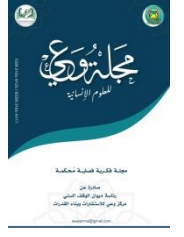




مجلة وعي للعلوم الإنسانية
Waii Journal for Humanities
ISSN: 3104-9125
E-ISSN:3104-9117

مجلة وعي للعلوم الإنسانية

العدد الثالث / ٢٠٢٦م، الصفحة: ١٥٩٠-١٦١٤



اليقظة الذهنية وعلاقتها بالرفاه الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

Mindfulness and its Relationship to Academic Well-being among University Students

م.م إسراء نزار موسى طاهر الحصونه

Assistant Lecturer Esraa Nizar Mousa Taher Al-Hasouna

جامعة ذي قار /كلية التربية للعلوم الانسانية

m.Esraa.Nizar.MOUSA@utq.edu.iq

الكلمات المفتاحية:

اليقظة الذهنية، الرفاه الأكاديمي، طلبة الجامعة .
يهدف البحث الحالي الى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والرفاه الأكاديمي لدى طلبة الجامعة اعتمد الباحث على منهج وصفي-ارتباطي لتحديد مستوى المتغيرين وبينان العلاقة بينهما، وتم تطبيق الاستبانة على عينة مكونة من ١٠٠ طالب وطالبة. شملت أدوات البحث مقياس اليقظة الذهنية ومقياس الرفاه الأكاديمي، وتم التأكد من صدقهما وثباتهما باستخدام الفا كرونباخ، حيث بلغ الثبات ٠.٨٩ و ٠.٩١ على التوالي. أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية والرفاه الأكاديمي لدى الطلبة مرتفع جداً، وأن الفروق بين الجنسين غير دالة إحصائياً. كما تبين وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والرفاه الأكاديمي ($r = 0.68, p < 0.01$) ، مما يدل على أن ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية يساهم في تعزيز الرفاه الأكاديمي لدى الطلاب. وتشير النتائج إلى أهمية إدماج برامج تدريبية لليقظة الذهنية والأنشطة الأكاديمية الداعمة لتعزيز الصحة النفسية والرفاهية الأكاديمية.

Keywords:

Mindfulness,
Academic
Well-being,
University
Students.

Abstract

This research aims to identify the relationship between mindfulness and academic well-being among students at the University of Thi-Qar – College of Education for Humanities. The researcher adopted a descriptive-correlational approach to determine the level of the two variables and demonstrate the relationship between them. A questionnaire was administered to a sample of 100 male and female students. The research instruments included a mindfulness scale and an academic well-being scale. Their validity and reliability were confirmed using Cronbach's α , with reliability values of 0.89 and 0.91, respectively. The results showed that the level of mindfulness and academic well-being among the students was very high, and that the differences between genders were not statistically significant. A statistically significant positive correlation was found between mindfulness and academic well-being ($r = 0.68, p < 0.01$), indicating that higher levels of mindfulness contribute to improved academic well-being among students. These findings highlight the importance of integrating mindfulness training programs and supportive academic activities to promote mental health and academic well-being.

الفصل الأول : التعريف بالبحث

مشكلة البحث

تواجه الجامعات في العصر الحالي تحديات متعددة تتعلق بالرفاه النفسي والأكاديمي للطلبة، حيث أصبح الطلب المتزايد على التحصيل الدراسي والتكيف مع بيئات تعليمية سريعة التغير عامل ضغط رئيسي على الطلاب. هذا الضغط المستمر قد يؤدي إلى تراجع الأداء الأكاديمي، شعور بالإرهاق النفسي، وانخفاض مستويات الرضا الشخصي عن التجربة الجامعية. ومن هنا تبرز أهمية دراسة اليقظة الذهنية كأداة لتعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط، وتحسين التركيز، وتنمية المرونة النفسية لدى الطلاب. (أشرف و نجيب، ٢٠٢١، ص. ١٠١)

على الرغم من الاهتمام المتزايد بالرفاه الأكاديمي في الدراسات الحديثة، إلا أن العلاقة بين ممارسة اليقظة الذهنية والرفاه الأكاديمي لم تُبحث بشكل كافٍ في سياق الطلاب الجامعيين، خصوصاً في البيئة

المحلية، حيث توجد فروق ثقافية وسياقية قد تؤثر على فعالية هذه الممارسات. لذلك، يسعى هذا البحث إلى تسليط الضوء على مدى ارتباط اليقظة الذهنية بالرفاه الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، بهدف توفير بيانات علمية يمكن الاستفادة منها في تطوير برامج تدريسية وإرشادية تهدف إلى تحسين جودة الحياة الجامعية للطلاب. (البحيري وآخرون، ٢٠١٤، ص. ١٠٢)

وبناءً على ذلك، تبرز مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي:

ما مدى تأثير اليقظة الذهنية على الرفاه الأكاديمي لدى طلبة الجامعة؟

اهمية البحث

يكتسب هذا البحث أهميته من الدور الحيوي الذي تلعبه اليقظة الذهنية في تعزيز الرفاه الأكاديمي للطلبة الجامعيين، إذ يساهم في تقديم فهم علمي دقيق للعلاقة بين ممارسة اليقظة الذهنية ومستوى الرفاه النفسي والأكاديمي. كما يوفر البحث بيانات ومؤشرات يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج إرشادية وتربوية تهدف إلى دعم الطلاب نفسياً وأكاديمياً، وتقليل مستويات التوتر والضغوط المرتبطة بالدراسة الجامعية. بالإضافة إلى ذلك، يساهم البحث في إثراء الأدبيات العلمية ذات الصلة بالصحة النفسية والرفاهية الأكاديمية، ويعكس أثره الإيجابي المحتمل على جودة حياة الطلاب ومساهماتهم المجتمعية المستقبلية، مما يجعله ذا قيمة علمية وتطبيقية ونفسية مهمة في سياق البيئة الجامعية. (حسن، ٢٠٠٣، ص. ١٠٣)

هدف البحث

يهدف البحث الحالي الى :

١. التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.
٢. التعرف على مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس.
٣. التعرف على الرفاه الاكاديمي لدى طلبة الجامعة.
٤. التعرف على الرفاه الاكاديمي تبعاً لمتغير الجنس.
٥. التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والرفاه الاكاديمي.

