

التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة

إعداد

د/ فاطمة السيد حسن خشبة

مدرس الصحة النفسية

بكلية الدراسات الإنسانية بتفهننا الأشراف – جامعة الأزهر

التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة

المخلص:

هدف البحث إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات الجامعة وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية والتعرف على الفروق في درجاتهن على مقياس اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار تبعاً لمتغيري الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) والتخصص الدراسي (أدبي - علمي) وتكونت عينة البحث من ٥٠٠ طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية بتفهن الأشراف وكلية طب بنات وكلية العلوم للبنات بالقاهرة جامعة الأزهر وتراوحت أعمارهن ما بين ١٨-٢٣ عاماً . أما عن الأدوات فقد عربت الباحثة ثلاثة مقاييس: مقياس كنداكي لمهارات اليقظة العقلية إعداد بير وآخرون (2004) Bear et al ومقياس الشفقة بالذات إعداد نيف (2003) Neff ومقياس وارويك أدنبرة للرفاهية النفسية إعداد ستورات - براون وجان محمد - Stewart (2008) Brown & Janmohamed كما استخدمت الباحثة مقياس قلق الاختبار. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار وإسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والشفقة بالذات ترجع إلى الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة والتخصص الدراسي (أدبي - علمي) لصالح طالبات التخصص العلمي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية ترجع إلى الفرقة الدراسية والتخصص الدراسي كما تبين عدم وجود فروق في قلق الاختبار ترجع إلى الفرقة الدراسية ووجود فروق في قلق الاختبار ترجع إلى التخصص الدراسي لصالح طالبات التخصص العلمي .

كلمات مفتاحية : اليقظة العقلية - الشفقة بالذات - الرفاهية النفسية - قلق الاختبار .

Prediction the leve of mindfulness through some psychological variables among university students

Abstract:

The present research aimed to examine of the relationship between mindfulness and self-compassion, psychological well-being and test anxiety among university students, as well as the contribution of research variables to prediction of mindfulness as well as the detection of differences in their scores on the measure of mindfulness, self-compassion, psychological well-being according to the variables of the academic class first / fourth and academic specialization literary / scientific . The study sample consisted of 500 female students of the Faculty of Humanities, with the supervision of the supervisors, the Faculty of Medicine of Girls and the Faculty of Science of Girls of Cairo, Al-Azhar University. Their ages ranged between 18-23 years, or For the tools, the researcher experimented with three measures: a cognitive measure of mindfulness (Baer et al., 2004) and a measure of self-compassion (Neff (2003a) and Warwick Edinburgh for psychological well-being (Stewart-Brown & Janmohamed (2008) The results showed a positive relationship between mindfulness and self-compassion and psychological well-being. There was a negative relationship between mindfulness, test anxiety, and the contribution of the research variables in predicting mindfulness. The results also showed significant differences in mindfulness and a special compassion is due to the first (fourth) class of students for the fourth year and the academic specialization for the students of scientific specialization and the absence of differences of statistical significance in the psychological well-being due to the academic class and specialization. to the school group and the existence of differences in the anxiety of the test due to the specialization of the study for the benefit of students of scientific specialization.

Key words : Mindfulness- Self – Compassion - psychological well-being- Test anxiety .

مقدمة البحث:

يعتبر علم النفس الإيجابي أحد فروع علم النفس الحديث الذي يسعى إلى تقديم منظور جديد في النظر إلى قضايا الإنسان النفسية ، إذ يركز على دراسة أوجه النماء والافتقار والفضائل التي تمكن الأفراد والجماعات أن تنطلق وتحقق مكاناتها وهو بهذا يشكل المنظور الموازن والموازي لعلم النفس العيادي الذي يركز على الأسباب المرضية (مصطفى حجازي ، ٢٠١٢ : ١٩) .

