



جامعة القدس المفتوحة
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس
المفتوحة - رام الله والبيرة

**Mindfulness and its Relationship to Psychological Well-being
among Students of the Open University of Al-Quds -
Ramallah and Al-Bireh**

إعداد

صبرين حسن مصطفى أبو سته

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

أيار 2025م



جامعة القدس المفتوحة
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس
المفتوحة - رام الله والبيرة

**Mindfulness and its Relationship to Psychological Well-being
among Students of the Open University of Al-Quds -
Ramallah and Al-Bireh**

إعداد:

صبرين حسن مصطفى أبو سته

بإشراف:

أ.د. معزوز جابر علاونة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

أيار 2025م

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس

المفتوحة - رام الله والبيرة

**Mindfulness and its Relationship to Psychological Well-being
among Students of the Open University of Al-Quds -
Ramallah and Al-Bireh**

إعداد:

صبرين حسن مصطفى أبو سته

بإشراف:

أ.د. معزوز جابر علاونة

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت في 5/28/2025م

أعضاء لجنة المناقشة



مشرفاً ورئيساً

جامعة القدس المفتوحة

الأستاذ الدكتور معزوز جابر علاونه



عضواً

جامعة القدس المفتوحة

الأستاذ الدكتور حمدي يونس أبو جراد



عضواً

جامعة النجاح

فاخر نبيل الخليلي

الدكتور

تفويض

أنا الموقع أدناه **صبرين حسن مصطفى ابو سته** أفوض جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات، أو المؤسسات، أو الهيئات، أو الأشخاص، عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

وأقر بأنني قد التزمت بقوانين جامعة القدس المفتوحة، وأنظمتها، وتعليماتها، وقراراتها السارية المعمول بها، والمتعلقة بإعداد رسائل الماجستير عندما قمت شخصياً بإعداد رسالتي الموسومة بـ: "اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبيرة"، وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الرسائل العلمية.

الاسم: **صبرين حسن مصطفى ابو سته**

الرقم الجامعي: **0330012220031**

التوقيع: **صبرين ابو سته**

التاريخ: **2025/ 5 /28م**

إهداء

ما سلكنا البدايات إلا بتيسيره، وما بلغنا النهايات إلا بتوفيقه، وما حققنا الغايات إلا بفضلِه، فالحمد لله الذي وفقني لتتّمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية.

أهدي ثمرة جهدي

إلى نفسي الطموحة جداً التي لم تخذلني

إلى من تمنيت أن تشهد يوم تخرجني (أمي رحمة الله عليها)

إلى من أحمل اسمه بكل فخر (أبي رحمة الله عليه)

إلى سر إلهامي وتفوقي على نفسي (أخي رحمة الله عليه)

إلى من ساندني في جميع الأوقات

إلى إخوتي وكل الأصدقاء الذين لم يتسع المقام لنذكرهم

وإلى كل من استحضرتَه أو لم تستحضره الذاكرة في هذه اللحظات

الباحثة صبرين حسن مصطفى أبو سته

شكر و تقدير

لا يسعني -وبعد الانتهاء من كتابة هذه الرسالة- إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والاحترام والتقدير لأستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور معروز جابر علاونة على ما قدمه لي من مساعدة، ونصح وتوجيه في إخراج هذه الرسالة إلى النور. كما أتقدم بخالص الاحترام والتقدير للأساتذة وأعضاء لجنة التحكيم لتوجيهاتهم الحكيمة، وأتقدم بخالص الشكر لأعضاء لجنة المناقشة الموقرة: الأستاذ الدكتور حمدي ابو جراد، و الدكتور فاخر الخليلي، على كرمهم بقبولهم مناقشة هذه الرسالة، وقراءتها، وأثروها بملاحظاتهم القيمة، ولكل من قدم يد المساعدة لي.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لجامعة القدس المفتوحة وطاقمها الرائع الذي احتضنني خلال مسيرتي الأكاديمية، وعلى الرعاية والتقدير التي قدموها لي طوال فترة دراستي.

الباحثة صبرين حسن ابو سته

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
قرار لجنة المناقشة..... ب	
التفويض..... ج	
الإهداء..... د	
الشكر والتقدير هـ	
قائمة المحتويات..... أ	
قائمة الجداول و	
قائمة الملاحق..... ح	
الملخص باللغة العربية..... ط	
الملخص باللغة الإنجليزية..... ك	
الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها 16-23	
1.1 المقدمة 17	
2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها 19	
3.1 فرضيات الدراسة 20	
4.1 أهداف الدراسة 21	
5.1 أهمية الدراسة 21	
6.1 حدود الدراسة ومحدداتها 23	
7.1 التعريفات الاصطلاحية و الإجرائية لمتغيرات الدراسة 23	
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة 24-47	
1.2 الأدب النظري..... 25	

2.2 الدراسات السابقة ذات الصلة، والتعقيب على الدراسات السابقة	35-47
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	48-59
1.3 منهجية الدراسة	49
2.3 مجتمع الدراسة وعينتها	49
3.3 أدوات الدراسة	51
3.3 صدق الأدوات وثباتها	52-57
4.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها	58
5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة	59
6.3 المعالجات الإحصائية	60
الفصل الرابع: نتائج الدراسة	62-98
1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة	63
1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:	64
2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:	70
2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة	79-97
1.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:	79
2.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:	86
3.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:	97
الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها	99-109
1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها	100-103
1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها	100-101
2.1.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها	101-103

103-109.....	2.5 تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها
103	1.2.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها
105	2.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها
106	3.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها
109	التوصيات والمقترحات
110	المراجع باللغة العربية
113	المراجع باللغة الإنجليزية
115-136.....	الملاحق

قائمة الجداول

الجدول	موضوع الجدول	الصفحة
1.3	توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها الديمغرافية (التصنيفية)	50
2.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس اليقظة الذهنية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، وقيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=30)	52
3.3	قيم معامل ثبات مقياس اليقظة الذهنية ومجالاته بطريقة كرونباخ ألفا	54
4.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس السعادة النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، وقيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=30)	56
5.3	قيم معامل ثبات مقياس السعادة النفسية ومجالاته بطريقة كرونباخ ألفا	57
6.3	درجات احتساب مستوى اليقظة الذهنية والسعادة النفسية	58
1.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات اليقظة الذهنية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	63
2.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لعينة واحدة للفروق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع على مقياس اليقظة الذهنية ومجالاتها.	64
3.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال اليقظة الحسية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	65
4.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لعينة واحدة للفروق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع على مقياس السعادة النفسية ومجالاتها	66
5.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات اليقظة البدنية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	67
6.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال اليقظة الفكرية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	68
7.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال اليقظة الذهنية العامة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	69
8.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال اليقظة	70

	العاطفية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	
71	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس السعادة النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	9.4
72	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التفكير الإيجابي والرضا العام مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	10.4
73	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	11.4
74	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التجارب الجديدة والتطوير الشخصي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	12.4
75	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الأنشطة والاهتمامات الشخصية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	13.4
76	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات الثقة بالنفس والآراء الشخصية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	14.4
77	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	15.4
78	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التكيف الاجتماعي والنمو المستمر مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	16.4
79	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبييرة تعزى إلى متغيرات: الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية	17.4
80	تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبييرة تعزى إلى متغيرات: الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية	18.4
83	نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبييرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي	19.4

84	نتائج اختبار (Games-Howell) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الكلية	20.4
86	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية	21.4
88	تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية	22.4
91	نتائج اختبار (Games-Howell) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس السعادة النفسية ومجالات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي	23.4
93	نتائج اختبار (Games-Howell) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الكلية	24.4
96	نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير مكان السكن	25.4
97	قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسي اليقظة الذهنية و السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة	26.4

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
أ	أدوات الدراسة في صورتها الأولية قبل التحكيم	116
ب	قائمة بأسماء المحكمين	123
ت	أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)	124
ث	أدوات الدراسة في صورتها النهائية بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية	130
ج	كتاب تسهيل المهمة	136

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة

إعداد: صبرين حسن مصطفى أبو سته

بإشراف: أ.د. معزوز جابر علاونة

2025

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة، كما هدفت التعرف إلى طبيعة الفروق في كل منها باختلاف متغير: الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية. ومن أجل تحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي من خلال تطبيق مقياسي الدراسة على عينه متيسرة، بلغ حجمها (350) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة خلال العام 2024/ 2025، وأظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة بمستوى مرتفع، بنسبة مئوية (79.4%)، أما فيما يتعلق بالسعادة النفسية فقد جاءت بدرجة مرتفعة بوزن نسبي (84.0%) ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الدراسة، وأوصت الدراسة الحالية بأهمية إجراء دراسات مستقبلية في بيئات جامعية وثقافية مختلفة للتحقق من تعميم النتائج، وربط متغيري اليقظة الذهنية والسعادة النفسية بمتغيرات نفسية وتربوية أخرى كالتكيف الأكاديمي، الصلابة النفسية، القلق، والذكاء الانفعالي. كما توصي بتبني الجامعات لبرامج تدريبية مستمرة قائمة على أسس علمية، تهدف إلى رفع مستوى اليقظة الذهنية والسعادة النفسية لدى الطلبة، من خلال دمج هذه البرامج ضمن خطط الإرشاد الجامعي والدعم النفسي، بما يسهم في تطوير مهارات التأمل الواعي، وإدارة الضغوط، وتعزيز الوعي الذاتي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، السعادة النفسية، جامعة القدس المفتوحة.

Mindfulness and its Relationship to Psychological Well-being among Students of the Open University of Al-Quds - Ramallah and Al-Bireh

Prepared by: Sabreen Hassan Mustafa Abu Setta

Supervised by: Prof. Dr. Mazouz Jaber Alawnah

2025

Abstract

The study aimed to explore the level of mindfulness and its relationship with psychological well-being among students at Al-Quds Open University – Ramallah and Al-Bireh branch. It also sought to examine the nature of differences in both variables based on demographic factors such as gender, academic level, faculty, place of residence, employment status, and marital status. To achieve these objectives, the study employed a descriptive correlational method, using validated measurement tools administered to a convenient sample of 350 students enrolled at the university during the academic year 2024/2025. The findings revealed a high level of mindfulness among the students, with a mean percentage score of 79.4%, and a similarly high level of psychological well-being, with a relative weight of 84.0%. The results also indicated a statistically significant correlation between the study variables.

Based on these findings, the study recommends conducting further research in different university and cultural settings to enhance the generalizability of the results. It also suggests linking mindfulness and psychological well-being with other psychological and educational variables such as academic adjustment, psychological resilience, anxiety, and emotional intelligence. Moreover, the study calls for universities to adopt scientifically grounded, sustainable training programs aimed at enhancing students' mindfulness and psychological well-being. Such programs should be integrated into university counseling plans and psychological support units to help develop students' self-awareness, stress management skills, and overall mental health.

Keywords: Mindfulness, Psychological well-being, Al-Quds Open University.

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 مقدمة

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

3.1 فرضيات الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

تتسارع الأحداث في العالم وتتغير بشكل مستمر، مع ظهور التحديات والضغوط يومياً، مما يجعل التكيف مع هذا العالم والاستجابة للتغيرات ضرورة أساسية من ضرورات البقاء والاستمرار. تواجه مؤسسات التعليم العالي تحديات كبيرة قد تؤثر على قدرة الطلبة في التكيف مع متطلبات الحياة الأكاديمية والضغوط النفسية والاجتماعية التي يواجهونها. هذه التحديات قد تؤدي إلى تشتيت الانتباه وفقدان التركيز، مما يؤثر على أدائهم الأكاديمي.

ويُعدّ الطالب الجامعي الفلسطيني نموذجاً حياً لهذه المعادلة المعقدة، إذ يعيش في بيئة تتسم بتداخل الأبعاد السياسية والاجتماعية والاقتصادية، مما يضاعف من حجم الضغوط النفسية والأكاديمية الواقعة عليه. وقد أظهرت العديد من الدراسات مثل دراسة أبو غليون وآخرين (2022)، ودبوس وسويدان (2023)، والرفاعي (2025)، فإلى جانب متطلبات الحياة الجامعية ومهامها المتزايدة، يواجه هذا الطالب ظروفاً خارجية قهرية قد تُضعف من قدرته على التركيز والانتباه، وتؤثر على جودة تعلمه وتحصيله الأكاديمي.

في هذا السياق، تبرز أهمية تنمية اليقظة الذهنية بوصفها أحد المفاهيم النفسية المعاصرة التي تسهم في تعزيز قدرة الطالب على إدراك الحاضر بوعي وانتباه، بعيداً عن التشتت أو الاجترار الذهني للماضي والقلق من المستقبل. وتمثل اليقظة الذهنية مدخلاً واعداً لتحسين الصحة النفسية وتعزيز التكيف مع التحديات الأكاديمية والحياتية، خاصة في البيئات التي تتسم بعدم اليقين، كما هو الحال لدى الطلبة الفلسطينيين. وانطلاقاً من هذا الواقع، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبيرة، وعلاقتها بالسعادة النفسية، باعتبارها أحد المؤشرات الهامة للسعادة النفسية والنجاح الأكاديمي.

ويعد مصطلح اليقظة الذهنية Mindfulness أحد المصطلحات الجديدة في مجال علم النفس والذي استخدم في مجال العلاج النفسي واعتبر ضمن جوانب القوى في علم النفس الإيجابي (أبو زيد، 2017).

كما تشير اليقظة الذهنية إلى زيادة الوعي بالتغيرات النفسية والفسولوجية التي تحدث داخلنا، والعمل على إدراك المواقف الضاغطة بصورة أكثر موضوعية (Kamath, 2015).

ويعد التدريب على اليقظة الذهنية Mindfulness training أحد أنواع التدريب المهارى الذي استخدم في علاج كثير من المشكلات النفسية والانفعالية (أبو زيد، 2017).

وفي هذا السياق، يبرز الاهتمام المتزايد في الأنظمة التعليمية الحديثة بضرورة دمج مفاهيم اليقظة الذهنية ضمن المناهج وأساليب التدريس، حيث يركز النظام التعليمي الحديث على تحسين القدرات العقلية للأفراد، وتطويرها، حيث يعتبر الانتباه والإدراك من أبرز هذه القدرات، فيجب أن يمتلك المتعلم نوعاً من الوعي بإدراكاته وتجاربته مع مراقبتها دون إصدار أحكام تقييمية سواء كانت هذه التجارب إيجابية أو سلبية، ويُعد هذا جزءاً من مفهوم اليقظة الذهنية التي تعزز العمليات المعرفية وما وراء المعرفية، ويحقق ذلك من خلال تعلم الفرد مراقبة أفكاره ومشاعره، وتشجيعه على تحسين وجهة نظره وتركيز أفكاره (البهنساوي، 2020).

وفي ضوء ما سبق، تبرز السعادة النفسية كهدف رئيس يسعى إليه الإنسان، وتعد السعادة Happiness من أهم مطالب الحياة الإنسانية، فهي الغاية المنشودة التي يسعى الفرد للوصول إليها، بل هي قمة مطالب الفرد، فهي تعد من المفاهيم الحديثة نسبياً في ميدان علم النفس الإيجابي، وإحدى الموضوعات المهمة التي يهتم علماء النفس بتناولها وبحثها باعتبارها أحد المتغيرات الإيجابية، لذا يربط الباحثون بين الصحة النفسية والسعادة وقد ارتبطت بالوجدان الموجب، وجودة الحياة، وتحقيق الذات، والتفأول، والتدفق (غنيم، 2016).

وفي هذا الإطار، أشارت بعض الدراسات إلى وجود ارتباطات واضحة بين اليقظة الذهنية ومجموعة من المؤشرات النفسية الإيجابية، حيث أكد هارشافاردهان (Harshavardhan, 2019) أن الأبحاث أظهرت أن اليقظة الذهنية ترتبط بالرفاهية النفسية، كما أنها ترتبط بمسؤوليات أقل فيما يتعلق بالاكئاب والقلق والتوتر، كما بينت الأبحاث أنه يمكن تقليل الضغوط التي تؤثر على الرفاهية النفسية للطلاب من خلال تعزيز ممارسات اليقظة الذهنية لديهم.

وقد أكدت دراسة روزيني وآخرين (Rosini, et al., 2017) على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة الذهنية وانخفاض مستويات التوتر، وتقليل التأثيرات السلبية، بالإضافة إلى فعالية اليقظة الذهنية في تحسين معدلات الوجود الممتلئ والرفاهية النفسية.

وتشير نتائج الدراسة التي أجراها هايز، وآخرون (Hayes et al., 2019) إلى فاعلية بعض التدخلات المبنية على استراتيجيات اليقظة الذهنية والاسترخاء في تعزيز الصحة النفسية والسعادة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. وهذا ما زاد من قدرتهم على مواجهة الصعوبات التي يواجهونها.

وتزداد أهمية هذا الموضوع عند النظر إلى السياق الفلسطيني، فمن المهم تسليط الضوء على العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية، خاصة في سياق طلاب جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة، الذين يعانون من تحديات مختلفة تشمل ضغوطاً أكاديمية واجتماعية واقتصادية، وقد أظهرت العديد من الدراسات أن ممارسة تقنيات اليقظة الذهنية يمكن أن تساعد الطلاب في التعامل مع هذه الضغوط وتحسين صحتهم النفسية (Chayang et al., 2018).

وعليه، فإن تناول هذه العلاقة في السياق الفلسطيني يُعد ضرورة بحثية ملحة، وبالتالي، فإن دراسة هذه العلاقة يمكن أن تسهم في تقديم استراتيجيات فعالة لتحسين السعادة النفسية للطلاب في بيئات تعليمية مشابهة، ووفقاً لما لاحظته الباحثة رغم تعدد الدراسات التي تناولت تأثير اليقظة الذهنية على السعادة النفسية في سياقات مختلفة، إلا أن الأدبيات المتوفرة تقتصر إلى دراسات معمقة تركز على هذه العلاقة في البيئة الأكاديمية الفلسطينية بناءً على المعلومات المتاحة للباحثة، حيث يعاني الطلاب من ضغوط نفسية واجتماعية وأكاديمية قد تؤثر سلباً على سعادتهم النفسية، ويعاني العديد من الطلاب الجامعيين من مستويات مرتفعة من القلق والتوتر بسبب هذه الضغوط، وهو ما قد ينعكس سلباً على سعادة الفرد النفسية ويؤدي إلى ظهور مشاكل مثل الاكتئاب والقلق (Kitzrow, 2009).

2.1 مشكلة الدراسة واسئلتها:

تكتسب اليقظة الذهنية أهمية متزايدة في ميدان علم النفس الإيجابي؛ لما لها من تأثيرات فعالة في مجالات التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي، حيث أشار Siegel (2007) إلى أن تعزيز اليقظة الذهنية يسهم في بناء السعادة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة، ويقلل من مستويات الضيق

والتوتر. وفي ظل ما يعانيه الطلبة الجامعيون الفلسطينيون من ضغوط أكاديمية واقتصادية ونفسية متراكبة، تبرز الحاجة إلى البحث في دور اليقظة الذهنية كأحد العوامل النفسية المؤثرة في مستوى السعادة النفسية لديهم. ومن هنا، تتمثل مشكلة الدراسة في استكشاف العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبيرة، والوقوف على الفروق في كل منهما وفقاً لمتغيرات تصنيفية (الجنس، الكلية، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، والعمل).

وعليه، جاءت الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: هل توجد علاقة ارتباط بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة؟

وبناءً عليه، ستجيب الدراسة عن الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة؟

السؤال الثاني: ما مستوى السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية)؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية).

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباط بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة؟

3.1 فرضيات الدراسة

للإجابة عن أسئلة الدراسة، فقد صيغت الفرضيات الصفرية الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية).

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية).

الفرضية الثالثة: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.

4.1 أهداف الدراسة

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.
2. التعرف إلى مستوى السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.
3. تقصي تأثير بعض المتغيرات مثل (الجنس، والمستوى الدراسي، والكلية، ومكان السكن، والحالة العملية والحالة الاجتماعية) على اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.
4. تقصي تأثير بعض المتغيرات مثل (الجنس، والمستوى الدراسي، والكلية، ومكان السكن، والحالة العملية والحالة الاجتماعية) على السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.
5. الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.

5.1 أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

1.5.1 الأهمية النظرية:

اكتسبت هذه الدراسة أهميتها من محدودية الدراسات التي تناولت متغير اليقظة الذهنية لاسيما في البيئة الفلسطينية، فأغلب الدراسات كانت أجنبية وعربية ولدى عينات مختلفة ما عدا الدراسة الحالية

التي استهدفت عينة طلبة جامعة القدس المفتوحة، وهذا يبقى في حدود اطلاع الباحثة، وتتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في إثرائها الأدبيات العلمية في مجال العلوم النفسية، خصوصاً في مجالات اليقظة الذهنية والسعادة النفسية، وتوسيع فهم العلاقة بين هذين المتغيرين. كما تكمن الأهمية النظرية أيضاً في تقديم إطار نظري يوضح كيفية تأثير ممارسات اليقظة الذهنية على رفاهية الأفراد، مما يدعم النظريات النفسية التي تركز على تحسين الصحة النفسية من خلال هذه الممارسات. كما أنها تسهم في جذب انتباه الباحثين والمختصين بهذا الموضوع والتوسع في دراسته مستقبلاً، وذلك بربطه مع متغيرات أخرى ولدى فئات ذات مراحل نمائية مختلفة.

2.5.1 أهمية الدراسة العملية (التطبيقية):

- قد تفيد نتائج الدراسة المتوقعة الباحثين الجدد في مجال علم النفس لتقديم برامج، واستراتيجيات تساعد في تنمية اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الجامعية على تكوين الرفاهية، والسعادة النفسية والإحساس بجودة الحياة لدى الطلبة.

- قد تسهم الدراسة في تسليط الضوء على مجموعة من المتغيرات ذات الأهمية مثل اليقظة الذهنية، والسعادة النفسية وتأثيرها على بيئة العمل الأكاديمي.

- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في إمداد المكتبة العربية بمجموعة من البحوث والدراسات الحديثة في متغيرات لم تدرس بالشكل الكامل بالرغم من أهميتها لبيئات العمل الأكاديمية.

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

تتمثل حدود ومحددات اقتصرت الدراسة الحالية في الآتي:

الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبيرة.

الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة في جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبيرة.

الحدود الزمانية: اقتصرت هذه الدراسة على الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2024-2025.

الحدود المفاهيمية: اليقظة الذهنية، السعادة النفسية .

الحدود الإجرائية: اقتصر على طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة والأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ودرجة صدقها وثباتها على مجتمع الدراسة وخصائصه، والمعالجات الإحصائية المستخدمة.

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

• اليقظة الذهنية (Mindfulness) :

التعريف الاصطلاحي: اليقظة الذهنية هي الحالة الذهنية التي يتم فيها الانتباه الكامل والواعي للحظة الراهنة، مع تقبل الأفكار والمشاعر والأحاسيس دون تقييمها أو الحكم عليها.

كابات- زين (Kabat-Zinn, 2003).

تعريف اليقظة الذهنية إجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة من خلال تطبيق مقياس اليقظة الذهنية المستخدم في هذه الدراسة.

2. السعادة النفسية (Psychological Happiness) :

التعريف الاصطلاحي: السعادة النفسية هي الحالة التي يشعر فيها الفرد بالرضا العام عن حياته، ويعبر عن مستوى من الإيجابية في مشاعره واهتماماته، كما تشمل القدرة على التكيف مع التحديات الحياتية والمواقف الضاغطة بطريقة صحية (Diener, 2000).

تعريف السعادة النفسية إجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة من خلال تطبيق مقياس السعادة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

1.1.2 اليقظة الذهنية

2.1.2 السعادة النفسية

2.2 الدراسات السابقة:

1.2.2 الدراسات المتعلقة باليقظة الذهنية

2.2.2 الدراسات المتعلقة بالسعادة النفسية

3.3.3 الدراسات المتعلقة باليقظة الذهنية والسعادة النفسية

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد

سيقدم في هذا الفصل عرض للإطار النظري والدراسات السابقة. في الجزء الأول منه سيكون العرض عن متغيرات الدراسة الرئيسية، المتمثلة في اليقظة الذهنية والسعادة النفسية، حيث سيتم تعريف كل منهما من خلال الأدبيات النظرية ذات الصلة، مع شرح لتطور المفاهيم والنظريات المرتبطة بهما. أما الجزء الثاني من هذا الفصل، فيتمثل في الدراسات السابقة التي لها صلة بالبحث الحالي؛ إذ وزعت بحسب متغيرات الدراسة، وتضمنت دراسات عربية وأخرى أجنبية.