حدود البحث

الحدود الموضوعية : اليقظة الذهنية وعلاقتها بالرفاه الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
الحدود المكانية : جامعة ذي قار ، كلية التربية للعلوم الانسانية.
الحدود الزمانية : تم اجراء البحث في العام الدراسي ٢٠٢٦م.

فرضية البحث

هناك علاقة دالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والرفاه الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، بحيث أن ارتفاع مستويات اليقظة الذهنية يرتبط بتحسين الرفاه الأكاديمي.

تحديد المصطلحات

أولاً: اليقظة الذهنية

١. هي القدرة على الانتباه الواعي للحظة الحالية دون إصدار أحكام مسبقة، وتشمل إدراك الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية بشكل متوازن (حمد، ٢٠١٦، ص. ١٠٤)
٢. هي ممارسة ذهنية تهدف إلى تعزيز الوعي الذاتي وتنمية الانتباه الفعال، مع قبول التجربة كما هي دون مقاومة أو قلق (أبو زيد، ٢٠١٧، ص. ١٠٥)

٣. هي استراتيجية معرفية ونفسية للتعامل مع الضغوط، تعمل على تحسين التركيز والانتباه وتقليل الاستجابة التلقائية للمثيرات السلبية (أحمد، ٢٠١٦، ص. ١٠٦)

التعريف الإجرائي:

أنها الدرجة التي يظهرها الطالب في ممارسة تقنيات اليقظة الذهنية اليومية وفق مقياس اليقظة الذهنية المستخدم، بما في ذلك القدرة على التركيز الواعي، وملاحظة المشاعر والأفكار، والحضور الذهني في اللحظة الراهنة.

ثانياً: الرفاه الأكاديمي

١. أنه الإحساس العام بالرضا عن التجربة الجامعية، والذي يشمل الأداء الدراسي، العلاقة مع الزملاء، والدعم النفسي المقدم للطالب (عبد العزيز، ٢٠٢٢، ص. ٢٠٢)
٢. هو حالة تحقيق التوازن بين المتطلبات الأكاديمية والقدرة على التعامل مع الضغوط الدراسية، بحيث يشعر الطالب بالكفاءة والرضا عن أدائه الأكاديمي (الحولة، ٢٠١٥، ص. ٢٠٣)
٣. أنه مؤشر شامل للصحة النفسية للطلاب داخل البيئة التعليمية، ويعكس تفاعلهم الإيجابي مع متطلبات الدراسة والأنشطة الجامعية المختلفة (خليفة، ٢٠٢١، ص. ٢٠٤)

التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند تقييم مستوى رضاه النفسي والأكاديمي عن تجربته الجامعية باستخدام مقياس الرفاه الأكاديمي، بما يشمل الأداء الدراسي، التكيف مع الضغوط، والشعور بالرضا العام عن الحياة الجامعية.

الفصل الثاني : اطار نظري ودراسات سابقة

المحور الاول : اطار نظري

أولاً: اليقظة الذهنية

تعد اليقظة الذهنية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي وعلم النفس التربوي، وهي تشير إلى القدرة على الانتباه الواعي للحظة الحالية مع ملاحظة الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية دون إصدار أحكام مسبقة أو الانغماس في القلق أو التوتر. يُنظر إليها كمهارة عقلية يمكن تطويرها بالتدريب والممارسة المنتظمة، بحيث تساعد الفرد على مواجهة الضغوط اليومية بطريقة هادئة وفعالة، وتقلل من التفاعل الانفعالي السلبي مع الأحداث. (إسماعيل، ٢٠١٧، ص. ١٠٧)

تتجلى أهمية اليقظة الذهنية في السياقات التعليمية، حيث أظهرت الدراسات أن الطلاب الذين يمارسون اليقظة الذهنية بانتظام لديهم قدرة أعلى على التركيز، وتحكم أكبر في الانتباه أثناء الدراسة، ومستوى أقل من التوتر والضغط النفسي. كما أنها تساهم في تعزيز القدرة على اتخاذ القرارات السليمة وحل المشكلات بكفاءة، وهو أمر حيوي في الحياة الأكاديمية التي تتطلب توازناً بين متطلبات الأداء الدراسي والحياة الشخصية. (الضامن و سمور، ٢٠١٧، ص. ١٠٨)

النظريات التي فسرت اليقظة الذهنية:

١. نظرية كابات-زين (Kabat-Zinn, 1994)

تعتبر كابات-زين أن اليقظة الذهنية هي ممارسة واعية للحظة الراهنة، تشمل كل جوانب الوعي البدني والنفسي للفرد، بهدف تقبل التجربة كما هي، دون مقاومة أو حكم. وفق هذه النظرية، يمكن للطلاب أن يقلل من التشتت الذهني والانفعال السريع تجاه المواقف الضاغطة، ويطور مهارات التركيز الذاتي التي تعزز الأداء الأكاديمي. (بوسعود، ٢٠١٤، ص. ١٠٩)