ويندرج تحت مظلة علم النفس الإيجابي العديد من المفاهيم منها اليقظة العقلية. ويعد هذا المفهوم من المفاهيم التي جذبت الباحثين إليها في السنوات الأخيرة الماضية نظرا لنتائجها الإيجابية والفعالة في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق الاجتماعي واضطراب الهلع والاكتئاب والغضب واضطراب صورة الجسم والوهن النفسي وصعوبات التنظيم الانفعالي وأعراض الشخصية الحدية وارتباطها بالعديد من المتغيرات الإيجابية كالمرونة النفسية والرضا عن الحياة وتقدير الذات وهذا ما أظهرته نتائج العديد من الدراسات كدراسة فتحي الضيع و أحمد محمود (٢٠١٣) ودراسة Kazemini et al (2013) ودراسة (2016) Nejad & Saatchi ودراسة نائل أخرس (٢٠١٦) ودراسة (2016) Bester et al ودراسة (2016) Sinha ودراسة Kim et al (2016) ودراسة أحمد أبو زيد (٢٠١٧) دراسة (2017) Moradi & Samari ودراسة (2017) Rodrigues et al ودراسة هالة إسماعيل (٢٠١٧) ودراسة Galante et el (2018) .

وقد بدأ دخول هذا المفهوم حديثا إلى ميدان علم النفس وبخاصة علم النفس الإكلينيكي وعلم النفس المعرفي وعلم النفس الإيجابي وعلم النفس التربوي كمتغير يمثل كفاءة الوعي والقدرة على الاستبصار الذاتي والاستجابة بمهارة إلى العمليات العقلية التي تسهم في التركيز والوعي والأداء الأكاديمي. (هشام النرش ، ٢٠١٦ : ٨٩) .

وتعرف اليقظة العقلية بأنها عملية تنطوي على عنصرين الأول: تحديد الأحاسيس والأفكار والمعتقدات والمشاعر التي يختبرها الفرد في اللحظة الراهنة دون الحاجة إلى الموافقة أو قبول ما يخطر في ذهنه، إذ أن الهدف ببساطة أن يدرك الفرد ويقر بخبراته الداخلية، والعنصر الثاني: هو التعاطف فبالإضافة إلى بحث الفرد عن الحقيقة في كل لحظة في الوعي اليقظ فهو أيضا يبحث عن القدرة لإثارة مشاعر التعاطف والرحمة نحو ذاته والآخرين (Vavrichek, 2012, 104-105).

كما تعرف بأنها عملية تنطوي على جانبين الأول: التنظيم الذاتي للانتباه والذي يتم الحفاظ عليه من خلال الخبرة المباشرة بما يسمح بالاعتراف بالأحداث العقلية في الوقت الحاضر، والثاني توجيه تجارب المرء إلى اللحظة الحالية وهو توجيه يتميز بالانفتاح والفضول والقبول . واليقظة العقلية سمة حيث إن الأفراد لديهم قدرات مختلفة للانتباه ويكونون على بينة مما يحدث في الوقت الحاضر لكن بدرجات متفاوتة (Loucks et al., 2015, 3-4).

وتشير جيجر وآخرون (Geiger et al., 2018, 1) إلى أنها الوعي بالخبرة الآتية لحظة بلحظة مصحوبة بالاتجاه نحو القبول والانفتاح والحيادية وعدم التحديد . وتتكون من مكونين الأول: زيادة الوعي بالمؤثرات الخارجية والداخلية والأحاسيس مع القدرة على التصرف بوعي دون تشتيت للانتباه ، والثاني: يشير إلى المواقف التي تجعل الفرد يشعر بزيادة الوعي ، كما تتضمن المواقف التي تسمح للأفكار والأحاسيس أن تنشأ دون تحديد أو تقييم لها أو رد فعل تجاهها.

وتعمل اليقظة العقلية على خفض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية وتغيير علاقة الفرد بأفكاره كما تؤدي إلى تحقيق العديد من الفوائد المتمثلة في خفض الألم المزمن ، وأعراض الاكتئاب والقلق والتفكير الاجتراري وتحسين الذاكرة العاملة وعملية الانتباه والتسامح مع الذات فضلا عن تحسين وظيفة الجهاز المناعي.

(نائل أخريس، ٢٠١٦:٣٩٠؛ Davis&Hayes,2011,198:200) .

