

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وفقاً لنموذج رايف لدى طلبة جامعة مؤتة

أسماء نايف الصرايرة\*

### ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى كل من اليقظة العقلية والرفاهية النفسية والعلاقة الارتباطية بينهما لدى طلبة الجامعة، والتعرف إلى مستوى الفروق في هذين المتغيرين تبعاً لمتغير الجنس: (ذكور، إناث)، نوع الكلية: (علمية، إنسانية)؛ إضافة إلى معرفة القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالرفاهية النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة منهم (330) طالباً، و(270) طالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية تقنين بحيري وآخرون (2014)، ومقياس الرفاهية النفسية تقنين خرنوب(2016).

كشفت النتائج عن أن اليقظة العقلية، الرفاهية النفسية كان مستواها متوسط. وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.01 \geq \alpha$ ) بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية. عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة (الإناث، الذكور) في اليقظة العقلية، وعدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة (الإناث، الذكور) في وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة (الإناث، الذكور) في الرفاهية النفسية ولصالح الذكور، وعدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة (الإنسانية) في الرفاهية النفسية. وجود تأثير ذي دلالة إحصائية لليقظة العقلية لدى طلبة جامعة مؤتة على الرفاهية النفسية لديهم،

الكلمات الدالة: اليقظة العقلية، الرفاهية النفسية، طلبة الجامعة، نموذج رايف.

\* قسم علم النفس، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة.

تاريخ قبول البحث: 2021/11/22 م.

تاريخ تقديم البحث: 2021/5/31 م.

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2023 م.

## **Mental Alertness and its Relationship to Psychological Well-Being According to Ruff's Model among Mutah University Students**

**Asmaa' Nayef Al-Sarairah**

### **Abstract**

The study aimed to identify the level of each of mental alertness and psychological well-being and the correlation between them among university students, and to identify the level of differences in these two variables according to the variable of gender (male, female) and the type of college (scientific, humanitarian); in addition to finding-out the predictive ability of mental alertness with psychological well-being.

The study sample consisted of 600 male and female students, including 330 male students and 270 female students. To achieve the objectives of the study, the researcher used the measure of the five factors of mental alertness, a technique of Behairy et al. (2014), and the measure of psychological well-being, a technique of Kharnoub (2016).

The results revealed that 1) mental alertness and psychological well-being were at an average level, 2) there is a statistically significant direct correlation relationship at the significance level ( $\alpha \leq 0.01$ ) between mental alertness and psychological well-being, 3) there is no statistically significant difference at the significance level ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the two arithmetic averages of the answers of the study sample (females, males) in mental alertness, 4) there is no statistically significant difference at the significance level ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the two arithmetic averages of the responses of the sample individuals study (scientific, humanitarian) in mental alertness, 5) there is a statistically significant difference between the two arithmetic means of the answers of the study sample (females, males) in psychological well-being in favor of males, 6) there is no statistically significant difference at the significance level ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the two arithmetic means of the answers of the study sample (scientific, human) in psychological well-being, and 7) there is a statistically significant effect of mental alertness among Mutah University students on their psychological well-being.

**Key Words:** Mind Alertness, Psychological Well –being, University Students, Ruff's Model.

## مقدمة:

يُعد طلبة الجامعة من أكثر شرائح المجتمع تعرضاً للضغوط النفسية والأكاديمية الأمر الذي قد يُشكل خطراً على توازنهم الانفعالي وتوافقهم النفسي ويُسهم في سلوكهم اللاتكفي (Nadia, 2018)، كما قد يترتب على هذه الضغوط شعور الطلبة بالعجز عن القيام بالمهام الموكلة إليهم، مما يجعلهم يشعرون بالإحباط واليأس وعدم الرضا عن الحياة فيتأثر انتباههم وتركيزهم ووعيهم بالخبرات التي يمرون بها، حيث يعد هذا الانتباه والوعي هو أساس اليقظة العقلية (Weinstein et al., 2009).

ويعرف كل من براون وارين (Brown & Ryan, 2003) اليقظة العقلية بأنها: "الانتباه والتقبل للواقع، والوعي بكل ما يتعلق بأحداث التجربة الحالية، وأنها مقدره الفرد على الانتباه الكامل بكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الحالية مع قبولها وعدم إصدار أحكام بحقها". ويشعر الأفراد اليقظون عقلياً بعواطفهم وانفعالاتهم بشكل كامل وواضح ويستطيعون تخطي المواقف السلبية في حياتهم، مما يؤدي إلى تقليل عوامل المخاطرة الخاصة بالصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية (Siegel, 2016).

وأفادت دراسة كل من (Pidgeon & Keye, 2014; Parto & Beshara, 2011; Cash & Whittinghaml, 2010) بوجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية (Psychological Well-Being) كما بينت نتائج دراسة كل من (Zubair, Kamal & Artemera, 2018). (؛ Pidgeon & Keye, 2014) أن اليقظة العقلية متبني قوي بالرفاهية النفسية من خلال اهتمام اليقظة بتحرير الفرد من الأفكار والسلوكيات الآلية والعادات السلبية والتي يمكن أن تؤدي إلى اكتساب التنظيم السلوكي المعدل والذي يؤدي إلى الرفاهية النفسية للأفراد، فيما أكدت دراسة كل من (Singh, 2009) أن اليقظة العقلية تلعب دوراً في تحسين الرفاهية النفسية للأفراد من خلال ارتباطها الإيجابي بالانفعال الإيجابي والرضا عن الحياة وارتباطها السلبي بالانفعال السلبي . وتوصلت نتائج دراسة (Brown & Ryan, 2003) إلى أن اليقظة العقلية تُسهم من خلال تهدئة العقل وإعادة توازنه حتى في المواقف الصعبة على تعزيز الرفاهية النفسية وكذلك زيادة مستواها من خلال القدرة على الاستمتاع بالخبرات الإيجابية.

وتعد الرفاهية النفسية (Psychological Well-Being) محور اهتمام علم النفس الإيجابي خلال العقدين الماضيين، ويأتي الاهتمام بدراستها لدى الطلبة لدورها في تحقيق الصحة وباعتبارها مؤشراً لجودة الحياة، وشعور الفرد بالسعادة ولارتباطها الإيجابي بالمهارات الاجتماعية والذكاء الانفعالي والتفاؤل وإنجاز الأهداف الذاتية والاستمتاع بالحياة (Eroglu, 2012). وبذلك يتولد لدى الأفراد الدافع للاستكشاف والتوصل إلى تجارب ومعلومات جديدة تؤدي بهم إلى زيادة مدركاتهم ومدّة الانتباه، والتركيز وتجعلهم أكثر قدرة على استرجاع المعلومات وتذكرها وتركيز الاهتمام الكامل على التحديات التي تواجههم فيحققون حالة من الوعي والإدراك وتنمية الذات، وهذه هي أسس اليقظة العقلية، حيث تسمح للفرد بأن يدرك وينظم انفعالاته بدقة (Arthurson, 2015). وتتضمن الرفاهية النفسية طريقة الفرد في تقييم حياته في الماضي والحاضر (Essa & Abdalmageid, 2021) كما تتضمن الكفاءة وتقدير الذات. وتكمن أهمية دراسة الرفاهية النفسية في البيئة الأكاديمية في ارتباطها بالإنجاز الأكاديمي، والحد من التسرب من الدراسة، حيث أكدت نتائج الدراسات أن الرفاهية النفسية تلعب دوراً هاماً في التحصيل الأكاديمي للطلبة وتعزيز المرونة والصلابة لديهم (Lustrea et al., 2018; Al-Udiny, 2018; Muldew&Cachin, 2015).

ومن خلال مراجعة الباحثة للأدبيات النفسية والتربوية ذات العلاقة بمفهوم اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، وجدت توجه بحثي لدى الباحثين نحو العمل على دراسة المتغيرات التي تحد من شعور الطلبة بالقلق، والإحباط والضجر، وتعمل كعوامل وقائية مخففة من الإحساس بالاضطرابات النفسية مما شكل حاجة لملء الفجوة في المكتبة المحلية والعربية. لذا جاءت هذه الدراسة.

#### مشكلة الدراسة:

تعد اليقظة العقلية والرفاهية النفسية متبنيات قوية بمخرجات الصحة النفسية، والإنجاز الأكاديمي والتنظيم السلوكي المعدل، والتوافق بكافة أشكاله (Zahra & Riaz, 2018)، وقد لاحظت الباحثة أثناء عملها كعضو هيئة تدريس بالجامعة بعض المؤشرات التي تدل على تدني اليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى بعض الطلبة في أغلب المواقف لاسيما الأكاديمية منها، حيث يفتقر بعضهم إلى القدرة على الانتباه والتركيز في الأعمال الأكاديمية المكلفون بها. حيث تذكر بعض الباحثين اكي يورث، كارس وبيومن (Akyurek, Kars & Bumin, 2018).

إن انخفاض اليقظة يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز وعدم القدرة على حل المشكلات؛ مما يضطرهم إلى تكوين استجابات لا تكفيه كالانسحاب من مواجهة الضغوط، الأمر الذي ينعكس سلباً في مستوى أدائهم الأكاديمي والتكيف النفسي، والاتزان الانفعالي (Froug, Babak Alireza, 2008).

وبالتالي الإصابة بالاضطرابات النفسية وفقدان معنى الحياة وتدني رفايتهم لذا دعا العديد من الباحثين إلى دمج وإدراج اليقظة العقلية كأداة لتخفيف التوتر لدى الطلبة من أجل المواجهة التكيفية والازدهار والمرونة الأكاديمية، (Mrazek, Franklin, Phillips., Baird, 2013) & Schooler. (Wood & Joseph, 2010)

لذا جاءت الدراسة الحالية لتركز على المتغيرات الإيجابية كاليقظة العقلية والرفاهية النفسية ونظراً لندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وفقاً لنموذج رايف (Ryff) لدى طلبة الجامعة -في حدود علم الباحثة- في البيئة المحلية والعربية، شكلت دافعاً لدراسة هذه العلاقة في ضوء بعض المتغيرات (كالجنس، ونوع الكلية)، لذا جاءت الدراسة الحالية كمحاولة لدراستها، وعلى الخصوص تسعى لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وفقاً لنموذج رايف في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة مؤتة، وبشكل أكثر تحديداً حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة مؤتة؟
2. ما مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  بين مفهوم اليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  في مستوى اليقظة العقلية تعزى لكل من الجنس (ذكر، أنثى)، نوع الكلية (علمية، إنسانية) ؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  في مستوى الرفاهية النفسية تعزى لكل من الجنس (ذكر، أنثى)، الكلية (علمية، إنسانية) ؟
6. ما القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة؟

**هدفت الدراسة الحالية الى:**

الكشف عن الإسهام النسبي لمتغير اليقظة العقلية في التنبؤ بالرفاهية النسبية لدى طلبة جامعة مؤتة، وبيان العلاقة الارتباطية بينهما في ضوء متغيري الجنس (ذكر، أنثى)، والكلية (علمية، إنسانية)، والوقوف على مستوى كل منهما لدى الطلبة.

**أهمية الدراسة:****أولاً: الأهمية النظرية:**

1. تكمن أهمية الدراسة الحالية في كونها من الدراسات العربية النادرة التي تناولت اليقظة العقلية مع الرفاهية النفسية في ضوء نموذج رايف؛ حيث يمكن أن تسهم هذه الدراسة في تقديم إضافة نوعية للمعرفة العربية في هذا الجانب، كما توفر مراجعة دقيقة لمفهوم حديث نسبياً وهو اليقظة العقلية.
2. كما قد تسهم الدراسة الحالية في الوقوف على العوامل المؤثرة في اليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة؛ مما يساعد في فهم أعمق للعملية التعليمية ومعوقاتهما، والتنبؤ من خلال اليقظة العقلية لدى الطلبة برفاهيتهم النفسية.