1.1.2 مفهوم اليقظة الذهنية (Mindfulness):

تعتبر اليقظة الذهنية من المفاهيم الحديثة المرتبطة بعلم النفس الإيجابي. وبالنظر إلى أهميتها في حياة الفرد على جميع الأصعدة، فقد حظيت باهتمام كبير في مختلف المجالات. على الصعيد التعليمي، تم إجراء العديد من الدراسات حول اليقظة الذهنية نظراً لأهميتها البالغة، وقد استحوذت على اهتمام الباحثين في جميع المراحل العمرية والتعليمية بشكل عام، وخصوصاً في صفوف طلاب الجامعات. (محمد، 2020).

بينما عرفت عبد الحميد و كردي (2023) اليقظة الذهنية بأنها قدرة الفرد على التفاعل بوعي مع المحفزات المحيطة به بشكل كامل، حيث يصف هذه المحفزات ويكتسب منها خبرات تساعد على أن يصبح أكثر مرونة. كما أنها تمنحه القدرة على الملاحظة والانفتاح على التجارب الجديدة التي تدعمه في الابتكار والتميز، بالإضافة إلى قبول ذاته دون إصدار أحكام.

وعرف محمود وآخرون (2024) اليقظة الذهنية بأنها حالة من الوعي الكامل بالتجارب الحالية، حيث يركز الفرد على اللحظة الراهنة بدلاً من الانشغال بالماضي أو التفكير في المستقبل. وتشمل هذه الحالة التصرف بوعي، والمراقبة الذاتية، مع تجنب إصدار الأحكام على الخبرات الداخلية. كما عرف كابات زين (Kabat-Zinn, 2003) اليقظة الذهنية بأنها التنظيم الذاتي الواعي الذي يظهر من خلاله الانتباه المقصود للحظة الحالية، من غير إصدار أحكام على التجارب المنكشفة لحظة بلحظة.

وفي ضوء هذه التعريفات، يمكن تعريف اليقظة الذهنية بأنها وعي الأفراد بالخبرات التي يمرون بها عند حدوثها، من دون إصدار أحكام تقييمية إيجابية أو سلبية. أو هي قدرة الأفراد على الانتباه لما يحدث في اللحظة الراهنة، دون القلق بشأن المستقبل أو التفكير في الماضي. وقد اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) متعدد الأبعاد إعداد بيار وآخرين (Bear et al., 2006) (تعريب الباحثة، وتقنينها).

أوضحت الدراسة الحالية أبعاد اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة فيما يلي:

- أ) **اليقظة البدنية:** يشير إلى قدرة الفرد على أن يكون واعياً بالتحركات الجسدية والصحة البدنية. تتضمن هذه اليقظة الاهتمام بالتغذية السليمة، ممارسة التمارين الرياضية، الحفاظ على الراحة والنوم الكافي، والتفاعل الجسدي مع البيئة المحيطة بشكل يتماشى مع الرفاهية البدنية.
- ب) **اليقظة العاطفية:** تعني الوعي الكامل بالمشاعر والعواطف التي يشعر بها الشخص في لحظة معينة. تتضمن القدرة على التعرف إلى العواطف الخاصة بالفرد وفهم تأثيرها على سلوكه واتخاذ القرارات، مما يساعد على إدارة العواطف بشكل أكثر فاعلية.

ت) **اليقظة الفكرية:** تتعلق بالوعي الكامل للأفكار والمعتقدات والتصورات الشخصية. تتضمن

اليقظة الفكرية قدرة الشخص على تحليل وتقييم أفكاره بشكل نقدي، وعدم التفاعل مع الأفكار

السلبية أو غير المنطقية، مما يسهم في النمو الشخصي والتطوير الفكري.

ث) **اليقظة الحسية:** تشير إلى الانتباه الكامل والتفاعل مع المحفزات الحسية من حولك، مثل

الألوان، الأصوات، الروائح، المذاق، اللمس. ترتبط اليقظة الحسية بالحفاظ على اتصال

حقيقي مع البيئة المحيطة، مما يعزز القدرة على الاستمتاع بكل لحظة وتجربة الحياة بشكل

أعمق.

اليقظة الذهنية العامة: هي حالة عقلية يتم فيها الانتباه الواعي للحظة الراهنة بدون حكم. أبرز مكوناتها:

1. **الانتباه (Attention):** التوجه الكامل إلى اللحظة الحاضرة بمحتواها الحسي والفكري

والانفعالي.

2. **الوعي (Awareness):** إدراك متزايد للتجربة الحالية كما هي، دون تشويش أو إنكار.

3. **القبول (Acceptance):** استقبال كل ما يظهر في الحاضر دون مقاومة أو رفض (سواء

كان ممتعاً أو مؤلماً).

4. **عدم إصدار الحكم (Non-judgment):** المراقبة دون تصنيف الأفكار والمشاعر إلى

"جيدة" أو "سيئة".

5. **النية (Intention):** توجيه الوعي بقصد أو هدف (مثل التعاطف أو الفهم أو الشفاء).

النظريات المفسرة لليقظة الذهنية

1. **نظرية العلاج السلوكي المعرفي القائم على اليقظة الذهنية (MBCT):** تم تطوير MBCT

بواسطة Segal, Williams & Teasdale وهو نهج علاجي حديث يجمع بين تقنيات اليقظة

الذهنية ومبادئ العلاج السلوكي المعرفي. صُمم هذا النوع من العلاج لمساعدة الأفراد على تقليل التوتر، تحسين الصحة النفسية، والحد من الانتكاسات المرتبطة بالاكْتئاب واضطرابات القلق. يعتمد العلاج السلوكي المعرفي القائم على اليقظة الذهنية على دمج الأساليب السلوكية والمعرفية لمساعدة الأفراد على فهم العلاقة بين عواطفهم وأفكارهم وسلوكياتهم. تستخدم الاستراتيجيات المعرفية في هذا العلاج لتوجيه الفرد نحو تغيير نمط تفكيره وإعادة تشكيله بشكل أكثر صحة، بينما تُستخدم الاستراتيجيات السلوكية لتعديل السلوكيات غير المفيدة واستبدالها بسلوكيات صحية وفعّالة (Segal, 2002).

تسهم اليقظة الذهنية والتأمل اليقظ في تعزيز الوعي الكامل بالأفكار والمشاعر، مما يساعد الأفراد على تعلم كيفية قبولها دون إصدار أحكام. يعمل التأمل اليقظ على تقليل التوتر الناتج عن النقد الذاتي والتمحور حول الأفكار السلبية، ويعزز من التفاعل الإيجابي مع الحاضر من خلال التركيز على التقبل والملاحظة دون التفاعل العاطفي السلبي.

2. **نظرية العلاج السلوكي المعرفي (CBT)** التي أسسها آرون بيك (Aaron Beck) يساعد الأفراد على تحديد أنماط التفكير والسلوك السلبية، وتغييرها. من خلال التركيز على أفكار الشخص ومشاعره وسلوكياته، يساهم هذا العلاج في تحسين الحالة النفسية للأفراد ويزودهم بالأدوات اللازمة للتعامل مع التحديات النفسية في حياتهم. في إطار اليقظة الذهنية، تساهم هذه النظرية في مساعدة الأفراد على تحديد أفكارهم المزعجة والضارة وتحليلها بطريقة أكثر موضوعية، مما يساهم في تقليل التأثيرات السلبية لهذه الأفكار على الصحة النفسية. تُعتبر تقنيات اليقظة الذهنية جزءاً من العلاج السلوكي المعرفي؛ لأنها تساعد الأفراد في تعزيز الوعي بمشاعرهم وأفكارهم في الوقت الحاضر، وبالتالي تحسين طريقة التعامل مع المواقف الصاغطة. (بيك، 2024)

3. نظرية العلاج السلوكي الجدلي (DBT): ل مارشا لينهان (Marsha Linehan) وهو نوع من

العلاج النفسي (يُطلق عليه غالباً "العلاج بالكلام") يُستخدم لعلاج الأشخاص الذين يعانون من

حالات صحية نفسية معينة تتطوي على مشاكل في تنظيم العواطف. يجمع العلاج السلوكي

الجدلي بين السلوكية واليقظة والجدلية تم دمج اليقظة الذهنية كعنصر رئيسي للتغيير في

إطار العلاج السلوكي الجدلي (DBT)، مع التركيز على الوعي والقبول يتم تدريس اليقظة

في (DBT) على أنها مجموعة من المهارات. لينهان (Linehan, 2015). من خلال مهارات

"كيف وماذا" في المراقبة، والوصف، والمشاركة، تدور هذه المهارات حول ما يجب القيام به

لممارسة اليقظة الذهنية، أي أن يكون الفرد واعياً بتجاربه. ستانتون وذنكلي (Stanton

&Dunkley, 2019)

ينخرط المعالجون في (DBT) في ممارسة اليقظة الذهنية بأنفسهم ، ويجلبون الانتباه الواعي إلى

جلسات العلاج كوسيلة لتعزيز الوعي، ورؤية الواقع كما هو، وتنظيم الذات. إحدى المجموعات الأربع

من المهارات التي يتم تدريسها في (DBT) هي "اليقظة الأساسية"، وهي جوهرية حيث إن هذا النوع

من الوعي اليقظ في اللحظة الحالية، دون حكم، وهو أساس خطوة أولية لممارسة المهارات الأخرى.

4. تقليل التوتر القائم على اليقظة الذهنية (MBSR): ل كابات-زين (Kabat-Zinn) يركز هذا

النهج على تنمية اليقظة الذهنية للتعامل مع التوتر والألم والمرض. من خلال زيادة الوعي

باللحظة الحالية، يشجع برنامج (MBSR) المشاركين على الاستجابة لتجاربهم بالقبول بدلاً

من الهروب منها. ومن الأمثلة النموذجية على ذلك المرضى الذين يعانون من آلام مزمنة

والذين يحضرون جلسات (MBSR)، حيث يتعلمون تغيير علاقتهم بالألم، وبالتالي تقليل

شدته المتصورة.

5. علاج القبول والالتزام (ACT): مطورها ستيفن هايز (Steven C. Hayes). يعمل مع فريقه

على تطوير هذا العلاج الذي يدمج اليقظة مع القبول ويسعى لمساعدة الأفراد على تقبل

مشاعرهم وأفكارهم غير المرغوب فيها، وفي الوقت ذاته الالتزام بالتصرفات التي تعزز القيم الشخصية. يستخدم ACT استراتيجيات اليقظة والقبول جنباً إلى جنب مع استراتيجيات الالتزام وتغيير السلوك بهدف تعزيز المرونة النفسية. على سبيل المثال، قد يستخدم الشخص المصاب بالقلق اليقظة الذهنية لمراقبة الأفكار القلقة دون إصدار أحكام، وفي الوقت نفسه يلتزم بالقيام بأفعال مع الالتزام تتوافق مع قيمه، على الرغم من وجود مشاعر القلق (Hayes,1999).

2.1.2 مفهوم السعادة النفسية (Psychological Happiness):

هي مفهوم يشمل الرضا عن الحياة والقدرة على التفاعل بشكل إيجابي مع التحديات النفسية والاجتماعية. يشير هذا إلى توازن الحياة الذي يتضمن مشاعر الإيجابية، مثل الفرح والراحة، إلى جانب إدارة العواطف السلبية مثل الحزن أو التوتر. تذكر إبراهيم (2013) أن الإنسانية قد ربطت سعادتها على مر العصور بعدة أسباب يراها البعض هي سبب سعادته، بينما يربطها آخرون باللذة الدنيوية سواء كانت جسدية أو مادية أو من خلال نيل سلطة ومكانة اجتماعية. كما يرى قسم آخر سعادته في التدين والتقرب إلى الله والطاعة، سعياً للسعادة الخالدة في الحياة الآخرة. وبسبب هذا التنوع في التصورات، عمل علم النفس الإيجابي على وضع منهج علمي يهدف إلى تقديم مفهوم شامل للسعادة.

عرفها سليجمان (Seligman,2011) بأنها رعاية مناحي قوة الإنسان الأساسية، واستخدامها يومياً في الحب واللعب ورعاية الأسرة.

ومن منظور عام، فإن السعادة: هي شعور داخلي للإنسان يتمثل في السكينة، والطمأنينة، والانشراح، وراحة الضمير والبال.

تعتبر السعادة النفسية من مؤشرات الصحة النفسية الجيدة، وقد ارتبطت بتحقيق الأهداف الشخصية والشعور بالانتماء والإنجاز في الحياة. وتضيف سليمان (2010) أن تحقيق السعادة النفسية

يتطلب الرضا الكامل عن النفس، والقناعة بما قدره الله للفرد، وهو ما يتحقق من خلال التربية الإيمانية والتمسك بها. كما يتطلب أيضًا الجانب الانفعالي، المتمثل في مشاعر البهجة والتفاؤل التي يشعر بها الفرد، والارتياح النفسي وعدم القلق.

وللسعادة تأثيرات إيجابية كبيرة على سلوك الفرد، حيث تعزز ثقته بنفسه، وتسهم في زيادة نشاطه الجسدي والاجتماعي. كما تساعده على أداء الأنشطة بكفاءة عالية، وتحسن من قدرته على حل المشكلات وتقديم الدعم الاجتماعي. كما تسهم في تطوير المهارات الاجتماعية، وتحقيق النجاح الاجتماعي، وتحسين التواصل بين الأفراد، فضلاً عن رفع مستوى الطموح والإنجاز لدى الأفراد (معشي، 2016).

مصادر السعادة النفسية

أجمعت الدراسات النفسية على أن للسعادة مصدرين، هما:

- أ. المصادر الداخلية للسعادة: تشمل الرضا عن الذات والتفكير الإيجابي.
- ب. المصادر الخارجية للسعادة: فتشمل الاستقرار الأسري، والمكانة الاجتماعية والدخل، والعلاقات والاتجاهات الحديثة. والعلاقات الاجتماعية الجيدة. فالدعم الاجتماعي من الأصدقاء والعائلة يوفر شعوراً بالانتماء ويساعد الأفراد في التعامل مع التحديات الحياتية، مما يعزز رفاههم النفسي.

أوضحت الدراسة الحالية أبعاد السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة فيما يلي:

- الثقة بالنفس والآراء الشخصية: تشير إلى الإيمان بقدرات الشخص وثباته في اتخاذ القرارات بناءً على آرائه الشخصية والتعبير عن نفسه بحرية دون خوف من الحكم السلبي من الآخرين، كما تشمل التمتع بالقدرة على اتخاذ قرارات مستقلة وتحمل المسؤولية عن اختياراته.
- إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي: هي القدرة على تحديد وتنظيم المهام والواجبات المختلفة في الحياة اليومية بطريقة فعالة ومرتبطة. تتضمن هذه المهارة القدرة على تحديد

الأولويات، وتنظيم الوقت بشكل جيد، والالتزام بالمواعيد النهائية، مما يساعد على تحقيق الأهداف والنجاح في مختلف مجالات الحياة.

- **التجارب الجديدة والتطوير الشخصي:** تعني استكشاف أنشطة جديدة ومواقف غير مألوفة لتوسيع الآفاق الشخصية وتعزيز النمو الذاتي. التحديات والتجارب الجديدة تسهم في اكتساب مهارات جديدة، وزيادة الفهم الذاتي، وتحقيق تطور شخصي مستمر من خلال مواجهة المواقف المختلفة والتعلم منها.

- **العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين:** تشير إلى القدرة على بناء علاقات صحية ومثمرة مع الأفراد المحيطين، والحفاظ عليها. تتضمن هذه القدرة مهارات التواصل الفعال مثل الاستماع الجيد، والاحترام المتبادل، والتعاون، والقدرة على حل النزاعات بطريقة إيجابية، مما يعزز الروابط الاجتماعية ويسهم في بيئة صحية.

- **الأنشطة والاهتمامات الشخصية:** هي الأنشطة التي يمارسها الفرد بناءً على رغباته واهتماماته الشخصية والتي توفر له التسلية والتعبير عن الذات. تشمل الأنشطة مثل الرياضة، والفنون، والقراءة، والهوايات التي تساعد في تقوية الجانب النفسي وتنمية الشخصية بطريقة متوازنة.

- **التفكير الإيجابي والرضا العام:** هو نمط من التفكير يتسم بالتفاؤل والتركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة. يتضمن هذا النوع من التفكير الاستعداد لمواجهة التحديات بروح إيجابية وتقبل الذات والظروف. كما يرتبط بالقدرة على الشعور بالرضا العام والامتنان لما يحققه الشخص في حياته.

- **التكيف الاجتماعي والنمو المستمر:** يشير إلى القدرة على التكيف مع التغيرات الاجتماعية والبيئية بشكل مرن وفعال. يشمل ذلك الاستجابة بشكل إيجابي للمواقف الجديدة والتحديات

الاجتماعية، مما يعزز القدرة على التفاعل بنجاح مع الأشخاص المختلفين والتعلم المستمر من التجارب الحياتية لتحسين الذات بشكل دائم.

المداخل المفسرة للسعادة:

1. المدخل الاجتماعي المفسر للسعادة: أكد أصحاب المدخل الاجتماعي على اختلاف مستويات السعادة بين الأفراد. وافترضت الدراسات المبكرة أن المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بالخصائص السكانية مثل العمر، النوع، الحالة الاجتماعية والدخل تفسر الفروق الفردية في السعادة. وقد عُرف هذا التوجه بحركة المؤشرات الاجتماعية (Social Indicators Movement) في دراسة السعادة، حيث اعتُبرت السعادة نتاجاً لهذه المتغيرات. في حين أن تأثير المتغيرات الديموغرافية كان ضئيلاً. (النظريات النفسية المفسرة للسعادة، 2020).

2. المدخل الشخصي للسعادة: ركز هذا التوجه على السعادة الشخصية الذاتية (Subjective Happiness) كما يشعر بها الفرد في مقابل الصعوبات الموضوعية أو غيرها من المتغيرات الاجتماعية السكانية أو عوامل الخطر المرتبطة بالبيئة أو السياق الاجتماعي، والتي لا يمكن التنبؤ بها بالنسبة للسعادة. (Veenhoven, 1994).

3. المدخل الفسيولوجي في تفسير السعادة: يرى أنصار المدخل الفسيولوجي كما جاء في دينير (Diener, 2000) أن للفرد أهدافاً واحتياجات، وأن غياب هذه الأهداف يعني وجود شيء مفقود في حياته. فالفكرة هي أن اللذة والأمل (السعادة والتعاسة) مرتبطان ببعضهما البعض إلى حد ما، فالسعادة عادة ما تسبقها فترات من الكرب. وهناك أسباب أخرى تربط السعادة بالتعاسة، تتجاوز مجرد الأحداث أو الظروف المحيطة. من الأسباب التي تفسر ذلك هو أن الأشخاص الذين يشعرون بمشاعر سلبية قوية هم أنفسهم الذين يشعرون بوجود منافع كبيرة. وهناك سبب آخر يتعلق بالاندماج النفسي مع الأهداف، فإذا كان لدى الشخص هدف هام وعمل جاد لتحقيقه، فإن فشله في تحقيقه سيؤدي إلى تعاسة أكبر، بينما النجاح سيؤدي إلى سعادة أكبر. أما إذا كان اهتمام الشخص بتحقيق الهدف ضئيلاً، فلن يؤدي الفشل في تحقيقه إلى درجة كبيرة من التعاسة.

فكلما كان الحرمان أكبر، كان الفرح بتحقيق الهدف أكبر. وأخيراً، فإن فقدان شيء جيد يؤدي إلى عدم السعادة، بينما فقدان شيء سيء يؤدي إلى السعادة.

4. المدخل البيئي في تفسير السعادة: يركز أصحاب المدخل البيئي، على فحص الأحداث الأساسية والمهمة في الحياة، سواء كانت إيجابية أو سلبية، لتوضيح التغيرات في السعادة. ويؤكد أصحاب هذا المنظور على أن مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة كبيرة عبر الزمن، حيث تتأثر السعادة بأحداث الحياة وتقلباتها، سواء كانت هذه الأحداث جيدة أم سيئة (Veenhoven, 1994).

5. المدخل الوراثي للسعادة: يرى أن لها منحى آخر للسعادة وهو الأساس الوراثي، ومن ثم فهي ترقى إلى مستوى السمة في الشخصية التي تكون أشد استقراراً وأقل تغيراً وأن لكل فرد إمكانية فطرية للسعادة، وأن 50% من مقومات السعادة موروث يتحكم في وجودها بعض الجينات. (العمامرة، 2025)

6. المدخل التكاملي في تفسير السعادة: يرى أصحاب هذا المنحى أن السعادة مفهوم شامل متعدد الأسباب، وأن مصادر السعادة متنوعة ومن الخطأ الاقتصار في تفسيرها على جانب واحد فقط وإهمال الجوانب الأخرى، و أنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة ينبغي النظر إليها من خلال ما يسمى بالمدخل المتكامل الذي يتضمن كل المداخل السابقة مكتملة في تحليل وتفسير السعادة (عبدالله، وقاسم، 2018).

هذا ويؤكد " مرسى كمال " (2000 : 42) على أن المدخل التكاملي في تفسير السعادة يرى أن السعادة النفسية تعد حالة أو سمة، إذ إن الاستعداد للسعادة هو سمة في شخصية الإنسان، أما السعادة ذاتها فهي حالة في موقف معين، والشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتفكيره .

3.1.2 العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية:

هي علاقة تم دراستها في العديد من الأبحاث النفسية. وقد أظهرت دراسة شاهين وريان (2020)، ودراسة سماوي وسعود (2021)، ودراسة خشوري وعفيفي (2022) أن الأشخاص الذين يمارسون اليقظة الذهنية بانتظام يتمتعون بمستويات أعلى من السعادة النفسية، حيث تساعدهم اليقظة الذهنية في التفاعل مع الحياة بشكل أكثر إيجابية وواقعية، مما يساهم في تحسين رفاهيتهم النفسية بشكل عام. (Brown & Ryan, 2003) .

2.2 الدراسات السابقة ذات الصلة:

لقد قامت الباحثة بتصنيف الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث الحالي إلى ثلاثة أقسام رئيسية: دراسات تناولت اليقظة الذهنية، وأخرى اهتمت بالسعادة النفسية، وثالثة بحثت في العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية، وفيما يلي عرض هذه الدراسات:

1.2.2 الدراسات السابقة ذات الصلة باليقظة الذهنية:

هدفت دراسة الغنامي وآخرين (2023)، إلى إعداد مقياس لليقظة العقلية، والتحقق من خصائصه السيكمترية، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي يتكون مجتمع الدراسة من عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز وطالباتها بجدة، وبلغ حجم العينة (249) مفحوص من الجنسين، تراوحت أعمارهم بين (18- 60) سنة، وتكون المقياس في صورته النهائية من (21) عبارة مشتملة على ثلاثة أبعاد، وهي: (الوعي، المراقبة الذاتية، المرونة، كما أسفرت النتائج عن تمتع عبارات المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات والاتساق الداخلي. كما أسفرت نتائج التحليل الاستكشافي العاملي عن أن قيم الاحتمالات في أغلب العبارات كانت مرتفعة مما تشير الى درجة عالية من صدق المقياس.

كما هدفت دراسة سعد (2022) إلى الكشف عن مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة مكونة من 84 طالباً وطالبة ممن يدرسون في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة- الجزائر. حيث تم الاستعانة بمقياس الوعي بالانتباه اليقظ (MAAS) لبراون وريان. Brownn & Ryan (2003) وبالاعتماد على اختبار T-Test؛ وقد أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المسيلة، حيث بلغ المتوسط الحسابي 53.16؛ كما بين اختبار T-test عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في مستوى اليقظة الذهنية؛ وقد أظهر أيضا عدم وجود فروق في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي، فقد أبلغ طلبة طور اليسانس عن مستويات يقظة مقارنة للتي أبلغ عنها طلبة طور الماستر.

دراسة عمار وبركات (2021) مستوى ممارسة اليقظة الذهنية لدى عينة من تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية- دراسة ميدانية بثنائية بن مستورة العربي- تيارت- الجزائر. هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية، والتعرف إلى الفروق في مستوى اليقظة العقلية المنسوبة إلى المتغيرات (الجنس، التخصص والمستوى الدراسي)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس اليقظة العقلية الذي أعدته الباحثة "أحلام مهدي عبد الله"، وبعد إعادة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الاستطلاعية تم تطبيقه على عينة قوامها (200) طالب وطالبة، والتي تم سحبها عشوائياً من ثانوية بن مستورة العربي بولاية تيارت، ولقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لمدى ملاءمته لطبيعة الموضوع، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي للمجموعة الواحدة ولمجموعتين المستقلتين، وتحليل تباين الأحادي واختبار المقارنات البعدية، تم التوصل إلى أن تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية يتمتعون بمستوى عالٍ من اليقظة العقلية، كما أنه توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وهناك اختلافات بين التخصصات العلمية والأدبية في اليقظة العقلية لصالح التخصصات العلمية، وأخيراً هناك فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الثالث، وأخيراً أختتم البحث بمجموعة من التوصيات.