٢. نظرية براون ورايان (Brown & Ryan, 2003)

ركزت هذه النظرية على اليقظة الذهنية كآلية لتعزيز الانتباه الذاتي والوعي المستمر بالأفكار والمشاعر، مشيرة إلى أن القدرة على إدراك التجربة الحاضرة بوعي تقلل من الاستجابات التلقائية

للمثيرات الضاغطة. وهذا يعني أن الطلاب الذين يمارسون اليقظة الذهنية يمكنهم إدارة الضغوط الدراسية بشكل أفضل، والحفاظ على توازن نفسي أثناء الامتحانات أو إنجاز المشاريع الأكاديمية. (شعيب، ٢٠١٣، ص. ١١٠)

٣. نظرية باير: (Baer, 2006)

رأت باير اليقظة الذهنية كاستراتيجية معرفية ونفسية تعمل على الحد من التوتر وتحسين التركيز، بحيث يتمكن الفرد من مراقبة الأفكار السلبية والانفعالات دون الانغماس فيها. في سياق التعليم، توفر هذه النظرية أساساً علمياً لتطوير برامج تدريبية للطلاب تهدف إلى زيادة الحضور الذهني وتحسين الرفاه النفسي والأداء الأكاديمي. (إمام، ٢٠١٥، ص. ١١٢)

ثانياً: الرفاه الأكاديمي

الرفاه الأكاديمي هو مفهوم يشير إلى حالة الشعور بالرضا والراحة النفسية للطلاب داخل البيئة التعليمية، ويشمل ذلك الأداء الدراسي، التكيف مع الضغوط الأكاديمية، التفاعل مع الزملاء، والشعور بالرضا العام عن الحياة الجامعية. ويعتبر الرفاه الأكاديمي مؤشراً مهماً على الصحة النفسية للطلاب، إذ يعكس قدرتهم على التكيف مع التحديات الدراسية وتحقيق أهدافهم الأكاديمية والشخصية. (عبد الهادي و العزة، ١٩٩٩، ص. ٢٠١)

أهمية الرفاه الأكاديمي تكمن في أنه لا يقتصر على الأداء الأكاديمي وحده، بل يمتد ليشمل جودة الحياة النفسية والاجتماعية للطلاب، حيث أظهرت الدراسات أن الطلاب ذوي مستويات عالية من الرفاه الأكاديمي يظهرون مستويات أقل من القلق والاكتئاب، ويكونون أكثر قدرة على تطوير مهارات التعلم الذاتي والتفكير النقدي. (خليفة، ٢٠٢١، ص. ٢٠٤)

النظريات التي فسرت الرفاه الأكاديمي:

١. نظرية كيبس: (Keyes, 2002)

ترى أن الرفاه الأكاديمي يتأتى من التوازن بين متطلبات الدراسة والقدرة على التعامل مع الضغوط، بحيث يشعر الطالب بالكفاءة والرضا العام. وتؤكد هذه النظرية أن الرفاه يشمل ثلاثة أبعاد رئيسية: البعد النفسي، البعد الاجتماعي، والبعد الأكاديمي، مما يجعل الطلاب أكثر قدرة على مواجهة التحديات وتحقيق النجاح. (أحمد حسانين، ٢٠٠٠، ص. ٢٠٥)

٢. نظرية برايس ودينر: (Diener et al., 2010)

تعتبر الرفاهية الأكاديمية مؤشراً شاملاً للصحة النفسية للطلاب، يعكس التفاعل الإيجابي مع البيئة الجامعية، ويشمل الشعور بالرضا عن الأداء الدراسي، العلاقة مع الزملاء، والدعم النفسي المؤسسي. ووفق هذه النظرية، فإن تحسين رفاهية الطلاب يساهم في تعزيز قدراتهم على التعلم الفعال والمستمر. (إسماعيلي، ٢٠١١، ص. ٢٠٦)

٣. نظرية بريتشارد وآخرون: (Pritchard et al., 2007)

تركز على العلاقة بين الأداء الأكاديمي والرضا النفسي، مشيرة إلى أن رفاهية الطلاب تعتمد على التجربة الشاملة في الجامعة، بما في ذلك جودة التدريس، الدعم الأكاديمي، والبيئة الاجتماعية. ووفق هذه النظرية، فإن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالي من الرفاه الأكاديمي يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط وتحقيق الأهداف التعليمية. (أماني عبد المقصود عبد الوهاب، ٢٠٠٦، ص. ٢٠٧)

المحور الثاني : دراسات سابقة

إسراء سعد العمري وعزة محمد عبدو هلا ، ٢٠٢٣ ، اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية في ظل التعليم عن بُعد لدى طلاب الماجستير بجامعة الطائف

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية وعلاقتها بـ جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الدراسات العليا بجامعة الطائف في المملكة العربية السعودية، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي. تكونت العينة من (١٠٠) طالب/طالبة، وطبق الباحثان مقياس اليقظة الذهنية العربي المترجم ومقياس جودة الحياة الأكاديمية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعض أبعاد اليقظة الذهنية وبعض أبعاد جودة الحياة الأكاديمية، بينما لم تظهر فروق دالة بين

الجنسين في مستوى اليقظة الذهنية، ورأت الدراسة أهمية تفعيل دور الإرشاد النفسي لتعزيز اليقظة لدى الطلاب وتحسين جودة حياتهم الأكاديمية .