**ثانياً: الأهمية التطبيقية:**

1. إسهام الدراسة الحالية في توعية الطلبة بالجامعة بأن اليقظة العقلية والرفاهية النفسية قد تزيد من قدرتهم على التعامل مع الضغوط والتحديات الأكاديمية بإيجابية.
2. كما تسهم الدراسة الحالية في لفت أنظار المدرسين إلى الدور الذي يؤديه مفهوم اليقظة العقلية في الرفاهية النفسية، ليأخذوها في اعتبارهم أثناء تدريس الطلبة؛ مما ينعكس إيجابياً على تحصيلهم الأكاديمي وانشغالهم في مهامهم الأكاديمية.

**مصطلحات الدراسة المفاهيمية والإجرائية:**

اليقظة العقلية: ويعرفها كل من بير، سمث، هوبكنز وكرتيمير (Bear, smith, Hopkins & Kriemeyer, 2008) بأنها: "التركيز على الخبرات الحاضرة بدلاً من الانشغال بالخبرات الماضية أو أنها الأحداث المستقبلية ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات

دون إصدار أحكام". وإجراءياً تعرف اليقظة العقلية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

**الرفاهية النفسية:** وعرفتها رايف (Ryff, 2018, 252) بأنها: "بنية متعددة الأبعاد تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم، ونوعية حياتهم، وتتحدد في ستة أبعاد، وهي: الاستقلالية، تقبل الذات، الإجابة البيئية، الهدف في الحياة، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين". وإجراءياً: تعرّف الرفاهية النفسية بالدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرفاهية النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

#### حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة على طلبة جامعة مؤتة لدرجة البكالوريوس المسجلين على الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2021/2020. تحددت الدراسة باستجابة أفراد العينة على الأدوات المعدة لأغراض القياس: مقياس اليقظة العقلية البحيري، طلب والعوامل (Al-Awamleh, Talab & Buhiri, 2014) مقياس الرفاهية النفسية خرنوب (Kharnoub, 2016). والتي تم توزيعها إلكترونياً لصعوبة التواصل مع الطلبة بسبب ظروف جائحة كورونا.

#### الإطار النظري والدراسات السابقة:

شهدت بحوث اليقظة العقلية نمواً متزايداً في العقدين الأخيرين سواء في الجانب الإكلينيكي في علم النفس، أو في الجانب التربوي أو في الجانب الاجتماعي كشكل من أشكال الممارسة التأملية (Safhi, 2019, 143)، وترجع أصول مصطلح اليقظة العقلية إلى الممارسات التأملية في الفلسفة البوذية والتقاليد الروحية الشرقية، واليقظة العقلية قد تكون حالة أو سمة من سمات الوعي (Al-Rabee, 2019).

قدم عدد من الباحثين تعريفاً لليقظة العقلية، وظهرت أوجه اختلاف وتشابه بين هذه التعريفات، فوفقاً للمنظور المعرفي عرّفت لانجر (Langer, 2000, 220) اليقظة العقلية بأنها: "حالة مرنة للعقل، ونشاط تمييزي يتضمن القدرة على ابتكار فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات النظر المختلفة، والسيطرة على السياق". ووفقاً للمنظور التطبيقي عرف هاسيد (Hassed, 2016, 52) اليقظة العقلية بأنها: "مجموعة من التطبيقات المرتبطة بالعملية التعليمية والتي تهتم بتعزيز الصحة النفسية، وعملية التعلم والأداء، كما تعمل على تحسين عملية التواصل بين الأفراد". أما قاموس أكسفورد (Oxford, 2014) المشار إليه في لاند

(Leland, 2015) فقد عرف اليقظة العقلية بأنها: "الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، وقبول المشاعر والأفكار والأحاسيس الجسدية".

ويعرفها كل من جيننقرز وجيننقرز (Jennings & Jennings, 2013, 23) بأنها: "الوعي التام بالتجربة التي يمر بها الفرد في اللحظة الحالية مع تقبلها كما هي بالواقع دون إصدار أحكام". واتفق مع ما أكدته كابت وزين (Kabat & Zinn, 2020, 732) بأنها: "الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه بطريقة مقصودة للخبرات الحالية مع تقبلها دون إصدار أي حكم تقييمي عليها". فيما رأت كيتلر (Kettler, 2013, 4) بأن اليقظة العقلية هي: "طريقة في التفكير تركز على الانتباه لبنية الفرد ومشاعره الداخلية دون إصدار أحكام بما يمكنه من رؤيتها بشكل واقعي وتحقيق استجابة توافقية لها". حددت لانجر (Langer) أربعة مكونات لليقظة العقلية هي: البحث عن جديد، والارتباط، والاندماج، وتقديم الجديد، وهذا الاتجاه في اليقظة يرفض النظرة الضيقة لتصنيف الأفكار الجديدة "جيد" "سيء" (Mastafa et al., 2019 & Atia 2019, 18).

واقترح بير (Baer, 2003) مكونين لليقظة العقلية يتمثل مكونها الأول في: التنظيم الذاتي للانتباه والقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على موضوع لفترة طويلة من الزمن، والتجول، والأفعال، والمرونة العقلية التي تسمح للفرد بتوجيه التركيز من موضوع لآخر، والوعي والمراقبة اما المكون الثاني فهو: التوجه نحو التجربة (الخبرة)، ويتضمن الالتزام بالفضول نحو الأنشطة العقلية والقبول بحرية اللحظة تلو اللحظة فيما أضاف كل من بروجومي، تسكاهير وكوبر (Bergomi, Tschacher & Kupper, 2013) تسعة أبعاد لليقظة العقلية تتمثل في مراقبة الخبرات الحاضرة والتصرف بوعي، وتقبل الخبرات بدون تقييم أو إصدار حكم، وتقبل الذات والاستعداد والجاهزية لمواجهة الخبرات وعدم تجنبها، وعدم التفاعل مع الخبرات، وعدم التقييد والاقتصار على خبراته الخاصة، والفهم الثاقب (المستبصر) والتوسيم (التعريف) والوصف. وتعمل اليقظة العقلية على تزويد المتعلم بطرق إثراء التعلم، والتعلم العميق والذي يساعده على إنجاز مهامه الشخصية والأكاديمية (Howell & Buro, 2011) واليقظة العقلية مهارة يمكن تعلمها واكتسابها وتميئتها مثل أي مهارة أخرى (Renshaw, 2014) وفي ذات السياق أكد الضبع (Al-daba, 2016) على أهمية إكساب مهارات اليقظة العقلية للمتعلمين من أجل مساعدتهم على تركيز الانتباه، وخاصة الأنظمة الأكاديمية وما يترتب عليها من سعادة التعليم كمؤشر على إنجازهم الأكاديمي، وصولاً إلى رفاهيتهم النفسية بشكل عام. فيما يشير ريمبل (Rempel, 2012) إلى أن توظيف اليقظة العقلية في مراحل التعليم المختلفة يسهم في تعزيز الأداء المعرفي والأكاديمي للطلبة،

ويمكنهم من إدارة الضغوط الأكاديمية، ويؤثر في النمو الشامل للطلبة من جميع جوانبه، ويزيد من قدرتهم على تركيز الانتباه حتى في حال وجود مثيرات مختلفة له. لذا فإن اليقظة العقلية تعد موضوعاً مهماً في التربية الإيجابية، كما أنها تحقق الرفاهية النفسية للطلبة، ولإبراز فوائد اليقظة العقلية أشارت نتائج الدراسات لدورها في التقليل من التشتت وزيادة فعالية العمليات العقلية ورفع كفاءة الذاكرة العاملة، وتعزيز رؤية الذات والحدس وتسريع معالجة المعلومات (Davis & Hayes, 2017) بالإضافة إلى مساعدة الفرد على الشعور بمعنى الحياة واستكشافها وتحسين الشعور بالصلابة النفسية، ومواجهة الضغوط وتعزيز القدرة على إدارة البيئة المحيطة وتحسين الشعور بالتماسك، كما تتمثل الفوائد النفسية لليقظة العقلية في خفض المخاوف المرضية والاكئاب، والقلق ورفع مستوى التسامح، والرضا عن الحياة، والشعور بالرفاهية النفسية (Bajaj & Pand, 2015; Mace, 2008).

### الرفاهية النفسية:

أدت التغيرات الاجتماعية التي خيمت بظلالها على شتى مناحي الحياة إلى زيادة اهتمام الباحثين بدراسة الرفاهية النفسية لما لها من تأثير في شخصية الفرد حيث أشارت نتائج الدراسات إلى وجود ارتباطات ذات دلالة إيجابية بين الرفاهية النفسية وبعض الخصائص الإيجابية في الشخصية كالإحساس بالرضا، وتقدير الذات، والقدرة على حل المشكلات، والوعي بالذات والآخرين، والتعامل الإيجابي مع الذات والبيئة المحيطة وتؤدي إلى خفض القلق الاجتماعي (Puig & Lee, 2006) إضافة إلى أن الرفاهية النفسية تسهم في تحسين مستوى التفاؤل (Singh, 2009) وأساليب المواجهة (Zambianchi & Ricci, 2009).

تعددت تعريفات الباحثين للرفاهية النفسية وذلك لاختلاف النماذج التي انطلقوا منها في تفسير الرفاهية النفسية فقد عرف كل منسبرنجر وهاوسر (Springer & Hauser, 2006, 1087) الرفاهية النفسية بأنها: "حالة من الرضا العام لدى الفرد عن نفسه وحياته، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية، وشعوره بالاستقلالية في تحديد مسار حياته، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والحرص على الاستمرار". فيها فيما يرى مالكاني وفيكي (Malkina & Pykh, 2014) أن الرفاهية النفسية هي بناء متعدد الأبعاد يتألف من ثلاثة مكونات أساسية هي الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي والوجدان السلبي .

وتعرف رايف (Ryff & Singer, 2008, 13) الرفاهية النفسية بأنها: "شعور الفرد الإيجابي بطيب العيش وحسن الحال، واستقلاليته في الحياة واعتماده على نفسه وقدرته على اتخاذ القرارات، وتنظيم شؤون حياته المختلفة، والاستفادة بفاعليه وإيجابية من جميع الظروف البيئية المحيطة به، وأن يكون له هدف واضح وواقعي يوجهه جل أفعاله وسلوكياته وتصرفاته في سبيل الوصول إلى هذا الهدف، وقدرته على بناء علاقات اجتماعية متوازنة ودافئة وإيجابية مع الآخرين". ومن خلال المدخل النفسي قدمت (Ryff) نموذجاً للرفاهية النفسية مستندة إلى النمو النفسي الاجتماعي لدى اريكسون (Erikson) وميول الحياة الأساسية لدى بوهلر (Buhler) والعمليات الشخصية كما يراها نيوجارتن (Neugarten) وتحقيق الذات وفقاً لماسلوا (Maslow) والنضج كما يراه البورت (Allport) والوظائف الكاملة للفرد كما حددها روجرز (Rogers) والتفرد عند جنغ (Jung) والصحة الإيجابية كما بينها جاهود (Jahoda) (Al-Menshaw, 2011)، ومن خلال هذه الأسس النظرية أعدت (Ryff) نموذجاً للرفاهية النفسية يعتمد على ستة أبعاد رئيسية يمكن من خلالها الاستدلال على الرفاهية النفسية وهي: بعد الاستقلالية: وتشير إلى قدرة الفرد على مقاومة الضغوط الاجتماعية والإحساس بتقرير المصير، وتأكيد ذاته وإتباعه مبادئ شخصية، وبعد تقبل الذات: وتزى بأنه أعم وأشمل من تقدير الذات، ويُمثل لديها تقييم الفرد طويل الأمد لخبراته وإمكانياته، ويشمل الوعي بنقاط القوة والضعف وقبولها كما هي، ويعني قبول الذات، وتحقيق الذات وفقاً لقدرات الفرد وإمكانياته المتاحة، وبعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين: ويُشير هذا البعد لدى رايف إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات صادقة مع الآخرين. وبعد الإجابة البيئية ويُشير هذا البعد إلى القدرة على تغيير العالم المحيط بالفرد من خلال الأنشطة العملية والبدنية وامتلاك الشعور بالإتقان والكفاءة في إدارة البيئة. وبعد النمو الشخصي: ويشير هذا البعد إلى العملية المستمرة لتطوير إمكانيات الفرد وانفتاحه على التجارب الجديدة والإحساس بتحقيق إمكانياته مع التحسن في السلوك بمرور الوقت. وبعد الهدف في الحياة: ويشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وشعوره بالتوجه نحو الهدف مع تبني أفكار ومعتقدات تمنح إحساساً بالهدف والمعني في الحياة الحاضرة والماضية (Ryff, 2018, 243). وبمراجعة الأدب التربوي نجد بعض الدراسات الأجنبية التي تناولت اليقظة العقلية مع الرفاهية النفسية كما نجد بعض الدراسات العربية النادرة التي تناولت الرفاهية النفسية، فيما نجد العديد من الدراسات سواء العربية أو الأجنبية التي تناولت اليقظة العقلية مع عدد من المتغيرات، وفيما يلي عرض لهذه الدراسات ومنها:

## الدراسات السابقة:

سعت دراسة كل من شانج، هنجم، ولين (Chang, Huangm & Lin, 2015) التعرف إلى مستوى اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة. استخدام الباحثون مقياس اليقظة العقلية إعداد (Ryan & Brown, 2003)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (Gagne, 2 003). تكونت عينة الدراسة من (194) طالباً وطالبة من طلبة جامعة تايوان. توصلت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية والرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس.