ركزت دراسة قام بها البلوي (2021)، على العلاقة بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية- عرعر- المملكة العربية السعودية، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتألفت العينة من (97) طالباً، وتم تطوير مقياس لليقظة الذهنية تكون من (42) فقرة مقسمة على سبعة محاور بواقع ست فقرات لكل محور، وتطوير مقياس للكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتكون المقياس من (20) فقرة، واستخدام مقياس ليكرت الخماسي للإجابة عن فقرات المقياسين. أظهرت النتائج أن الطلاب لديهم مستوى عالٍ من اليقظة الذهنية، وعلى مستوى المحاور السبعة التي

شكلت مقياس اليقظة الذهنية فقد حصل محور التفكير الواعي على أعلى متوسط حسابي بلغ (4,08) بمستوى مرتفع، وسمة الكفاءة الذاتية الأكاديمية بمستوى متوسط، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستويات اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية الأكاديمية بلغت (0,732) وهي قيمة عالية تشير إلى وجود ارتباط قوي بين معدلاتهما. وبناءً عليه أوصت الباحثة بتقديم برامج تدريبية ودورات متخصصة تهدف إلى تحسين مفهوم اليقظة الذهنية وتعمل على رفع الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلاب.

سعى ويليامز (wiliams, 2020) إلى فحص تأثير اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية الأكاديمية على استراتيجيات التعلم في كل من بيئات التعلم وجهاً لوجه والتعلم عن بُعد. ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتصميم برنامج لليقظة الذهنية، وإدارته بنسخته المباشرة وعن بعد عبر الإنترنت. استخدم المنهج الكمي في هذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة من الطلاب الجامعيين والدراسات العليا، تم اختيارهم من الصفوف التي كان الباحث هو المدرس فيها. كشفت النتائج عن فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجات على قياسات خط الأساس والمتابعة لليقظة الذهنية، مع ظهور بعض الاختلافات بين المشاركين في الإصدارات المختلفة من التدخل، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعلم مثل القلق من الاختبار والتفكير النقدي والتنظيم الذاتي وراء المعرفي بين خط الأساس والمتابعة، وأن الكفاءة الذاتية الأكاديمية توسطت العلاقة بين تنظيم الجهد والمعدل التراكمي لأولئك الذين شاركوا في النسخة الإلكترونية من برنامج اليقظة الذهنية.

قام كورتي وجيلاتي (Corti, & Gelati, 2020) بفحص أثر برنامج تدريبي قصير مكون من (10) جلسات، يعرف ببرنامج التعلم القائم على اليقظة الذهنية، والذي يدمج تقنيات اليقظة الذهنية مع تدريب استراتيجيات الدراسة، على تعزيز قدرات التعلم الفعال لدى الطلاب في المرحلة الجامعية. استخدم المنهج التجريبي شبه عشوائي في هذه الدراسة، تم مسح المشاركين في المجموعة التجريبية

(N = 21) والمشاركين في المجموعة الضابطة (N = 24) قبل البرنامج وبعده باستخدام مقياسين الأول لقياس القدرات، والدافع للدراسة، والثاني لقياس اليقظة الذهنية. وأظهرت النتائج أنه فيما يتعلق بالتنظيم الذاتي فقد حسن الطلاب من وعيهم الذاتي وقدرتهم على التقييم الذاتي وطوروا من مهارات ما وراء المعرفة لديهم، والقدرة التنظيمية والتوسع لإدارة المواد الدراسية؛ وفيما يتعلق بالجوانب الانفعالية فقد قاموا بتحسين التحكم في القلق لديهم، وزادت ثقتهم في ذكائهم، وفي مرحلة المتابعة فقد أبلغ الطلاب عن تقييمات إيجابية لتدخل اليقظة الذهنية التي حسنت من التعلم الفعال لديهم.

2.2.2. الدراسات السابقة المتعلقة بالسعادة النفسية

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت السعادة النفسية وتأثيراتها في مجالات مختلفة. هدفت دراسة سليم (2023) التعرف إلى السعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طالبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية في جامعة مدينة السادات- مصر. وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ، وقد تكون مجتمع البحث من طالبات التخصص الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (2022- 2023) وشملت عينة الدراسة (75) طالبة، منهم (20) طالبة كعينة استطلاعية و (55) طالبة كعينة أساسية، وتوصلت الدراسة الى تمتع الطالبات بمستوى إيجابي مرتفع من السعادة النفسية المدركة، والتي كانت أهم مصادرها التوافق الجسدي والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي كذلك تبين تمتع الطالبات بمستوى إيجابي من الاستقرار النفسي، كما أظهرت الدراسة علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين كل من التوافق الجسدي والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي من جهة والاستقرار النفسي من جهة أخرى لدى الطالبات، وأثبتت الدراسة أن هناك علاقة غير دالة إحصائياً بين كل من المجال الوجداني والمجال الانفعالي من جهة، والاستقرار النفسي من جهة أخرى لدى طالبات التخصص

الفرقة الثالثة في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي (2022-2023).

في دراسة أخرى، سعت دراسة البرعي (2021) استهدفت دراسة العلاقة بين السعادة الذاتية والشعور بالتماسك، وكذلك دراسة أثر بعض المتغيرات الديموغرافية مثل (المستوى الدراسي- التخصص- الحالة الاجتماعية) والتفاعل بينهم على كل من السعادة الذاتية والشعور بالتماسك، والتعرف على مدى إسهام الشعور بالتماسك في التنبؤ بالسعادة الذاتية لدى عينة من (٢٩٨) طالبة من جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، تم استخدام المنهج الكمي في هذه الدراسة، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود تأثير دال لكل من المستوى الدراسي، والتخصص، والحالة الاجتماعية، والتفاعل بينهم على أبعاد السعادة الذاتية والدرجة الكلية، عدا بعد الرضا الأكاديمي حيث وجد تأثير للحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات، كما وجد تأثير للتفاعل بين المستوى الدراسي والحالة الاجتماعية على بعد الامتتان للكلية لصالح المتزوجات بمرحلة الدراسات العليا، كما وجد تأثير دال إحصائيا لمتغير المستوى الدراسي على بعدي الوضوح، وفهم المعنى، والدرجة الكلية للشعور بالتماسك لصالح طالبات الدراسات العليا، وكذلك تأثير دال إحصائيا لمتغير الحالة الاجتماعية على بعد فهم المعنى لصالح المتزوجات، ووجود تأثير للتفاعل بين المستوى الدراسي والتخصص والحالة الاجتماعية على بعد فهم المعنى لصالح المتزوجات بالسنة الرابعة بالتخصص العلمي، كما أشارت النتائج إلى إسهام بعد فهم المعنى في السعادة الذاتية، بينما لم يوجد إسهام دال لبعدي الوضوح وقابلية الإدارة، والدرجة الكلية للتماسك في السعادة الذاتية.

أما في دراسة القرعيش (2020)، هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين إدراك الأحداث والأنشطة السارة والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من (400) طالب من طلاب جامعة الزقازيق- مصر تراوحت أعمارهم ما بين 19-25 عاما،

استخدمت الباحثة قائمة الأحداث والأنشطة السارة، ومقياس الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، وتوصلت الباحثة إلى وجود عدة نتائج من أهمها عدم وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في إدراك الأحداث والأنشطة السارة في (الدرجة الكلية، والأنشطة الدينية، والأنشطة الثقافية، والأنشطة الفنية، والأنشطة الترفيهية)، أما فيما يتعلق بالأنشطة الرياضية والأكاديمية فقد وجدت فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث لصالح الذكور، في حين وجدت فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث على المقياس أو البعد الاجتماعي لصالح الإناث، وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في الشعور بالسعادة في (الدرجة الكلية، والرضا عن الحياة، والرضا عن الذات، والرضا عن العلاقات الاجتماعية) لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق بين الذكور والإناث في الانفعالات الإيجابية والرضا عن الصحة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائياً بين كل من ادراك الأحداث والأنشطة السارة والشعور بالسعادة.

أما دراسة بوشكيمية (2016) تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية القائمة بين كل من السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة . ولتجسيد هذا الطرح، اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي عينة قدر عدد أفرادها ب (400) طالب (201 ذكر، 152 أنثى) من أعمار وتخصصات وسنوات دراسية مختلفة يدرسون في نظام ل.م.د على مستوى جامعة يحيى فارس بالمدينة. وتم استخدام كل من مقياس السعادة النفسية من إعداد الباحثة ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لشقير زينب. وقد خلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين السعادة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين. مما يفتح المجال أمام الفرد ليكتشف كيف يمكن أن يقي نفسه من التأثيرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة من خلال العمل على تنمية السعادة النفسية لديه.

أجرى كيواراماني وأهيروار (Kewalramani & Ahirwar, 2018) دراسة هدفت إلى استقصاء أثر السعادة، والكفاءة الذاتية، والدعم الاجتماعي المدرك على الأداء الأكاديمي لدى الطالبات. شملت

العينة 100 فتاة مراهقة من الصف التاسع في مدينة لوكناو- شمال الهند. وقد استخدمت الدراسة مقياس الكفاءة الأكاديمية من إعداد مارك وجيمس، واستبانة السعادة من جامعة أكسفورد من إعداد أرجيل وتلال، ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك من الأسرة والأصدقاء من إعداد ماري وهيلر. أشارت النتائج إلى أن دعم الوالدين يؤثر بشكل ملحوظ في الأداء الأكاديمي، بينما لم يظهر ارتباط بين الكفاءة الذاتية أو السعادة أو دعم الأصدقاء والأداء الأكاديمي. من جهة أخرى، وُجد ارتباط إيجابي بين الكفاءة الذاتية والسعادة والدعم الاجتماعي المدرك.

بحثت دراسة هيجينيو وآخرين (Higginio et al., 2024) تأثير الإجهاد الأكاديمي على السعادة النفسية لطلاب الجامعات في بيرو خلال جائحة كوفيد-19 وما بعدها. هدفت الدراسة إلى التحقيق في أوجه التشابه والاختلاف بين هذين السيناريوين . وُظفت منهجية مراجعة الأدبيات العلمية وفق معايير PRISMA ، حيث تم استخدام قواعد بيانات Scopus و Web of Science، مع تطبيق معايير الأهلية ومراحل التصفية المتعددة. تم اختيار 37 دراسة لتحليل المحتوى النوعي. أظهرت النتائج تصنيف خمس مجموعات رئيسية من المتغيرات المرتبطة بالإجهاد الأكاديمي، وهي: (1) التكيف مع التغيير، (2) طريقة الدراسة، (3) موارد التعلم، (4) التوازن بين الدراسة والحياة، و(5) المتغيرات الاجتماعية والعاطفية. كشف التحليل المقارن تفاقم الإجهاد الأكاديمي وتأثيره السلبي الشامل على السعادة النفسية خلال فترة تطبيق تدابير التقيد الاجتماعي في الجائحة. أما في مرحلة ما بعد الجائحة، فقد لوحظ تخفيف في هذه التأثيرات بفضل الموارد الاجتماعية والعاطفية المتاحة. خلصت الدراسة إلى أن الإجهاد الأكاديمي والمتغيرات المرتبطة به أثرت سلباً على الرفاهية النفسية لطلاب الجامعات نتيجة لتدابير العزل الاجتماعي والتعليم عن بُعد خلال جائحة كوفيد-19.

الدراسات المرتبطة بالعلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية

بالنظر إلى مراجعة الدراسات السابقة المتعلقة باليقظة الذهنية والسعادة النفسية، يتضح للباحثة، في حدود علمها، وجود نقص في البحوث التي تناولت هذه العلاقة في سياقات متنوعة. وفيما يلي استعراض لبعض الدراسات التي تم التوصل إليها:

سعت دراسة الأبيض وعبد العظيم (2020) إلى استقصاء العلاقة بين اليقظة العقلية بكل من الرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة مدينة السادات، وطلبة المعهد العالي للعلوم الإدارية بجنا كليس- البحيرة، وكذلك استقصاء تأثير متغيرات (الجنس) على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من (150) من طلاب الجامعات والمعاهد العليا الخاصة، استخدم المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية بين بعض أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها مع بعض أبعاد الرفاهية النفسية والدرجة الكلية لها؛ حيث كانت معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01). - عدم وجود علاقة ارتباطية عند مستوى دلالة (0.01) بين كل من بُعد الملاحظة على مقياس اليقظة العقلية وكل من تقبل الذات، والهدف من الحياة، والعلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين على مقياس الرفاهية النفسية؛ حيث لم تكن معاملات الارتباط بين هذه الأبعاد ذات دلالة إحصائية. وهناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين البعض عند مستوى (0.01) بين اليقظة العقلية وأبعادها المدروسة ونوعية الحياة الأكاديمية وأبعادها المدروسة. حيث كانت معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01. وعدم وجود علاقة ارتباطية بين بُعد (التفاعل مع الخبرات الداخلية) كأحد أبعاد اليقظة العقلية وكل من جودة الدراسة الجامعية، وجودة الصحة النفسية والدرجة الكلية لليقظة العقلية؛ حيث لم تكن معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية. وإمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال أبعاد اليقظة العقلية. وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة من خلال أبعاد اليقظة

العقلية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية وأبعادها المدروسة. ووجود فروق بين الذكور والإناث في كل من (الاستقلالية - النضج الشخصي - الدرجة الكلية للرفاهية النفسية) لصالح الذكور، بينما توجد فروق بين الذكور والإناث على متغيرات (تقبل الذات - الهدف من الحياة - العلاقات الاجتماعية - التمكن من البيئة). - ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية وأبعادها المدروسة ترجع إلى متغير النوع لصالح الذكور.

اما دراسة حميدة (2019) فقد تناولت مدى إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي، في فعالية برنامج قائم على اليقظة في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى عينة من طلبة من الصف الأول الثانوي العام بمدرسة كفر عمار الثانوية المشتركة. استخدم المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من: عينة تقنين أدوات الدراسة والتي بلغت (160) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي، وعينة دراسة أساسية بلغت (140) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي العام. تم اشتقاق عينة البرنامج منها والتي بلغت (50) طالبا وطالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من (25) طالبا وطالبة (16 من الذكور و9 من الإناث)، ومجموعة ضابطة مكونة من (25) طالبا وطالبة (13 من الذكور و12 من الإناث). استخدمت الدراسة عدة أدوات منها: مقياس التدفق النفسي ، ومقياس السعادة النفسية، ومقياس اليقظة الذهنية المكون من خمسة عوامل، والبرنامج القائم على اليقظة الذهنية. استخدمت الدراسة الأساليب الإحصائية: تحليل الانحدار، واختبار (ت). أظهرت نتائج الدراسة: مساهمة اليقظة في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام، كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح القياس البعدي، -كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة

الذهنية بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في التدفق النفسي والسعادة النفسية بين كل من القياسين البعدي الأول والبعدي الثاني (التتبعي) بعد شهر تقريبا من نهاية البرنامج.

وسعت دراسة الوليدي (2017) إلي التعرف إلى مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد- أبها، عسير جنوب غرب المملكة العربية السعودية، وكذلك الكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة العقلية، كما يهدف إلي معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وكذلك إلى أي مدى يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (275) طالبا وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (137) طالبا، وبلغ عدد الطالبات (138) طالبة، بمتوسط عمر (44، 20) سنة، وانحراف معياري (85، 0) أما الأدوات المستخدمة في الدراسة فهي: مقياس اليقظة العقلية Mindfulness Scale من اعداد إيرسمان ورومير (Erisman &Roemer, 2012) حيث قام الباحث بترجمته وإعداده للبيئة العربية في الدراسة، ومقياس السعادة النفسية Psychological well-being scale تعريب أبي هاشم (2010) . وخلصت نتائج البحث إلي وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتي، في حين لم تكن العلاقة ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية وبقية الأبعاد، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في اليقظة العقلية وكانت الاختلافات لصالح الطالبات، كما خلصت النتائج إلي إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدى الطالبات فقط.

أما دراسة أنوار (Anuar، 2022) فقد ركزت على استكشاف العلاقة بين السعادة النفسية واليقظة الذهنية، من خلال عينة مكونة من 127 مشاركا (متوسط العمر = 22.87، والانحراف المعياري = 4.55) استكملوا مقاييس السعادة النفسية (Ryff) ومقياس اليقظة الذهنية ذو الجوانب الخمسة.

أظهرت النتائج عدم وجود علاقات ذات دلالة إحصائية بين الجوانب المختلفة لليقظة والرفاه النفسي. وتوصي الدراسة بأن تتناول الأبحاث المستقبلية جميع أبعاد السعادة النفسية واليقظة لتطوير تدخلات فعالة تعزز الصحة النفسية.

وفي السياق ذاته تناولت دراسة كلينين-يوباس وآخرين (Klainin-Yobas et al., 2015) فحص الأثر التنبؤي لليقظة الذهنية، والكفاءة الذاتية، والدعم الاجتماعي في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية. أُجري البحث في جامعة فلسطينية باستخدام تصميم غير تجريبي، وشارك فيه 630 طالبًا تم اختيارهم بطريقة العينة الملائمة، وتم جمع البيانات عبر استبانة إلكترونية بين عامي 2013 و2015. أظهرت النتائج أن معظم المشاركين كانوا من الفلسطينيين، الإناث، ويدرسون في كليات التمريض والطب. وُجد أن اليقظة الذهنية، والكفاءة الذاتية، والدعم من الأسرة، والأصدقاء، والأشخاص المهمين، تُعد من العوامل المتنبئة بشكل معنوي بالسعادة النفسية. وكانت اليقظة الذهنية أقوى مؤشر للسعادة النفسية الإيجابية، في حين كانت الكفاءة الذاتية أقوى مؤشر للسعادة النفسية السلبية. توصي الدراسة بتطبيق تدخلات نفسية واجتماعية تُركّز على تعزيز اليقظة والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعات لتحسين رفاههم النفسي، مع الدعوة لمزيد من الدراسات التجريبية وبحوث متعددة المواقع لتعزيز تعميم النتائج.

من خلال استعراض الدراسات العربية والأجنبية المقترحة كدراسات سابقة للدراسة، فإنه يمكن استخلاص التعقيب على هذه الدراسات كآلاتي:

من حيث العينة: اتفقت الدراسة مع غالبية عينات الدراسات السابقة. فكانت متشابهة لفئة (طلبة الجامعة) مثل: دراسة الغنامي (2023)، البلوي (2021)، ويليامز (Williams, 2020)، الأبيض وعبد العظيم (2020)، كورتي وجيلاتي (Corti, & Gelati, 2020)، القرعش (2020)، الوليدي (2017)، بوشكيمة (2016).

من حيث المنهج: اتفقت الدراسة مع دراسة: سليم (2023)، البلوي (2021)، القرعش (2020)، أنوار (Anuar, 2022)، الوليدي (2017)، بوشكيمة (2016)؛ حيث استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي.

بينما اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث المنهج؛ حيث اتبعت المنهج الوصفي المسحي مثل دراسة حمد (2020)، ، واختلفت دراسة كل من: الغنامي (2023)، (Corti, & Gelati, 2020)، حميدة (2019)، و(Klainin-Yobas et al., 2015) حيث استخدم المنهج التجريبي، بينما استخدمت دراسة كل من: (wiliams, 2020)، دراسة البرعي (2021) المنهج الكمي، واختلفت دراسة كل من: عميّار (2021)، الأبيّض وعبد العظيم (2020) .

من حيث الأدوات: استخدمت أغلب الدراسات أكثر من أداة وأكثر من متغير، ومن خلال الدراسات السابقة، قامت الباحثة بتطوير مقياس اليقظة الذهنية استناداً إلى تلك الدراسات.

من حيث النتائج: تباينت نتائج الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية، وذلك نتيجة اختلاف عيناتها ومتغيراتها.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

أظهرت الدراسات السابقة أهمية الدراسة وموضوعها، وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في جوانب عديدة منها:

1. صياغة الإطار النظري للدراسة.
2. المساعدة في تحديد مشكلة الدراسة، وبيان أهمية الدراسة، ومبررات إجرائها.
3. إرشاد الباحثة في تطوير أداة الدراسة.
4. توجيه الباحثة نحو العديد من مصادر المعلومات المفيدة المتعلقة بمشكلة الدراسة.

أوجه الفروق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة فيما يلي:

تختلف الدراسة الحالية في أنها تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في سياق فلسطيني أكاديمي، مما يضيف بعداً جديداً للبحوث السابقة التي تناولت هذه العلاقة في بيئات ثقافية واجتماعية مختلفة. ومن هنا، ترى الباحثة أن الدراسات التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية لا تتصل بموضوعها اتصالاً مباشراً، مما دفعها إلى ضرورة إجراء هذه الدراسة بهدف التعرف إلى العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية لدى طلاب جامعة القدس المفتوحة-رام الله والبيرة؛ إذ لم تجمع الدراسات السابقة بين متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة في سياق واحد.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 منهجية الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

3.3 أدوات الدراسة

4.3 متغيرات الدراسة

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

6.3 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

1.3 منهجية الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، ويساعد المنهج الوصفي الارتباطي على فهم الظاهرة ووصفها وصفاً كمياً دقيقاً، وأن هذا المنهج لا يعتمد فقط على جمع المعلومات، إنما يقوم بالربط وتحليل العلاقة ما بين متغيرات الدراسة للوصول إلى الاستنتاجات المرجو الوصول إليها من خلال الدراسة (عوده وملكاوي، 1992).

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

أ) مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبيرة، والبالغ عددهم

(3988)، حسب إحصائية قسم التسجيل في جامعة القدس المفتوحة للعام الدراسي (2025/2024).

ب) عينة الدراسة:

اختيرت عينة الدراسة كالاتي:

أولاً- العينة الاستطلاعية (Pilot Study): اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (30) من طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وذلك بغرض التأكد من صلاحية أدوات الدراسة واستخدامها لحساب الصدق والثبات.

ثانياً- عينة الدراسة (Sample Study): اختيرت عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة، وقد حدد حجم العينة بناءً على معادلة روبرت ماسون، إذ يشير بشماني (2014) إلى أنه يجب تحديد حجم العينة من المجتمع عن طريق معادله إحصائية، كما في المعادلة الآتية :

$$n = \frac{M}{\left[\frac{S^2 \times (M-1)}{pq} \right] + 1}$$

معادلة روبرت ماسون لتحديد حجم العينة

M حجم المجتمع

S قسمة الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة (0.95) أي قسمة معامل الخطأ (0.05) على الدرجة (1.96)

P نسبة توافر الخاصية وهي 0.50

Q النسبة المتبقية للخاصية وهي 0.50

وقد بلغ حجم العينة (350) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.

والجدول (1.3) يوضح توزيع عينة الدراسة متغيراتها الديمغرافية (التصنيفية):

جدول (1.3)

توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها الديمغرافية (التصنيفية)

المتغير	المستوى	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	166	47.4
	أنثى	184	52.6
	المجموع	350	100.0
المستوى الدراسي	سنة أولى	58	16.6

20.9	73	سنة ثانية	
30.6	107	سنة ثالثة	
32.0	112	سنة رابعة	
100.0	350	المجموع	
12.0	42	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	الكلية
12.9	45	التنمية الاجتماعية والأسرية	
28.3	99	العلوم الإدارية والاقتصادية	
18.6	65	العلوم التربوية	
9.1	32	الإعلام	
19.1	67	الأدب	
100.0	350	المجموع	
42.0	147	مدينة	مكان السكن
47.7	167	قرية	
10.3	36	مخيم	
100.0	350	المجموع	
31.4	110	يعمل	العمل
68.6	240	لا يعمل	
100.0	350	المجموع	
66.6	233	أعزب	الحالة الاجتماعية
33.4	117	متزوج	
100.0	350	المجموع	

3.3 أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمدت الباحثة على مقياسين، هما: مقياس اليقظة الذهنية، مقياس

السعادة النفسية، كما يلي:

أولاً: مقياس اليقظة الذهنية

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس اليقظة الذهنية المستخدمة في بعض الدراسات ومنها: دراسة الغنامي وآخرون (2023)، ودراسة العراقية (2021)، ودراسة حمد (2020)، ودراسة أليسباهيك Alispahic (2017)، ودراسة بيار وآخرين (Bear et al., 2006)، قامت الباحثة بتطوير مقياس اليقظة الذهنية استناداً إلى تلك الدراسات.

1.3.3 الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة الذهنية

صدق المقياس

استخدم نوعان من الصدق كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس اليقظة الذهنية، عُرِض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عددهم (10) محكمين ، كما هو موضح في ملحق (ب)، إذ اعتمد معيار الاتفاق بين المحكمين (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظاتهم وآرائهم أُجريت التعديلات المقترحة، فقد عُدلت صياغة بعض الفقرات، وتم حذف بعضها الآخر.