أفراح إبراهيم سعيد صالح ، ٢٠٢٢ ، اليقظة الذهنية وعلاقتها بتجهيز المعلومات لدى طالبات كليتي تربية الطارمية وتربية البنات - الجامعة العراقية

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية وتجهيز المعلومات لدى طالبات كليتي التربية في الجامعة العراقية، ومعرفة طبيعة العلاقة بين المتغيرين. أتت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة بلغت (٤٠٠) طالبة. وأوضحت النتائج أن طالبات العينة حققن مستوى مناسباً في كل من اليقظة الذهنية وتجهيز المعلومات، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المتغيرين. وأوصت الدراسة بتقديم برامج تدريبية لتنمية اليقظة الذهنية لدى الطالبات .

نور عامر كاظم السعدي وسالي طالب عنوان ، ٢٠٢٥ الرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة

هدفت هذه الدراسة إلى قياس الرفاهية الأكاديمية لدى طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤، وتكونت عينة البحث من (٥٥٤) طالباً وطالبة من تخصصات علمية وإنسانية. استخدم الباحثان مقياساً مؤلفاً من أربع مجالات لقياس الرفاهية الأكاديمية. أظهرت النتائج أن مستويات الرفاه الأكاديمي كانت عالية لدى عينة الدراسة، وأن الطلاب لديهم قدرة على تحقيق الذات والشعور بالاتجاه الإيجابي للحياة، وأن الرفاهية الأكاديمية يمكن تطويرها عبر برامج دعم نفسي وتوجيه أكاديمي .

سهام خليفة ، ٢٠٢١ ، الرفاهية الأكاديمية وعلاقتها بسمة ما وراء المزاج لدى طالبات الجامعة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة وعلاقتها بسمة ما وراء المزاج، وإلى معرفة تأثير متغير الفرقة الدراسية على المتغيرين. وُجد في نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية لدى الطالبات،

وأن سمة ما وراء المزاج لها إسهام في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية. وأشارت الدراسة إلى أن تنمية المهارات النفسية والمعرفية لدى الطالبات قد تسهم في تحسين رفاهينهن الأكاديمي.

الفصل الثالث: إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، لملايمته طبيعة البحث الذي يسعى إلى بيان العلاقة بين اليقظة الذهنية والرفاه الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. يتيح هذا المنهج وصف الظواهر كما هي وتحليل العلاقة بين المتغيرات دون تدخل الباحث فيها، مما يحقق موضوعية النتائج ودقتها. ويعتمد المنهج الوصفي الارتباطي على استخدام أدوات القياس العلمية لتحديد مستويات المتغيرات وقياس العلاقة بينها، بما يسهم في استخلاص استنتاجات دقيقة وموثوقة حول أثر اليقظة الذهنية في الرفاه الأكاديمي.

ثانياً: مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من طلبة جامعة ذي قار - كلية التربية للعلوم الإنسانية للفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي ٢٠٢٥-٢٠٢٦، والذين تتوفر فيهم شروط المشاركة في الدراسة، وهي: القدرة على فهم محتوى الاستبانة، والالتزام بالإجابة بدقة وصدق. ويتميز مجتمع البحث بتنوعه من حيث الجنس والمرحلة الدراسية، مما يتيح جمع بيانات تمثيلية تعكس الواقع الفعلي للطلبة في الجامعة. ويُعد هذا المجتمع مناسباً لتطبيق البحث بسبب توفر العدد الكافي من الطلبة، وتنوع خبراتهم الأكاديمية والاجتماعية.

ثالثاً: عينة البحث

اختيرت عينة البحث بأسلوب العينة العشوائية الطبقية، لضمان تمثيل جميع المراحل الدراسية وجنس الطلاب. وقد بلغت حجم العينة (١٠٠) طالباً/طالبة، وتم تقسيمهم وفق المرحلة الدراسية والجنس لضمان التوازن بين الفئات المختلفة داخل مجتمع البحث. ويوضح الجدول التالي توزيع أفراد العينة:

جدول (١): توزيع أفراد عينة البحث حسب المرحلة الدراسية والجنس

المرحلة الدراسية	عدد الطلاب الذكور	عدد الطالبات الإناث	إجمالي العينة
المرحلة الأولى	10	15	25
المرحلة الثانية	8	12	20
المرحلة الثالثة	12	13	25
المرحلة الرابعة	8	22	30
الإجمالي	38	62	100

رابعاً: أدوات البحث

اعتمد الباحث على أداة الاستبانة لجمع البيانات، لما توفره من قدرة على قياس المتغيرات بدقة وسرعة، وتتكون من جزأين أساسيين:

١. مقياس اليقظة الذهنية

أ. وصف المقياس

تم تطوير مقياس اليقظة الذهنية ليقاس مدى ممارسة الطلبة لليقظة الذهنية في حياتهم اليومية الأكاديمية، وتم تبني ٢٨ فقرة تغطي الأبعاد التالية:

١. التركيز الواعي (8 فقرات): قدرة الطالب على توجيه انتباهه الواعي أثناء الدراسة دون تشتيت.

٢. ملاحظة المشاعر والأفكار (10 فقرات): إدراك الطالب لمشاعره وأفكاره بدون الحكم عليها أو القلق بشأنها.

٣. الحضور الذهني في اللحظة الراهنة (10 فقرات): قدرة الطالب على العيش في اللحظة الحالية أثناء القيام بالمهام الأكاديمية.