وهدفت دراسة كل من زيماروا وآخرون (Zimmar et al., 2016) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، وكذلك فحص دور اليقظة في الإجهاد الصحي. استخدم الباحثون مقياس وعي الانتباه اليقظة إعداد (Ryan & Brown, 2003)، ومقياس الكرب المدرك (Cahen, 1983)، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد رايف (Ryff, 1989)، كما تم قياس مستوى الكوريتزول لدى أفراد العينة، تكونت عينة الدراسة من (85) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الرسمية في الولايات المتحدة، توصلت الدراسة إلى أن الطلبة الذين لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية لديهم مستويات منخفضة من الكوريتزول ومستويات مرتفعة من الرفاهية النفسية.

وسعت دراسة كل من باجاجوباندا (Bajaj & Panda, 2015) إلى فحص دور تقدير الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، استخدم الباحثون مقياس اليقظة العقلية إعداد (Brown & Ryan, 2009) ومقياس تقدير الذات اعداد (Rosenbery, 1965)، وقائمة الوجدان الموجب والسالب إعداد (Clarck & Tenegen, 1988)، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد (Stewart-Brown, 2009). تكونت عينة الدراسة من (318) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة بالهند. أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وتقدير الذات والوجدان الموجب والرفاهية النفسية، ووجود ارتباط موجب بين تقدير الذات والوجدان الموجب والرفاهية النفسية، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية وتقدير الذات والرفاهية النفسية.

وجاءت دراسة كل من الجندي وتلاحمه (Al-Jundy & Talahmeh, 2017) بهدف استقصاء درجات الشعور بالرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في محافظة الخليل، وكذلك تقنين مقياس رايف للرفاهية النفسية في البيئة الفلسطينية. استخدم الباحثان مقياس رايف (ترجمة الباحثان)

تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل (جامعة الخليل، جامعة القدس المفتوحة، جامعة بوليتكنيك-فلسطين). أظهرت نتائج الدراسة أن درجات الرفاهية النفسية جاءت بمستوى متوسط، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرفاهية النفسية وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، ووجود فروق وفقاً لنوع التخصص لصالح الطلبة في الكليات الإنسانية.

وتحددت أهداف دراسة كل من عبود وفرنسيس (Abood & Francis, 2017) بالكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي، وكذلك الكشف عن مستوَاهما، كما هدفت إلى الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي تعزى للجنس (ذكر، أنثى) أو التخصص الدراسي (علمي، إنساني). استخدم الباحثان مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثان). وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إيجابية بين اليقظة العقلية والتنظيم الذاتي، ووجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، وعدم وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) والتخصص الدراسي (علمي، أدبي).

وقام كل من زيباري وآخرون (Zubair et al., 2018) بدراسة هدفت إلى فحص دور اليقظة العقلية والمرونة كمتنبئات بالرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة في باكستان وروسيا، وتحديد الفروق بين طلبة الجامعة في كلتا الدولتين. استخدم الباحثون مقياس مرونة الأنا (Brown & Ryan, 2000)، ومقياس وعي الانتباه اليقظ (Block & Kremen, 1999)، ومقياس الرفاهية النفسية (Tennant, 2006)، تكونت عينة الدراسة من (496) طالبة وطالباً منهم (306) طلاب من باكستان، و (190) طالباً وطالبة من روسيا. أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط ذي دلالة إيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة والرفاهية الذاتية، ووجود دور وسيط للمرونة في العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية الذاتية، والرفاهية النفسية لدى الطلبة في روسيا، بينما كانت الفروق لصالح الذكور في اليقظة العقلية والرفاهية النفسية في باكستان.

وقامت العديني (Al-Odaini, 2018) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الصلابة والرفاهية النفسية، كما هدفت إلى الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الصلابة والرفاهية النفسية تعزى للجنس أو المستوى الدراسي. واستخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية والرفاهية النفسية (إعداد الباحثة) تكونت عينة الدراسة من (430) طالباً وطالبة من طلبة

كلية التربية بجامعة القصيم. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الصلابة والرفاهية النفسية وأبعادها الفرعية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرفاهية النفسية تعزى لمتغير الجنس ولسالحي الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرفاهية النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

وحاولت خشبة (Khashaba, 2018) الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار وكذلك الكشف عن اسهام متغيرات الدراسة في التنبؤ باليقظة العقلية والتعرف على الفروق تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (أولى رابعة)، والتخصص (أدبي، علمي). استخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس (تعريب الباحثة) وهي مقياس كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية ومقياس الشفقة بالذات، ومقياس الرفاهية النفسية، ومقياس قلق الاختبار. تكونت عينة الدراسة من (500) طالبة من طالبات جامعة القاهرة والأزهر. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية في المستوى الدراسي (أولى- رابعة) ولسالحي مستوى السنة الرابعة، والتخصص الدراسي (أدبي، علمي) لصالحي التخصص العلمي.

وهدفت دراسة الخطاطبة (Khatatba, 2018) إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية والتعرف على الفروق تبعاً لمتغير المستوى الدراسي والكلية والنوع. استخدم الباحث مقياس مهارات إدارة الذات ومقياس الرفاهية النفسية. تكونت عينة الدراسة من (588) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية ووجود علاقة غير داله إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ومقياس الرفاهية النفسية، كما بينت نتائج الدراسة ووجود فروق تُعزى لمتغير النوع على مقياس الرفاهية النفسية في بعدى تقبل الذات والتمكين البيئي ولسالحي الذكور وبعد العلاقات الايجابية مع الآخرين لصالحي الإناث ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على جميع أبعاد مقياس الرفاهية النفسية، وفقاً للمستوى الدراسي ولسالحي الماجستير ووفقاً للتخصص ولسالحي الكليات العلمية.

وأجرت كل من علة وبين الطاهر (Alla & Bentahar, 2019) دراسة هدفت الكشف عن إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال الذكاء الانفعالي وأبعاده، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق وفقاً لمتغيرات النوع والمستوى الدراسي، استخدمت الباحثتان مقياسي الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي. وتكونت عينة الدراسة من (1320) طالباً وطالبة من طلبة جامعة عمار ثايجي الأغواط، توصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بدرجة الرفاهية النفسية من خلال أبعاد الذكاء الانفعالي،

وجاء مستوى الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي بأبعاده بمستوى مرتفع، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الرفاهية النفسية تعزى لمتغير النوع ولصالح الإناث، ووجود فروق تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح السنة الثالثة.

وحاولت دراسة بلبل (Polpol, 2019) التعرف إلى الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في كل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، ومدى تأثير كل من النوع (ذكور وإناث) والمستوى الدراسي (أولى رابعة) والتفاعل بينهما على متغيرات الدراسة، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة، استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الصمود الأكاديمي ومقياس ضغوط الصمود الأكاديمي ومقياس ضغوط الحياة المدركة (إعداد الباحثة) تكونت عينة الدراسة من (326) طالباً وطالبة من كلية التربية بالسنة الأولى والرابعة أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية للنوع على أبعاد اليقظة العقلية (الوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) لصالح الذكور كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الدراسي السنة الأولى والرابعة في بعد اليقظة العقلية (الملاحظة) لصالح طلبة السنة الأولى الذكور والإناث.

وأجرى كل من مصطفى، سليم، وعطية (Mostafa, Salem & Attia 2019) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني، والعلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية والعلاقة بين الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية استخدم الباحثون مقياسي اليقظة العقلية والرفاهية النفسية (ترجمة وإعداد الباحثين). تكونت عينة الدراسة من (211) طالباً وطالبة من طلبة السنة الدراسية الأولى بكلية التربية بجامعة الزقازيق أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية (الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة، عدم إصدار الأحكام والتفاعلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية)

وبعد التوافق مع الذات كأحد أبعاد الرفاهية، وبعد التطور الشخصي كأحد أبعاد الرفاهية النفسية وبين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والدرجة الكلية للرفاهية النفسية، وعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية وبعدي الرفاهية النفسية.

وأجرى الربيع (Al-Rabee, 2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية، ومستوى كل منهما، ومعرفة اختلاف مستوى كل من الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية باختلاف الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، ومستوى التحصيل. استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الذكاء الانفعالي (تطوير الباحث) تكونت عينة الدراسة من (420) طالبا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وكذلك وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تعزى للمستوى الدراسي، حيث كان مستوى اليقظة العقلية للطلبة الذكور في السنوات الثانية والثالثة والرابعة أعلى من الإناث في هذه السنوات وجاء مستوى اليقظة العقلية لذوي التخصصات العلمية في السنة الأولى والثالثة أعلى من مستوى طلبة التخصصات الإنسانية في حين أن ذوي التخصصات الإنسانية تميزوا بمستوى أعلى في السنتين الثالثة والرابعة كذلك أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه إيجابية ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي.

وأجرت محمد (Mohamed, 2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الحكمة الاختبارية وكل من اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية، كما هدفت إلى الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية والتشوهات المعرفية تعزى للجنس أو التخصص الدراسي، وكذلك إمكانية التنبؤ بالحكمة الاختبارية من خلال كل من اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية، استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التشوهات المعرفية ومقياس الحكمة الاختبارية من إعداد الباحثة، تكونت عينة الدراسة من (350) طالباً. وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الحكمة الاختبارية والتشوهات المعرفية، واليقظة العقلية ترجع للجنس والتخصص الدراسي.

وهدف دراسة السيد (El Said, 2019) الكشف عن مستوى اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة، وعن العلاقة بينهما، والفروق بين الجنسي، كذلك الكشف عن مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة. استخدمت الباحثة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Bahriet al., 2014)، ومقياس الرضا عن الحياة. تكونت عينة الدراسة من (250) مراهقا ومراهقة. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ذات دلالة إيجابية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق بين الجنسين.

وأجرت شمبوليه (Shambolih, 2019) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في اليقظة العقلية تبعاً لكل من: الفئة (متفوقين-عاديين)، ونوع الجنس (ذكور، إناث)، والمستوى الدراسي سنة أولى- رابعة). استخدمت الباحثة الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية. تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة. توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق داله إحصائياً في اليقظة العقلية بين طلبة الجامعة تبعاً للفئة (متفوقين- عاديين)، ووجود فرق داله إحصائياً في اليقظة العقلية تبعاً للجنس (ذكور- إناث) ولصالح الذكور، والمستوى الدراسي سنة (أولى- رابعة) لصالح السنة الرابعة.

ويلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة أن منها ما كان يهدف إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية كدراسة (Zimmar et al., 2016) وبعضها تناول تقدير الذات كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، كدراسة شانج وهوانج ولين (Chang, Huang & Lin, 2015) فيما تناول البعض الآخر اليقظة العقلية والرضا عن الحياة كدراسة بلبل (Polpol, 2019) والفروق بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة كدراسة مصطفى وسالم وعطية (Mostafa et al., 2019) وتناول بعضها اليقظة والمرونة النفسية كمتنبئات بالرفاهية النفسية واليقظة العقلية والذكاء الانفعالي كدراسة الربيع (Al-Rabee, 2019) واليقظة والحكمة الاختيارية والتشوهات المعرفية كدراسة محمد (Mohamed, 2019) واليقظة والتنظيم الذاتي عبود وفرنسيس (Abood & Francis, 2017) ومنها حاول قياس درجة الرفاهية النفسية كدراسة علة وبن الطاهر (Alla&Bentahar, 2019) وهذه تعد من الدراسات النادرة التي تناولت اليقظة العقلية مع الرفاهية النفسية وفقاً لنموذج رايف، كما تتميز بالمتغيرات التي تناولتها مع اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وهي (الجنس، والكلية).

#### منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي في هذه الدراسة .

#### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من (15974) طالبا وطالبة حيث مثلت الكليات الإنسانية ب (7948) طالبا وطالبة منهم (3220) طالباً و (4728) طالبة، ومثلت الكليات العلمية ب (8026) طالبا وطالبة منهم (3383) طالبا و (4643) طالبة، كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1) توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعاً للجنس والكلية

الكلية	الجنس		الكلية /	الجنس		الإجمالي
	ذكر	أنثى		ذكر	أنثى	
إنسانية			علمية			
الأداب	404	923	العلوم	866	1384	
الشريعة	651	232	الهندسة	711	5149	
الحقوق	266	449	التمريض	375	501	
العلوم			الطب			
التربوية	81	945		1268	2235	
العلوم			الصيدلة			
الزراعية	256	344		653	795	
علوم			تكنولوجيا			
الرياضة	609	494	المعلومات	213		
العلوم						
الاجتماعية	430	521				
الأعمال	523	820				
المجموع	3220	4728		4086		
	7948				15161	

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (600) طالب وطالبة من طلبة جامعة مؤتة منهم (295) من طلبة الكليات العلمية، و(305) من الكليات الإنسانية، وقد تم اختيارهم بالاعتماد على الطريقة العشوائية البسيطة، حيث تم تسجيل أسماء الكليات العلمية والإنسانية كافة وتم سحب كلية علمية وأخرى إنسانية عشوائياً، كما تم تحديد مساقات متطلبات الكلية الاختيارية التي يدرسها جميع طلبة الكلية على اختلاف تخصصاتهم فيها، وتم تسجيل أسمائها وسحب شعبة واحدة عشوائياً من المساق المكرر

ونظراً لأوامر الدفاع المرتبطة بجائحة كورونا، فقد تم التواصل مع مدرسي هذه المساقات ليتم توزيعها إلكترونياً على الطلبة وكما هو موضح بالجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للجنس والكلية

الإجمالي	الكلية		الجنس
	انسانية	علمية	
330	180	150	نكر
270	125	145	انثى
600	305	295	المجموع

أداتا الدراسة:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية

ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية والذي أعده كل من بير، سمث، هوبكينز وكريتمير (Bear, smith, Hopkins & Kriemeyer, 2006). (2006، حيث قام كل من البحيري، طلب وعطية (Al-Awamleh, 2014 &, Talab Bahri) بتعريبه وتقنيته للبيئة العربية تراوحت الارتباطات البنينة بين الأبعاد الخمسة بين (0,15 - 0,34)، كما تراوحت قيم الفا كرونباخ بين (0,75 - 0,91)، تكون المقياس من (39) فقرة موزعة على خمسة أبعاد وهي الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق تماماً - لا تنطبق تماماً).

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة الحالي:

أعطي لكل فقرة من فقرات المقياس وزن مدرج وفق تدرج ليكرت الخماسي، وذلك وفق الترتيب الآتي: (تنطبق تماماً، تنطبق بشكل كبير، تنطبق بشكل متوسط، تنطبق بشكل قليل، لا تنطبق تماماً) وتمثل رقمياً الترتيب (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي. وإذا كانت الفقرة سلبية تعكس ويكون التدرج الرقمي لها (1، 2، 3، 4، 5)، علماً بأن الفقرات السلبية في مقياس اليقظة العقلية هي (3، 5، 8، 10، 12، 13، 14، 16، 17، 18، 22، 23، 25، 28، 30، 34، 35، 38، 39).

### صدق المقياس:

أ. صدق المحكمين حيث تم عرض المقياس بصورته الأولى على (10) من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقييم، والإرشاد النفسي والتربوي بجامعة مؤتة، وتم إجراء بعض التعديلات على فقرات المقياس وفقاً لأراء المحكمين.

ب. صدق البناء: للتحقق من دلالات صدق البناء للمقياس بصورته الأولى والمكون من (39) فقرة وخمسة أبعاد تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (100) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، واستخرجت معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة وبين الدرجة الكلية على المقياس، والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة كل بعد من أبعاد اليقظة العقلية

رقم	بعد الملاحظة	رقم	بعد الوصف	رقم	بعد التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	رقم	بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية	رقم	بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
1	0.457**	2	0.702**	5	0.541**	3	0.435**	4	0.438**
11	0.578**	6	0.569**	8	0.560**	10	0.536**	9	0.543**
15	0.524**	7	0.562**	13	0.598**	14	0.603**	19	0.600**
2	0.556**	12	0.617**	18	0.812**	17	0.530**	21	0.598**
26	0.518**	16	0.873**	23	0.602**	25	0.535**	24	0.386**
36	0.712**	22	0.541**	28	0.833**	30	0.530**	29	0.571**
20	0.740**	27	0.620**	34	0.607**	35	0.682**	33	0.618**
		32	0.635**	38	0.684**	39	0.730**		
		37	0.737**						

\*\* دال على مستوى 0.01

\* دال على مستوى 0.05

ويتبين من الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً لذلك ثبت المقياس في صورته النهائية على (39) فقرة.

## دلالات ثبات مقياس الدراسة:

للتأكد من ثبات مقياس الدراسة تم التأكد من دلالات ثباته باستخدام طريقة معامل كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha). والجدول (4) يبين معاملات الثبات للعينة الاستطلاعية.

جدول (4) قيم معاملات الثبات للعينة الاستطلاعية لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده

معامل الثبات كرونباخ ألفا	عدد الفقرات	البعد
0.76	7	الملاحظة
0.83	9	الوصف
0.84	8	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
0.78	8	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
0.71	7	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
0.89	39	مقياس اليقظة العقلية

يشير الجدول (4) أن معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا للأبعاد تراوحت بين (0.71-0.84) وللمقياس ككل (0.89) وهي مقبولة لأغراض البحث العلمي.

## تصحيح مقياس الدراسة:

وقد عدت الباحثة المستويات التالية لدرجة اليقظة العقلية:

1- المستوى المنخفض 2- المستوى المتوسط 3- المستوى المرتفع

وتم اعتماد المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة لتكون مؤشراً على درجة التقدير بالاعتماد على المعيار التالي في الحكم إلى تقدير المتوسطات الحسابية، وذلك بتقسيم درجات التقدير إلى ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض) بالاعتماد على المعادلة التالية وهي معيار التصحيح.

$$\text{الحد الأعلى للبدائل} - \text{الحد الأدنى للبدائل} // \text{عدد المستويات} = 3 / (1-5) = 1.33$$

حيث أصبحت مستويات اليقظة العقلية كالتالي:

منخفضة 1 - 2.33، متوسطة 2.34 - 3.67، مرتفعة 3.68 - 5

## 2- مقياس الرفاهية النفسية.

### خصائص مقياس الرفاهية النفسية في النسخة الأصلية

ولغايات الدراسة الحالية قامت الباحثة بتطبيق مقياس الرفاهية النفسية Psychological Well-bein Scale-MIDUS- من إعداد كارول رايف (Ryff, 2014)، والذي قامت خرنوب (Kharnoub, 2016).

بترجمته وأعداده للبيئة العربية والتحقق من صدقه وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة في المقياس والدرجة لكل مقياس فرعي، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (.27 - .68). كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (.46 - .79)، كما بلغت معاملات الثبات بطريقة كرونباخ الفا بالنسبة للمقياس الكلي (.81)، وقد تراوحت معاملات الثبات بالإعادة بالنسبة للمقاييس الفرعية بين (.70 - .83)، وللمقياس ككل (.84).

يتكون مقياس الرفاهية النفسية من (42) فقرة بمعدل (7) فقرات لكل بعد من أبعاد الرفاهية النفسية، ومقياس الرفاهية النفسية هو مقياس تقرير ذاتي يجيب عليه المفحوص باختيار بديل واحد من سبعة بدائل وفق مقياس سباعي التدرج (أوافق بشدة- أوافق بدرجة متوسطة- أوافق بدرجة قليلة- لا أوافق -أرفض بدرجة قليلة -أرفض بدرجة متوسطة - أرفض بشدة، ويتم التصحيح بإعطاء العبارات الدرجات التالية (7-6-5-4-3-2-1) في حالة العبارات الموجبة، والعكس في حالة العبارات السالبة.

### خصائص مقياس الرفاهية النفسية في الدراسة الحالية

#### صدق المقياس:

أ. صدق المحكمين حيث تم عرض المقياس بصورته الأولية على (10) من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم والإرشاد النفسي والتربوي بجامعة مؤتة، وتم إجراء بعض التعديلات على بدائل الفقرات وفقاً لمقترحات المحكمين لتصبح خمسة بدائل وفق مقياس خماسي التدرج وقد عُدموافقة المحكمين على محتوى كل فقرة من فقرات الأداة بنسبة (80%) فأكثر، مؤشراً على صدق الفقرة، كما قامت الباحثة بإجراء التعديلات المطلوبة والمناسبة على الصياغة اللغوية في ضوء المقترحات التي أوصى بها المحكمون.

ب. صدق البناء: للتحقق من دلالات صدق البناء للمقياس بصورته الأولية والمُكُون من (42) فقرة لمقياس الرفاهية النفسية، وبعد إجراء التعديلات بناء على ملاحظات المحكّمين تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (100) طالب وطالبة من طلاب جامعة مؤتة وهم من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، واستخرجت معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة وبين درجة البعد على المقياس، والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5) قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد على مقياس الرفاهية النفسية

رقم	الاستقلالية	رقم	تقبل الذات	رقم	الإجادة البيئية
1	0.466**	8	0.326**	15	0.854**
2	0.532**	9	0.649**	16	0.570**
3	0.622**	10	0.682**	17	0.546**
4	0.489**	11	0.701**	18	0.578**
5	0.436**	12	0.628**	19	0.676**
6	0.554**	13	0.541**	20	0.464**
7	0.739**	14	0.499**	21	0.654**
الهدف في الحياة		النمو الشخصي		العلاقات الايجابية مع الاخرين	
22	0.585**	28	0.541**	35	0.367**
23	0.716**	29	0.672**	36	0.437**
24	0.762**	30	0.453**	37	0.628**
25	0.489**	31	0.578**	38	0.541**
26	0.536**	32	0.430**	39	0.554**
27	0.472**	33	0.637**	40	0.431**
		34	0.582**	41	0.527**
				42	0.361**

\*\* دال على مستوى 0.01

\* دال على مستوى 0.05

ويتبين من الجدول (5) أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ وبقي المقياس في صورته النهائية مُكوّناً من (42) فقرة.

### دلالات ثبات مقياس الدراسة:

وللتأكد من ثبات مقياس الرفاهية النفسية، تم ذلك باستخدام طريقة معامل كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha). وذلك بتطبيقه على عينة من خارج عينة الدراسة بلغ عددها (100) طالب وطالبة، وذلك بفارق زمني مدته أسبوعان. والجدول (6) يبين معاملات الثبات للعينة الاستطلاعية.