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من الصدق للمقياس استُخدم أيضاً صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (30) من طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبييرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس (اليقظة الذهنية)، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية، كما هو مبين في الجدول (2.3):

جدول (2.3)

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس اليقظة الذهنية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، وقيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=30)

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال
اليقظة البدنية	اليقظة العاطفية	اليقظة الفكرية					
1	.87**	.41**	6	.53**	.36*	14	.51**
2	.90**	.46**	7	.48**	.55**	15	.75**
3	.78**	.37*	8	.88**	.75**	16	.79**
4	.78**	.38*	9	.66**	.41**	17	.69**
5	.89**	.48**	10	.75**	.55**	18	.66**
-	-	-	11	.77**	.51**	-	-
-	-	-	12	.64**	.59**	-	-
-	-	-	13	.32*	.18	-	-
درجة كلية للبُعد	.49**	درجة كلية للبُعد	.77**	درجة كلية للبُعد	.66**		
اليقظة الحسية	اليقظة الذهنية العامة						
19	.42**	.67**	24	.75**	.70**	-	-
20	.64**	.31*	25	.62**	.45**	-	-
21	.71**	.46**	26	.17	.21	-	-
22	.61**	.36*	27	.18	.17	-	-
23	.47**	.09	28	.65**	.57**	-	-
-	-	-	29	.55**	.54**	-	-
-	-	-	30	.37*	.32*	-	-
-	-	-	31	.63**	.50**	-	-
-	-	-	32	.49**	.40**	-	-
-	-	-	33	.22	.21	-	-
-	-	-	34	.61**	.52**	-	-
-	-	-	35	.77**	.71**	-	-
-	-	-	36	.74**	.59**	-	-
درجة كلية للبُعد	.50**	درجة كلية للبُعد	.87**				

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يلاحظ من الجدول (2.3) أن قيمة معامل ارتباط الفقرات: (13، 23، 26، 27، 33)، كانت ذات

درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (31-.

90)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا (Garcia, 2011)،

أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (30- أقل

أو يساوي 70). تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن 70). تعتبر قوية، فقد حذفت الفقرات: (13، 23، 26، 27، 33)، وأصبح عدد فقرات المقياس للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية (31) فقرة.

ثبات مقياس اليقظة الذهنية

للتأكد من ثبات مقياس اليقظة الذهنية، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) من طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وأبعاده، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق (31) فقرة، والجدول (3.3) يوضح قيم معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية، كما في الآتي:

جدول (3.3)

قيم معامل ثبات مقياس اليقظة الذهنية ومجالاته بطريقة كرونباخ ألفا

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
اليقظة البدنية	5	.89
اليقظة العاطفية	7	.81
اليقظة الفكرية	5	.72
اليقظة الحسية	4	.80
اليقظة الذهنية العامة	10	.83
الدرجة الكلية	31	.90

يتضح من الجدول (3.3) أن قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس اليقظة الذهنية تراوحت ما بين (.72 - .89)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ (.90). وتعد هذه القيم مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

ثانياً - مقياس السعادة النفسية

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس السعادة النفسية المستخدمة في بعض الدراسات ومنها: دراسة البرعي (2021)، ودراسة الأبيض وعبد العظيم (2020)، ودراسة ابوت وآخرين (Abbott & al, 2006) قامت الباحثة بتطوير مقياس السعادة النفسية استناداً إلى تلك الدراسات.

2.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة النفسية

أ) صدق المقياس :

استخدم نوعان من الصدق كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس السعادة النفسية، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، كما هو موضح في ملحق (ب)، إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات المحكمين وآرائهم أجريت التعديلات المقترحة، فقد عدلت صياغة بعض الفقرات.

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من الصدق للمقياس استُخدم أيضاً صدق البناء، على عينة استطلاعية مكونة من (30) من طلبة جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس (السعادة

(النفسية)، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية، كما هو

مبين في الجدول (4.3)

جدول (4.3)

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس السعادة النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، وقيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=30)

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الدرجة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الدرجة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الدرجة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الدرجة
الثقة بالنفس والآراء الشخصية			إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي			التجارب الجديدة والتطوير الشخصي			العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين		
1	.73**	.45**	6	.62**	.36*	11	.77**	.39*	16	.89**	.59**
2	.40*	.31*	7	.87**	.55**	12	.67**	.51**	17	.80**	.75**
3	.76**	.62**	8	.88**	.66**	13	.74**	.59**	18	.73**	.79**
4	.68**	.38*	9	.78**	.37*	14	.79**	.53**	19	.88**	.69**
5	.82**	.42**	10	.70**	.66**	15	.86**	.51**	20	.82**	.47**
درجة كلية للبُعد .65**			درجة كلية للبُعد .66**			درجة كلية للبُعد .66**			درجة كلية للبُعد .79**		
الأنشطة والاهتمامات الشخصية			التفكير الإيجابي والرضا العام			التكيف الاجتماعي والنمو المستمر					
21	.70**	.59**	26	.87**	.55**	31	.61**	.39*	-	-	-
22	.79**	.56**	27	.63**	.32*	32	.68**	.21	-	-	-
23	.70**	.37*	28	.88**	.51**	33	.75**	.63**	-	-	-
24	.73**	.39*	29	.89**	.66**	34	.79**	.63**	-	-	-
25	.53**	.71**	30	.73**	.68**	35	.65**	.51**	-	-	-
درجة كلية للبُعد .71**			درجة كلية للبُعد .69**			درجة كلية للبُعد .69**					

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يلاحظ من الجدول (4.3) أن قيمة معامل ارتباط الفقرات: (32)، كانت ذات درجة غير مقبولة

وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (.31 - .89)، وكانت

ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا (Garcia, 2011)، فقد حذفت

الفقرات: (32)، وأصبح عدد فقرات المقياس للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية (34) فقرة.

ثبات مقياس السعادة النفسية

للتأكد من ثبات مقياس السعادة النفسية، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) من طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وأبعاده، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق (34) فقرة، والجدول (5.3) يوضح قيم معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس السعادة النفسية، كما في الآتي:

جدول (5.3)

قيم معامل ثبات مقياس السعادة النفسية ومجالاته بطريقة كرونباخ ألفا		
البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الثقة بالنفس والآراء الشخصية	5	.68
إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي	5	.83
التجارب الجديدة والتطوير الشخصي	5	.82
العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين	5	.88
الأنشطة والاهتمامات الشخصية	5	.71
التفكير الإيجابي والرضا العام	5	.85
التكيف الاجتماعي والنمو المستمر	4	.67
الدرجة الكلية	34	.92

يتضح من الجدول (5.3) أن قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس السعادة النفسية تراوحت ما بين (.67 - .88)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ (.92). وتعد هذه القيم مناسبة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

تصحيح مقياسي الدراسة:

أولاً: مقياس اليقظة الذهنية: تكون مقياس اليقظة الذهنية في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (31)، فقرة موزعة على خمسة مجالات كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لليقظة الذهنية.

ثانياً: مقياس السعادة النفسية: تكون مقياس السعادة النفسية في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (34)، فقرة، موزعة على سبعة مجالات كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للسعادة النفسية.

وقد طُلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، أبداً (1)، درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى اليقظة الذهنية والسعادة النفسية لدى عينة الدراسة حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاث مستويات : منخفضة ومتوسطة وعالية، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية :

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}}$$

$$1.33 = \frac{5-1}{3}$$

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

جدول (6.3)

درجات احتساب مستوى اليقظة الذهنية والسعادة النفسية

2.33 فأقل	مستوى منخفض
2.34 - 3.67	مستوى متوسط
3.68 - 5	مستوى مرتفع

4.3 متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة (الديمغرافية):

1. الجنس: وله فئتان هي: (1-ذكر ، 2-أنثى).
2. المستوى الدراسي: وله أربعة مستويات: (1- سنة أولى، 2- سنة ثانية، 3- سنة ثالثة، 4- سنة رابعة).
3. الكلية: ولها ست فئات هي: (1- التكنولوجيا والعلوم التطبيقية، 2- التنمية الاجتماعية والأسرية، 3- العلوم الإدارية والاقتصادية، 4- العلوم التربوية، 5- الإعلام، 6- الآداب).
4. مكان السكن: وله ثلاث فئات هي: (1- مدينة، 2- قرية، 3- مخيم).
5. العمل: وله فئتان هما: (1-يعمل، 2- لا يعمل).
6. الحالة الاجتماعية: ولها فئتان هما: (1- أعزب، 2- متزوج).

ب- المتغير التابع:

- أ) الدرجة الكلية والمجالات الفرعية التي تقيس اليقظة الذهنية من وجهة نظر عينة الدراسة.
- ب) الدرجة الكلية والمجالات الفرعية التي تقيس السعادة النفسية من وجهة نظر عينة الدراسة.

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

نُفذت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. جمع المعلومات من العديد من المصادر كالكتب، المقالات، التقارير، الرسائل الجامعية، وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة.
2. الحصول على إحصائية بعدد طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.

3. تحديد مجتمع الدراسة، ومن ثم تحديد عينة الدراسة.
4. تطوير أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي في هذا المجال.
5. تحكيم أدوات الدراسة.
6. تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، إذ شملت (30) من طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق أدوات الدراسة، وثباتها.
7. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأصلية، والطلب منهم الإجابة على فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
8. إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، حيث استخدم برنامج الرزمة الإحصائي (SPSS, 28) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.
9. مناقشة النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

6.3 المعالجات الإحصائية

- من أجل معالجة البيانات -وبعد جمعها- قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 28) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:
1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
 2. اختبار ت لعينة واحدة (One Sample T-Test).
 3. معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.

4. اختبار تحليل التباين المتعدد "بدون تفاعل" (MANOVA "without Interaction")، لفحص

الفرضيات المتعلقة بالفروق تبعاً إلى متغيرات الدراسة الديمغرافية.

5. اختبار بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية،

كذلك لفحص صدق أداتي الدراسة.

6. اختبائي شافيه (Scheffe) وجيمس-هاول (Games-Howell) للمقارنات البعدية.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4 نتائج السؤال الأول

2.1.4 نتائج السؤال الثاني

2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1.2.4 نتائج الفرضية الأولى

2.2.4 نتائج الفرضية الثانية

3.2.4 نتائج الفرضية الثالثة

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضيتها التي طرحت، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، وكما يلي:

1.4- النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة ؟

للإجابة عن السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة، والجدول (1.4) يوضح ذلك:

جدول (1.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات اليقظة الذهنية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	4	اليقظة الحسية	4.33	.604	86.6	مرتفع
2	1	اليقظة البدنية	4.09	.536	81.8	مرتفع
3	3	اليقظة الفكرية	3.99	.704	79.8	مرتفع
4	5	اليقظة الذهنية العامة	3.94	.556	78.8	مرتفع
5	2	اليقظة العاطفية	3.70	.750	74.0	مرتفع
		اليقظة الذهنية	3.97	.490	79.4	مرتفع

يتضح من الجدول (1.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية ككل بلغ (3.97) ونسبة مئوية (79.4%) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس اليقظة الذهنية تراوحت ما بين (3.70-4.33)، وجاء مجال "اليقظة الحسية" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.33) ونسبة مئوية (86.6%) وبتقدير مرتفع، بينما جاء مجال "اليقظة العاطفية" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.70) ونسبة مئوية (74.0%) وبتقدير مرتفع.

وبهدف إصدار حكم دقيق على مستوى اليقظة الذهنية ومجالاتها لدى العينة الدراسة اعتماداً على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية استخدم اختبار ت لعينة واحدة (One Sample T-Test)؛ إذ يستخدم هذا الاختبار للمقارنة بين متوسط العينة عند الدرجة الكلية والمجالات ومتوسط المجتمع النظري، وكون المقياس يحمل تدرجاً خماسياً، فقد اعتبرت النسبة المئوية (60%) أي ما يعادل متوسط حسابي (3.00) باعتباره متوسط المجتمع؛ لأنه يفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمنخفضة، وعليه تم مقارنة متوسط العينة مع القيمة المحكية (3.00)، والجدول (2.4) يبين ذلك.

جدول (2.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لعينة واحدة للفروق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع على مقياس اليقظة الذهنية ومجالاتها.

المجالات	العينة	الانحراف	المتوسط	الانحراف	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
اليقظة البدنية	4.09	.536	3.00	.536	349	38.040	.000*
اليقظة العاطفية	3.70	.750	3.00	.750	349	17.494	.000*
اليقظة الفكرية	3.99	.704	3.00	.704	349	26.168	.000*
اليقظة الحسية	4.33	.604	3.00	.604	349	41.150	.000*
اليقظة الذهنية العامة	3.94	.556	3.00	.556	349	31.483	.000*
الدرجة الكلية	3.97	.490	3.00	.490	349	36.911	.000*

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتضح من الجدول (2.4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، بين متوسط العينة للدرجة الكلية لليقظة الذهنية ومجالاتها (اليقظة البدنية، اليقظة العاطفية، اليقظة الفكرية، اليقظة الحسية، اليقظة الذهنية العامة) والقيمة المحكية ولصالح متوسط العينة، إذ جاءت قيمة "ت" دالة إحصائياً وموجبة، وهذا يعني أن الدرجة الكلية لليقظة الذهنية ومجالات (اليقظة البدنية، اليقظة العاطفية، اليقظة الفكرية، اليقظة الحسية، اليقظة الذهنية العامة) كانت مرتفعة مقارنة بالقيمة المحكية ودالة إحصائياً .

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس اليقظة الذهنية كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

(1) مجال اليقظة الحسية

جدول (3.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال اليقظة الحسية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	19	ألاحظ التفاصيل البصرية في الطبيعة، مثل الألوان والأشكال.....	4.56	.726	91.2	مرتفع
2	18	أدرك الخبرات الحسية من حولي، مثل الرياح و أشعة الشمس.....	4.43	.850	88.6	مرتفع
3	21	أدرك التجارب الحسية المحيطة بي بشكل عام	4.17	.915	83.4	مرتفع
4	20	ألاحظ التأثيرات التي يتركها الطعام والشراب على أفكاري	4.15	.964	83.0	مرتفع

يتضح من الجدول (3.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال اليقظة الحسية تراوحت ما بين (4.56 - 4.15)، وجاءت فقرة " ألاحظ التفاصيل البصرية في الطبيعة، مثل الألوان والأشكال....." بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.56) ونسبة مئوية (91.2%) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " ألاحظ التأثيرات التي يتركها الطعام والشراب على أفكاري " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.15) ونسبة مئوية (83.0%) وبتقدير مرتفع.

(2) مجال اليقظة البدنية

جدول (4.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات اليقظة البدنية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	في أثناء الاستحمام، أكون في حالة وعي للقطرات التي تلامس جسدي	4.15	.958	83.0	مرتفع
2	5	أكون مدركاً للروائح المحيطة بي بشكل واضح	4.12	.865	82.4	مرتفع
3	3	أشعر بتغيرات في حالتي المزاجية (أحاسيس جسدية، ومشاعري.....) بعد تناول الطعام والشراب	4.12	.964	82.4	مرتفع
4	2	أشعر بحركات جسدي بوعي تام أثناء المشي	4.08	.848	81.6	مرتفع
5	4	أتمكن من وصف ما أشعر به في جسدي بدقة	3.99	.957	79.8	مرتفع

يتضح من الجدول (4.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال اليقظة البدنية تراوحت ما بين (4.15-3.99)، وجاءت فقرة " في أثناء الاستحمام، أكون في حالة وعي للقطرات التي تلامس جسدي " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.15) ونسبة مئوية (83.0%) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أتمكن من وصف ما أشعر به في جسدي بدقة " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.99) ونسبة مئوية (79.8%) وبتقدير مرتفع.

(3) مجال اليقظة الفكرية

جدول (5.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال اليقظة الفكرية مرتبة تنازلياً حسب

المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	17	أعتقد أن أفكاري جزء من تطوري الشخصي	4.16	.869	83.2	مرتفع
2	14	أتمكن من التعبير عن بنياتي المعرفية من (معتقدات وأفكار وتوقعات.....) بكلمات واضحة	4.12	.944	82.4	مرتفع
3	16	أحدد اتجاهات أفكاري (إيجابية أم سلبية أو محايدة)	4.09	.912	81.8	مرتفع
4	13	أقيم باستمرار أفكاري بوضوح تام	3.87	.970	77.4	مرتفع
5	15	عندما تطرأ أفكار جديدة، أقيم نفسي وفقاً لها بشكل متوازن	3.69	.974	73.8	مرتفع

يتضح من الجدول (5.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

اليقظة الفكرية تراوحت ما بين (4.16 - 3.69)، وجاءت فقرة " أعتقد أن أفكاري جزء من تطوري

الشخصي " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.16) ونسبة مئوية (83.2%) وبتقدير مرتفع، بينما

جاءت فقرة " عندما تطرأ أفكار جديدة، أقيم نفسي وفقاً لها بشكل متوازن " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط

حسابي بلغ (3.69) ونسبة مئوية (73.8%) وبتقدير مرتفع.

(4) مجال اليقظة الذهنية العامة

جدول (6.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال اليقظة الذهنية العامة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	29	أخبر نفسي بأنه من الضروري تغيير طريقة تفكيري بشكل إيجابي	4.22	.883	84.4	مرتفع
2	25	أحرص على القيام بالأنشطة بشكل هادئ دون استعجال	4.07	.928	81.4	مرتفع
3	30	أستطيع التركيز على ما أفعله بشكل كامل	4.06	.863	81.2	مرتفع
4	24	أؤدي الأعمال بكفاءة مع وعي كامل بكل ما أفعله	4.01	.833	80.2	مرتفع
5	31	أتمتع بقدرة عالية على التركيز على كل ما أفعله بنشاط	4.01	.904	80.2	مرتفع
6	23	عندما أركز على اللحظة الحالية أستمع بها	3.96	.842	79.2	مرتفع
7	26	عندما تطرأ عليّ أفكار مزعجة، ألاحظها دون التأثير بها	3.83	1.013	76.6	مرتفع
8	22	أتمكن من التعبير عن مشاعري باستخدام الكلمات بدقة	3.83	1.079	76.6	مرتفع
9	27	أتمكن من تهدئة نفسي بسرعة عندما أواجه أفكار مزعجة	3.82	1.002	76.4	مرتفع
10	28	أستطيع التفكير ملياً قبل التصرف بسرعة في المواقف الصعبة	3.55	1.085	71.0	متوسط

يتضح من الجدول (6.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال اليقظة الذهنية العامة تراوحت ما بين (4.22 - 3.55)، وجاءت فقرة "أخبر نفسي بأنه من الضروري تغيير طريقة تفكيري بشكل إيجابي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.22) وبنسبة مئوية (84.4%) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "أستطيع التفكير ملياً قبل التصرف بسرعة في المواقف الصعبة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.55) وبنسبة مئوية (71.0%) وبتقدير متوسط.

5) مجال اليقظة العاطفية

جدول (7.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال اليقظة العاطفية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	10	أتعامل مع مشاعري بكل وضوح وأدرك قيمتها	3.94	1.044	78.8	مرتفع
2	8	ألاحظ كيف تؤثر مشاعري على أفكاري بشكل إيجابي	3.94	1.066	78.8	مرتفع
3	6	أراقب مشاعري بحذر وأتحكم في تأثيرها على تفكيري	3.76	1.125	75.2	مرتفع
4	12	أقبل مشاعري كما هي	3.75	1.020	75.0	مرتفع
5	7	أراقب انفعالاتي (مشاعري، وأحاسيسي.....) بوعي كامل	3.70	1.112	74.0	مرتفع
6	9	أصف مشاعري بدقة عندما أكون متوتراً	3.48	1.172	69.6	مرتفع
7	11	حتى عندما أكون في حالة توتر شديد، أستطيع أن أصف مشاعري بالكلمات	3.33	1.128	66.6	متوسط

يتضح من الجدول (7.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

اليقظة العاطفية تراوحت ما بين (3.94 - 3.33)، وجاءت فقرة "أتعامل مع مشاعري بكل وضوح وأدرك

قيمتها" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.94) وبنسبة مئوية (78.8%) وبتقدير مرتفع، بينما

جاءت فقرة "حتى عندما أكون في حالة توتر شديد، أستطيع أن أصف مشاعري بالكلمات" في

المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.33) وبنسبة مئوية (66.6%) وبتقدير متوسط.

2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مستوى السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة ؟

للإجابة عن السؤال الثاني حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة، والجدول (8.4) يوضح ذلك:

جدول (8.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس السعادة النفسية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	6	التفكير الإيجابي والرضا العام	4.35	.592	87.0	مرتفع
2	4	العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين	4.23	.644	84.6	مرتفع
3	3	التجارب الجديدة والتطوير الشخصي	4.21	.684	84.2	مرتفع
4	5	الأنشطة والاهتمامات الشخصية	4.19	.617	83.8	مرتفع
5	1	الثقة بالنفس والآراء الشخصية	4.18	.532	83.6	مرتفع
6	2	إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي	4.12	.589	82.4	مرتفع
7	7	التكيف الاجتماعي والنمو المستمر	4.08	.670	81.6	مرتفع
		السعادة النفسية	4.20	.455	84.0	مرتفع

يتضح من الجدول (8.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية ككل بلغ (4.20) ونسبة مئوية (84.0%) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس السعادة النفسية تراوحت ما بين (4.08-4.35)، وجاء مجال "التفكير الإيجابي والرضا العام" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.35) ونسبة مئوية (87.0%) وبتقدير مرتفع، بينما جاء مجال "التكيف الاجتماعي والنمو المستمر" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.08) ونسبة مئوية (81.6%) وبتقدير مرتفع.

وبهدف إصدار حكم دقيق على مستوى السعادة النفسية ومجالاتها لدى العينة الدراسة اعتماداً على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية استخدم اختبار ت لعينة واحدة (One Sample T-Test)؛ إذ يستخدم هذا الاختبار للمقارنة بين متوسط العينة عند الدرجة الكلية والمجالات ومتوسط المجتمع النظري، وكون المقياس يحمل تدرج خماسي، فقد اعتبرت النسبة المئوية (60%) أي ما يعادل متوسط حسابي (3.00) باعتباره متوسط المجتمع لأنه يفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمنخفضة، وعليه تم مقارنة متوسط العينة مع القيمة المحكية (3.00) ، والجدول (9.4) يبين ذلك.

جدول (9.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لعينة واحدة للفروق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع على مقياس السعادة النفسية ومجالاتها.

المجالات	العينة		المجتمع		درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الثقة بالنفس والآراء الشخصية	4.18	.532	3.00	.532	349	41.299	.000*
إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي	4.12	.589	3.00	.589	349	35.564	.000*
التجارب الجديدة والتطوير الشخصي	4.21	.684	3.00	.684	349	32.943	.000*
العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين	4.23	.644	3.00	.644	349	35.867	.000*
الأنشطة والاهتمامات الشخصية	4.19	.617	3.00	.617	349	36.132	.000*
التفكير الإيجابي والرضا العام	4.35	.592	3.00	.592	349	42.719	.000*
التكيف الاجتماعي والنمو المستمر	4.08	.670	3.00	.670	349	30.183	.000*
الدرجة الكلية	4.20	.455	3.00	.455	349	49.276	.000*

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتضح من الجدول (9.4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، بين متوسط العينة للدرجة الكلية للسعادة النفسية ومجالاتها والقيمة المحكية ولصالح متوسط العينة، إذ جاءت قيمة "ت" دالة إحصائياً وموجبة وهذا يعني أن الدرجة الكلية للسعادة النفسية ومجالاتها كانت مرتفعة مقارنة بالقيمة المحكية ودالة إحصائياً .

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس السعادة النفسية كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

(1) مجال التفكير الإيجابي والرضا العام

جدول (10.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التفكير الإيجابي والرضا العام مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	26	أشعر بثقة إيجابية تجاه نفسي بشكل عام	4.45	.747	89.0	مرتفع
2	29	موقفي تجاه نفسي إيجابي يعزز ثقتي بالنفس	4.41	.787	88.2	مرتفع
3	28	أؤمن أن كل شيء حدث في الماضي لسبب وكان في النهاية لصالح	4.41	.834	88.2	مرتفع
4	30	أشعر برضا كبير عن إنجازاتي في مختلف جوانب حياتي	4.30	.866	86.0	مرتفع
5	27	عندما أقارن نفسي بالآخرين، فإنني أشعر بالرضا عن نفسي	4.19	.940	83.8	مرتفع

يتضح من الجدول (10.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال التفكير الإيجابي والرضا العام تراوحت ما بين (4.19 - 4.45)، وجاءت فقرة "أشعر بثقة إيجابية تجاه نفسي بشكل عام" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.45) ونسبة مئوية (89.0%) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "عندما أقارن نفسي بالآخرين، فإنني أشعر بالرضا عن نفسي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.19) ونسبة مئوية (83.8%) وبتقدير مرتفع.