كما تعمل على رسم فروق واختلافات جديدة تؤدي إلى عدد من النتائج المتنوعة منها ١- حساسية أكثر للبيئة . ٢- المزيد من الانفتاح على المعلومات الجديدة. ٣- إنشاء فئات إدراكية جديدة. ٤- زيادة الوعي بوجهات نظر الآخرين في حل المشاكل. ٥- المرونة وسعي الفرد إلى رؤية الشئ من زوايا متعددة وقبول وجهة نظر الآخرين في حل المشاكل

(Langer&Moldoveanu,2000,2 ; Gantman et al.,2014.236

Ahmadi, 2016,1) . وتؤدي اليقظة العقلية إلى العديد من الآثار الإيجابية المتمثلة في الشفقة بالذات فارتفاع مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى زيادة الميل للتعاطف الذاتي والعكس صحيح وتؤكد النتائج على أن اليقظة العقلية تسمح للأفراد بحضور وقبول الواقع الحالي بالتححرر من التقييمات الذاتية والمخاوف من الماضي والمستقبل وبالتالي تساعد الأفراد على تبني وجهة نظر تتسم بالرأفة والشفقة واللفظ بالذات تجاه أنفسهم . (Sünbül,2016,137) .

ويرى بلاس وبلانتون (5 , Bluth & Blanton 2014) أن اليقظة العقلية تجعل المرء يعي معاناته وتعمل الشفقة بالذات على التخفيف من تلك المعاناة ؛ لذا فكلما كان المرء أكثر وعيا بمعاناته كلما سلك سلوكا يبعث على التعاطف والراحة الذاتية .

ويمكن القول أن العلاقة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات هي علاقة تأثير وتأثر فاليقظة العقلية تعد إحدى عناصر الشفقة بالذات وتعمل على أن يعي الفرد ويعايش اللحظة الآنية دون إصدار حكم مما يقلل من نقده لذاته واللفظ بها والارتباط بالخبرات الإنسانية، وفي الوقت نفسه تعمل الشفقة بالذات على التقليل من تأثير الأفكار والمشاعر السلبية وإدراكها بطريقة متمعنة تقلل من التأمل السلبي للحدث (Sinha,2012,8).

وتذكر نيف (92 , Neff 2003 b) أن الشفقة بالذات تجعل الفرد يعي أن المشاعر المؤلمة لا يمكن تجنبها ولكن ينبغي الاقتراب منها بلطف وتفهم ؛ لذا فإن المشاعر السلبية تتحول إلى حالة من المشاعر الإيجابية ويتيح ذلك للفرد فهم أكثر للموقف والقيام بالسلوكيات التي تعدل من ذاته أو من بينته بطريقة مناسبة وفعالة.

وتعتبر الشفقة بالذات أحد المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي ويعود الفضل في ظهور هذا المفهوم وإدخاله مجال علم النفس إلى كريستين نيف Kristin Neff والتي نظرت إليه كسمة من سمات الشخصية والتي تؤدي تنميتها إلى تحسين الصحة النفسية وتعمل الشفقة بالذات كحاجز نفسي يحمي الفرد من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد عندما يعيش حالة من حالات الإخفاق أو عدم الكفاءة الشخصية في حل مشاكله الحياتية. (Neff & Castigan,2014,11).

وتعرف الشفقة بالذات بأنها قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب واهتمام. (Eirini et aL., 2017, 14).

وإذا كانت اليقظة العقلية تؤثر وتتأثر بالشفقة بالذات فهي كذلك تؤثر في الرفاهية النفسية ؛ فاليقظة العقلية تساعد الفرد على تكوين حالة عقلية مرنة وتكوين فئات تصنيفية جديدة مما يزيد من انفتاحه على الأفكار الجديدة والآراء المختلفة كما أنها تجعله أكثر توقعا لردود الأفعال والاستجابات في المواقف المختلفة والتنبؤ بسير الأحداث الضاغطة ونتائجها ، مما يجعله يستجيب لتلك الأحداث باستجابات عقلانية ويواجهها بأساليب تركز على التفكير في حل المشكلات ، بدلا من الحلول المتمركزة على الانفعال والعاطفة ؛ ومن ثم يصبح أكثر فعالية ويستطيع التحكم في الأحداث من حوله ويقبل القضاء والقدر فيكون أكثر ارتباطا بالواقع والحاضر (هنا والآن) بدلا من اجترار الماضي وهذا هو جوهر الرفاهية النفسية. (على الوليدى، ٢٠١٧: ٦٢) .