جدول (6) قيم معاملات الثبات للعينة الاستطلاعية لمقياس الرفاهية النفسية وأبعادها

معامل الثبات كرونباخ الفا	عدد الفقرات	أشكال العنف
0.83	7	الاستقلالية
0.73	7	تقبل الذات
0.77	7	الإجادة البيئية
0.80	7	الهدف في الحياة
0.78	7	النمو الشخصي
0.77	7	العلاقات الايجابية مع الاخرين
0.91	42	الرفاهية النفسية

يشير الجدول (4) إلى أن معاملات الثبات بطريقة كرونباخ الفا تراوحت بين (0.73-0.83) للأبعاد و (0.91) للمقياس ككل وهي مقبولة لأغراض البحث العلمي.

### تصحيح مقياس الدراسة:

تم إعطاء كل فقرة من فقرات المقياس وزن مدرج وفق سلم ليكرت الخماسي، وذلك وفق الترتيب الآتي: (كبير جداً، كبير، متوسط، قليل، قليل جداً) وتمثل رقمياً الترتيب (5، 4، 3، 2، 1) لل فقرات الايجابية على التوالي. وإذا كانت الفقرة سلبية تعكس ويكون التدرج الرقمي لها (1، 2، 3، 4، 5)، علماً بأن الفقرات السلبية على مقياس الرفاهية النفسية هي: (6، 5، 3، 12، 16، 17، 19، 20، 24، 25، 27، 29، 33).

وقد عدت الباحثة المستويات التالية لدرجة مستوى الرفاهية النفسية.

1- المستوى المنخفض 2- المستوى المتوسط 3- المستوى المرتفع

وتم اعتماد المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة لتكون مؤشراً على درجة التقدير بالاعتماد على المعيار التالي في الحكم إلى تقدير المتوسطات الحسابية، وذلك بتقسيم درجات التقدير إلى ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض) بالاعتماد على المعادلة التالية وهي معيار التصحيح.

$$1.33 = \frac{3}{(1-5)} = \text{الحد الأعلى للبدائل} - \text{الحد الأدنى للبدائل} // \text{عدد المستويات}$$

**جدول (7) مستويات الرفاهية النفسية**

المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	أبعاد الرفاهية النفسية
2.33 - 1	%20 - %46.6	منخفضة
3.67 - 2.34	%46.7 - %73.4	متوسطة
5 - 3.68	%73.5 - %100	مرتفعة

#### متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على مجموعة من المتغيرات على النحو التالي:

- المتغيرات المستقلة الثانوية 1- الجنس 2- الكلية 3- المستوى الدراسي
- المتغير المستقل: اليقظة العقلية.
- المتغير التابع: الرفاهية النفسية.

#### إجراءات الدراسة:

بعد التأكد من صدق مقاييس الدراسة وتحديد العينة، قامت الباحثة بتوزيع المقاييس (إلكترونياً) على أفراد عينة الدراسة عن طريق الانترنت حيث بلغت عدد الاستبانات المسترجعة والصالحة للتحليل (600) استبانة. بعد استلام الردود من الطلبة إلكترونياً، قامت الباحثة بتفريغ الاستجابات عبر برنامج اكسل وهي من ميزات برنامج النماذج الإلكترونية حيث يستطيع تحويل الردود الى اكسل، ومن ثم تم تحويل البيانات من اكسل إلى برنامج التحليل الإحصائي SPSS ومن ثم عمل التحليلات المناسبة.

## المعالجة الإحصائية: تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة

عرض النتائج ومناقشتها:

السؤال الأول: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة مؤتة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها لدى طلبة جامعة مؤتة كما هو موضح في الجدول (8) الذي يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها لدى طلبة جامعة مؤتة

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	بعد المعاملة الوالدية
5	متوسط	0.39	3.15	الملاحظة
4	متوسط	0.38	3.18	الوصف
3	متوسط	0.55	3.67	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
1	مرتفع	0.57	3.99	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
2	مرتفع	0.52	3.87	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
	متوسط	0.33	3.56	اليقظة العقلية

يتبين من الجدول (8) أن اليقظة العقلية كان مستواها متوسطاً لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي (3.56) وانحراف معياري (0.33)، حيث حل بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.99) وانحراف معياري (0.57)، وحل البعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.87) وانحراف معياري (0.52)، وحل بعد التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة بالمرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.67) وانحراف معياري (0.55)، وحل بعد الوصف بالمرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (3.18) وانحراف معياري (0.38)، وحل بعد الملاحظة بالمرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (3.15) وانحراف معياري (0.39). ويرجع كل من الصلاحيات والزرغول (Salahat, M & Zghoul, 2018) وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى الطلبة عينة البحث إلى أن الطلبة بالمرحلة الجامعية ينشغلون بتحديد مستقبلهم، وبناءً على نجاحهم بهذه المرحلة، تتحدد نوعية حياتهم

المستقبلية، من ناحية المهنة، ومستوى الدخل، ومستوى الاستقرار بشكل عام، ومن ثم فإن هذا يزيد من شعورهم بالمسؤولية إزاء هذه المرحلة، والذي قد يتحول عند البعض إلى الشعور بالقلق المبالغ فيه نتيجة تزايد الأفكار السلبية المتعلقة بالمستقبل، هذا الانغماس في الأفكار والمشاعر السلبية يُقلل من مستوى اليقظة العقلية التي من مزاياها مراقبة الأفكار والمشاعر دون التفاعل معها، أو إصدار الأحكام تجاهها، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Chang et al., 2015; El Said, 2018; Al-Rabee, 2019).

### السؤال الثاني: ما مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرفاهية النفسية وأبعادها لدى طلبة جامعة مؤتة كما هو موضح في الجدول (9) الذي يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

### جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرفاهية النفسية وأبعادها

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الرفاهية النفسية وأبعادها
3	متوسط	0.44	3.65	الاستقلالية
5	منخفض	0.55	2.36	تقبل الذات
6	منخفض	0.66	2.11	الإجادة البيئية
4	متوسط	0.50	3.17	الهدف في الحياة
1	مرتفع	0.54	3.78	النمو الشخصي
2	مرتفع	0.51	3.77	العلاقات الايجابية مع الآخرين
	متوسط	0.30	3.14	الرفاهية النفسية

يتبين من الجدول (9) أن مستوى الرفاهية النفسية كان تقديرها متوسطاً، وبمتوسط حسابي (3.14) وانحراف معياري (0.30)، حيث حل بعد النمو الشخصي بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.78) وانحراف معياري (0.54)، وحل بعد العلاقات الايجابية مع الآخرين بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.77) وانحراف معياري (0.51)، وحل بعد الاستقلالية بالمرتبة

الثالثة بمتوسط حسابي (3.65) وانحراف معياري (0.44)، وحل بعد الهدف في الحياة بالمرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (3.17) وانحراف معياري (0.50)، وحل بعد تقبل الذات بالمرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (2.36) وانحراف معياري (0.55)، وحل بعد الإجابة البيئية بالمرتبة السادسة بمتوسط حسابي (2.11) وانحراف معياري (0.66).

وُثِرَ على الباحثة وجود مستوى متوسط من الرفاهية النفسية لدى الطلبة عينة البحث إلى دور الجامعة في الشعور بالرفاهية النفسية للطلبة من خلال توفير مختلف الخبرات التي تُسهل فرص اطلاعهم على الخبرات الجديدة، ودعم مهارات الاتصال والتواصل وفقاً للتجارب العالمية، الأمر الذي يبنى قدرات الطلبة وينمي مهاراتهم ويُطلق مواهبهم ويعزز من فرص التفكير الناجح لديهم وهذا كله يدعم فرص الازدهار الأكاديمي ويسمح بالنمو والارتقاء الذاتي لهم ويحقق الاستثمار الأمثل لإمكاناتهم ويسهم بنموهم الشخصي؛ وينعكس هذا على طرق حلهم للمشكلات ومواجهتهم للضغوط الأكاديمية ويعمل على خفض التأثيرات النفسية ويرتقى بأنماط التفاعلات مع الآخرين القائمة على الثقة والدفء والتفهم والتعاطف وتبادل الخبرات والاحترام متأثرة بذلك اتجاهاتهم نحو العمل الجماعي والتطوعي والانتماء لمجتمعاتهم (Ryff & Singer, 2008). ومن ناحية أخرى تلعب مراكز الإرشاد التربوي والنفسي في الجامعة دوراً يُسهم بمساعدة الطلبة على حل مشكلاتهم وتبصيرهم بصفاتهم الإيجابية وكذلك السلبية وتقبلها وزيادة التدريب لتنمية الصفات الإيجابية واستثمارها مما يولد الاعتبار الإيجابي للذات وتقبلها بصفاتها الإيجابية والسلبية، ومساعدة الطلبة على تحديد أهدافهم بشكل موضوعي ووضع رؤية توجه سلوكياتهم مما يجعلهم بمرور الوقت أكثر قدرة على مواجهة الضغوط وتحقيق السيطرة على بيئاتهم (Ryff & Singer, 2008). وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Qasaby, 2020; Al-Jundy & Talahmeh, 2017).

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين مفهوم اليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة.

لقد تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية كما هو مبين في الجدول (10).

**جدول (10) معاملات الارتباط لاستجابات أفراد عينة الدراسة في اليقظة العقلية والرفاهية النفسية**

الرفاهية النفسية	العلاقات الايجابية مع الاخرين	النمو الشخصي	الهدف في الحياة	الإجادة البيئية	تقبل الذات	الاستقلالية	المجال	اليقظة العقلية
0.512**	0.149**	0.120**	0.412**	0.533**	0.647**	0.203**	الملاحظة	
0.463**	0.182**	0.237**	0.233**	0.285**	0.312**	0.420**	الوصف	
0.116**	0.114**	0.155**	0.141**	0.231**	0.112**	0.421**	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	
0.145**	0.155**	0.114**	0.168**	0.347**	0.269**	0.612**	عدم الحكم على الخيرات الداخلية	
0.197**	0.184**	0.243**	0.164**	0.253**	0.240**	0.763**	عدم التفاعل مع الخيرات الداخلية	
0.247**	0.174**	0.211**	0.116**	0.192**	0.121**	0.648**	اليقظة العقلية	

\* دال على مستوى 0.05

\*\* دال على مستوى 0.01

تشير النتائج الواردة في الجدول (10) إلى وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.01 \geq \alpha$ ) بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية. وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى ما أشارت إليه نتائج الدراسات من أن المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية ارتبطت بالوجدان الموجب والرضا عن الحياة، والهدف في الحياة، ودرجات القبول الذاتي وتقدير المصير، كذلك ارتبطت المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية ارتباطاً كبيراً بالأهداف المستقلة، وبينت نتائج الدراسات أن الدوافع التي تقوم عليها الأهداف الشخصية تعمل متغيراً وسلباً في العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية؛ فالأفراد الأكثر انتباهاً ووعياً يميلون إلى الانخراط في دوافعهم الذاتية وهذا بدوره يُعزز من رفاهيتهم النفسية (Gregoir et al., 2012)، كما توصلت نتائج الدراسات إلى أن اليقظة العقلية تعمل على تعزيز رؤية الذات والحدس وتسريع معالجة المعلومات (Davis & Hayes, 2017) بالإضافة إلى مساعدة الفرد على الشعور بمعنى الحياة واستكشافها

وتحسين الشعور بالصلافة النفسية، ومواجهة الضغوط وتعزيز القدرة على إدارة البيئة المحيطة وتحسين الشعور بالتماسك، وخفض المخاوف المرضية والاكنتاب، والقلق ورفع مستوى التسامح، والرضا عن الحياة، والشعور بالرفاهية النفسية (Bajaj & Pand, 2015; Mace, 2008)، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Zimmar et al., 2016; Chang et al., 2015; Pidgeon & Keye, 2014) Parto & Beshara, 2011; Cash & Whittinghaml, 2010)

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  في مستوى

اليقظة العقلية تعزى لكل من الجنس (ذكر، أنثى)، نوع الكلية (علمية، إنسانية) ؟

وللإجابة عن هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل

التيبين التثنائي المتعدد، والجدولين (11، 12) يبين أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لاستجابات أفراد عينة الدراسة في اليقظة العقلية

### الجدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

#### لاستجابات أفراد عينة الدراسة في اليقظة العقلية تبعا للجنس والكلية

المتغير/ اليقظة العقلية	الجنس	الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
الملاحظة	ذكر	علمية	3.1781	.38352	150
		إنسانية	3.2984	.37609	180
		الإجمالي	3.2437	.38362	330
	انثى	علمية	3.0601	.38966	145
		إنسانية	2.9886	.31246	125
		الإجمالي	3.0270	.35716	270
	الإجمالي	علمية	3.1201	.39039	295
		إنسانية	3.1714	.38262	305
		الإجمالي	3.1462	.38699	600
الوصف	ذكر	علمية	3.2156	.42368	150
		إنسانية	3.1833	.43716	180
		الإجمالي	3.1980	.43074	330
	انثى	علمية	3.1977	.32194	145
		إنسانية	3.1360	.28949	125
		الإجمالي	3.1691	.30833	270

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الكلية	الجنس	المتغير / اليقظة العقلية
295	.37659	3.2068	علمية	الإجمالي	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
305	.38374	3.1639	إنسانية		
600	.38053	3.1850	الإجمالي		
150	.52947	3.6417	علمية	ذكر	
180	.55813	3.6681	إنسانية		
330	.54463	3.6561	الإجمالي		
145	.55483	3.5940	علمية	انثى	
125	.52977	3.7810	إنسانية		
270	.55036	3.6806	الإجمالي		
295	.54169	3.6182	علمية	الإجمالي	
305	.54863	3.7143	إنسانية		
600	.54689	3.6671	الإجمالي		
150	.53398	3.9533	علمية	ذكر	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
180	.59524	3.9368	إنسانية		
330	.56743	3.9443	الإجمالي		
145	.55895	3.9914	علمية	انثى	
125	.59661	4.1300	إنسانية		
270	.57976	4.0556	الإجمالي		
295	.54580	3.9720	علمية	الإجمالي	
305	.60239	4.0160	إنسانية		
600	.57520	3.9944	الإجمالي		
150	.44386	3.7383	علمية	ذكر	
180	.51418	3.8167	إنسانية		
330	.48435	3.7811	الإجمالي		
145	.53279	3.9586	علمية	انثى	

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الكلية	الجنس	المتغير/ اليقظة العقلية
125	.56952	3.9890	إنسانية	الإجمالي	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
270	.54927	3.9727	الإجمالي		
295	.50105	3.8466	علمية		
305	.54331	3.8873	إنسانية		
600	.52292	3.8673	الإجمالي		
150	.31466	3.5352	علمية	ذكر	اليقظة العقلية
180	.36546	3.5671	إنسانية		
330	.34316	3.5526	الإجمالي		
145	.30808	3.5503	علمية	انثى	
125	.32504	3.5938	إنسانية		
270	.31620	3.5705	الإجمالي		
295	.31100	3.5426	علمية	الإجمالي	
305	.34916	3.5781	إنسانية		
600	.33115	3.5606	الإجمالي		

يتضح من الجدول (11) أن هناك فروقاً في المتوسطات الحسابية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، ولمعرفة إن كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية، فقد تم عمل تحليل التباين الثنائي المتعدد كما هو في الجدول (12).

**الجدول (12) تحليل التباين الثنائي المتعدد للكشف عن الفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس**

المصدر	المتغير	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
الجنس	الملاحظة	6.750	1	6.750	49.540	.000
	الوصف	.157	1	.157	1.083	.299
	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	.157	1	.157	.530	.467
	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	1.972	1	1.972	6.025	.014

Sig	F	Mean Square	Df	Type III Sum of Squares	المتغير	المصدر
.000	21.473	5.684	1	5.684	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	الكلية
.443	.588	.065	1	.065	اليقظة العقلية	
.000	.644	.088	1	.088	الملاحظة	
.299	2.247	.325	1	.325	الوصف	الكلية
.467	5.667	1.680	1	1.680	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	
.014	1.680	.550	1	.550	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	
.000	1.646	.436	1	.436	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	الكلية
.443	1.911	.210	1	.210	اليقظة العقلية	
.422	9.961	1.357	1	1.357	الملاحظة	
.134	.221	.032	1	.032	الوصف	الجنس*الكلية
.018	3.210	.952	1	.952	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	
.195	2.712	.888	1	.888	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	
.200	.320	.085	1	.085	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
.167	.046	.005	1	.005		

تشير النتائج الواردة في الجدول (12) إلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة (الإناث، الذكور) في اليقظة العقلية.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن هناك جوانب مشتركة بين الجنسين في المرحلة الجامعية فهي تزخر بالعديد من المشكلات التي يتعرضون لها بشكل متساو مثل المشكلات الشخصية والعاطفية والأكاديمية وسوء التوافق، كما أن لكلا الجنسين حاجات متشابهة كالحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات ومعرفة الحقائق وتفسيرها إضافة إلى الحاجة إلى الخبرات الجديدة والتنوع فتشابهه الظروف بينهما جعل من المنطقي عدم وجود فروق بينهما وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة

(Mohamed, 2019; Zubair et al., 2018; Abood & Francis, 2017).  
EISaid, 2018; Bajaj et al., 2016; Chang et al., 2015) وتختلف مع نتائج دراسة  
(Al-Rabee, 2019).

كما تشير النتائج إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة في بعد الملاحظة ولصالح الذكور، وبعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية ولصالح الإناث، وبعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ولصالح الإناث.

وترجع الباحثة وجود فرق ذي دلالة إحصائية في بعد (الملاحظة) لصالح الذكور إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية للذكور والتي تلقى عليهم الكثير من الأعباء والالتزامات الأسرية والمجتمعية، كما تُطالبهم بالمزيد من التحمل والصلابة والإيجابية في مواجهة المشكلات الحياتية ومواجهة المواقف الصعبة وتحملها دون ملل، وإبداء الرأي في الأمور المصيرية واتخاذ القرار؛ مما يتطلب منهم مزيداً من التأمل والملاحظة للخبرات الداخلية والخارجية وتوظيفها في مجمل أنشطتهم الأكاديمية؛ حيث تُشير أدبيات الموضوع أن اليقظة العقلية تُعزز مهارات الانتباه والملاحظة للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح (Bear et al., 2006) ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Shambolih & Hala 2019; Abdel-Hadi & Bustami, 2017) وتختلف مع نتائج دراسة (Polpol, 2019) حيث كانت الفروق لصالح الإناث.

كما تشير النتائج إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة (الإناث، الذكور) في بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية لصالح الإناث. وتتفق هذه النتيجة مع تعريف (Jehnings & Jehnings, 2013) لليقظة العقلية بأنها الوعي التام بالتجربة الحالية، وتقبل الذات كما هي في اللحظة الراهنة وبدون إصدار أحكام، وتُرجع الباحثة وجود فروق ولصالح الإناث في بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية، إلى قدرة الإناث على تركيز انتباههم بطريقة قصدية في المواقف والخبرات الراهنة دون الانشغال بالماضي أو التفاعل مع الانفعالات أو الخبرات الداخلية، فعندما يتعرضن لخبرات مؤلمة أو غير سارة يُظهرن عدم الاهتمام بها ولا تشغل تفكيرهن ولا يتفاعلن معها وهذا يدل على قدرتهن على مواجهة الضغوط وتوجيه تركيزهن إلى الخبرات الراهنة؛ كما تُرجع الباحثة في بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية لصالح الإناث إلى ميلهن للسماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكيرهن أو ينشغلن بها بحيث

تفقدن تركيزهن في اللحظة الحاضرة وعدم الانشغال في الماضي، مع قدرتهن على إعادة توجيه التركيز وبذلك تتحسن قدرتهن على تنظيم العواطف وعدم الاستجابة للضغوط النفسية، وتمتعن بمزاج إيجابي ينعكس في أدائهن وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Elnagar, 2019)؛ حيث أشارت إلى وجود تأثير دال إحصائياً للنوع ولصالح الإناث في بعد (عدم الحكم على الخبرات الداخلية)، كذلك اتفقت مع نتائج دراسة (Abdel-Hadi & Al Bustami, 2017) والتي أشارت إلى وجود تأثير دال إحصائياً ولصالح الإناث في بعد (القبول دون إصدار حكم)، واختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (Elnagar, 2019) والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود تأثير دال إحصائياً للنوع في بعد (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية).

هل تختلف استجابات عينة الدراسة في اليقظة العقلية تبعاً للكلية (علمية، إنسانية) ؟

يتضح من الجدول (11) أن هناك فروقاً في المتوسطات الحسابية بين الكليات العلمية والكليات الإنسانية في اليقظة العقلية، ولمعرفة إن كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية، فقد تم عمل تحليل اختبارات للعينات المستقلة كما هو في الجدول (12).

تشير النتائج الواردة في الجدول (12) إلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة (العلمية، الإنسانية) في اليقظة العقلية.

وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة (العلمية، الإنسانية) في بعد الملاحظة ولصالح الكليات الإنسانية، وإبعاد عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ولصالح العلمية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الاهتمام بالتعليم الجامعي ووجود منظومة تربية تستند إلى الجودة في تطوير القدرات العقلية للطلبة من الذكور والإناث والتركيز على تنمية قابليتهم إلى أعلى درجة ممكنة كونهم مورداً تنموياً مهماً في المجتمع، مما أدى إلى التقارب بين الطلبة على اختلاف تخصصاتهم ومستوى التركيز والانتباه والوعي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص بمستوى اليقظة العقلية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Mohamed, 2019; Al-Akash; 2019; Abood & Francis, 2017; Abdel-Hadi & AlBustami, 2017) كما تشير النتائج الواردة في الجدول (12) إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة

(العلمية، الإنسانية) في بعد التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة ولصالح الكليات الإنسانية. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة & (Zghoul Salahat, 2018) حيث كانت الفروق لصالح الكليات الإنسانية في بعدى (العمل بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية) واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة- (Mohamed, 2019; Al-Akashee ;2019; Abood& Francis, 2017; Abdel Hadi & AlBustami, 2017) والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الكلية.

السؤال الخامس: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0.05)$  في الرفاهية النفسية تعزى لكل من الجنس (ذكر، أنثى)، الكلية (علمية، إنسانية) ؟

وللإجابة عن هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار تحليل التباين الثنائي المتعدد، والجدولين رقم (13، 14) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة في الرفاهية النفسية.

**الجدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة في الرفاهية النفسية تبعا للجنس والكلية**

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الكلية	الجنس	المتغير/الرفاهية النفسية
150	.35922	3.5971	علمية	ذكر	الاستقلالية
180	.41304	3.5627	إنسانية		
330	.38930	3.5784	إجمالي		
145	.49056	3.7478	علمية	انثى	
125	.45154	3.7280	إنسانية		
270	.47213	3.7386	إجمالي		
295	.43469	3.6712	علمية	اجمالي	
305	.43618	3.6304	إنسانية		
600	.43556	3.6505	إجمالي		

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الكلية	الجنس	المتغير/الرفاهية النفسية
150	.63573	2.5105	علمية	ذكر	تقبل الذات
180	.63124	2.5500	إنسانية		
330	.63263	2.5320	إجمالي		
145	.37605	2.1300	علمية	انثى	
125	.30938	2.1977	إنسانية		
270	.34780	2.1614	إجمالي		
295	.55712	2.3235	علمية	اجمالي	
305	.55116	2.4056	إنسانية		
600	.55516	2.3652	إجمالي		
150	.72894	2.2114	علمية		
180	.83974	2.3071	إنسانية		
330	.79157	2.2636	إجمالي		
145	.35071	1.9468	علمية		
125	.41121	1.8777	إنسانية		
270	.38076	1.9148	إجمالي		
295	.58915	2.0814	علمية		
305	.72728	2.1311	إنسانية		
600	.66289	2.1067	إجمالي		
150	.40225	3.3333	علمية		
180	.55982	3.2095	إنسانية		
330	.49760	3.2658	إجمالي		
145	.47764	2.9537	علمية		
125	.45263	3.1657	إنسانية		
270	.47727	3.0519	إجمالي		
295	.47947	3.1467	علمية		
305	.51823	3.1916	إنسانية		

600	.49964	3.1695	إجمالي
150	.44019	3.8981	علمية
180	.59402	3.6690	إنسانية
330	.54109	3.7732	إجمالي
145	.53072	3.7547	علمية
125	.55977	3.8091	إنسانية
270	.54402	3.7799	إجمالي
295	.49124	3.8276	علمية
305	.58339	3.7265	إنسانية
600	.54197	3.7762	إجمالي
150	.46981	3.8235	علمية
180	.49649	3.7540	إنسانية
330	.48506	3.7856	إجمالي
145	.51707	3.8384	علمية
125	.53255	3.6686	إنسانية
270	.53015	3.7598	إجمالي
295	.49282	3.8308	علمية
305	.51244	3.7190	إنسانية
600	.50558	3.7740	إجمالي
150	.29629	3.2289	علمية
180	.37883	3.1754	إنسانية
330	.34432	3.1997	إجمالي
145	.20731	3.0619	علمية
125	.21755	3.0745	إنسانية
270	.21181	3.0677	إجمالي
295	.26933	3.1468	علمية
305	.32601	3.1340	إنسانية
600	.29930	3.1403	إجمالي

يتضح من الجدول (13) إن هناك فروقاً في المتوسطات الحسابية بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية وأبعادها، ولمعرفة إن كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية. فقد تم عمل تحليل التباين الثنائي المتعدد كما هو في الجدول (14).