(2) مجال العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين

جدول (11.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	16	يرى معظم الناس أنني شخص محبوب	4.49	.756	89.8	مرتفع
2	18	يصفني الناس كشخص كريم مع الآخرين	4.35	.767	87.0	مرتفع
3	20	أستمتع بالمحادثات الشخصية المشتركة مع من حولي (أفراد عائلتي وأصدقائي...)	4.15	1.001	83.0	مرتفع
4	19	لدي العديد من الأشخاص الذين يستمعون لي عندما أحتاج إلى التحدث	4.10	1.060	82.0	مرتفع
5	17	أتمكن من الثقة بأصدقائي وهم يثقون بي	4.07	1.065	81.4	مرتفع

يتضح من الجدول (11.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين تراوحت ما بين (4.49 - 4.07)، وجاءت فقرة " يرى معظم

الناس أنني شخص محبوب " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.49) ونسبة مئوية (89.8%)

وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أتمكن من الثقة بأصدقائي وهم يثقون بي " في المرتبة الأخيرة،

بمتوسط حسابي بلغ (4.07) ونسبة مئوية (81.4%) وبتقدير مرتفع.

(3) مجال التجارب الجديدة والتطوير الشخصي

جدول (12.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التجارب الجديدة والتطوير الشخصي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	14	أبني نمط حياة يتناسب مع ما أرغب فيه	4.37	.835	87.4	مرتفع
2	13	أتحسن بشكل ملحوظ مع مرور السنوات	4.27	.825	85.4	مرتفع
3	12	أشعر بتطور مستمر كشخص مع مرور الوقت	4.26	.834	85.2	مرتفع
4	15	أستمتع بوضع خطط للمستقبل	4.08	1.077	81.6	مرتفع
5	11	أستمتع بخوض تجارب جديدة تدفعني لتغيير طريقة تفكيري عن العالم	4.05	1.028	81.0	مرتفع

يتضح من الجدول (12.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال التجارب الجديدة والتطوير الشخصي تراوحت ما بين (4.37 - 4.05)، وجاءت فقرة " أبني نمط حياة يتناسب مع ما أرغب فيه " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.37) ونسبة مئوية (87.4%) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أستمتع بخوض تجارب جديدة تدفعني لتغيير طريقة تفكيري عن العالم " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.05) ونسبة مئوية (81.0%) وبتقدير مرتفع.

4) مجال الأنشطة والاهتمامات الشخصية

جدول (13.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الأنشطة والاهتمامات الشخصية مرتبة

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	25	أسعى لتحقيق أهدافي بنجاح	4.36	.803	87.2	مرتفع
2	22	أعمل بجد لتحقيق خطط المستقبل	4.23	.860	84.6	مرتفع
3	23	أركز بشكل كبير على الحاضر	4.19	.845	83.8	مرتفع
4	21	أنا شخص نشط في تنفيذ خططي الشخصية	4.16	.892	83.2	مرتفع
5	24	أنشطتي اليومية تحمل مغزى إيجابي في حياتي	4.01	.933	80.2	مرتفع

يتضح من الجدول (13.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

الأنشطة والاهتمامات الشخصية تراوحت ما بين (4.01 - 4.36)، وجاءت فقرة " أسعى لتحقيق أهدافي

بنجاح " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.36) ونسبة مئوية (87.2%) وبتقدير مرتفع، بينما

جاءت فقرة " أنشطتي اليومية تحمل مغزى إيجابي في حياتي " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي

بلغ (4.01) ونسبة مئوية (80.2%) وبتقدير مرتفع.

(5) مجال الثقة بالنفس والآراء الشخصية

جدول (14.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات الثقة بالنفس والآراء الشخصية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	5	رضاي عن نفسي أهم بالنسبة لي من موافقة الآخرين	4.47	.904	89.4	مرتفع
2	3	أنا واثق من آرائي، حتى وإن كانت تختلف عن رأي الأغلبية	4.44	.860	88.8	مرتفع
3	1	أشعر بالارتياح عند التعبير عن آرائي، حتى وإن كانت تتناقض مع آراء الأغلبية	4.35	.921	87.0	مرتفع
4	4	أشعر بالراحة تجاه ما يعتقده الآخرون عني	3.97	1.057	79.4	مرتفع
5	2	قراراتي تتأثر بشكل طفيف بما يفعله الآخرون	3.65	1.199	73.0	متوسط

يتضح من الجدول (14.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال الثقة بالنفس والآراء الشخصية تراوحت ما بين (3.65-4.47)، وجاءت فقرة "رضاي عن نفسي أهم بالنسبة لي من موافقة الآخرين" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.47) ونسبة مئوية (89.4%) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "قراراتي تتأثر بشكل طفيف بما يفعله الآخرون" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.65) ونسبة مئوية (73.0%) وبتقدير متوسط.

(6) مجال إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي

جدول (15.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	6	أتمكن من إدارة مسؤولياتي اليومية بكفاءة	4.26	.788	85.2	مرتفع
2	10	أرتب حياتي بشكل يرضيني	4.23	.852	84.6	مرتفع
3	8	أشعر بالتوازن والتعامل الجيد مع المسؤوليات التي أتحمّلها	4.07	.850	81.4	مرتفع
4	9	أستطيع تنظيم وقتي بفاعلية لإتمام كل ما يجب عليّ إنجازه	4.05	.860	81.0	مرتفع
5	7	أتمكن من إدارة شؤوني المالية بشكل جيد	3.99	.935	79.8	مرتفع

يتضح من الجدول (15.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي تراوحت ما بين (4.26 - 3.99)، وجاءت فقرة " أتمكن من إدارة مسؤولياتي اليومية بكفاءة " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.26) ونسبة مئوية (85.2%) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة " أتمكن من إدارة شؤوني المالية بشكل جيد " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.99) ونسبة مئوية (79.8%) وبتقدير مرتفع.

7) مجال التكيف الاجتماعي والنمو المستمر

جدول (16.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال التكيف الاجتماعي والنمو المستمر مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	34	أشعر أنني قد حققت الكثير في حياتي، أواصل تحقيق المزيد	4.35	.829	87.0	مرتفع
2	32	أستمتع بتجربة طرق جديدة للقيام بالأشياء	4.21	1.000	84.2	مرتفع
3	31	أشعر بأنني أتناسب مع أفراد المجتمع من حولي	3.91	1.005	78.2	مرتفع
4	33	لدي العديد من الأصدقاء المقربين أشعر بالراحة معهم	3.86	1.124	77.2	مرتفع

يتضح من الجدول (16.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال التكيف الاجتماعي والنمو المستمر تراوحت ما بين (4.35 - 3.86)، وجاءت فقرة "أشعر أنني قد حققت الكثير في حياتي، أواصل تحقيق المزيد" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.35) ونسبة مئوية (87.0%) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "لدي العديد من الأصدقاء المقربين أشعر بالراحة معهم" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.86) ونسبة مئوية (77.2%) وبتقدير مرتفع.

2.4- النتائج المتعلقة بالفرضيات

1.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية).

لاختبار الفرضية الأولى، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية، والجدول (17.4) يبين ذلك:

جدول (17.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية

المتغير	المستوى	الإحصائي	اليقظة البدنية	اليقظة العاطفية	اليقظة الفكرية	اليقظة الحسية	اليقظة الذهنية العامة	الدرجة الكلية
الجنس	ذكر	M	4.08	3.73	4.04	4.35	3.95	3.99
		SD	.451	.743	.697	.602	.452	.461
	أنثى	M	4.10	3.67	3.93	4.30	3.92	3.95
		SD	.604	.758	.709	.606	.636	.515
المستوى الدراسي	سنة أولى	M	4.00	3.48	3.78	4.36	3.71	3.80
		SD	.512	.738	.795	.614	.596	.527
	سنة ثانية	M	4.01	3.64	3.98	4.33	3.93	3.94
		SD	.551	.699	.634	.560	.609	.515
الكلية	سنة ثالثة	M	4.05	3.66	3.92	4.30	3.99	3.95
		SD	.416	.777	.642	.497	.503	.425
	سنة رابعة	M	4.22	3.90	4.15	4.34	4.01	4.08
		SD	.616	.728	.727	.715	.523	.489
مكان	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	M	4.03	3.53	4.04	4.33	4.00	3.95
		SD	.427	.691	.525	.624	.473	.398
	التنمية الاجتماعية والأسرية	M	4.16	3.63	3.71	4.15	3.93	3.89
		SD	.705	.788	.772	.547	.693	.603
الكلية	العلوم الإدارية والاقتصادية	M	4.03	3.69	4.13	4.41	3.95	3.99
		SD	.410	.667	.652	.541	.487	.412
	العلوم التربوية	M	3.99	3.63	3.94	4.32	3.94	3.93
		SD	.570	.644	.757	.644	.573	.497
الكلية	الإعلام	M	3.99	3.27	3.49	4.34	3.80	3.73
		SD	.294	.889	.449	.601	.255	.350
	الأداب	M	4.30	4.15	4.21	4.32	3.94	4.14
		SD	.632	.716	.720	.668	.681	.561
مكان	مدينة	M	4.06	3.74	3.97	4.26	3.95	3.96
		SD	.578	.765	.742	.637	.568	.528

السكن	قرية	M	4.08	3.68	3.97	4.34	3.94	3.96
		SD	.516	.731	.635	.577	.559	.459
مخيم		M	4.23	3.65	4.13	4.52	3.89	4.01
		SD	.432	.795	.843	.549	.504	.477
العمل	يعمل	M	4.23	4.00	4.19	4.25	4.10	4.13
		SD	.604	.678	.714	.679	.590	.519
	لا يعمل	M	4.02	3.56	3.89	4.36	3.86	3.89
		SD	.490	.743	.681	.564	.524	.457
الحالة الاجتماعية	أعزب	M	4.10	3.64	3.96	4.35	3.93	3.95
		SD	.509	.799	.702	.610	.521	.488
	متزوج	M	4.06	3.82	4.04	4.28	3.95	4.00
		SD	.587	.628	.708	.591	.623	.494

M= المتوسط الحسابي SD= الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (17.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس اليقظة الذهنية فقد أجري تحليل التباين المتعدد "بدون تفاعل" (MANOVA "without Interaction")، والجدول (18.4) يبين ذلك:

جدول (18.4)

تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس Wilks' Lambda= .969 ف عند درجات حرية بسط ومقام (F(5.000, (332.000)= 2.120, P = .063	اليقظة البدنية	.314	1	.314	1.190	.276
	اليقظة العاطفية	1.268	1	1.268	2.709	.101
	اليقظة الفكرية	1.837	1	1.837	4.277	.039*
	اليقظة الحسية	.071	1	.071	.194	.660
	اليقظة الذهنية العامة	.058	1	.058	.198	.656
	الدرجة الكلية	.245	1	.245	1.130	.289
المستوى الدراسي Wilks' Lambda= .920 ف عند درجات حرية بسط ومقام (F(15.000, (916.907)= 1.875,	اليقظة البدنية	1.064	3	.355	1.342	.261
	اليقظة العاطفية	4.462	3	1.487	3.177	.024*
	اليقظة الفكرية	3.174	3	1.058	2.463	.062
	اليقظة الحسية	.252	3	.084	.231	.875
	اليقظة الذهنية العامة	3.081	3	1.027	3.490	.016*

.037*	2.854	.618	3	1.854	الدرجة الكلية	$P = .022$
.011*	3.038	.803	5	4.016	اليقظة البدنية	الكلية Wilks' Lambda= .723 ف عند درجات حرية بسط ومقام (F(25.000, (1234.827)= 4.513, P = .000
.000*	9.390	4.395	5	21.977	اليقظة العاطفية	
.000*	8.295	3.563	5	17.815	اليقظة الفكرية	
.533	.824	.301	5	1.503	اليقظة الحسية	
.427	.984	.290	5	1.448	اليقظة الذهنية العامة	
.001*	4.290	.929	5	4.646	الدرجة الكلية	
.199	1.625	.429	2	.859	اليقظة البدنية	مكان السكن Wilks' Lambda= .955 ف عند درجات حرية بسط ومقام (F(10.000, (664.000)= 1.559, P = .115
.228	1.487	.696	2	1.392	اليقظة العاطفية	
.282	1.270	.545	2	1.091	اليقظة الفكرية	
.193	1.651	.602	2	1.204	اليقظة الحسية	
.870	.139	.041	2	.082	اليقظة الذهنية العامة	
.508	.679	.147	2	.294	الدرجة الكلية	
.001*	10.744	2.840	1	2.840	اليقظة البدنية	العمل Wilks' Lambda= .937 ف عند درجات حرية بسط ومقام (F(5.000, (332.000)= 4.463, P = .001
.001*	10.805	5.058	1	5.058	اليقظة العاطفية	
.017*	5.727	2.460	1	2.460	اليقظة الفكرية	
.266	1.243	.453	1	.453	اليقظة الحسية	
.001*	10.467	3.080	1	3.080	اليقظة الذهنية العامة	
.001*	10.552	2.286	1	2.286	الدرجة الكلية	
.010*	6.628	1.752	1	1.752	اليقظة البدنية	الحالة الاجتماعية Wilks' Lambda= .970 ف عند درجات حرية بسط ومقام (F(5.000, (332.000)= 2.055, P = .071
.847	.038	.018	1	.018	اليقظة العاطفية	
.849	.036	.016	1	.016	اليقظة الفكرية	
.833	.045	.016	1	.016	اليقظة الحسية	
.158	2.003	.589	1	.589	اليقظة الذهنية العامة	
.316	1.010	.219	1	.219	الدرجة الكلية	
		.264	336	88.821	اليقظة البدنية	الخطأ
		.468	336	157.278	اليقظة العاطفية	
		.430	336	144.313	اليقظة الفكرية	
		.365	336	122.516	اليقظة الحسية	
		.294	336	98.868	اليقظة الذهنية العامة	
		.217	336	72.783	الدرجة الكلية	

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتضح من الجدول (18.4) الآتي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) على مقياس اليقظة الذهنية

ومجالاته باستثناء مجال: (اليقظة الفكرية) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة

تعزى إلى متغير الجنس. في المقابل جاءت الفروق دالة إحصائية على مجال : (اليقظة

الفكرية) لصالح الذكور.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس اليقظة الذهنية

ومجالات: (اليقظة العاطفية، اليقظة الذهنية العامة) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام

الله والبيرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس اليقظة الذهنية

ومجالات: (اليقظة البدنية، اليقظة العاطفية، اليقظة الفكرية) لدى طلبة جامعة القدس

المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الكلية.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس اليقظة الذهنية

ومجالاته لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير مكان السكن.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس اليقظة الذهنية ومجالاته

باستثناء مجال: (اليقظة الحسية) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى

متغير العمل، جاءت الفروق لصالح يعمل.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس اليقظة الذهنية

ومجالاته باستثناء مجال: (اليقظة البدنية) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة

تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية. في المقابل جاءت الفروق دالة إحصائية على مجال:

(اليقظة البدنية) لصالح أعزب.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة الذهنية ومجالات:

(اليقظة العاطفية، اليقظة الذهنية العامة) تعزى إلى متغير المستوى الدراسي، استخدم اختبار

(Scheffe) نظراً لتحقيق تجانس التباين بين المجموعات بناءً على قيمة اختبار (Levene's, $p > 0.05$)،

وبالمثل، للكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة الذهنية ومجالات:

(اليقظة البدنية، اليقظة العاطفية، اليقظة الفكرية) تعزى إلى متغير الكلية، استخدم اختبار جيمس-

هاول (Games-Howell) نظراً لعدم تحقق تجانس التباين بين المجموعات بناءً على قيمة اختبار (Levene's, $p < .05$)، إذ يُعد هذا الاختبار خياراً مناسباً نظراً لقدرته على التعامل مع عدم تجانس التباين واختلاف أحجام العينات بين المجموعات، والجداول (19.4) و (20.4) توضح ذلك:

جدول (19.4)

نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي

المتغير	المستوى	المتوسط	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
اليقظة العاطفية	سنة أولى	3.48	—	-0.164	-0.178	-0.415*
	سنة ثانية	3.64		—	-0.014	-0.252
	سنة ثالثة	3.66			—	-0.237
	سنة رابعة	3.90				—
اليقظة الذهنية العامة	سنة أولى	3.71	—	-0.226	-0.281*	-0.300*
	سنة ثانية	3.93		—	-0.055	-0.074
	سنة ثالثة	3.99			—	-0.019
	سنة رابعة	4.01				—
الدرجة الكلية	سنة أولى	3.80	—	-0.140	-0.155	-0.284*
	سنة ثانية	3.94		—	-0.015	-0.144
	سنة ثالثة	3.95			—	-0.129
	سنة رابعة	4.08				—

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (19.4) الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، في اليقظة الذهنية ومجال: (اليقظة

العاطفية) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير المستوى

الدراسي بين (سنة أولى) و (سنة رابعة)، جاءت الفروق لصالح (سنة رابعة).

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، في مجال: (اليقظة الذهنية العامة)

لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي بين

(سنة أولى) من جهة وكل من: (سنة ثالثة) و(سنة رابعة)، من جهة أخرى، جاءت الفروق

لصالح كل من: (سنة ثالثة) و(سنة رابعة).

جدول (20.4)

نتائج اختبار (Games-Howell) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس اليقظة الذهنية لدى
طلبة جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الكلية

المتغير	المستوى	المتوسط	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	التنمية الاجتماعية والأسرية	العلوم الإدارية والاقتصادية	العلوم التربوية	الإعلام	الآداب
اليقظة البدنية	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	4.03	—	-0.131	-0.006	0.035	0.035	-0.276
	التنمية الاجتماعية والأسرية	4.16	—	—	0.126	0.166	0.166	-0.144
	العلوم الإدارية والاقتصادية	4.03	—	—	—	0.041	0.041	-0.270*
	العلوم التربوية	3.99	—	—	—	—	—	-0.311*
	الإعلام	3.99	—	—	—	—	—	-0.311
اليقظة العاطفية	الآداب	4.30	—	—	—	—	—	—
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	3.53	—	-0.091	-0.160	-0.095	0.266	-0.613*
	التنمية الاجتماعية والأسرية	3.63	—	—	-0.069	-0.003	0.358	-0.522*
	العلوم الإدارية والاقتصادية	3.69	—	—	—	0.066	0.426*	-0.453*
	العلوم التربوية	3.63	—	—	—	—	0.361	-0.519*
الفكرية	الإعلام	3.27	—	—	—	—	—	-0.879*
	الآداب	4.15	—	—	—	—	—	—
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	4.04	—	0.331	-0.089	0.097	0.544*	-0.168
	التنمية الاجتماعية والأسرية	3.71	—	—	-0.421*	-0.235	0.213	-0.499*
	العلوم الإدارية والاقتصادية	4.13	—	—	—	0.186	0.634*	-0.079
الدرجة الكلية	العلوم التربوية	3.94	—	—	—	—	0.448*	-0.264
	الإعلام	3.49	—	—	—	—	—	-0.712*
	الآداب	4.21	—	—	—	—	—	—
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	3.95	—	0.058	-0.046	0.019	0.217	-0.191
	التنمية الاجتماعية والأسرية	3.89	—	—	-0.103	-0.039	0.159	-0.250
الدرجة الكلية	العلوم الإدارية والاقتصادية	3.99	—	—	—	0.065	0.263	-0.146
	العلوم التربوية	3.93	—	—	—	—	0.198	-0.211
	الإعلام	3.73	—	—	—	—	—	-0.408*
	الآداب	4.14	—	—	—	—	—	—

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (20.4) الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مجال: (اليقظة البدنية) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الكلية بين (الآداب) من جهة وكل من: (العلوم الإدارية والاقتصادية) و(العلوم التربوية)، من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح (الآداب).

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مجال: (اليقظة العاطفية) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الكلية بين (الآداب) من جهة وكل من: (التكنولوجيا والعلوم التطبيقية) و(التنمية الاجتماعية والأسرية) و (العلوم الإدارية والاقتصادية) و(العلوم التربوية)، و (الإعلام) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح (الآداب). مما يدل على أن طلبة كلية الآداب يظهرون مستويات أعلى من اليقظة العاطفية مقارنةً بزملائهم في الكليات الأخرى. إضافة إلى ما سبق وجود فروق دالة إحصائياً بين (العلوم الإدارية والاقتصادية)، و (الإعلام)، جاءت الفروق لصالح (العلوم الإدارية والاقتصادية).

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مجال: (اليقظة الفكرية) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الكلية بين (الآداب) من جهة وكل من: (التنمية الاجتماعية والأسرية) و (الإعلام) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح (الآداب). إضافة إلى ما سبق وجود فروق دالة إحصائياً بين (الإعلام)، من جهة وكل من: (التكنولوجيا والعلوم التطبيقية) و (العلوم الإدارية والاقتصادية) و (العلوم التربوية) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح كل من: (التكنولوجيا والعلوم التطبيقية) و (العلوم الإدارية والاقتصادية) و (العلوم التربوية). إضافة إلى ما سبق وجود فروق دالة إحصائياً بين (التنمية

الاجتماعية والأسرية)، و (العلوم الإدارية والاقتصادية)، جاءت الفروق لصالح (العلوم الإدارية والاقتصادية).

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في اليقظة الذهنية ككل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبييرة تعزى إلى متغير الكلية بين (الآداب) و(الإعلام)، جاءت الفروق لصالح (الآداب).

2.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبييرة تعزى إلى متغيرات: (الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية).

لاختبار الفرضية الثانية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبييرة تعزى إلى متغيرات: الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية، والجدول (21.4) يبين ذلك:

جدول (21.4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبييرة تعزى إلى متغيرات: الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية

المتغير	المستوى	الإحصائي	الثقة بالنفس والآراء الشخصية	إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي	التجارب الجديدة والتطوير الشخصي	العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين	الأنشطة والاهتمامات الشخصية	التفكير الإيجابي والرضا العام	التكيف الاجتماعي والنمو المستمر	الدرجة الكلية
الجنس	ذكر	M	4.20	4.18	4.14	4.13	4.18	4.20	4.06	4.16
		SD	.551	.534	.649	.599	.518	.485	.651	.434
الجنس	أنثى	M	4.15	4.07	4.27	4.32	4.20	4.49	4.10	4.23
		SD	.515	.632	.711	.671	.695	.645	.689	.471
المستوى	سنة أولى	M	4.13	3.98	3.92	3.83	3.93	4.13	3.87	3.97
		SD	.607	.693	.747	.613	.761	.726	.736	.536

الدراسي	سنة ثانية	M	4.03	4.05	4.06	4.25	4.16	4.27	3.95	4.12
		SD	.498	.577	.792	.702	.590	.589	.682	.469
	سنة ثالثة	M	4.35	4.26	4.27	4.40	4.28	4.46	4.23	4.32
		SD	.537	.568	.595	.533	.575	.512	.574	.378
		M	4.13	4.11	4.38	4.27	4.26	4.42	4.13	4.25
	سنة رابعة	SD	.469	.538	.589	.637	.556	.559	.676	.418
الكلية	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	M	3.96	4.01	3.97	4.32	3.99	4.45	4.11	4.11
		SD	.473	.424	.712	.602	.810	.605	.603	.405
	التنمية الاجتماعية والأسرية	M	4.04	3.77	4.08	4.17	4.12	4.43	4.07	4.10
		SD	.607	.680	.773	.685	.649	.728	.753	.614
	العلوم الإدارية والاقتصادية	M	4.15	4.17	4.30	4.11	4.16	4.32	3.93	4.17
		SD	.500	.550	.589	.752	.548	.558	.772	.423
	العلوم التربوية	M	4.05	4.05	4.16	4.12	4.25	4.41	4.00	4.15
		SD	.522	.580	.664	.636	.577	.559	.588	.429
	الإعلام	M	4.70	4.45	4.47	4.33	4.51	4.22	4.48	4.45
		SD	.283	.463	.157	.180	.190	.186	.200	.192
	الأداب	M	4.32	4.26	4.22	4.47	4.21	4.30	4.18	4.28
		SD	.475	.609	.844	.550	.671	.683	.636	.474
مكان السكن	مدينة	M	4.11	4.00	4.13	4.16	4.05	4.33	4.01	4.11
		SD	.469	.556	.697	.688	.634	.622	.682	.466
	قرية	M	4.19	4.20	4.26	4.28	4.31	4.39	4.16	4.26
		SD	.583	.606	.689	.629	.593	.557	.663	.450
	مخيم	M	4.39	4.27	4.26	4.33	4.21	4.28	4.01	4.26
		SD	.480	.564	.593	.485	.541	.633	.629	.381
العمل	يعمل	M	4.15	4.13	4.33	4.28	4.26	4.43	4.22	4.26
		SD	.556	.590	.678	.677	.593	.592	.705	.489
	لا يعمل	M	4.19	4.11	4.15	4.21	4.16	4.32	4.02	4.17
		SD	.522	.590	.681	.628	.626	.591	.646	.436
الحالة الاجتماعية	أعزب	M	4.19	4.14	4.25	4.15	4.24	4.30	4.04	4.19
		SD	.541	.610	.650	.627	.598	.590	.695	.471
	متزوج	M	4.14	4.08	4.12	4.40	4.09	4.46	4.16	4.21
		SD	.515	.546	.744	.646	.645	.583	.613	.421