ويشير جريجوار وآخرون (Gregoire et al., 2012, 238) إلى أن ممارسة اليقظة العقلية أو التدريب عليها يعزز قدرات التنظيم العاطفي من خلال تغيير علاقة الفرد بعواطفه، فتمتع الفرد بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يمكنه من التعبير عن مشاعره دون إفراط فيها وهذا بدوره يعزز من رفايته النفسية.

وإذا كانت اليقظة العقلية تؤثر في الرفاهية النفسية فهي كذلك تتأثر بها فالمشاعر الإيجابية تخلق لدى الفرد الدافع للاستكشاف والتوصل لتجارب ومعلومات جديدة تؤدي به إلى تنمية ذاته، كما أنها توسع من مدارك وأفق العقل بشكل يتناسب مع الحالات المحايدة والانفعالات السلبية، وتزيد من مدة الانتباه والتركيز لدى الفرد وتجعله أكثر قدرة على استرجاع المعلومات وتذكرها واستعادتها من الذاكرة طويلة المدى ومعايشة اللحظة الحالية، كذلك تساعده على إنتاج أنماط غير مألوفة من التفكير الإبداعي، وكذلك تركيز اهتمامه الكامل على التحديات التي تواجهه فيحقق حالة من الوعي والإدراك. (مرعى يونس، ٢٠١٢: ٢٥-٢٨).

ويشير رياض العاسمي (٢٠١٦، ٤٣٠) إلى أن الرفاهية النفسية التي تسهم مع الحالة المزاجية الإيجابية في إيجاد أفكار إيجابية لدى الفرد يترتب عليها تحسن واضح في قدرته على تذكر الأحداث السعيدة والتي تهينه لأعمال إبداعية أفضل وإمكانية أقدر على حل المشكلات الخاصة به والميل إلى مساعدة الآخرين ومجتمعهم، كما أنها تخفف من أعراض المرض النفسي والعضوي، فهي تقف بمثابة حجر عثرة أمام المشاكل العديدة التي تواجه الفرد.

وتعرف الرفاهية النفسية من منظورين المنظور السريري الذي يشير إلى غياب الظروف السلبية مثل الاكتئاب والضيق أو القلق أو غياب كل ما هو سلبي، والمنظور النفسي الذي يشير إلى شعور الفرد بالرضا والسعادة والرضا عن الحياة والخبرات ودوره في مجال العمل والشعور بالإنجاز والمنفعة والانتماء مع عدم الشعور بالضيق أو القلق (Ullah, 2017, 607).

وإذا كانت اليقظة العقلية تؤثر وتتأثر إيجابيا بالشفقة بالذات والرفاهية النفسية فهي كذلك تؤثر وتتأثر سلبا بقلق الاختبار والذي يعد شكلا من أشكال المخاوف المرضية وأحد أنواع القلق العام الذي له أثر بالغ على سلوك الفرد وحالته النفسية وخاصة قبيل الامتحانات وأثناء تأديتها. ويرتبط هذا النوع من القلق بمواقف الاختبار وقد يوجد بدرجات مرتفعة تؤدي إلى تدنى مستوى الأداء وانخفاض التحصيل الأكاديمي (هبه الله سالم، ٢٠١٦: ٣٣٠).

ويعرف قلق الاختبار بأنه حالة انفعالية وشعور غير سار يعترى بعض الطلبة قبل وأثناء الامتحان مصحوبا بتوتر المشاعر والضيق الناجم عن إدراك الطالب للمواقف

التقويمية على أنها مصدر تهديد للشخصية مما يؤدي إلى ظهور أعراض أو علامات جسمية انفعالية أو انشغالات عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلباً على المهام العقلية في موقف الاختبار. (جيهان القيسي، ٢٠١٧ : ٢٧٩) .

ويؤدي قلق الاختبار إلى العديد من الآثار السلبية ، فقد أشارت ابتسام المزوغى (٢٠١١ ، ٩٤) إلى أن ارتفاع مستوى قلق الاختبار عن الحد المعتدل يؤثر على العمليات العقلية ، كالانتباه والإدراك والتفكير والتذكر والتي تعد من متطلبات النجاح الأكاديمي لذلك فإن الأفراد الذين يعانون من قلق الاختبار غالباً ما يكون أدائهم منخفضاً بالرغم من وجود المعلومات في عقولهم.