**الجدول (14) تحليل التباين الثنائي المتعدد للكشف عن الفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة في الرفاهية النفسية وأبعادها تبعا لمتغير الجنس والكلية**

Sig	F	Mean Square	Df	Type III Sum of Squares	المتغير	
.000	19.998	3.681	1	3.681	الاستقلالية	الجنس
.000	72.043	19.797	1	19.797	تقبل الذات	
.000	43.376	17.763	1	17.763	الإجادة البيئية	
.000	28.460	6.612	1	6.612	الهدف في الحياة	
.970	.001	.000	1	.000	النمو الشخصي	
.395	.724	.183	1	.183	العلاقات الايجابية مع الآخرين	
.000	31.038	2.647	1	2.647	الرفاهية النفسية	
.443	.589	.108	1	.108	الاستقلالية	
.215	1.542	.424	1	.424	تقبل الذات	
.801	.064	.026	1	.026	الإجادة البيئية	
.267	1.235	.287	1	.287	الهدف في الحياة	
.049	3.907	1.124	1	1.124	النمو الشخصي	
.004	8.358	2.113	1	2.113	العلاقات الايجابية مع الآخرين	
.395	.725	.062	1	.062	الرفاهية النفسية	
.836	.043	.008	1	.008	الاستقلالية	الجنس

Sig	F	Mean Square	Df	Type III Sum of Squares	المتغير	
.745	.106	.029	1	.029	تقبل الذات	*
.118	2.445	1.001	1	1.001	الإجادة البيئية	
.000	17.901	4.159	1	4.159	الهدف في الحياة	
.001	10.303	2.964	1	2.964	النمو الشخصي	
.226	1.468	.371	1	.371	العلاقات الايجابية مع الآخرين	
.170	1.888	.161	1	.161	الرفاهية النفسية	

تشير النتائج الواردة في الجدول (14) إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة (الإناث، الذكور) في الرفاهية النفسية ولصالح الذكور.

وقد تعود هذه النتيجة إلى أساليب التنشئة الاجتماعية والثقافة الاجتماعية السائدة والتي تتجه إلى تكليف الذكور بأدوار مختلفة ومتعددة مما يؤدي إلى اعتدال مزاجهم والنظرة المتفائلة للحياة والمستقبل مما ينعكس في قدرتهم على مواجهة الضغوط الاجتماعية وتقبل ذواتهم ويزيد من درجة تحملهم للمسؤولية الاجتماعية ويجعلهم أكثر سيطرة على بيئتهم مما يعزز من شعورهم بالرفاهية النفسية وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Zubair et al., 2018) والتي أشارت إلى وجود فروق في مستوى الرفاهية النفسية لصالح الذكور في الباكستان، واختلفت مع نتائج دراسة (Alla & Betahar, 2019; Aludaini, 2018) حيث كانت الفروق لصالح الإناث.

ووجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة (الإناث، الذكور) في بعد الاستقلالية ولصالح الإناث، وفي أبعاد تقبل الذات، والإجادة البيئية، والهدف في الحياة ولصالح الذكور.

وقد تعود هذه النتيجة إلى طبيعة أساليب التنشئة الاجتماعية التي أصبحت تتجه نحو تمكين الإناث، كما أن الإناث في المرحلة الجامعية يحصلن على قسط من الاستقلالية من خلال الابتعاد عن الأهل والسكن في بيت الطالبات والاعتماد على مهارتهن وخبرتهن الذاتية في تسيير أمور حياتهن؛ إضافة إلى ساعات العمل الأكاديمي والتي تتطلب منهن مزيداً من الاعتماد على الذات

والقدرة على تحمل المسؤولية، كما تلعب المقررات الدراسية الداعمة للتفكير الناقد القدرة اتخاذ القرار، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Aludaini, 2018) حيث كانت الفروق لصالح الإناث في بعد الاستقلالية. وفيما يخص بعد (تقبل الذات) والذي تعود الفروق فيه لصالح الذكور فقد يعود الى أساليب التنشئة الاجتماعية التي تدعم الذكور بالانفصال عن المجال والتوسع في نطاق التفاعلات الاجتماعية الأمر الذي يساعدهم على اكتشاف مواطن القوة لديهم فيستثمرونها ومواطن الضعف فيعملون على تنميتها ويسهم ذلك في نظرتهم الإيجابية لذواتهم والتي كلما ارتفعت زاد تقبلهم لذاتهم وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Alla & Betahar, 2019) حيث جاءت الفروق لصالح الذكور في بعد تقبل الذات.

كما تشير النتائج إلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة (الإناث، الذكور) في بعدي والإجادة البيئية، والهدف في الحياة، وقد تعود هذه النتيجة الى أن الجامعة توفر فرصاً لكلا الجنسين لمباشرة خبرات علمية وبدنية واجتماعية تسمح لهم بالإجادة البيئية، والهدف في الحياة على حد سواء.

#### تبعا للكلية:

يتضح من الجدول (13) أن هناك فروقاً في المتوسطات الحسابية بين الكليات العلمية والكليات الإنسانية في الرفاهية النفسية، ولمعرفة إن كانت هذه الفروق ذات دلالة احصائية فقد تم عمل تحليل التباين الثنائي المتعدد كما هو في الجدول (14).

تشير النتائج الواردة في الجدول (14) إلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة (العلمية، الإنسانية) في الرفاهية النفسية. وقد تعود هذه النتيجة إلى أن الطلبة في مختلف الكليات توفر لهم فرص استثمار إمكانياتهم المعرفية والاجتماعية والبدنية وتوفر لهم فرص تنميتها والوصول بها إلى المستويات الممكنة على حد سواء.

كما تشير النتائج إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة (العلمية، الإنسانية) في بعد النمو الشخصي وبعد العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ولصالح الكليات العلمية، وقد تعود هذه النتيجة إلى شعور الطلبة بالكفاءة لما يمتلكونه من قدرات عقلية ومهارات انفعالية واجتماعية تجعلهم أكثر تحدياً للعبء المعرفي الكبير ولساعات العمل الأكاديمي الطويلة كما أن اختيارهم لهذه التخصصات جاء نتيجة

لمعدلاتهم المرتفعة نسبياً مقارنة بالكليات الإنسانية مما يجعلهم أكثر صلابة وصموداً أمام الضغوط والتحديات الأكاديمية التي تواجههم الأمر الذي يُسهم في السيطرة على بيئاتهم، كما أن الارتباط القوي بين التخصصات العلمية والذكاء الصناعي والثورة التقنية يُسهم في نمو الخبرات والمعارف والمهارات والانفتاح على الجديد منها ومشاركة الآخرين ما توصلوا إليه. إضافة إلى انضمام الطلبة إلى مجموعات وإجراء التجارب كفريق والتدريب الميداني والتفاعل مع الجماهير يزيد من التفاعلات مع الآخرين وبناء العلاقات المهنية والإنسانية والمرونة؛ مما ينعكس على البعد الاجتماعي لديهم. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Kahatatba, 2018) حيث كانت الفروق لصالح الكليات العلمية. واختلفت مع نتائج دراسة (Al-Jundy & Talahmeh, 2017) حيث كانت الفروق لصالح الكليات الإنسانية.

السؤال السادس: ما القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة؟

للتعرف على إمكانية التنبؤ بمتغير الرفاهية النفسية بدلالة اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة مؤتة، فقد تم استخدام تحليل الانحدار البسيط بالطريقة Enter، لمعرفة الأهمية النسبية للمتغير المستقل (اليقظة العقلية) على درجة الرفاهية النفسية، والجدول يوضح النتائج:

**جدول (16) ملخص نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط بالطريقة المباشرة لليقظة العقلية على الرفاهية النفسية**

مستوى الدلالة	T اختبارات	المعاملات المعيارية Beta	المعاملات غير المعيارية		المتغيرات
			الخطأ المعياري	قيمة B	
0.000	18.320	0.247	0.128	2.347	الثابت
0.000	6.224		0.036	0.223	اليقظة العقلية
				0.061	معامل التحديد

\*\* ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.01)

تبين من خلال الجدول وجود تأثير ذي دلالة احصائية لليقظة العقلية لدى طلبة جامعة مؤتة على الرفاهية النفسية لديهم، وقد فسر ما نسبة (6.1%) من التباين الكلي في مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة وهذه النسبة لها التأثير ودالة إحصائية، أما (93.9%) ترجع إلى عوامل أخرى، فقد بلغ معامل التحديد للنموذج (0.061)،

كما ظهر من النتائج أن معاملات نموذج الانحدار دالة إحصائياً، ويمكن صياغة معادلة الانحدار الخطي التي تعين على التنبؤ بدرجات الرفاهية النفسية بمعلومية درجات اليقظة العقلية في الصورة الآتية:

$$\text{الرفاهية النفسية} = 2.347 + 0.223 (\text{اليقظة العقلية})$$

ويتضح من خلال ذلك أنه كلما ارتفعت درجة افراد عينة الدراسة من طلبة جامعة مؤتة في الدرجة الكلية لليقظة العقلية ارتفعت معه درجة الرفاهية النفسية لديهم. وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ما ذكره فيري بانك (Mohammed & Adel Atieh, 2020) من سماح اليقظة العقلية للفرد بالحفاظ على الانتباه في اللحظة الحاضرة وزيادة وعيه بجسمه وزيادة التركيز الذي يجعله أكثر وعياً بذاته وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية كما يضيف أن اليقظة العقلية تحسن من مستوى الرفاهية النفسية؛ فالطلبة الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية أكثر قدرة من الآخرين على الاعتراف باللحظات غير السارة والمؤلمة التي تعرضوا لها بدلاً من الابتعاد عنها، وهؤلاء الطلبة في حالة تأهب دائم لما يحدث حولهم قادرين على الاعتراف بمخاوفهم مما يؤدي إلى التخفيف من حدة التوتر لديهم وتعزيز رفاهيتهم النفسية؛ كما أن ممارسة اليقظة العقلية تساعد الطلبة على تحويل أفكارهم السلبية إلى إيجابية مما يعزز من رفاهيتهم النفسية، كما تعمل اليقظة العقلية على تحسين ردود الفعل وجعل الفرد يحرص على اختيار ردود الفعل المناسبة والملائمة للموقف الذي يتعرض له مما يزيد من مستوى رفاهيته النفسية وتعزيز اليقظة العقلية وسيلة لإشباع الحاجات النفسية الأساسية التي ترى نظرية تأكيد الذات بوجود ثلاثة منها لدى الأفراد وهي: الاستقلالية، العلاقات الاجتماعية، والكفاءة، ويعد أشباعها وسيلة لتحقيق الرفاهية النفسية، فالأفراد الذين يركزون على اللحظة الحالية يكونون على معرفة جيدة بالعالم الخارجي والداخلي وهذا يوجد حالة من الاستقلالية، ويتمتع الأفراد المستقلون بوعي كبير حول دوافعهم ومشاعرهم واختيار السلوك الذي يتوافق مع حاجاتهم وقيمهم وبذلك يكونون قادرين على تنمية مشاعرهم الذاتية بفاعلية؛ مما يؤدي إلى النمو الشخصي والسيطرة على البيئة كبعدين من أبعاد الرفاهية النفسية (Ryan et al., 2008). وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Zubari et al., 2018; Pidgeon & Keye, 2014) والتي توصلت إلى أن اليقظة العقلية متنبئ قوي بالرفاهية النفسية.