ب. طريقة الإجابة

تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (٥ درجات) لكل فقرة:

• = 5 دائماً،

• = 4 غالباً،

• = 3 أحياناً،

• = 2 نادرًا،

• = 1 أبدًا.

ج. الصدق والثبات

• الصدق الظاهري والموضوعي: عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس التربوي وعلم النفس الإكلينيكي لتقييم ملاءمته للمجتمع الطلابي ووضوح الفقرات.

• الصدق البنائي: تم استخدام تحليل العامل الاستكشافي (EFA) للتأكد من مطابقة الفقرات للأبعاد النظرية الثلاثة.

• الثبات: تم تقديره باستخدام معامل ألفا كرونباخ على عينة تجريبية مكونة من ٢٠ طالبًا خارج عينة البحث الرئيسية، وبلغ معامل الثبات ($\alpha = 0.89$)، مما يدل على درجة عالية من الاتساق الداخلي.

٢. مقياس الرفاه الأكاديمي

أ. وصف المقياس

تم تطوير مقياس الرفاه الأكاديمي لقياس مدى شعور الطالب بالرضا والتكيف الأكاديمي والنفسي داخل البيئة الجامعية، ويحتوي على ٢٨ فقرة تغطي الأبعاد التالية:

١. الأداء الأكاديمي (٨ فقرات): مدى رضا الطالب عن تحصيله الدراسي وإنجازه للمهام الأكاديمية.

٢. التكيف مع الضغوط الأكاديمية (٨ فقرات): قدرة الطالب على التعامل مع المواقف الصعبة والمتطلبات الجامعية دون إرهاق نفسي كبير.

٣. العلاقات الاجتماعية والأكاديمية (٦ فقرات): جودة تفاعل الطالب مع الزملاء والأساتذة والدعم الاجتماعي المتاح له.

٤. الرضا العام عن الحياة الجامعية (٦ فقرات): مدى شعور الطالب بالرضا والسعادة تجاه تجربته الجامعية بشكل عام.

ب. طريقة الإجابة

تم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي (٥ درجات) كما في مقياس اليقظة الذهنية، لتسهيل معالجة البيانات وتحليلها، مع الحفاظ على التوحيد في طريقة التقدير.

ج. الصدق والثبات

- الصدق الظاهري: تم عرضه على لجنة خبراء في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي لتقييم وضوح الفقرات ومطابقتها لأهداف المقياس.

- الصدق البنائي: تم تحليل البيانات التجريبية باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي للتأكد من توافق الفقرات مع الأبعاد الأربعة المحددة.
- الثبات: تم حساب معامل α كرونباخ على عينة تجريبية من ٢٠ طالباً خارج العينة الرئيسة، وبلغ ($\alpha = 0.91$)، مما يدل على ثبات عالي جداً للمقياس.

جدول (٢): قيم معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لمقاييس البحث

المقياس	عدد الفقرات	حجم العينة الاستطلاعية	معامل ألفا كرونباخ	دلالة الثبات
مقياس اليقظة الذهنية	28	20	0.89	عالٍ جداً
مقياس الرفاه الأكاديمي	28	20	0.91	عالٍ جداً

التطبيق النهائي للمقياس

بعد التأكد من توفر الصدق والثبات في كل من الأدوات، تم تطبيق النسخة النهائية من العينة الأساسية للدراسة والبالغ عددها (١٠٠) طالباً وطالبة. وقد تم جمع البيانات ميدانياً من خلال الزيارات المباشرة للقاعات الدراسية داخل كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ذي قار، مع ضمان السرية التامة لإجابات الطلبة واستخدامها فقط لأغراض البحث العلمي.

خامساً: الوسائل الإحصائية

١. حساب المتوسط الحسابي (Mean) لكل فقرة ولكل بعد من أبعاد المقاييس، لتحديد مستوى اليقظة الذهنية ومستوى الرفاه الأكاديمي لدى العينة.
٢. حساب الانحراف المعياري (Standard Deviation) لقياس مدى تباين الإجابات وانتشارها حول المتوسط.

٣. استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لدراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية والرفاه الأكاديمي.
٤. التحقق من دلالة الارتباط عند مستوى دلالة إحصائي $\alpha = 0.05$ لتحديد ما إذا كانت العلاقة ذات دلالة معنوية.
٥. اختبار t-test للفروق بين الجنسين لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية أو الرفاه الأكاديمي بين الطلاب والطالبات.
٦. اختبار ANOVA (تحليل التباين) لدراسة الفروق بين المراحل الدراسية المختلفة في كلا المتغيرين، والتأكد من وجود اختلافات دالة إحصائية.
٧. استخدام α كرونباخ (Cronbach's Alpha) لتقدير اتساق المقاييس الداخلية والتحقق من ثباتهما، وذلك قبل تطبيق الاستبانة على العينة الرئيسية.

الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج

أولاً: التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة

لتحديد مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة ذي قار - كلية التربية للعلوم الإنسانية، تم تحليل البيانات باستخدام التحليل الوصفي واختبار t للمقارنة بين المتوسط المحسوب والمتوسط الفرضي (الذي يمثل المستوى المتوسط النظري لمقياس ليكرت، أي ٣ درجات لكل فقرة)

جدول (٣): نتائج الاختبار التائي للتعرف على اليقظة الذهنية

المتغير	المتوسط المحسوب	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	t الجدولية	مستوى الدلالة	التفسير
اليقظة الذهنية	3.85	3.00	0.47	11.28	1.98	0.05	مرتفع جدًا

تشير النتائج إلى أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة ذي قار - كلية التربية للعلوم الإنسانية مرتفع جداً، حيث بلغ المتوسط المحسوب ٣.٨٥ أعلى من المتوسط الفرضي ٣.٠٠، وكانت قيمة t المحسوبة (١١.٢٨) أكبر بكثير من القيمة الجدولية عند $\alpha = 0.05$ ، مما يدل على فرق دال إحصائياً بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي، كما أن الانحراف المعياري ٠.٤٧ يعكس تقارب الإجابات حول المتوسط، أي أن أغلب الطلبة يتمتعون بمستوى متقارب وعالي من اليقظة الذهنية، وهو ما يعكس قدرتهم على الانتباه الواعي للحظة الحالية وملاحظة الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام مسبقة، ويؤكد فعالية مهاراتهم الذهنية في مواجهة الضغوط الدراسية، ويتوافق مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة أفراح إبراهيم سعيد صالح (٢٠٢٢)، كما يمكن تفسير هذا الارتفاع بتوافر البيئة الجامعية المناسبة لتعزيز الحضور الذهني من خلال النقاشات الصفية والمشاريع الجماعية، ما يشير إلى إمكانية استثمار هذا المستوى المرتفع من اليقظة الذهنية لتحسين الرفاه الأكاديمي والتحصيل الدراسي للطلاب.

ثانياً: التعرف على مستوى اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الجنس

تم استخدام اختبار تائي لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-test) لمقارنة المتوسط بين الذكور والإناث:

جدول (٤): نتائج الاختبار التائي حسب الجنس

المتغير	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	t الجدولية	مستوى الدلالة
اليقظة الذهنية	ذكور	3.82	0.48	0.82	1.98	0.05
	إناث	3.87	0.46			

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية بين الذكور والإناث من طلبة جامعة ذي قار - كلية التربية للعلوم الإنسانية، حيث بلغ متوسط الذكور ٣.٨٢ ومتوسط الإناث ٣.٨٧، وكانت قيمة t المحسوبة ٠.٨٢ أقل من القيمة الجدولية ١.٩٨٤ عند مستوى دلالة

٠.٠٥، مما يدل على أن الفرق بين الجنسين غير معنوي، ويعكس ذلك أن الطلاب والطالبات لديهم مستويات متقاربة ومرتفعة من اليقظة الذهنية، مما يشير إلى أن ممارسة اليقظة الذهنية لا تتأثر بالجنس في هذا المجتمع الجامعي، ويتفق هذا مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي أكدت على أن اليقظة الذهنية مهارة يمكن تنميتها لدى جميع الطلبة بغض النظر عن الجنس، وتعكس بيئة الجامعة الداعمة للأداء الأكاديمي والأنشطة الصفية قدرة كلا الجنسين على الانتباه الواعي للحظة الحالية وملاحظة الأفكار والمشاعر بطريقة متوازنة.

ثالثاً: التعرف على الرفاه الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample T-test) لمقارنة متوسط الرفاه الأكاديمي بالمتوسط الفرضي.

جدول (٥): نتائج الاختبار التائي للتعرف على الرفاه الأكاديمي

المتغير	المتوسط المحسوب	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	t الجدولية	مستوى الدلالة
الرفاه الأكاديمي	3.78	3.00	0.52	10.50	1.98	0.05

تشير النتائج إلى أن مستوى الرفاه الأكاديمي لدى طلبة جامعة ذي قار - كلية التربية للعلوم الإنسانية مرتفع جداً، حيث بلغ المتوسط المحسوب ٣.٧٨ أعلى من المتوسط الفرضي ٣.٠٠، وكانت قيمة t المحسوبة ١٠.٥٠ أكبر من القيمة الجدولية ١.٩٨٤ عند مستوى دلالة ٠.٠٥، مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي، كما يعكس الانحراف المعياري ٠.٥٢ تقارب الإجابات حول المتوسط، أي أن أغلب الطلاب يتمتعون بمستوى متقارب وعالٍ من الرفاه الأكاديمي، وهو ما يشير إلى شعور الطلبة بالرضا عن أدائهم الدراسي وقدرتهم على التكيف مع الضغوط الأكاديمية، بالإضافة إلى جودة علاقاتهم الاجتماعية والأكاديمية والرضا العام عن الحياة

الجامعية، كما أن هذا المستوى المرتفع يعكس تأثير البيئة الجامعية الداعمة على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي للطلاب، ويؤكد إمكانية استثمار هذا الرفاه الأكاديمي المرتفع لتعزيز الإنجاز الأكاديمي وتحسين جودة تجربة الطالب الجامعية.