ويذكر مسعد أبو الديار (٢٠١٤ : ٤١-٦١) أن شعور الفرد بقلق الاختبار يؤثر على ذاكرته العاملة حيث يتجه جزء منها إلى الشعور بالخوف والقلق تاركاً القدرة على معالجة القلق ، كما أن ارتفاع مستوى قلق الاختبار يؤدي إلى عدم الشعور بالخفاء الأكاديمية ، وفقدان الثقة بالنفس، واستغراق وقت أطول في الإجابة عن الأسئلة، وأحياناً يبدأ من جديد إذا وقع في خطأ ما .

وتعمل اليقظة العقلية على منع الآثار الفسيولوجية للقلق والتي تعوق الأفكار أثناء الأداء الأكاديمي ، كما أنها تقلل من الآثار السلبية للقلق على الصحة البدنية والنفسية (Aitairi, 2014 , 205).

ويشير شو وآخرون (Cho et al., 2016 , 71) إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تعلم الفرد الانتباه إلى تجاربه الداخلية مثل التنفس والإحساس بحركة الجسم و التعاطف ، كما أنها تعلمه أن يلاحظ دون إصدار حكم ، بالإضافة إلى أنها تحسن من قدرة الفرد على تحمل المشاعر السلبية وتزيد من قدرته على التعامل معها بشكل فعال .

ويذهب كل من نيفينيت وناجالاكشميل (Nivenith & Nagalakshmi , 2016 , 36) إلى أن اليقظة العقلية تساعد في التخفيف من حدة التوتر وتحسن من الذاكرة العاملة وتزيد من مرونة الفرد .

وتعد المرحلة الجامعية إحدى المراحل التعليمية المهمة في حياة الطالبات حيث تزودهن بالعديد من المهارات والخبرات الأكاديمية والحياتية والتي تساعدن على بلورة وصقل شخصيتهن وتطوير مهارتهن وقدراتهن وإمكانيتهن على مواجهة الضغوط الحياتية والتكيف معها بفاعلية.

وبالرغم من ذلك فإن تلك المرحلة تعد من المراحل الدراسية الهامة التي تواجه فيها الطالبات العديد من التحديات والعقبات والضغوط بشتى صورها (الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية والأسرية والصحية... إلخ) بالإضافة إلى تعرضهن للعديد من

الصرعات والاحباطات ومرور البعض منهن بخبرات مؤلمة وأزمات عاطفية فاشلة مما يؤثر على وعيهم ومدى انتباههم وتركيزهن وإنجازهن الأكاديمي وتوافقهن النفسى والاجتماعى ويؤدى إلى تدنى مستوى الصحة النفسية لديهن.

لذا فمن الضروري أن تتمتع الطالبات بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية وهذا بدوره يعزز من توجههن نحو ذاتهن باللطف والتقبل والتعاطف معها وقت الأزمات والمحن بدلا من التوجه إليها بالنقد أو اللوم أو المبالغة فى التعاطف معها(حب الذات) مما يخفف من حدة توترهن فيتعاملن مع خبراتهن السلبية بوعى وعقل متفتح ويتمتعن بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية.

وتلعب اليقظة العقلية دورًا مهمًا فى العملية التعليمية فهى تعد أحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية (كالتذكر والإدراك والتفكير) والتي تعد من المتطلبات الأساسية للنجاح الأكاديمي؛ لذا فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر لدى الفرد ويجعله يواجه صعوبة فى عملية التذكر والإدراك والتفكير الإيجابي مما ينتج عنه وقوعه فى العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أو على صعيد السلوك وتنفيذه ويتدنى مستوى أدائه وينخفض تحصيله الأكاديمي (كاظم الكعبي، ٢٠١٦: ٥٢٦ ؛ أحمد عبود وساندى فرنسيس، ٢٠١٧: ٤٨٢).