### التوصيات:

- 1- تصميم البرامج الإرشادية التربوية والنفسية والتي تسهم في تنمية اليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.
- 2- اجراء دراسات تطويرية لليقظة العقلية لدى الطلبة عبر مراحل تعليمية مختلفة.
- 3- دراسة الفروق في اليقظة العقلية والرفاهية النفسية في ضوء بعض المتغيرات مثل (التجوال العقلي، الطفو الأكاديمي).
- 4- توظيف اليقظة العقلية في التحديات الأكاديمية لدى الطلبة ذوي الاحتياجات الأكاديمية الخاصة (كالمتميزين).

**Reference:**

- Abdel-Hadi, A. & Bustami, M. (2017). Predicting Ability for Mindfulness in Empathy Skill: A Study of Undergraduate Students of Abu Dhabi University, *International Journal for Research in Education*, 41, (4), 149-186.
- Abood, A. & Francis, S. (2017). Mindfulness and relation to self-regulated learning among university student. *Journal of the College of Education for Girls*. 28(2), 23-45.
- Akyurek, K., Kars, S. & Bumin, G. (2018). The Determinants of Occupational Therapy Students' Attitudes: Mindfulness and Well-Being. *Journal of education and learning*, 7(3), 242-250.
- Al Akashee, B (2019). The Predictive Ability of Mental Alertness In Determining The Level of Psychological Rigidity In The Sample of Students of The University of Sharjah. *International Journal for Research in Education*. 43 (3) , 262-290.
- Al- Bahri, A., Talab, M. & Al-Awamleh, A. (2014). The Arabic image of the five factors scale of mental alertness: a field study on a sample of university students in the light of the variables of culture and gender. *Psychological Counseling Journal*, 39 (120-166).
- Al- Dabaa, F. (2016). Mindfulness and its Relationship with Academic Well-Being for Elementary School Pupils. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*.
- Al-Jundy, N. & Talahmeh, J. (2017). Degrees of psychological well-being among students of Palestinian universities in Hebron governorate. *The Journal of Educational and Psychological Studies*, Sultan Qaboos University, 11(2), 337-351.
- Alla, A. & Bentahar, T. (2019). Emotional intelligence and its relationship to the psychological well-being of university student. A Field study on a sample of Amar Telidji university at logout Algeria. *Psychological & Educational studies* . 12(3), 94-116.
- Al-Minshawi, A. (2011). Psychological well-being and their relationships to future anxiety, Social anxiety and academic achievement among a sample of secondary school student. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*. 70(1), 33-54.

- Al-Odaini, M. (2018). The psychological rigidity and well-being among the students of Qassim University in the light of some demographic variables. *Journal of Education Science*. 3(1), 254-299.
- Al-Rabee, F. (2019). Emotional Intelligence and its Relation to Mindfulness Among Yarmouk University Students. *The Jordanian Journal of Educational Sciences*, 15(1), 79-97.
- Al-Salahat, M. & Zghoul, R. (2018) Predictive Ability of Big personality Factors toward Mindfulness among yarmouk University student, *Al-Quds Open University Journal of Educational and Psychological Research and Studies* . (9),(25),22-38.
- Al-Udiny, M. (2018). The psychological rigidity and well-being among the student of Qassim University in the light of some demographic variables. *Education science*. 3, 254-299.
- Arthurson, K. (2015). Teaching Mindfulness to Year Sevens as Part of Health and Personal Development. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(5). 27-40.
- Atia, A. (2018). Relative contribution of the Mindfulness and coping strategies in predicting the Academic Resilience of the outstanding students in the Faculty of Education Fayoum University, *Egyptian Journal of Psychological Studies*. 28(100), 347-418
- Babak, M., Froug, S. & Alireza, H. (2008). Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological well-being status in Iranian male high school students. *Social Behavior and Personality An International Journal* 36(2):257-266.
- Bajaj, B. & Panda, N. (2015). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*. 93, 63-67.
- Bear, R., Smith, G., Hopkin, S. & Kriemeyer, J. (2006). Using self– report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(8), 27-45
- Bear, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.

- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). Measuring mindfulness: First steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. *Mindfulness*, 4(1), 18-32.
- Brown, K. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present : mindfulness and its role in psychological well – being . *Journal of Personality and Social Psychology* , 84 (4) , 823 -848 .
- Cash, M. & Whittingham, K. (2010). What facts of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology. *Mindfulness*. 1-177-182.
- Chang, J., Huangm, C. & Lin, Y (2015). Mindfulness, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies* 16(5), 1149-1162.
- Davis, D. & Hayes, J.(2011).what are the benefits of mindfulness ? a practice review of psychotherapy – related research . *Psychotherapy*.48 (6) , 198- 208 .
- El Said, H. (2019). The Mindfulness and its relation with Life Satisfaction in a sample of the teenagers of both sexes. *Psychological studies*. 28(2), 8840945.
- Eroglu, S. (2012). Examination of university students' subjective well-being: A cross cultural comparison. *International Journal of Academic Research*, 4(1). 168-171.
- Essa, E. & Abdalmageid, A. (2021). Modeling Causal Relationships among Mental Toughness, Emotional Regulation, Psychological Well-Being Within a Sample of Faculty of Education Students. *Egyptian Journal of Psychological Studies*. 31(110), 72-130.
- Howell, A. & Buro, K. (2011). Relations Among Mindfulness, Achievement-Related Self-Regulation, and Achievement Emotions. *Journal of Happiness Studies*. 12(6), 1007-1022.
- Jennings, S. & Jennings, J. (2013). Peer- directed, brief mindfulness training with adolescents; A pilot study. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 8(2), 23- 25.
- Kabat,- Z. (2010). *Mindfulness in Plain English*, USA: Wisdom Publication Boston.
- Kettler, K. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college student, New York, *The Eagle feather*, 19(5), 30-66.

- Kharnoub, F. (2016). Psychological Well-being and its Relationship With Emotional Intelligence and Optimism. *Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology* 14(1), 217-242.
- Khashaba, F. (2018). Prediction the level of mindfulness through some psychological variables among university students. *Journal of the College of Education, Al-Azhar University*, 179(Part1), 494-598.
- Khatatba, Y. (2019). "Self-management skills and its relation to the psychological well-being Among students of Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University. *Al-Jouf University Journal*. 54, 199-278.
- Langer, E. (2000). Mindful learning current directions in psychological .Sciences. *Journal of the American Psychological Society*, 9(6), 220-225.
- Leland, A. (2015). Mindfulness and Student Success. *Journal of adult education* 44 ( 1),19-24.
- Lustrea, A., Al Chazi, L. & Produce, M. (2018). Adapting and validating Ryff's psychological well-being scale on Romanian student population. *Educational 21 Journal* 16-art 15.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*, Abingdon, oxford shire: Rutledge.
- Malkina, M. & Pykh, A. (2014). Predicting and increasing subjective well-being: response function model and rhythmic movement therapy. conference of the European society of health psychology 'Beyond prevention and inter vention: Increasing well-being, This is the full text of the report entitled "Nonlinear model for predicting subjective well-being and its change after psychological intervention" presented on the 28th Conference of the European Society of Health Psychology "Beyond prevention and intervention: increasing well-being" 26 – 30 August, 2014, Innsbruck, Austria.
- Mohamed, N. (2019). Mental vigilance and banking distortions as predictors of experimental wisdom among students of the College of Education. Alexandria University. *The Scientific Journal*, 25(10), 2-59.
- Mohammed, A. & Adel Atieh, R. (2020). The level of Mindfulness Among the student of the Faculty of Educational sciences al-Quds open University and its Relationship to problem solving skills. *The Palestinian Journal of Open Education and E-learning*, 8(14), 1-13.

- Mostafa, E., Salem., H. &Attia, R. (2019). The structural Model of Relationships Between Mindfulness, Emotional Intelligence, and Psychological Well-being among students in First year Faculty of Education – Zagazig University. *Arab Studies in Education and Psychology*. 116(December), 105-164.
- Mrazek, M., Franklin, M., Phillips D., Baird, B. &Schooler. J. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science Journal*, XX(X) 1–6.
- Muldew, A. & Cashin, A. (2015). Health and wellbeing in students with very high psychological distress from a regional Australian university. *Advance in Mental Health*, 13(1), 72-83.
- Nadia, K. (2018). Mental Health and its relation to psychological stress among university students. *University Journal of Psychological Studies and Educational Sciences*.( 8),39–67.
- Oxford (2014). *Mindfulness in oxford dictionaries online*-Retrieved from <Http://www.oxforddictionaries.com>
- Parto & Brausch (2011). *The role of Mindfulness in Academic Stress, Self-Efficacy, and Achievement in College Students*". (Unpublished master thesis). Eastern Illinois University Charleston.
- Pidgeon, A. & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of liberal arts and social science*, 2(5), 24-34.
- Polpol, Y. (2019). Mindfulness and its relationship with to both academic resilience and perceived life stress among students in faculty of education at zagazig university. *The Educational Journal*, 68, 2464-2520.
- Puig, A., Lee, S., Goodwin, L., & Sherrard, P. (2006). The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression, spirituality, and psychological well-being of newly diagnosed Stage I and Stage II breast cancer patients: A preliminary study. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 218–228.
- Rempel, K. (2012). Mindfulness for children and Youth: A review of the literature with an argument for school-Based implementation. *Canadian Journal of counseling and psychotherapy*, 46(3), 201-220.

- Renshaw, T. (2014). *Mindfulness-Based practices for crisis prevention and intervention*. In S.E. Brock & In S. E., Brock, S. R. Jimerson, (Eds.), *Handbook of school crisis prevention and zntervention* (2<sup>nd</sup>ed) 401-422.
- Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 9(1), 13-39.
- Ryff, C. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential – *perspective on Psychological science*, 13(2), 242-248.
- Safhi, M. (2019). Coping Competence as Mediator Variable Between Mindfulness and Academic Burnout Among Indivisuals with Visual Impairments in High Schools . *Al-Jouf University Journal of Educational Sciences*. 5(2), 139-164
- Shambolih, H. (2019) Mindfulness among Students of Optics Technology: A comparative study between Normal and Outstanding in light of genre, class. *Journal of the College of Education in Benha*, 11(119), 2-28.
- Siegel, D. (2016). *The Mindful brain: Reflection and attunemebt in the cultivation of well-being* . New-York: W. Norton.
- Singh, S. (2009). Psychological capital as predictor of psychological well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(2), 233–238.
- Springer, K. & Hauser, R. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff scales of psychological wellbeing: Method, mode, and measurement effects. *Social science research*, 35 (4), 1080-1102.
- Weinstein, N., Brown, K. & Ryan, R. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385.
- Wood, A. & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: a ten year cohort study. *Journal of affective disorders*, 122(3), 213-217.
- Zahra, S. & Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students. *Journal of Postgraduate Medical Institute*,. 32.(4), 378-385.

- Zambianchi, M. & Ricci, B. (2009). Subjective wellbeing, coping styles, perceived physical and mental health in the fourth age. *Recherché di psychologies*, 32(2), 135-150.
- Zimmaro, L., Salmon, P., Naidu, H., Rowe, J. & Phillips, K. (2016). Association of dispositional mindfulness with stress , cortisol and well – being among university . *Mindfulness* , 7 (4) , 874 – 885.
- Zubair, A. Kamal, A. & Artemera, V. (2018). Mindfulness and Resilience as Predictors of Subjective Well-Being among University Students: A Cross Cultural Perspective. *Journal of Behavioral Sciences*. 28(2), 1-19.