M= المتوسط الحسابي SD= الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (21.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة

الدراسة على مقياس السعادة النفسية في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة

الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس السعادة النفسية فقد أجري

تحليل التباين المتعدد المتغيرات "بدون تفاعل" (MANOVA "without Interaction")، والجدول

(22.4) يبين ذلك:

جدول (22.4)

تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية

الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المجالات	مصدر التباين
.102	2.696	.642	1	.642	الثقة بالنفس والآراء الشخصية	الجنس Wilks' Lambda= .886 ف عند درجات حرية بسط ومقام (F(7.000, (30.000)= 6.072, P = .000
.729	.120	.038	1	.038	إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي	
.000*	16.618	6.691	1	6.691	التجارب الجديدة والتطوير الشخصي	
.023*	5.228	1.875	1	1.875	العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين	
.192	1.707	.586	1	.586	الأنشطة والاهتمامات الشخصية	
.000*	15.186	4.847	1	4.847	التفكير الإيجابي والرضا العام	
.147	2.117	.870	1	.870	التكيف الاجتماعي والنمو المستمر	
.005*	8.110	1.481	1	1.481	الدرجة الكلية	المستوى الدراسي Wilks' Lambda= .825 ف عند درجات حرية بسط ومقام (F(21.000, (948.132)= 3.138, P = .000
.037*	2.861	.681	3	2.043	الثقة بالنفس والآراء الشخصية	
.161	1.730	.544	3	1.631	إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي	
.001*	5.370	2.162	3	6.487	التجارب الجديدة والتطوير الشخصي	
.000*	6.781	2.433	3	7.298	العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين	
.041*	2.782	.955	3	2.866	الأنشطة والاهتمامات الشخصية	
.005*	4.434	1.415	3	4.245	التفكير الإيجابي والرضا العام	
.194	1.579	.649	3	1.948	التكيف الاجتماعي والنمو المستمر	
.002*	4.992	.912	3	2.735	الدرجة الكلية	الكلية Wilks' Lambda= .647 ف عند درجات حرية بسط ومقام (F(35.000, (1390.614)= 4.326, P = .000
.000*	9.330	2.220	5	11.101	الثقة بالنفس والآراء الشخصية	
.000*	4.555	1.432	5	7.160	إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي	
.001*	4.494	1.810	5	9.048	التجارب الجديدة والتطوير الشخصي	
.025*	2.596	.931	5	4.657	العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين	
.052	2.223	.763	5	3.815	الأنشطة والاهتمامات الشخصية	
.771	.506	.162	5	.808	التفكير الإيجابي والرضا العام	
.010*	3.095	1.272	5	6.360	التكيف الاجتماعي والنمو المستمر	
.011*	3.004	.549	5	2.744	الدرجة الكلية	مكان السكن Wilks' Lambda= .917 ف عند درجات حرية بسط ومقام (F(14.000, (660.000)= 2.086, P = .015
.010*	4.663	1.110	2	2.219	الثقة بالنفس والآراء الشخصية	
.038*	3.302	1.038	2	2.076	إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي	
.554	.591	.238	2	.476	التجارب الجديدة والتطوير الشخصي	
.251	1.389	.498	2	.996	العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين	
.013*	4.410	1.514	2	3.028	الأنشطة والاهتمامات الشخصية	
.556	.587	.187	2	.375	التفكير الإيجابي والرضا العام	
.341	1.079	.443	2	.887	التكيف الاجتماعي والنمو المستمر	

.100	2.323	.424	2	.849	الدرجة الكلية	
.307	1.047	.249	1	.249	الثقة بالنفس والآراء الشخصية	
.156	2.024	.636	1	.636	إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي	العمل
.001*	10.906	4.391	1	4.391	التجارب الجديدة والتطوير الشخصي	Wilks' Lambda= .948
.884	.021	.008	1	.008	العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين	ف عند درجات حرية بسط
.008*	7.079	2.430	1	2.430	الأنشطة والاهتمامات الشخصية	ومقام
.165	1.939	.619	1	.619	التفكير الإيجابي والرضا العام	(F(7.000, (330.000)=
.006*	7.767	3.193	1	3.193	التكيف الاجتماعي والنمو المستمر	2.588
.013*	6.232	1.138	1	1.138	الدرجة الكلية	P = .013
.686	.164	.039	1	.039	الثقة بالنفس والآراء الشخصية	
.811	.057	.018	1	.018	إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي	الحالة الاجتماعية
.002*	10.104	4.068	1	4.068	التجارب الجديدة والتطوير الشخصي	Wilks' Lambda= .879
.010*	6.664	2.391	1	2.391	العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين	ف عند درجات حرية بسط
.008*	7.075	2.429	1	2.429	الأنشطة والاهتمامات الشخصية	ومقام
.311	1.031	.329	1	.329	التفكير الإيجابي والرضا العام	(F(7.000, (330.000)=
.269	1.227	.504	1	.504	التكيف الاجتماعي والنمو المستمر	6.464,
.675	.176	.032	1	.032	الدرجة الكلية	P = .000
		.238	336	79.954	الثقة بالنفس والآراء الشخصية	
		.314	336	105.632	إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي	
		.403	336	135.295	التجارب الجديدة والتطوير الشخصي	
		.359	336	120.540	العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين	الخطأ
		.343	336	115.361	الأنشطة والاهتمامات الشخصية	
		.319	336	107.242	التفكير الإيجابي والرضا العام	
		.411	336	138.116	التكيف الاجتماعي والنمو المستمر	
		.183	336	61.373	الدرجة الكلية	

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتضح من الجدول (22.4) الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) على مقياس السعادة النفسية

ومجالات: (التجارب الجديدة والتطوير الشخصي، العلاقات الاجتماعية والتواصل مع

الآخرين، التفكير الإيجابي والرضا العام) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة

تعزى إلى متغير الجنس، جاءت الفروق لصالح الإناث.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) على مقياس السعادة النفسية

ومجالاته باستثناء مجالي: (إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي، التكيف الاجتماعي والنمو

(المستمر) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس السعادة النفسية ومجالاته باستثناء مجالي: (الأنشطة والاهتمامات الشخصية، التفكير الإيجابي والرضا العام) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الكلية.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس السعادة النفسية ومجالاته باستثناء مجالات: (الثقة بالنفس والآراء الشخصية، إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي، الأنشطة والاهتمامات الشخصية) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير مكان السكن.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس السعادة النفسية ومجالات: (التجارب الجديدة والتطوير الشخصي، الأنشطة والاهتمامات الشخصية، التكيف الاجتماعي والنمو المستمر) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير العمل، جاءت الفروق لصالح يعمل.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس السعادة النفسية ومجالاته باستثناء مجالات: (التجارب الجديدة والتطوير الشخصي، العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين، الأنشطة والاهتمامات الشخصية) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية. وقد جاءت الفروق في مجالات: (التجارب الجديدة والتطوير الشخصي، الأنشطة والاهتمامات الشخصية) لصالح أعزب، في المقابل جاءت الفروق في مجال: (العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين) لصالح متزوج.

بالنظر إلى وجود فروق دالة إحصائية لمتغيري المستوى الدراسي والكلية على متوسطات مقياس السعادة النفسية ومجالاتها الدالة، تم استخدام اختبار جيمس-هاول (Games-Howell) للكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات في حالة عدم تحقق تجانس التباين حسب اختبار (Levene's, $p < .05$)، نظراً لقدرته على التعامل مع اختلاف أحجام العينات، في المقابل استخدم اختبار (Scheffe) نظراً لتحقيق تجانس التباين بين المجموعات بناءً على قيمة اختبار (Levene's, $p > .05$)، للكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس السعادة النفسية ومجالاتها الدالة تعزى إلى متغير الكلية. والجدول (23.4) و (24.4) و (25.4) توضح ذلك:

جدول (23.4)

نتائج اختبار (Games-Howell) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس السعادة النفسية ومجالات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبيرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي

المتغير	المستوى	المتوسط	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
الثقة بالنفس والآراء الشخصية	سنة أولى	4.13	—	0.095	-0.222*	0.000
	سنة ثانية	4.03	—	—	-0.317*	-0.094
	سنة ثالثة	4.35	—	—	—	0.223*
	سنة رابعة	4.13	—	—	—	—
التجارب الجديدة والتطوير الشخصي	سنة أولى	3.92	—	-0.143	-0.358*	-0.465*
	سنة ثانية	4.06	—	—	-0.214	-0.322*
	سنة ثالثة	4.27	—	—	—	-0.107
	سنة رابعة	4.38	—	—	—	—
العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين	سنة أولى	3.83	—	-0.418*	-0.566*	-0.435*
	سنة ثانية	4.25	—	—	-0.148	-0.018
	سنة ثالثة	4.40	—	—	—	0.130
	سنة رابعة	4.27	—	—	—	—
الأنشطة والاهتمامات الشخصية	سنة أولى	3.93	—	-0.227	-0.342*	-0.326*
	سنة ثانية	4.16	—	—	-0.115	-0.099
	سنة ثالثة	4.28	—	—	—	0.016
	سنة رابعة	4.26	—	—	—	—
التفكير الإيجابي والرضا العام	سنة أولى	4.13	—	-0.134	-0.322*	-0.287*
	سنة ثانية	4.27	—	—	-0.188	-0.153
	سنة ثالثة	4.46	—	—	—	0.035
	سنة رابعة	4.42	—	—	—	—
الدرجة الكلية	سنة أولى	3.97	—	-0.141	-0.350*	-0.272*

-0.131	-0.209	—	4.12	سنة ثانية
0.078	—		4.32	سنة ثالثة
—			4.25	سنة رابعة

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$)

يتبين من الجدول (23.4) الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مجال: (الثقة بالنفس والآراء الشخصية) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي بين (سنة ثالثة) من جهة وكل من: (سنة أولى) و(سنة ثانية)، و (سنة رابعة) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح (سنة ثالثة).

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مجال: (التجارب الجديدة والتطوير الشخصي) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي بين (سنة رابعة) من جهة وكل من: (سنة أولى) و(سنة ثانية)، من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح (سنة رابعة). أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين (سنة أولى) و(سنة ثالثة)، جاءت الفروق لصالح (سنة ثالثة).

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مجال: (العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي بين (سنة أولى) من جهة وكل من: (سنة ثانية) و (سنة ثالثة) و (سنة رابعة) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح كل من: (سنة ثانية) و (سنة ثالثة) و (سنة رابعة).

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في السعادة النفسية مجالي: (الأنشطة والاهتمامات الشخصية، التفكير الإيجابي والرضا العام) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي بين (سنة أولى) من جهة وكل

من: (سنة ثالثة) و (سنة رابعة) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح كل من: (سنة ثالثة) و (سنة رابعة).

جدول (24.4)

نتائج اختبار (Games-Howell) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الكلية

المتغير	المستوى	المتوسط	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	التنمية الاجتماعية والأسرية	العلوم الإدارية والاقتصادية	العلوم التربوية	الإعلام	الآداب
الثقة بالنفس والآراء الشخصية	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	3.96	—	-0.083	-0.188	-0.089	-0.743*	-0.365*
	التنمية الاجتماعية والأسرية	4.04	—	—	-0.105	-0.006	-0.660*	-0.282
	العلوم الإدارية والاقتصادية	4.15	—	—	—	0.099	-0.555*	-0.177
	العلوم التربوية	4.05	—	—	—	—	-0.654*	-0.276*
	الإعلام	4.70	—	—	—	—	—	0.378*
إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي	الآداب	4.32	—	—	—	—	—	—
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	4.01	—	0.236	-0.162	-0.043	-0.440*	-0.247
	التنمية الاجتماعية والأسرية	3.77	—	—	-0.398*	-0.279	-0.677*	-0.483*
	العلوم الإدارية والاقتصادية	4.17	—	—	—	0.119	-0.278	-0.085
	العلوم التربوية	4.05	—	—	—	—	-0.398*	-0.204
التجارب الجديدة والتطوير الشخصي	الإعلام	4.45	—	—	—	—	—	0.193
	الآداب	4.26	—	—	—	—	—	—
	التكنولوجيا والعلوم التطبيقية	3.97	—	-0.109	-0.332	-0.190	-0.502*	-0.257
	التنمية الاجتماعية والأسرية	4.08	—	—	-0.223	-0.081	-0.393	-0.148
	العلوم الإدارية	4.30	—	—	—	0.142	-0.170	0.075

						والاقتصادية	
-0.067	-0.312*	—				4.16	العلوم التربوية
0.245	—					4.47	الإعلام
—						4.22	الأداب
						التكنولوجيا	
-0.142	-0.007	0.204	0.213	0.155	—	4.32	والعلوم
							التطبيقية
							التنمية
-0.297	-0.162	0.049	0.058	—		4.17	الاجتماعية
							والأسرية
-0.355*	-0.220	-0.009	—			4.11	العلوم الإدارية
							والاقتصادية
-0.346*	-0.211	—				4.12	العلوم التربوية
-0.134	—					4.33	الإعلام
—						4.47	الأداب
						التكنولوجيا	
-0.066	-0.371*	0.113	0.181	0.046	—	4.11	والعلوم
							التطبيقية
							التنمية
-0.112	-0.418*	0.067	0.135	—		4.07	الاجتماعية
							والأسرية
-0.247	-0.553*	-0.068	—			3.93	العلوم الإدارية
							والاقتصادية
-0.179	-0.484*	—				4.00	العلوم التربوية
0.305*	—					4.48	الإعلام
—						4.18	الأداب
						التكنولوجيا	
-0.168	-0.336*	-0.038	-0.054	0.019	—	4.11	والعلوم
							التطبيقية
							التنمية
-0.187	-0.355*	-0.056	-0.073	—		4.10	الاجتماعية
							والأسرية
-0.114	-0.283*	0.016	—			4.17	العلوم الإدارية
							والاقتصادية
-0.130	-0.299*	—				4.15	العلوم التربوية
0.169	—					4.45	الإعلام
—						4.28	الأداب

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتبين من الجدول (24.4) الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مجال: (الثقة بالنفس والآراء الشخصية) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الكلية بين (الإعلام) من جهة وكل من: (التكنولوجيا والعلوم التطبيقية) و (التنمية الاجتماعية والأسرية) و (العلوم الإدارية والاقتصادية)، و (العلوم التربوية) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح (الإعلام). أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين (الآداب) من جهة و (التكنولوجيا والعلوم التطبيقية)، و (العلوم التربوية) و (الإعلام) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح (الآداب) مقارنة في (التكنولوجيا والعلوم التطبيقية)، و (العلوم التربوية). ولصالح (الإعلام) مقارنة في (الآداب).
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مجال: (إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الكلية بين (الإعلام) من جهة وكل من: (التكنولوجيا والعلوم التطبيقية) و (التنمية الاجتماعية والأسرية) و (العلوم التربوية) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح (الإعلام). أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين (التنمية الاجتماعية والأسرية) من جهة وكل من: (العلوم الإدارية والاقتصادية)، و (الآداب) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح كل من: (العلوم الإدارية والاقتصادية)، و (الآداب).
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مجال: (التجارب الجديدة والتطوير الشخصي) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الكلية بين (الإعلام) من جهة وكل من: (التكنولوجيا والعلوم التطبيقية) و (العلوم التربوية) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح (الإعلام).

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مجال: (العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الكلية بين (الآداب) من جهة وكل من: (العلوم الإدارية والاقتصادية) و (العلوم التربوية) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح (الآداب).
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في السعادة النفسية مجال: (التكيف الاجتماعي والنمو المستمر) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الكلية بين (الإعلام) من جهة وكل من: (التكنولوجيا والعلوم التطبيقية) و (التنمية الاجتماعية والأسرية) و (العلوم الإدارية والاقتصادية)، و (العلوم التربوية) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح (الإعلام). كما وجدت فروق دالة إحصائية بين (الآداب) و (الإعلام) على مجال: (التكيف الاجتماعي والنمو المستمر)، جاءت الفروق لصالح (الإعلام).

جدول (25.4)

نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مقياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير مكان السكن

المتغير	المستوى	المتوسط	مدينة	قرية	مخيم
الثقة بالنفس والآراء الشخصية	مدينة	4.11	—	-0.077	-0.279*
	قرية	4.19		—	-0.202
	مخيم	4.39			—
إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي	مدينة	4.00	—	-0.199*	-0.275*
	قرية	4.20		—	-0.076
	مخيم	4.27			—
الأنشطة والاهتمامات الشخصية	مدينة	4.05	—	-0.262*	-0.162
	قرية	4.31		—	0.100
	مخيم	4.21			—

*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$)

يتبين من الجدول (25.4) الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مجال: (الثقة بالنفس والآراء الشخصية) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير مكان السكن بين (مدينة) و(مخيم)، جاءت الفروق لصالح (مخيم).

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مجال: (إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير مكان السكن بين (مدينة) من جهة وكل من: (قرية) و(مخيم)، من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح كل: (قرية) و(مخيم).

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في مجال: (الأنشطة والاهتمامات الشخصية) لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير مكان السكن بين (مدينة) و(قرية)، جاءت الفروق لصالح (قرية).

3.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.

للإجابة عن الفرضية الثالثة، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة، والجدول (25.4) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون.

جدول (25.4)

قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسي اليقظة الذهنية و السعادة النفسية لدى
طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة

اليقظة الذهنية ككل	مقياس اليقظة الذهنية					السعادة النفسية
	اليقظة الذهنية العامة	اليقظة الحسية	اليقظة الفكرية	اليقظة العاطفية	اليقظة البدنية	
معامل ارتباط بيرسون						
.397**	.400**	.318**	.245**	.245**	.329**	الثقة بالنفس والآراء الشخصية
.604**	.567**	.302**	.506**	.435**	.457**	إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي
.569**	.605**	.268**	.409**	.365**	.472**	التجارب الجديدة والتطوير الشخصي
.447**	.393**	.286**	.374**	.342**	.298**	العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين
.563**	.607**	.346**	.404**	.324**	.451**	الأنشطة والاهتمامات الشخصية
.447**	.500**	.246**	.306**	.278**	.328**	التفكير الإيجابي والرضا العام
.403**	.437**	.161**	.214**	.313**	.339**	التكيف الاجتماعي والنمو المستمر
.670**	.685**	.375*	.483**	.449**	.522**	السعادة النفسية ككل

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يتضح من الجدول (25.4) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($\alpha \leq .01$)، بين اليقظة الذهنية و السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة، إذ

بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون ($r = .670$)، ويتضح أن العلاقة بين اليقظة الذهنية و السعادة

النفسية جاءت طردية موجبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة اليقظة الذهنية ازداد مستوى السعادة

النفسية.

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

1.5 تفسير نتائج أسئلة ومناقشتها

1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها

2.1.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

2.5 تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

1.2.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها

2.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

3.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

3.5 التوصيات والمقترحات

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

تضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة، من خلال أسئلتها وما انبثق عنها من فرضيات، وذلك بمقارنتها بالنتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة الواردة في هذه الدراسة، إضافة إلى تفسير النتائج، وصولاً إلى التوصيات التي يمكن طرحها في ضوء هذه النتائج.

1.5 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشته، والذي ينص على

ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة؟

أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة جاء مرتفعاً.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من: الغنامي وآخرين (2023)، البلوي (2021)، عميار وبركات (2021)، الأبيض وعبد العظيم (2020)، (Corti, & Gelati, 2020)، (Klainin-، (Yobas et al., 2015)، في أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة القدس المفتوحة -رام الله والبيرة جاء مرتفعاً.

بينما اختلفت مع دراسة: عميار وبركات (2021)، في وجود فروق في اليقظة الذهنية لصالح الإناث، وهناك اختلافات بين التخصصات العلمية والأدبية في اليقظة العقلية لصالح التخصصات العلمية، وأيضاً فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الثالث، وكذلك اختلفت مع دراسة: سعد (2022)، في عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في مستوى اليقظة الذهنية، وكذلك اختلفت مع دراسة: (Anuar, 2022)، التي لم تجد علاقات ذات دلالة إحصائية بين

أبعاد اليقظة الذهنية والرفاه النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث أوصت الدراسة بضرورة تناول الأبحاث المستقبلية لجميع أبعاد اليقظة والسعادة النفسية لتطوير تدخلات فعالة.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة كان مرتفعاً إلى عدة جوانب، منها:

القدرة على إدراك اللحظة الحالية دون إصدار أحكام، وهي تتضمن مجموعة من المهارات مثل التركيز والوعي الذاتي والتحكم في العواطف. كما أنها أداة مهمة لتحسين الصحة العقلية والرفاهية العامة، ويمكن أن تساعد الطلاب على التعامل مع ضغوط الدراسة والتحديات الأكاديمية.

يشير ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية إلى أن الطلاب قد يتمتعون بمهارات قوية في التركيز والتعامل مع الضغوط، وهذا يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على أدائهم الأكاديمي وعلاقاتهم الاجتماعية.

وهناك عدة عوامل قد تسهم في تحقيق هذا المستوى المرتفع، مثل بيئة الجامعة، وبرامج التدريب المقدمة، ودعم الأقران. ويمكن استخدام هذه النتائج لتطوير برامج دعم إضافية تعزز اليقظة الذهنية، مثل ورش العمل ودورات التدريب، والتي يمكن أن تسهم في تحسين التجربة الأكاديمية للطلاب.

على الرغم من النتائج المرتفعة، من المهم أن نضع في الاعتبار أن هناك فروقاً فردية قد تؤثر على مستوى اليقظة الذهنية، الأمر الذي يتطلب المزيد من البحث لفهم كيفية دعم جميع الطلاب.

2.1.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشته، والذي ينص على:

ما مستوى السعادة النفسية لدى طلاب جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبيرة؟

بينت النتائج أن السعادة النفسية لدى طلاب جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبيرة جاء مرتفعاً.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من: القرعش (2020)، والوليدي (2017)، و (Kewalramani و Ahirwar, 2018) في أن مستوى السعادة النفسية لدى طلاب جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبيرة جاء مرتفعاً، وكذلك اختلفت الدراسة مع دراسة: أحمد والشوارب (2021) في أن تقديرات طلبة الجامعات العراقية لمستوى الشعور بالسعادة النفسية جاءت بدرجة تقدير متوسطة، وكذلك دراسة البرعي (2021) كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود تأثير دال لكل من المستوى الدراسي، والتخصص، والحالة الاجتماعية، في حين دراسة القرعش (2020) توصلت إلى وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في الشعور بالسعادة في (الدرجة الكلية، والرضا عن الحياة، والرضا عن الذات، والرضا عن العلاقات الاجتماعية) لصالح الإناث ، بينما دراسة (Higginio et al., 2024) فقد أكدت التأثير السلبي للإجهاد الأكاديمي على السعادة النفسية خلال جائحة كوفيد-19، مما يتماشى مع الإطار النظري للدراسة الحالية في إبراز أهمية العوامل النفسية والاجتماعية في تعزيز السعادة النفسية لدى الطلبة، خصوصاً في ظل الأزمات.

بينما في دراسة (Teresa & Gabriela, 2019) أظهرت النتائج أن الفتيات أبدين انخفاضاً في الرضا والشعور بالسعادة النفسية ومستوياتهم بالنسبة للذكور التي كانت نتائجهم مرتفعة، ولقد حققوا مستويات عالية من تقدير الذات والشعور بالرضا والسعادة النفسية على المقياس.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن مستوى السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

فرع رام الله والبيرة كانت مرتفعة إلى عدة جوانب يمكن مناقشتها:

1. مفهوم السعادة النفسية: الشعور بالرضا والرفاهية النفسية، وتشمل مشاعر الفرح والانتماء والقدرة على التعامل مع الضغوط. وكما تعتبر السعادة النفسية عاملاً مهماً في تحسين الأداء الأكاديمي والاجتماعي، فالطلبة الذين يشعرون بالسعادة يميلون إلى تحقيق نتائج أفضل ويكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات.

وقد يتمتعون ببيئة داعمة تشجع على الإيجابية، سواء من خلال العلاقات الاجتماعية الجيدة، أو الدعم الأبوي، أو الأنشطة الجامعية والأنشطة الاجتماعية: المشاركة في الأنشطة الثقافية والرياضية.

والتوازن بين الدراسة والحياة وإدارة الوقت بشكل فعال والتركز على تحسين المهارات الاجتماعية والتنظيمية.

تري الباحثة هذه النتائج مؤشراً إيجابياً على جودة الحياة النفسية للطلاب، مما يشير إلى الحاجة إلى دعم هذه الحالة، وتعزيزها من خلال برامج وخدمات إضافية تسهم في استدامة السعادة النفسية.

2.5 تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

1.2.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها، والتي تنص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية).

أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مقياس اليقظة الذهنية ومجالاته باستثناء مجال: (اليقظة الفكرية) لدى طلبة جامعة القدس

المفتوحة- رام الله والبيرة تعزى إلى متغير الجنس. في المقابل جاءت الفروق دالة إحصائياً

على مجال : (اليقظة الفكرية) لصالح الذكور.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة: الغنامي (2023)، الأبيض وعبد العظيم (2020) ،

والقرعش (2020)، (Anuar، 2022)، (Klainin-Yobas et al..، 2015) بينما اختلفت هذه

النتيجة مع دراسات كلٍ من: عمار وبركات (2021)، سعد (2020)، على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات استجابات أفراد العينة بين مستوى السعادة

النفسية ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة القدس المفتوحة- فرع رام الله والبيرة.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط استجابات أفراد العينة فيما يتعلق بمستوى السعادة النفسية ومستوى اليقظة

الذهنية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع رام الله والبيرة إلى عدة نقاط، يمكن مناقشتها:

وتشير العلاقة ذات الدلالة الإحصائية إلى وجود ارتباط ملموس بين المتغيرات المدروسة

(السعادة النفسية واليقظة الذهنية) وأن هذا الارتباط ليس مجرد مصادفة. إذا كانت هناك علاقة إيجابية

بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية، فإن هذا يعني أن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من اليقظة

الذهنية يميلون إلى الشعور بسعادة نفسية أكبر، وهذا يمكن أن يكون مفيداً في تطوير برامج الدعم

النفسي للطلبة.

كما تساعد اليقظة الذهنية الأفراد على التعامل مع الضغوط والتحديات بشكل أكثر فعالية،

مما يؤثر إيجاباً على سعادتهم. وتعزيز القدرة على التركيز، مما قد يؤدي إلى تحسين الأداء

الأكاديمي وبالتالي زيادة الرضا والسعادة. وإن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة

الذهنية والسعادة النفسية، يشير إلى أهمية تعزيز مهارات اليقظة الذهنية كوسيلة لتعزيز الصحة النفسية

للطلاب، مما يستدعي المزيد من البحث والدعم في هذا المجال.

2.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها، والتي تنص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين متوسطات السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبيرة تعزى إلى متغيرات: (الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، مكان السكن، العمل، الحالة الاجتماعية).

أشارت النتائج إلى وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وأن هذه النتيجة لم تتفق مع نتائج الدراسات السابقة في وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن طلبة جامعة القدس المفتوحة - فرع رام الله والبيرة مستويات السعادة النفسية بين أفراد العينة، الأمر الذي يستدعي إجراء تحليل أعمق لفهم العوامل المؤثرة.

أولاً: الفروق الظاهرية: إن البيانات تشير إلى تباين في مستويات السعادة بين الأفراد، وقد تكون هذه الفروق نتيجة لعدة عوامل، منها:

العوامل الاجتماعية: مثل الوضع الاجتماعي والاقتصادي، حيث قد يؤثر الدخل والعمل على مشاعر السعادة.

العوامل النفسية: مثل الاستقرار النفسي والتكيف مع ضغوط الحياة، حيث قد يظهر الأفراد الذين يتمتعون بمهارات أفضل في التعامل مستويات أعلى من السعادة.

العوامل الثقافية: تختلف مفاهيم السعادة من ثقافة إلى أخرى، وقد يؤثر السياق الثقافي على كيفية تقييم الأفراد لسعادتهم.

ثانياً: المتغيرات المؤثرة: من المهم دراسة المتغيرات التي تم توزيع العينة عليها، مثل:

العمر: قد تختلف مستويات السعادة بين الفئات العمرية. والجنس: تشير بعض الدراسات إلى وجود فروق في مستويات السعادة بين الرجال والنساء. والحالة الاجتماعية: قد تؤثر العلاقات الرومانسية أو الاجتماعية بشكل كبير على مستويات السعادة.

ثالثاً: التداعيات العملية: تتطلب هذه الاختلافات الظاهرة استجابة عملية من صناع السياسات وممارسي الصحة النفسية. وقد تشمل هذه الاستجابة:

تطوير برامج الدعم النفسي المناسبة للخصائص الاجتماعية والثقافية للأفراد.

توفير الموارد لمساعدة الأفراد على تحسين مهاراتهم في التعامل مع الضغوط، مما قد يساهم في رفع مستويات السعادة. ومن الضروري أن تتبنى الدراسات المستقبلية منهجيات أكثر شمولاً، مثل: استخدام التصاميم التجريبية لفهم العلاقات السببية بين المتغيرات. وتوسيع العينة لتشمل مجموعات سكانية متنوعة، مما يعزز دقة النتائج.

وترى الباحثة أن النتائج التي تشير إلى وجود فروق ظاهرة بين المتوسطات الحسابية لدرجات السعادة النفسية تفتح الطريق لفهم أعمق للعوامل المؤثرة على هذه الظاهرة. ويتطلب الأمر دراسة شاملة وفهماً متكاملاً لكيفية تأثير المتغيرات المختلفة على مستويات السعادة النفسية في المجتمع. ويمكن تفسير هذه النتيجة بالنظر إلى أنه توجد فروق إحصائية بين طلبة جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبيرة تعزى إلى اختلاف طريقة تعامل الذكور والإناث مع الحياة الجامعية والتجارب الاجتماعية، فقد تميل الإناث إلى المشاركة بشكل أكبر في الأنشطة الاجتماعية وتنمية مهارات التواصل والتعامل مع الآخرين، مما يعزز شعورهن بالرضا والسعادة النفسية، كما قد تكون الإناث أكثر انفتاحاً على التجارب الجديدة والتفاعل مع من حولهن، مما يساهم في سلامتهن النفسية مقارنة بالذكور.

3.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها، والتي تنص على:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين اليقظة

الذهنية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.

أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)،

هذا يعني أن البيانات تدعم فرضية وجود علاقة قوية ومؤثرة بين المتغيرين، وأن هذا الارتباط ليس

مصادفة مما يشير إلى أن العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة قوية

ومعنوية.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من: الأبيض وعبد العظيم (2020)، حمد (2020) في

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)، بين اليقظة الذهنية والسعادة

النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة، وقد أكدت هذه الدراسات أن ممارسة اليقظة

الذهنية تسهم في تحسين حالة الرفاهية النفسية وتؤدي إلى زيادة السعادة.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى حالة من الوعي والتركيز على اللحظة الحالية، دون الحكم على

الأفكار والمشاعر. تشير الأبحاث مثل (Kabat-Zinn. 2003) إلى أن ممارسة اليقظة الذهنية

يمكن أن تؤدي إلى تحسينات ملموسة في الصحة العقلية، بما في ذلك زيادة مستويات السعادة. وتعزز

قدرة الأفراد على التعامل مع التوتر والعواطف السلبية، مما قد يسهم في تحسين الحالة المزاجية.

وتساعد الأفراد على تطوير استراتيجيات مواجهة أكثر فعالية، مما يؤدي إلى شعور أكبر بالرضا

والسعادة.

وفيما يتعلق بمشاعر الرضا والفرح التي يشعر بها الأفراد. ويمكن أن تتأثر بالعديد من

العوامل، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية والنجاح الأكاديمي والصحة العقلية. كما تتطلب هذه

النتائج اهتماماً خاصاً من قبل المعلمين والمتخصصين في الصحة العقلية. يمكن أن تشمل تطوير

برامج التدريب: دمج تقنيات اليقظة الذهنية في المناهج الدراسية، مما يساعد الطلاب على تحسين مهارات إدارة التوتر لديهم. وورش العمل: تنظيم ورش عمل للطلبة لتعزيز اليقظة الذهنية وتطبيقها في حياتهم اليومية. والتحقيق في العوامل الأخرى التي قد تؤثر على العلاقة بين اليقظة الذهنية والصحة النفسية، مثل الدعم الاجتماعي أو مستويات التوتر.

تري الباحثة أن وجود ارتباط قوي بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية بين طلبة جامعة القدس المفتوحة، مما يفتح الطريق لفهم أعمق لكيفية تحسين جودة الحياة النفسية للطلبة. هذه النتيجة هي خطوة مهمة نحو تعزيز الصحة النفسية في السياقات الأكاديمية.

ومن خلال عرض النتائج التي تم الوصول إليها، والتي كان الهدف من ورائها التحقق من فرضية البحث التي تنص على أنه لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)، بين اليقظة الذهنية و السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة، فقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون ($r = 0.670$)، وتشير هذه النتيجة إلى أن هذه الفرضية قد تحققت بمعنى أنه قد تبين وجود العلاقة الطردية بين المتغيرين وهذا يدل على أن أفراد عينة البحث الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من مستوى اليقظة الذهنية تكون لديهم درجة مرتفعة من مستوى السعادة النفسية.

3.5 التوصيات والمقترحات:

أولاً- التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، فإنه يمكن تقديم التوصيات والمقترحات الآتية:
- ضرورة إجراء دراسات مستقبلية تستهدف فحص العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية ضمن بيئات جامعية وسياقات ثقافية مختلفة، مما يُسهم في تعزيز تعميم النتائج ومقارنتها عبر مجتمعات متنوعة.

- التوسع في الأطر البحثية من خلال ربط متغيري اليقظة الذهنية والسعادة النفسية بعدد من المتغيرات النفسية والتربوية الأخرى، كالتكيف الأكاديمي، الصلابة النفسية، القلق، جودة الحياة الجامعية، والذكاء الانفعالي، بهدف استكشاف أبعاد جديدة لهذه العلاقة.
- أهمية تبني الجامعات لبرامج تدريبية مستدامة ومبنية على أسس علمية لرفع مستوى اليقظة الذهنية والسعادة النفسية لدى الطلبة، من خلال دمج هذه البرامج ضمن خطط الإرشاد الجامعي أو وحدات الدعم النفسي، بما يضمن تطوير مهارات التأمل الواعي، وتقنيات إدارة الضغوط، وتعزيز الوعي الذاتي والرفاه النفسي.

ثانياً- البحوث المقترحة:

- أثر التدريب على اليقظة الذهنية في تعزيز السعادة النفسية وتقليل الشعور بالوحدة لدى الطلبة الدوليين.
- بحث فعالية برنامج قائم على التفكير الإيجابي في تنمية السعادة النفسية.
- بحث فعالية برنامج قائم على الذكاء الانفعالي في تنمية السعادة النفسية.
- تأثير الوعي الذهني على التحصيل الدراسي والسعادة النفسية لدى طلاب المدارس الثانوية-

دراسة ميدانية

المراجع باللغة العربية:

- أبو زيد، أحمد. (2017). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، 51(1): 68-1.
- الأبيض، محمد وعبد العظيم، هاني. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة في ضوء تطبيق منظومة التعليم عن بعد. *المجلة العربية للقياس والتقويم*، 1(1): 160-200.
- أحمد، أحمد. (2021). التدفق النفسي وعلاقته بالشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعات العراقية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.
- البرعي، هانم. (2021). السعادة الذاتية وعلاقتها بالشعور بالتماسك لدى طالبات الجامعة. جامعة قناة السويس - كلية التربية بالإسماعيلية، 51(3): 113-161.
- بشمان، شبيب. (2014). دراسة تحليلية مقارنة للصيغ المستخدمة في حساب حجم العينة العشوائية. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، 36 (5): 85-100.
- البلوي، نوير. (2021). مستوى اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، 74(19): 147-188.
- البنساي، أحمد. (2020). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره على خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحوث العلمي في التربية*، 21(5): 227-267.
- بوشكيمة، أحلام. (2016). السعادة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين. *دراسات نفسية*، 7(13): 131-146.
- بيك، أرون. (1976). *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية* (ترجمة عادل مصطفى). مؤسسة هنداوي. (2024). القاهرة، مصر.
- حمد، روية. (2020). درجة ممارسة مديري المدارس الثانوية الحكومية في الأردن لليقظة الذهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، *المجلة التربوية الأردنية*، 8(4): 216-240.
- حميدة، محمد. (2019). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة تنبؤية - تجريبية). *كلية التربية - جامعة عين شمس*. 60(60): 339-247.
- خشوري، فاطمة وعفيفي، أسماء. (2022). عادات العقل وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة جازان. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة جازان، المملكة العربية السعودية.
- سعد، إبراهيم. (2022). مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المسيلة بالجزائر. *مجلة الراصد لدراسات العلوم الاجتماعية*، 2(2): 61-77.

سليم، هبه. (2023). السعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تدريبات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات. مجلة اسبوط لعلم وفنون التربية الرياضية، 65(4): 1589-1621

سليمان، سناء. (2010). السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية. القاهرة: عالم الكتب.

سماوي، فادي وسعود، فريد. (2021). السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث: العلوم الإنسانية. 35(7): 1163-1188.

شاهين، محمد وريان، عادل. (2020). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني. 8 (14): 16-134.

عبد الحميد، هديل وعبد الله كردي، سميرة. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها باللياقة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة. المجلة الدولية للبحوث العلمية، 2(11): 98-143.

العراقبة، غدير. (2021). اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية الأساسية في المملكة الأردنية الهاشمية وعلاقتها بإدارة المخاطر من وجهة نظر المعلمين (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة الشرق الأوسط، عمان، الأردن.

العميرة، محمد. (2025). السعادة، مدونة محمد العميرة التربوية. <https://www.mohdedu.com>

الجانب النفسي علم النفس. (2020). النظريات النفسية المفسرة للسعادة. <https://www.psychoside.info>

عميار، كهينة و بركات، عبد الحق. (2021). مستوى ممارسة اليقظة الذهنية لدى عينة من تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية- دراسة ميدانية بثانوية بن مستورة العربي- تيارت. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 7(2): 663-686.

عوذه، أحمد وملكوي، فتحي. (1992). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي. إربد: مكتبة الكتابي.

أبو غليون، ندى وفنون، لجين وقنيبي، عبير. (2022). صعوبات التعليم التي تواجه الطالب الفلسطيني. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

الغنامي، فاطمة والكربي، أسماء و عبدلي، خلود و عولقي، هناء و السريحي، فتون. (2023). الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة الذهنية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 7(33): 313-332.

غنيم، زهراء (2016). نموذج بنائي للتدفق في علاقته بكل من سمات الشخصية والسعادة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

القرعيش، إيمان (2020). إدراك الأحداث والأنشطة السارة وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، القاهرة، 14: 139-176.

محمد، رشا إبراهيم (2013). المكونات العاملة للسعادة لدى طلبة وطالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، 11 (1): 24.

محمد، علا عبد الرحمن (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، 12(12): 1-68.

محمود، عبد الرازق ورشوان، أحمد وهاشم، علي (2024). أبعاد اليقظة العقلية ومدى توافرها لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، 40(1): 166-190.

معشي، محمد (2016). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من السعادة والأمل لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة جازان، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، 93(93): 283-334.

كمال، إبراهيم مرسى (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية (مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس). القاهرة: دار النشر الجامعي .

الوليدي، علي (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مركز البحوث التربوية، جامعة الملك خالد، 4(1): 41-68.

عبدالله، سحر وقاسم، آمنة (2018). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، كلية التربية، 53(53): 67.

<https://www.scribd.com/document/481442215/>

دبوس، محمد وسويدان، رجاء. (2023). التحديات التي واجهت طلبة الجامعات الفلسطينية خلال التعلم عن بعد في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر الطلبة أنفسهم (جامعتي النجاح الوطنية وفلسطين التقنية «خضوري» إنموذجا)، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، 45(4): 15-58. <https://doi.org/10.54940/ep53933118>

الرفاعي، معروف. 16 مارس. 2025. أزمة التعليم الامعي في فلسطين: مخرجات هشة وهوية وطنية مفقودة.

<https://www.palestine-24.net>

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M. E. J., & Croudace, T. J. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. **Health and Quality of Life Outcomes**, 4(76).
- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. **Psychological Thought**, 10(1), 155–166. <https://doi.org/10.5964/psyct.v10i1.224>
- Anuar, N. (2022). **The relationship between mindfulness and psychological well-being**. Faculty of Education, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). **Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness**. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84(4), 822-848.
- Chayang, S., Chaovalit, P., & Choocharoensuk, C. (2018). The relationship between mindfulness and emotional regulation in university students. **Journal of Education and Learning**, 7(4), 345-358. <https://doi.org/10.5539/jel.v7n4p345>
- Corti, L., & Gelati, C. (2020). Mindfulness and Coaching to Improve Learning Abilities in University Students: A Pilot Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 17(6), 1935.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. **American Psychologist**, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Harshavardhan, S., et al. (2019). Mindfulness and its role in psychological well-being among medical college students. **Journal of Psychiatry & Allied Sciences**, 10(1), 1-9.
- Hayes, D., Moore, A., Stapley, E., Humphrey, N., Mansfield, R., Santos, J., ... & Bochnke, J. R. (2019). Promoting mental health and wellbeing in schools; examining mindfulness, relaxation and strategies for safety and wellbeing in English primary and secondary schools: study protocol for a multi-school, cluster randomised controlled trial (INSPIRE). **Trials**, 20(1), 1-13.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). **Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change**. New York: Guilford Press.
- Higinio Guillermo Wong Aitkin, H. C. R. Leon, J. C. S. Bocanegra, N. R. C. Yuncor, & R. F. Rondon-Ozebio. (2024). **Variables related to academic stress affecting psychological well-being of university students inside and outside the context of the COVID-19 pandemic: A systematic review**. (Unpublished master's thesis).
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J., Thanoi, W., Ignacio, J., & Lau, Y. (2015). **Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-**

being among undergraduate students: A structural equation modelling approach.
(Unpublished master's thesis).

A. Kabat -Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): The Effectiveness of Mindfulness Practice in Reducing Stress and Enhancing Mental Health. **Journal of Clinical Psychology**, 10(2), 144–156.

Kabat-Zinn, J. (1990). **Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness**. New York: Delacorte Press.

B. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 10(2), 144-156.

Kamath, S. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents. **Indian Journal of Health & Wellbeing**, 6(4).

Kitzrow, M. A. (2009). The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. **NASPA Journal**, 46(3), 375-400.

Kewalramani, S., & Ahirwar, R. (2018). A study of happiness, self-efficacy and perceived social support in relation to academic achievement among adolescent girls. **International Journal of Research in Social Sciences**, 8(5), 232–240.

Linehan, M. M. (2015). **DBT Skills Training Manual**. Guilford.

Rosini, R. J., Nelson, A., Sledjeski, E., & Dinzeo, T. (2017). Relationships between levels of mindfulness and subjective well-being in undergraduate students. **Modern Psychological Studies**, 23(1), 1-24.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). **Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse**. Guilford Press.

Seligman, M. E. P. (2011). **Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being**. Free Press.

Siegel, D. J. (2007). **The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being**. Norton & Company.

Stanton, M., & Dunkley, C. (2019). Teaching mindfulness skills in DBT. In Swales M. A. (Ed.), **The Oxford Handbook of Dialectical Behaviour Therapy**. Oxford University Press.

Teresa, F.& Gabriela, F. (2019). Do I Need to Be Positive to Be Happy? Considering the Role of Self-Esteem, Life Satisfaction, and Psychological Distress in Portuguese Adolescents' Subjective Happiness: **Psychological Reports**, 123(4), 1064- 1082.

Veenhoven, R. (1994). **The study of human happiness: A review of research on subjective well-being**. In Social Indicators Research (Vol. 30, pp. 1-43). Springer.

Williams, D. (2020). **Examining the Impact Mindfulness Meditation on Measures of Mindfulness**. Academic Self-Efficacy, and GPA in Online and On-Ground Learning Environments. **Journal of Transformative Learning**, 7(2), 71-86.

الملاحق

أ) أدوات الدراسة في صورتها الأولية قبل التحكيم

ب) قائمة بأسماء المحكمين

ت) أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)

ث) أدوات الدراسة في صورتها النهائية بعد إجراء فحص الخصائص السيكمترية

ج) كتاب تسهيل المهمة

الملحق (أ) أدوات الدراسة في صورتها الأولية قبل التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الدكتور المحترم/ة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان "اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبيرة"، استكمالاً لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من كلية الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة.

ولما كنتم من أهل العلم والدراية والاهتمام في هذا المجال، فإنني أتوجه إليكم لإبداء آرائكم وملاحظاتكم القيمة في تحكيم فقرات مقاييس الدراسة الحالية، من حيث مناسبتها لقياس ما وضعت لقياسه، ووضوح الفقرات، وسلامة صياغتها اللغوية، وإضافة أي تعديل مقترح ترونه مناسباً، من أجل إخراجها بالصورة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

شاكراً ومقدراً لكم حسن تعاونكم،،،

الباحثة: صبرين أبو سته

بإشراف: أ.د. معزوز جابر علاونة

القسم الأول - البيانات والمعلومات الأولية:

الجنس: ذكر ☐ وأنثى ☐

المستوى الدراسي: أولى ☐ ثانية ☐ ثالثة ☐ رابعة ☐

الكلية: التكنولوجيا والعلوم التطبيقية ☐ التنمية الاجتماعية والاسرية ☐ العلوم الإدارية والاقتصادية ☐ العلوم التربوية ☐ الاعلام ☐ الآداب ☐

مكان السكن: مدينة ☐ قرية ☐ مخيم ☐

الحالة العملية: يعمل ☐ لا يعمل ☐

القسم الثاني - مقياس اليقظة الذهنية:

تعرف اليقظة الذهنية بأنها: " الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه، عن قصد، في اللحظة الحالية، وبدون إصدار أحكام." الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه عن قصد، في اللحظة الراهنة، ومن دون إصدار أحكام. (Kabat-Zinn, 2003) "تعد ممارسة اليقظة الذهنية وسيلة فعّالة لتعزيز الإدراك الذاتي وتحقيق التوازن النفسي من خلال التركيز الكامل على التجارب الداخلية والخارجية، كما هي دون محاولة تغييرها أو إصدار أحكام عليها. وقد قامت الباحثة بترجمة مقياس (Alispahic,2017) شمل المقياس في صورته (41) فقرة، موزعة على خمسة مجالات، علماً أن الإجابة على فقرات المقياس ستكون وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي على النحو التالي:

غالباً جداً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
5	4	3	2	1

1. مقياس اليقظة الذهنية (Mindfulness) يركز هذا الجزء على تقييم ممارسات اليقظة الذهنية ومدى تأثيرها على طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.

الرقم	الفقرة	اتجاه الفقرة	صياغة الفقرة	ملاءمة الفقرة	التعديل
			مناسبة	غير مناسبة	غير ملائمة
المجال الأول : اليقظة البدنية					
1.	في أثناء الاستحمام، أكون في حالة وعي للقطرات التي تلامس جسدي				
2.	أشعر بحركات جسدي بوعي تام أثناء المشي				
3.	أشعر بتغيرات في حالتي المزاجية (أحاسيس جسدية، ومشاعري.....) بعد تناول الطعام والشراب				
4.	أتمكن من وصف ما أشعر به في جسدي بدقة				
5.	أكون مدركاً للروائح المحيطة بي بشكل واضح				
المجال الثاني : اليقظة العاطفية					
6.	أراقب مشاعري بحذر وأتحكم في تأثيرها على تفكيري				
7.	أراقب انفعالاتي (مشاعري، وأحاسيسي.....) بوعي كامل				
8.	ألاحظ كيف تؤثر مشاعري على أفكاري بشكل إيجابي				
9.	أصف مشاعري بدقة عندما أكون متوتراً				
10.	أتعامل مع مشاعري بكل وضوح وأدرك قيمتها				
11.	حتى عندما أكون في حالة توتر شديد، أستطيع أن أصف مشاعري بالكلمات				
12.	أقبل مشاعري كما هي				
13.	أعبر عن مشاعري بحرية				
المجال الثالث : اليقظة الفكرية					

						أقيم باستمرار أفكارى بوضوح تام	14.
						أتمكن من التعبير عن بنيتي المعرفية من (معتقدات وأفكار وتوقعات.....) بكلمات واضحة	15.
						عندما تطرأ أفكار جديدة، أقيم نفسي وفقاً لها بشكل متوازن	16.
						أحدد اتجاهات أفكارى (إيجابية أم سلبية أو محايدة)	17.
						أعتقد أن أفكارى جزء من تطوري الشخصي	18.
المجال الرابع: اليقظة الحسية							
						أدرك الخبرات الحسية من حولي، مثل الرياح و أشعة الشمس.....	19.
						ألاحظ التفاصيل البصرية في الطبيعة، مثل الألوان، والأشكال...	20.
						ألاحظ التأثيرات التي يتركها الطعام والشراب على أفكارى	21.
						أدرك التجارب الحسية المحيطة بي بشكل عام	22.
						أستطيع التفكير ملياً قبل التصرف بسرعة في المواقف الصعبة	23.
المجال الخامس : اليقظة الذهنية العامة							
						أتمكن من التعبير عن مشاعري باستخدام الكلمات بدقة	24.
						عندما أركز على اللحظة الحالية أستمتع بها	25.
						عندما أؤدي مهاماً معينة، أركز على المهام دون تشتيت	26.
						أجد نفسي منخرطاً في الأعمال بحضور ذهني كامل	27.
						أؤدي الأعمال بكفاءة مع وعي كامل بكل ما أفعله	28.
						أحرص على القيام بالأنشطة بشكل هادئ دون	29.