كما أن انخفاض مستوى اليقظة العقلية قد يولد لدى الفرد نظرة أحادية قطعية للأحداث التى يمر بها وتغلق عليه باب رؤية الجديد والمغاير والاحتمالى والممكن مما يؤدي به إلى الجمود الفكرى وعدم تقبل الرؤى الجديدة أو وجهات نظر الآخرين وهذا يجعل سلوكه يتسم بالآلية والدوران فى حلقة مفرغة.

(نائل أحرص، ٢٠١٦: ٣٨٩ ؛ أحلام عبدالله، ٢٠١٣: ٣٤٣-٣٤٤)

ويذكر أكورك وآخرون (Akyurek et al 2018,246) أن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز وعدم القدرة على حل المشاكل أو انتاج حلول بديلة وفقدان السيطرة على الغضب واتخاذ قرارات مفاجئة والشعور بعدم الارتياح.

لذا يسعى البحث الحالى إلى فحص طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار ، وكذلك الكشف عن مدى إسهام متغيرات البحث فى التنبؤ باليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة ، والتعرف على مدى الفروق فى درجاتهن على مقياس اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار تبعا لمتغيري الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) والتخصص الدراسى (أدبى - علمى).

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة من منطلق تخصصها وتعاملها مع الطالبات داخل القاعات الدراسية وخارجها أن طالبات الجامعة يواجهن ضغوط متعددة بسبب كثرة التحديات والأعباء الملقاة على عاتقهن فطالبات الفرقة الأولى مازالت حديثات العهد بالكلية لا يدركن طبيعتها ولا يعرفن نظمها الإدارية ولوائحها وقوانينها كما أنهن يجهلن كيفية التعامل مع الأساتذة أو الزميلات الجدد أو القدامى الأكبر منهن عمرا، فضلا عن جهلن بنظم الامتحانات داخل الكلية وكذلك طرق التقويم بما يؤدي إلى ارتفاع مستوى قلق الاختبار لديهن ، بالإضافة إلى معاناتهن من صعوبة التوافق مع البيئة الجامعية وصعوبة المقررات الدراسية وإحساسهن بالغربة والابتعاد عن الأهل وليس هذا فحسب بل كذلك رغبتهن في التفوق والحصول على تقدير مرتفع وتحقيق مستوى عالٍ من الأداء الأكاديمي مما يزيد من معدل الضغوط لديهن وبالتالي يشعرن بعدم الثقة بشأن قدرتهن على التحكم في البيئة المحيطة بهن.

أما طالبات الفرقة الرابعة فقد يكون لديهن العديد من التحديات التي تواجههن وخاصة أنهن على أعتاب التخرج فلديهن طموحات وآمال كثيرة بشأن مستقبلهن ، حيث يفكرن كثير بشأن مستقبلهن وكيف سيجدن وظيفة مناسبة تؤمن لهن حياة مستقرة مستقبلا كما أنهن يحملن بين طياتهن طموحات أسرهن وأقاربهن ورغبتهن ليس فقط في النجاح بل والحصول على تقدير مناسب فكل ما سبق يلقي بمزيد من الضغوط عليهن، بالإضافة إلى أن المرحلة الجامعية تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة والتي تتميز بالعديد من الخصائص والتغيرات النمائية ، كما تواجه فيها الطالبات سلسلة من الصراعات النفسية والاجتماعية حتى أن أريكسون Erikson قد أطلق على هذه المرحلة من مراحل النمو النفسى الاجتماعى(مرحلة أزمة الهوية) الأمر الذى يؤثر فى مستوى يقظتهن العقلية ويؤدى إلى انخفاضها.

وبالرغم من توافر بعض الدراسات فى البيئة العربية عن اليقظة العقلية إلا أن الباحثة فى حدود اطلاعها لم تعثر على دراسة تناولت اليقظة العقلية مع متغيرات البحث الحالى ، عدا دراسة علي الوليدي (٢٠١٧) والتي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية ، أما فى البيئة الأجنبية فعلى الرغم من توافر بعض الدراسات التى تناولت اليقظة العقلية مع متغيرات البحث الحالى إلا أنها اقتصرت على تناولها مع الشفقة بالذات فقط كدراسة Kurilova (2013) ، عدا دراسة Bluth & Blanton(2014) والتي تناولت تأثير الشفقة بالذات كمتغير وسيط فى العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية أو تناوله مع الرفاهية النفسية فقط كدراسة Lu & lee (2015) ودراسة Zimmaro et al (2016) ودراسة Parto & Besharat (2011) أو تناوله مع قلق