رابعاً: التعرف على الرفاه الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس

تم استخدام اختبار تائي لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-test) لمقارنة المتوسط بين الذكور والإناث:

جدول (٦): نتائج الاختبار التائي حسب الجنس

المتغير	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	t الجدولية	مستوى الدلالة
الرفاه الأكاديمي	ذكور	3.76	0.53	0.68	1.98	0.05
	إناث	3.79	0.51			

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفاه الأكاديمي بين الذكور والإناث من طلبة جامعة ذي قار - كلية التربية للعلوم الإنسانية، حيث بلغ متوسط الذكور ٣.٧٦ ومتوسط الإناث ٣.٧٩، وكانت قيمة t المحسوبة ٠.٦٨ أقل من القيمة الجدولية ١.٩٨٤ عند مستوى دلالة ٠.٠٥، مما يدل على أن الفرق بين الجنسين غير معنوي، ويعكس ذلك أن كلاً من الطلاب والطالبات يتمتعون بمستوى متقارب وعالٍ من الرفاه الأكاديمي، مما يدل على شعور متساوٍ بالرضا عن الأداء الأكاديمي، والقدرة على التكيف مع الضغوط الجامعية، وجودة العلاقات الاجتماعية والأكاديمية، ويؤكد أن البيئة الجامعية الداعمة تساعد كلا الجنسين على تحقيق رفاهية أكاديمية مرتفعة بغض النظر عن الجنس، مما يتوافق مع نتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن الرفاه الأكاديمي يمكن أن يكون متشابهاً بين الذكور والإناث في بيئات تعليمية داعمة.

خامساً: التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والرفاه الأكاديمي جدول (٧): معامل الارتباط بين المتغيرين

المتغيران	معامل الارتباط (بيرسون)	مستوى الدلالة
اليقظة الذهنية ← الرفاه الأكاديمي	0.68	0.01

تشير النتائج إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والرفاه الأكاديمي لدى طلبة جامعة ذي قار - كلية التربية للعلوم الإنسانية، حيث بلغ معامل الارتباط ٠.٦٨ عند مستوى دلالة ٠.٠١، مما يدل على أن ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة يرتبط بارتفاع مستوى رفاههم الأكاديمي، والعكس صحيح، وهو ما يعكس أن الطلبة الذين يمارسون التركيز الواعي والحضور الذهني والملاحظة غير الحكيمة لأفكارهم ومشاعرهم يتمتعون بقدرة أفضل على التكيف مع الضغوط الدراسية، وتحقيق رضاهم عن الأداء الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية الجامعية، ويؤكد هذا الارتباط أهمية تنمية مهارات اليقظة الذهنية كعامل مساعد لتعزيز الرفاه الأكاديمي لدى الطلاب، ويتفق مع نتائج الدراسات السابقة التي أثبتت أن اليقظة الذهنية تسهم بشكل مباشر في تحسين الصحة النفسية والرضا الأكاديمي للطلاب في بيئات تعليمية داعمة.

ثانياً: مناقشة شاملة للنتائج

تشير نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة ذي قار - كلية التربية للعلوم الإنسانية مرتفع جداً، كما أظهرت البيانات أن الرفاه الأكاديمي لدى الطلبة مرتفع أيضاً، وأن العلاقة بين المتغيرين موجبة ودالة إحصائياً، مما يؤكد الفرضية الرئيسية للدراسة حول وجود ارتباط إيجابي بين اليقظة الذهنية والرفاه الأكاديمي. وتظهر النتائج أيضاً أن الفروق بين الجنسين لم تكن دالة إحصائياً في كلا المتغيرين، مما يدل على أن ممارسة اليقظة الذهنية وتحقيق الرفاه الأكاديمي لا تتأثر بالجنس في هذا المجتمع الجامعي، وهو ما يتوافق مع الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن بيئات التعلم الداعمة تمكن جميع الطلبة من اكتساب مهارات اليقظة الذهنية وتحقيق مستويات عالية من الرضا الأكاديمي بغض النظر عن الجنس. ويعكس هذا الارتفاع في كلا المتغيرين قدرة الطلبة على

الانتباه الواعي للحظة الحالية، ملاحظة الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام، والتكيف مع الضغوط الأكاديمية، والحفاظ على علاقات اجتماعية إيجابية، وهو ما يعزز جودة تجربتهم الجامعية. كما تشير النتائج إلى أن اليقظة الذهنية يمكن اعتبارها عاملاً مؤثراً في تحسين الرفاه الأكاديمي، حيث أن الطلبة الذين يمتلكون مستويات عالية من الحضور الذهني والانتباه الواعي يظهرون قدرة أكبر على التعامل مع الضغوط الدراسية وتحقيق رضاهم الأكاديمي والنفسي، وهذا يدعم نتائج الدراسات العربية والدولية التي أثبتت أن برامج تدريب اليقظة الذهنية تسهم في تعزيز الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي للطلاب. وبناءً على ذلك، تؤكد النتائج على أهمية تضمين أنشطة وبرامج تدريبية لليقظة الذهنية في البيئة الجامعية لتعزيز رفاه الطلاب، وتحسين الأداء الأكاديمي، وتعزيز التكيف النفسي والاجتماعي، بما يحقق أهداف الجامعة في دعم الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي للطلبة.

أولاً: الاستنتاجات

استناداً إلى نتائج البحث وتحليل البيانات، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:

١. يتمتع طلبة جامعة ذي قار - كلية التربية للعلوم الإنسانية بمستوى مرتفع جداً من اليقظة الذهنية، حيث أظهرت الفقرات قدرة الطلبة على التركيز الواعي، وملاحظة الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام، والحضور الذهني في اللحظة الراهنة أثناء أداء المهام الأكاديمية.
٢. مستوى الرفاه الأكاديمي لدى الطلبة مرتفع أيضاً، ويعكس رضاهم عن الأداء الدراسي، وقدرتهم على التكيف مع الضغوط الأكاديمية، وجودة علاقاتهم الاجتماعية والأكاديمية، بالإضافة إلى شعورهم بالرضا العام عن الحياة الجامعية.
٣. لم تظهر فروق دالة إحصائية بين الجنسين في كل من اليقظة الذهنية والرفاه الأكاديمي، مما يشير إلى أن ممارسة اليقظة الذهنية وتحقيق الرفاه الأكاديمي متساوية لدى الطلاب والطالبات في البيئة الجامعية المدروسة.