						استعجال	
						عندما تطرأ علي أفكار مزعجة، ألاحظها دون التأثير بها	30.
						أتمكن من تهدئة نفسي بسرعة عندما أواجه أفكار مزعجة	31.
						أستطيع التفكير ملياً قبل التصرف بسرعة في المواقف الصعبة	32.
						أخبر نفسي بأنه من الضروري تغيير طريقة تفكيري بشكل إيجابي	33.
						أستطيع التركيز على ما أفعله بشكل كامل	34.
						أتمكن من اتخاذ القرارات بعقلانية بعد التفكير ملياً في المواقف الصعبة	35.
						أتمتع بقدرة عالية على التركيز على كل ما أفعله بنشاط	36.

2. مقياس السعادة النفسية (Psychological Well-Being) يركز هذا الجزء على تقييم

مستوى السعادة النفسية والرفاهية الشخصية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.

الرقم	الفقرة	اتجاه الفقرة	صياغة الفقرة	ملاءمة الفقرة	التعديل
			مناسبة	غير مناسبة	غير ملائمة
المجال الاول : الثقة بالنفس والآراء الشخصية					
37.	أشعر بالارتياح عند التعبير عن آرائي، حتى وإن كانت تتناقض مع آراء الأغلبية				
38.	قراراتي تتأثر بشكل طفيف بما يفعله الآخرون				
39.	أنا واثق من آرائي، حتى وإن كانت تختلف عن رأي الأغلبية				
40.	أشعر بالراحة تجاه ما يعتقد الآخرون عني				
41.	رضائي عن نفسي أهم بالنسبة لي من موافقة الآخرين				

المجال الثاني: إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي						
						42. أتمكن من إدارة مسؤولياتي اليومية بكفاءة
						43. أتمكن من إدارة شؤوني المالية بشكل جيد
						44. أشعر بالتوازن والتعامل الجيد مع المسؤوليات التي أحملها
						45. أستطيع تنظيم وقتي بفاعلية لإتمام كل ما يجب علي إنجازه
						46. أرتب حياتي بشكل يرضيني
المجال الثالث: التجارب الجديدة والتطوير الشخصي						
						47. أستمتع بخوض تجارب جديدة تدفعني لتغيير طريقة تفكيري عن العالم
						48. أشعر بتطور مستمر كشخص مع مرور الوقت
						49. أحسن بشكل ملحوظ مع مرور السنوات
						50. أبنى نمط حياة يتناسب مع ما أريد فيه
						51. أستمتع بوضع خطط للمستقبل
المجال الرابع: العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين						
						52. يرى معظم الناس أنني شخص محبوب
						53. أتمكن من الثقة بأصدقائي وهم يثقون بي
						54. يصفني الناس كشخص كريم مع الآخرين
						55. لدي العديد من الأشخاص الذين يستمعون لي عندما أحتاج إلى التحدث
						56. أستمتع بالمحادثات الشخصية المشتركة مع من حولي (أفراد عائلتي وأصدقائي...)
المجال الخامس : الأنشطة والاهتمامات الشخصية						
						57. أنا شخص نشط في تنفيذ خطتي الشخصية
						58. أعمل بجد لتحقيق خطط المستقبل
						59. أركز بشكل كبير على الحاضر
						60. أنشطتي اليومية تحمل مغزى إيجابياً في حياتي
						61. أسعى لتحقيق أهدافي بنجاح
المجال السادس: التفكير الإيجابي والرضا العام						

						62. أشعر بثقة إيجابية تجاه نفسي بشكل عام
						63. عندما أقارن نفسي بالآخرين، فإنني أشعر بالرضا عن نفسي
						64. أؤمن أن كل شيء حدث في الماضي لسبب وكان في النهاية لصالح
						65. موقفي تجاه نفسي إيجابي يعزز ثقتي بالنفس
						66. أشعر برضا كبير عن إنجازاتي في مختلف جوانب حياتي
المجال السابع : الضغوط والتحديات النفسية						
						67. أشعر بأنني أتناسب مع أفراد المجتمع من حولي
						68. أستمتع بالتواجد في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طرق عملي المعتادة
						69. أستمتع بتجربة طرق جديدة للقيام بالأشياء
						70. لدي العديد من الأصدقاء المقربين أشعر بالراحة معهم
						71. أشعر أنني قد حققت الكثير في حياتي، وأواصل تحقيق المزيد

مع بالغ شكري وتقديري

الباحثة: صبرين أبو سته

ملحق (ب) قائمة بأسماء المحكمين

الرقم	الاسم	الرتبة	التخصص	الجامعة
1.	أ.د. أحمد عبداللطيف أبو اسعد	أستاذ دكتور	إرشاد نفسي وتربوي	مؤته
2.	أ.د. كمال عبد الحافظ سلامة	أستاذ دكتور	إرشاد نفسي وتربوي	القدس المفتوحة
3.	أ.د. محمد أحمد شاهين	أستاذ دكتور	إرشاد نفسي وتربوي	القدس المفتوحة
4.	أ.د. يوسف ذياب عواد	أستاذ دكتور	صحة نفسية	القدس المفتوحة
5.	د. فخري مصطفى دويكات	أستاذ مشارك	تربية خاصة	القدس المفتوحة
6.	د. ليلي داود غنام	أستاذ مشارك	إرشاد نفسي وتربوي	العربية الأمريكية
7.	د. محمد طالب دبوس	أستاذ مشارك	قياس وتقويم	الاستقلال
8.	د. إياد بسام إشتيه	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي	القدس المفتوحة
9.	د. خالد إبراهيم قطوف	أستاذ مساعد	علم نفس تربوي	بولتيكنك فلسطين
10.	د. راتب محمود أبو رحمة	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي	القدس المفتوحة

تم ترتيب قائمة المحكمين حسب الرتبة العلمية

الملحق (ت): أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد..

أخي الطالب/ أختي الطالبة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان: " اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة "، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من كلية الدراسات العليا- جامعة القدس المفتوحة؛ وقد وقع عليك الاختيار لتكون ضمن عينة الدراسة. لذا أرجو منك التعاون في تعبئة هذه الاستبانة بما يتوافق مع وجهة نظرك، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيراعى الحفاظ على سريتها، ولا يطلب منك كتابة اسمك أو ما يشير إليك، شاكرين حسن تعاونك.

مع بالغ شكري وتقديري

الباحثة: صبرين حسن مصطفى ابو سته

إشراف: أ.د. معزوز جابر علاونة

لقسم الأول- البيانات والمعلومات الأولية:

الجنس: ☐ 1. ذكر ☐ 2. أنثى

المستوى الدراسي: ☐ 1. أولى ☐ 2. ثانية ☐ 3. ثالثة ☐ 4. رابعة ☐

الكلية: ☐ 1. التكنولوجيا والعلوم التطبيقية ☐ 2. التنمية الاجتماعية والأسرية ☐ 3. العلوم الإدارية والاقتصادية ☐

☐ 4. العلوم التربوية ☐ 5. الإعلام ☐ 6. الآداب

مكان السكن: ☐ 1. مدينة ☐ 2. قرية ☐ 3. مخيم

العمل: ☐ 1. يعمل ☐ 2. لا يعمل

الحالة الاجتماعية: ☐ 1. أعزب ☐ 2. متزوج

1. مقياس اليقظة الذهنية (Mindfulness)) يركز هذا الجزء على تقييم ممارسات اليقظة

الذهنية ومدى تأثيرها على طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
المجال الأول : اليقظة البدنية						
1.	في أثناء الاستحمام، أكون في حالة وعي للقطرات التي تلامس جسدي					
2.	أشعر بحركات جسدي بوعي تام أثناء المشي					
3.	أشعر بتغيرات في حالتي المزاجية (أحاسيس جسدية، ومشاعري.....) بعد تناول الطعام والشراب					
4.	أتمكن من وصف ما أشعر به في جسدي بدقة					
5.	أكون مدركاً للروائح المحيطة بي بشكل واضح					
المجال الثاني : اليقظة العاطفية						
6.	أراقب مشاعري بحذر وأتحكم في تأثيرها على تفكيري					
7.	أراقب انفعالاتي (مشاعري، وأحاسيسي.....) بوعي كامل					

8.	ألاحظ كيف تؤثر مشاعري على أفكاري بشكل إيجابي				
9.	أصف مشاعري بدقة عندما أكون متوتراً				
10.	أتعامل مع مشاعري بكل وضوح وأدرك قيمتها				
11.	حتى عندما أكون في حالة توتر شديد، أستطيع أن أصف مشاعري بالكلمات				
12.	أقبل مشاعري كما هي				
13.	أعبر عن مشاعري بحرية	حذفت			
المجال الثالث : اليقظة الفكرية					
14.	أقيم باستمرار أفكاري بوضوح تام				
15.	أتمكن من التعبير عن بنياتي المعرفية من (معتقدات وأفكار وتوقعات.....)				
16.	عندما تطرأ أفكار جديدة، أقيم نفسي وفقاً لها بشكل متوازن				
17.	أحدد اتجاهات أفكاري (إيجابية أم سلبية أو محايدة)				
18.	أعتقد أن أفكاري جزء من تطوري الشخصي				
المجال الرابع : اليقظة الحسية					
19.	أدرك الخبرات الحسية من حولي، مثل الرياح و أشعة الشمس.....				
20.	ألاحظ التفاصيل البصرية في الطبيعة، مثل الألوان والأشكال.....				
21.	ألاحظ التأثيرات التي يتركها الطعام والشراب على أفكاري				
22.	أدرك التجارب الحسية المحيطة بي بشكل عام				
23.	أستطيع التفكير ملياً قبل التصرف بسرعة في المواقف الصعبة	حذفت			
المجال الخامس : اليقظة الذهنية العامة					
24.	أتمكن من التعبير عن مشاعري باستخدام الكلمات بدقة				
25.	عندما أركز على اللحظة الحالية أستمتع بها				

26.	عندما تؤدي مهاماً معينة، أركز على المهام دون تشتيت	حذفت				
27.	أجد نفسي منخرطاً في الأعمال بحضور ذهني كامل	حذفت				
28.	أؤدي الأعمال بكفاءة مع وعي كامل بكل ما أفعله					
29.	أحرص على القيام بالأنشطة بشكل هادئ دون استعجال					
30.	عندما تطرأ عليّ أفكار مزعجة، ألاحظها دون التأثير بها					
31.	أتمكن من تهدئة نفسي بسرعة عندما أواجه أفكاراً مزعجة					
32.	أستطيع التفكير ملياً قبل التصرف بسرعة في المواقف الصعبة					
33.	أخبر نفسي بأنه من الضروري تغيير طريقة تفكيري بشكل إيجابي					
34.	أستطيع التركيز على ما أفعله بشكل كامل					
35.	أتمكن من اتخاذ القرارات بعقلانية بعد التفكير ملياً في المواقف الصعبة	حذفت				
36.	أتمتع بقدرة عالية على التركيز على كل ما أفعله بنشاط					

2. مقياس السعادة النفسية (Psychological Well-Being) يركز هذا الجزء على تقييم مستوى

السعادة النفسية والرفاهية الشخصية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.

الرقم	الفقرة	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
المجال الاول : الثقة بالنفس والآراء الشخصية						
1.	أشعر بالارتياح عند التعبير عن آرائي، حتى وإن كانت تتناقض مع آراء الأغلبية					
2.	قراراتي تتأثر بشكل طفيف بما يفعله الآخرون					
3.	أنا واثق من آرائي، حتى وإن كانت تختلف عن رأي الأغلبية					
4.	أشعر بالراحة تجاه ما يعتقد الآخرون عني					
5.	رضائي عن نفسي أهم بالنسبة لي من موافقة الآخرين					

المجال الثاني: إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي					
					6. أتمكن من إدارة مسؤولياتي اليومية بكفاءة
					7. أتمكن من إدارة شؤني المالية بشكل جيد
					8. أشعر بالتوازن والتعامل الجيد مع المسؤوليات التي أتحمّلها
					9. أستطيع تنظيم وقتي بفاعلية لإتمام كل ما يجب عليّ إنجازه
					10. أرتب حياتي بشكل يرضيني
المجال الثالث: التجارب الجديدة والتطوير الشخصي					
					11. أستمتع بخوض تجارب جديدة تدفعني لتغيير طريقة تفكيري عن العالم
					12. أشعر بتطور مستمر كشخص مع مرور الوقت
					13. أحسن بشكل ملحوظ مع مرور السنوات
					14. أبنى نمط حياة يتناسب مع ما أُرغب فيه
					15. أستمتع بوضع خطط للمستقبل
المجال الرابع: العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين					
					16. يرى معظم الناس أنني شخص محبوب
					17. أتمكن من الثقة بأصدقائي وهم يتقنون بي
					18. يصفني الناس كشخص كريم مع الآخرين
					19. لدي العديد من الأشخاص الذين يستمعون لي عندما أحتاج إلى التحدث
					20. أستمتع بالمحادثات الشخصية المشتركة مع من حولي (أفراد عائلتي وأصدقائي...)
المجال الخامس : الأنشطة والاهتمامات الشخصية					
					21. أنا شخص نشط في تنفيذ خططي الشخصية
					22. أعمل بجد لتحقيق خطط المستقبل

23.	أركز بشكل كبير على الحاضر				
24.	أنشطتي اليومية تحمل مغزى إيجابياً في حياتي				
25.	أسعى لتحقيق أهدافي بنجاح				
المجال السادس: التفكير الإيجابي والرضا العام					
26.	أشعر بثقة إيجابية تجاه نفسي بشكل عام				
27.	عندما أقارن نفسي بالآخرين، فأني أشعر بالرضا عن نفسي				
28.	أؤمن أن كل شيء حدث في الماضي لسبب وكان في النهاية لصالح				
29.	موقفي تجاه نفسي إيجابي يعزز ثقتي بالنفس				
30.	أشعر برضا كبير عن إنجازاتي في مختلف جوانب حياتي				
المجال السابع: للضغوط والتحديات النفسية ((التكيف الاجتماعي والنمو المستمر))					
31.	أشعر بأنني أتناسب مع أفراد المجتمع من حولي				
32.	أستمتع بالتواجد في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طرق عملي المعتادة	حذفت			
33.	أستمتع بتجربة طرق جديدة للقيام بالأشياء				
34.	لدي العديد من الأصدقاء المقربين أشعر بالراحة معهم				
35.	أشعر أنني قد حققت الكثير في حياتي، وأصل تحقيق المزيد				

مع بالغ شكري وتقديري

الباحثة: صبرين أبو سته

الملحق (ث): أدوات الدراسة في صورتها النهائية بعد إجراء فحص الخصائص

السيكومترية



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة-
رام الله والبيرة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد..

أخي الطالب/ أختي الطالبة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان: " اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة "، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من كلية الدراسات العليا- جامعة القدس المفتوحة؛ وقد وقع عليك الاختيار لتكون ضمن عينة الدراسة. لذا أرجو منك التعاون في تعبئة هذه الاستبانة بما يتوافق مع وجهة نظرك، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيراعى الحفاظ على سريتها، ولا يطلب منك كتابة اسمك أو ما يشير إليك، شاكرين حسن تعاونك.

مع بالغ شكري وتقديري

الباحثة: صبرين حسن مصطفى ابو سته

إشراف: أ.د. معزوز جابر علاونة

القسم الأول- البيانات والمعلومات الأولية:

الجنس: 1. ذكر ☐ 2. أنثى ☐

المستوى الدراسي: 1. سنة أولى ☐ 2. سنة ثانية ☐ 3. سنة ثالثة ☐ 4. سنة ☐

الكلية: 1. التكنولوجيا والعلوم التطبيقية ☐ 2. التنمية الاجتماعية والأسرية ☐ 3. العلوم الإدارية والاقتصادية ☐

4. العلوم التربوية ☐ 5. الإعلام ☐ 6. الآداب ☐

مكان السكن: 1. مدينة ☐ 2. قرية ☐ 3. مخيم ☐

العمل: 1. يعمل ☐ 2. لا يعمل ☐

الحالة الاجتماعية: 1. أعزب ☐ 2. متزوج ☐

3. مقياس اليقظة الذهنية (Mindfulness)) يركز هذا الجزء على تقييم ممارسات اليقظة الذهنية ومدى تأثيرها على طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
المجال الأول : اليقظة البدنية						
37.	في أثناء الاستحمام، أكون في حالة وعي للقطرات التي تلامس جسدي					
38.	أشعر بحركات جسدي بوعي تام أثناء المشي					
39.	أشعر بتغيرات في حالتي المزاجية (أحاسيس جسدية، ومشاعري.....) بعد تناول الطعام والشراب					
40.	أتمكن من وصف ما أشعر به في جسدي بدقة					
41.	أكون مدركاً للروائح المحيطة بي بشكل واضح					
المجال الثاني : اليقظة العاطفية						
42.	أراقب مشاعري بحذر وأتحكم في تأثيرها على تفكيري					
43.	أراقب انفعالاتي (مشاعري، وأحاسيسي.....) بوعي كامل					

44.	ألاحظ كيف تؤثر مشاعري على أفكاري بشكل إيجابي				
45.	أصف مشاعري بدقة عندما أكون متوتراً				
46.	أتعامل مع مشاعري بكل وضوح وأدرك قيمتها				
47.	حتى عندما أكون في حالة توتر شديد، أستطيع أن أصف مشاعري بالكلمات				
48.	أقبل مشاعري كما هي				
المجال الثالث : اليقظة الفكرية					
49.	أقيم باستمرار أفكاري بوضوح تام				
50.	أتمكن من التعبير عن بنيتي المعرفية من (معتقدات وأفكار وتوقعات.....)				
51.	عندما تطرأ أفكار جديدة، أقيم نفسي وفقاً لها بشكل متوازن				
52.	أحدد اتجاهات أفكاري (إيجابية أم سلبية أو محايدة)				
53.	أعتقد أن أفكاري جزء من تطوري الشخصي				
المجال الرابع: اليقظة الحسية					
54.	أدرك الخبرات الحسية من حولي، مثل الرياح و أشعة الشمس.....				
55.	ألاحظ التفاصيل البصرية في الطبيعة، مثل الألوان والأشكال.....				
56.	ألاحظ التأثيرات التي يتركها الطعام والشراب على أفكاري				
57.	أدرك التجارب الحسية المحيطة بي بشكل عام				
المجال الخامس : اليقظة الذهنية العامة					
58.	أتمكن من التعبير عن مشاعري باستخدام الكلمات بدقة				
59.	عندما أركز على اللحظة الحالية أستمتع بها				
60.	أؤدي الأعمال بكفاءة مع وعي كامل بكل ما أفعله				
61.	أحرص على القيام بالأنشطة بشكل هادئ دون استعجال				

62.	عندما تطرأ عليّ أفكار مزعجة، ألاحظها دون التأثير بها				
63.	أتمكن من تهدئة نفسي بسرعة عندما أواجه أفكاراً مزعجة				
64.	أستطيع التفكير ملياً قبل التصرف بسرعة في المواقف الصعبة				
65.	أخبر نفسي بأنه من الضروري تغيير طريقة تفكيري بشكل إيجابي				
66.	أستطيع التركيز على ما أفعله بشكل كامل				
67.	أتمتع بقدرة عالية على التركيز على كل ما أفعله بنشاط				

4. مقياس السعادة النفسية (Psychological Well-Being) يركز هذا الجزء على تقييم مستوى السعادة النفسية والرفاهية الشخصية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- رام الله والبيرة.

الرقم	الفقرة	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
المجال الأول : الثقة بالنفس والآراء الشخصية						
36.	أشعر بالارتياح عند التعبير عن آرائي، حتى وإن كانت تتناقض مع آراء الأغلبية					
37.	قراراتي تتأثر بشكل طفيف بما يفعله الآخرون					
38.	أنا واثق من آرائي، حتى وإن كانت تختلف عن رأي الأغلبية					
39.	أشعر بالراحة تجاه ما يعتقد الآخرون عني					
40.	رضائي عن نفسي أهم بالنسبة لي من موافقة الآخرين					
المجال الثاني: إدارة المسؤوليات والتنظيم الشخصي						
41.	أتمكن من إدارة مسؤولياتي اليومية بكفاءة					
42.	أتمكن من إدارة شؤوني المالية بشكل جيد					
43.	أشعر بالتوازن والتعامل الجيد مع المسؤوليات التي أتحمّلها					
44.	أستطيع تنظيم وقتي بفاعلية لإتمام كل ما يجب عليّ إنجازه					

45.	أرتب حياتي بشكل يرضيني				
المجال الثالث: التجارب الجديدة والتطوير الشخصي					
46.	أستمتع بخوض تجارب جديدة تدفعني لتغيير طريقة تفكيري عن العالم				
47.	أشعر بتطور مستمر كشخص مع مرور الوقت				
48.	أتحسن بشكل ملحوظ مع مرور السنوات				
49.	أبني نمط حياة يتناسب مع ما أرغب فيه				
50.	أستمتع بوضع خطط للمستقبل				
المجال الرابع: العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين					
51.	يرى معظم الناس أنني شخص محبوب				
52.	أتمكن من الثقة بأصدقائي وهم يثقون بي				
53.	يصنفي الناس كشخص كريم مع الآخرين				
54.	لدي العديد من الأشخاص الذين يستمعون لي عندما أحتاج إلى التحدث				
55.	أستمتع بالمحادثات الشخصية المشتركة مع من حولي (أفراد عائلتي وأصدقائي...)				
المجال الخامس : الأنشطة والاهتمامات الشخصية					
56.	أنا شخص نشط في تنفيذ خططي الشخصية				
57.	أعمل بجد لتحقيق خطط المستقبل				
58.	أركز بشكل كبير على الحاضر				
59.	أنشطتي اليومية تحمل مغزى إيجابياً في حياتي				
60.	أسعى لتحقيق أهدافي بنجاح				
المجال السادس: التفكير الإيجابي والرضا العام					
61.	أشعر بثقة إيجابية تجاه نفسي بشكل عام				

62.	عندما أقارن نفسي بالآخرين، فإنني أشعر بالرضا عن نفسي				
63.	أؤمن أن كل شيء حدث في الماضي لسبب وكان في النهاية لصالحه				
64.	موقفي تجاه نفسي إيجابي يعزز ثقتي بالنفس				
65.	أشعر برضا كبير عن إنجازاتي في مختلف جوانب حياتي				
المجال السابع : الضغوط والتحديات النفسية ((التكيف الاجتماعي والنمو المستمر))					
66.	أشعر بأنني أتناسب مع أفراد المجتمع من حولي				
67.	أستمتع بتجربة طرق جديدة للقيام بالأشياء				
68.	لدي العديد من الأصدقاء المقربين أشعر بالراحة معهم				
69.	أشعر أنني قد حققت الكثير في حياتي، أواصل تحقيق المزيد				

مع بالغ شكري وتقديري

الباحثة: صبرين أبو سته

الملحق (د)

كتاب تسهيل المهمة

Al-Quds Open University Academic Affairs Deanship of Graduate Studies and Scientific Research Ramallah - P.O. Box 1304 - Postcode: P6058238 Tel: 02/2976240 - 02/2956073 Fax: 02/2963738 Email - Graduate Studies: fgs@qou.edu Email - Scientific Research: sprgs@qou.edu		جامعة القدس المفتوحة الشؤون الأكاديمية معمادة الدراسات العليا والبحث العلمي رام الله - ص.ب 1304 - الرمز البريدي: P6058238 هاتف: 02/2976240 - 02/2956073 فاكس: 02/2963738 بريد إلكتروني - الدراسات العليا: fgs@qou.edu بريد إلكتروني - البحث العلمي: sprgs@qou.edu
--	---	--

الرقم: ع د ب 25/114/

التاريخ: 2025/01/15

أ. د. محمد شاhein
تسهيل المهمة
أ. د. محمد شاhein
20.1.2025

حضرة أ. د. إبراهيم الشاعر حفظه الله
رئيس الجامعة

تحية طيبة وبعد،

تسهيل مهمة

فهدكم أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه تقوم الطالب/ة (صبرين حسن مصطفى أبو ستة)، بإعداد رسالة ماجستير في تخصص "الإرشاد النفسي والتربوي" بعنوان: (البقطة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة - رام الله والبييرة). وعليه، نأمل توجيهاتكم لتسهيل مهمة الطالب/ة في الحصول على البيانات والمعلومات اللازمة، وتوزيع أداة الدراسة على طلبة جامعة القدس المفتوحة/ فرع رام الله والبييرة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،

أ. د. محمد شاhein
عميد الدراسات العليا والبحث العلمي

أ. د. محمد شاhein
نموذج الاستاذ
أ. د. نبيل الجاسر
20.1.2025

نسخة:
• الملف.