الاختبار فقط كدراسة (Nivenitha & Nagalakshmi 2016) ولم تجد الباحثة في حدود اطلاعها وعلمها على دراسة أجنبية تناولت علاقة اليقظة العقلية مع متغيرات البحث الحالي ، ومما يبرر البحث الحالي التعارض في نتائج بعض الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات كدراسة (Sünbül 2016) والتي أشارت إلى وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات فنتائج هذه الدراسة تتعارض مع نتائج دراسة (Mazaherh & Al Awamleh 2016) والتي أسفرت عن وجود ارتباط ضعيف بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات ، كذلك الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية حيث تتعارض نتائج دراسة (Bajaj et al 2016) والتي أسفرت عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين اليقظة العقلية وتقدير الذات والوجدان الموجب والرفاهية النفسية ودراسة (Jayaraja et al 2017) والتي أسفرت عن وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية مع نتائج دراسة علي الوليدي (٢٠١٧) والتي أسفرت عن عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة (العينة الكلية ذكور وإناث) كذلك الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وقلق الاختبار فنتائج دراسة (Muchenje 2016) والتي أسفرت عن وجود ارتباط سالب دال إحصائيا بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار ، ودراسة (Nivenitha & Nagalakshmi 2016) والتي توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار تتعارض مع نتائج دراسة (Brannon 2010) والتي أشارت إلى عدم وجود ارتباط دال بين بعد الانزعاج وبعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (أحد أبعاد اليقظة العقلية) وكذلك وجود ارتباط موجب بين بعد الملاحظة (أحد أبعاد اليقظة العقلية) والدرجة الكلية لقلق الاختبار، كذلك الدراسات التي تناولت أثر متغيري الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) والتخصص الدراسي (أدبي - علمي) على كل من اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار، فقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود فروق في اليقظة العقلية ترجع إلى التخصص الدراسي كدراسة أحلام عبدالله (٢٠١٣) ودراسة أحمد عبود وساندي فرنسيس (٢٠١٧) ودراسة أمال حسين (٢٠١٥) حيث أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية ترجع إلى متغير التخصص (نظري - علمي) وتتعارض نتائج الدراسات السابقة مع نتائج دراسة سامر عبدالهادي وغانم البسطامي (٢٠١٧) والتي أشارت إلى وجود فروق في اليقظة العقلية ترجع لمتغير الكلية (نظرية - علمية) والمستويات الدراسية المرتفعة كما أن نتائج الدراسة السابقة تتعارض مع دراسة (Ahmadi et al 2014) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية ترجع إلى العمر والنوع والهوية العرقية والخلفية الدينية والحالة العائلية، كذلك الحال بالنسبة للمتغيرات : (الشفقة بالذات - الرفاهية النفسية - قلق الاختبار) فنتائج دراسة (Ludban & Gitimu 2015) والتي أسفرت عن عدم وجود فروق في الرفاهية النفسية ترجع إلى الصف الدراسي تتعارض مع نتائج دراسة (Punia & Malaviya

(2015) والتي أشارت إلى وجود فروق في الرفاهية ترجع إلى العمر كذلك تتعارض نتائج دراسة (Yilmaz et al (2016 والتي توصلت إلى وجود فروق في الشفقة ترجع إلى التخصص مع نتائج دراسة (Erzen& Yartcu (2013 والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في الشفقة بالذات إلى العمر أو مجال التخصص.

كما تتعارض نتائج دراسة طارق حمزة ومصطفى سليمان (٢٠٠٧) والتي أشارت إلى وجود فروق في قلق الاختبار ترجع إلى التخصص مع دراسة محمد الشايب وعبد الناصر غربى (٢٠١٣) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في قلق الاختبار ترجع إلى التخصص الدراسي كما تتعارض نتائج دراسة شريف جابر وسيدعلي (٢٠١٦) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الاختبار ترجع إلى المستويات الدراسية بالجامعة مع دراسة طارق حمزة ومصطفى سليمان (٢٠٠٧) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الاختبار ترجع إلى السنة الدراسية لصالح الأصغر سنا فالتعارض في نتائج الدراسات السابقة سألقة الذكر يفتح الباب لإجراء مزيد من البحوث .