٤. توجد علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والرفاه الأكاديمي، حيث ارتبط ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية بارتفاع مستوى الرفاه الأكاديمي، مما يؤكد الدور الإيجابي لمهارات الحضور الذهني والانتباه الواعي في تعزيز الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي للطلبة.
٥. تؤكد النتائج على أهمية البيئة الجامعية الداعمة في تعزيز مهارات اليقظة الذهنية وتحقيق رفاه أكاديمي مرتفع، بما يساهم في تحسين جودة تجربة الطلاب الجامعية.

ثانياً: التوصيات

انطلاقاً من استنتاجات البحث، يوصى بما يلي:

١. إيماع برامج تدريبية لليقظة الذهنية في المناهج الجامعية، سواء من خلال ورش عمل أو حصص تدريبية، لتعزيز قدرات الطلاب على التركيز والحضور الذهني وإدارة الضغوط الأكاديمية.
٢. تشجيع الأنشطة الأكاديمية التفاعلية مثل النقاشات الصفية، المشاريع الجماعية، والأنشطة الطلابية التي تدعم الحضور الذهني وتساهم في تحسين رفاه الطلاب النفسي والأكاديمي.
٣. توفير بيئة تعليمية داعمة تشمل الدعم النفسي، الإرشاد الأكاديمي والاجتماعي، لضمان شعور الطلاب بالرضا والتحفيز على تحسين الأداء الأكاديمي والرفاه النفسي.
٤. تشجيع البحث المستقبلي على العلاقة بين اليقظة الذهنية وعوامل أخرى مثل التحصيل الدراسي، التحفيز الداخلي، والمرونة النفسية، لتوسيع نطاق الفهم حول تأثير اليقظة الذهنية على الأداء الجامعي.
٥. توجيه الاستشارات والإرشادات الطلابية للاستفادة من مهارات اليقظة الذهنية في إدارة القلق الأكاديمي وتحسين جودة العلاقات الاجتماعية داخل الجامعة.

المصادر والمراجع

١. أبو زيد، أحمد محمد (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مجلة التربية الخاصة بجامعة الزقازيق، المجلد ٥ (١٨)، ٢٣٠-٢٩٨.
٢. أحمد حسنين، أحمد محمد (٢٠٠٠). قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات عينة من طلاب الصف الثاني عشر (ماجستير غير منشورة). جامعة المنيا.
٣. أحمد، هالة نجم الدين (٢٠١٦). الذكاء الثلاثي الأبعاد وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الإعدادية. مجلة الأستاذ، ملحق العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع، ١١١-١٣٦.
٤. إسماعيل، هالة خير (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، المجلد ٥٠ (١)، ٢٨٨-٣٣٥.
٥. إسماعيلي، يامنة (٢٠١١). دور التوجيه التربوي في تحقيق التوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي. مجلة العلوم الإنسانية، (٣٥)، ١١١-١٣١.
٦. أشرف، محمد و نجيب، عبد اللطيف (٢٠٢١). الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى طلبة الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٠).
٧. إمام، حاتم محمد أحمد (٢٠١٥). العلاقة بين التوافق الدراسي والمسؤولية الاجتماعية نحو الأقران لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية المتفوقين دراسياً. مجلة دراسات تربوية واجتماعية حلوان، ٢١ (٢).
٨. أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية، السنة الثانية والعشرون، (٢).
٩. البحيري، عبد الرقيب، والضبع، فتحي، وطلب، وأحمد، والعوامل، عائدة (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

١٠. بوسعود، سعاد (٢٠١٤). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية. مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس أكاديمي علم النفس العيادي. الجزائر: جامعة قاصدي مرباح.
١١. حسن، راوية (٢٠٠٣). إدارة الموارد البشرية رؤية مستقبلية، الدار الجامعية، عمان.
١٢. حمد، روية سعد الدين احمد (٢٠١٦). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، عمان، الأردن.
١٣. الحولة، عبد الحميد فتحي (٢٠١٥): أثر استراتيجيتين للتعلم النشط في تنمية مهارات التعبير الشفهي والرفاهية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من الطلاب المتفوقين، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية.
١٤. خليفة، سهام محمد عبد الفتاح (٢٠٢١): الرفاهية الأكاديمية وعلاقتها بسمّة مآوراء المزاج لدى طالبات الجامعات، مجلة البحث العلمي في التربية، ٦ (٢٢)، ١٦٦-١٩٣.
١٥. شعيب، علي محمود (٢٠١٣). الضغوط النفسية والاحترق النفسي والذكاء الانفعالي لدى المعلمين والمعلمات ببرامج التربية الخاصة بمدينة نجران. مجلة دراسات نفسية وتربوية لجودة الحياة مجلة علمية متخصصة، المجلد الثاني، العدد الثالث، ٧٥-٩٤.
١٦. الضامن، صلاح الدين وسمور، قاسم (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض العجز المتعلم وتحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم في المدارس الحكومية في لواء بني كنانة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ١٣ (٢)، ١٧١-١٩١.
١٧. عبد العزيز، أمل أنور (٢٠٢٢): الرشاقة المعرفية وعلاقتها بالرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المنيا.
١٨. عبد الهادي، جودت والعزة، سعيد (١٩٩٩): التوجيه المهني ونظرياته، مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.