وفى ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث فى التساؤلات التالية :

- ما العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات الجامعة ؟
- ما إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار لدى طالبات الجامعة ؟
- ما الفروق فى متوسطات درجات الطالبات على مقاييس (اليقظة العقلية - الشفقة بالذات - الرفاهية النفسية - قلق الاختبار) وفقا لمتغيري الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) والتخصص الدراسي (أدبى - علمى) ؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

فحص العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار، وكذلك الكشف عن مدى إسهام متغيرات البحث فى التنبؤ باليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة، ومعرفة مدى الفروق فى متغيري الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)، والتخصص الدراسي (أدبى - علمى) على اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار.

أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته في ضوء ما يلي:

- حداثة مفهومي اليقظة العقلية والشفقة بالذات في مجال الدراسات النفسية والذاتان يعتبران من المفاهيم التي تنتمي إلى منظومة علم النفس الإيجابي ، بالإضافة إلى كونهما لم ينالا من الباحثين القدر الكافي من الاهتمام بالرغم من نتائجهما الإيجابية في البيئة التعليمية والتي لا تساعد المتعلم فقط على تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي والأكاديمي وإنما أيضا الارتقاء بمستوى أدائه وتحصيله الأكاديمي ؛ بما يؤدي إلى الارتقاء بالمنظومة التعليمية ككل.
- قد يمثل هذا البحث بما يحتويه من أدبيات ودراسات سابقة ومقاييس نفسية إسهما نظريا يعزز ميدان الدراسات النفسية والتربوية ببحث جديد في هذا المجال الذي لم يحظ في حدود اطلاع الباحثة على بحث من هذا النوع يمكن أن يستفيد منه الباحثون في إجراء العديد من البحوث في مجال اليقظة العقلية.
- ترجمة وتعريب ثلاثة مقاييس: مقياس كتناكي لمهارات اليقظة العقلية ومقياس الشفقة بالذات ومقياس وارويك أدنبره للرفاهية النفسية.
- قد تنفيذ النتائج التي سيتم التوصل إليها في توجيه القائمين على العملية التعليمية في الجامعات إلى ضرورة تنمية وتطوير مهارات اليقظة العقلية عن طريق توفير مناخ تعليمي داعم ومحفز يساهم في الارتقاء بمستوى أداء الطلبة وتحصيلهم الأكاديمي آخذين بعين الاعتبار مصلحة المؤسسات التعليمية.

مصطلحات البحث:

اليقظة العقلية: Mindfulness

تعرفها الباحثة بأنها : كفاءة الوعي بالخبرة الآنية سواء كانت داخلية أم خارجية مع القدرة على الملاحظة والوصف الدقيق لما تحمله من معن مباشر دون التقييد بالأحكام القبلية وتقبل الفرد لما هو كائن والإدراك الواعي والاحساس بمعايشة التجربة .

وتتحدد بالدرجة المرتفعة التي تحصل عليها الطالبة من خلال استجابتها على المقياس والتي تعبر عن توافر أربع مهارات أساسية في التعامل مع خبراتها (الداخلية والخارجية)

الشفقة بالذات : Self –Compassion

تعرفها الباحثة بأنها: اتجاه إيجابي نحو الذات فى المواقف المؤلمة أو التى يشعر فيها الفرد بالإخفاق ينطوى على اللطف بالذات وعدم نقدها وفهم خبراتها كجزء من الخبرات الإنسانية التى يعانى منها أغلب البشر مع معالجة المشاعر المؤلمة بوعى وعقل متفتح. وتتحدد بالدرجة المرتفعة التى تحصل عليها الطالبة من خلال استجابتها على المقياس.

الرفاهية النفسية : Psychological well being

تعرفها الباحثة بأنها: حالة ايجابية تعكس تمتع الفرد بالرضا عن حياته وعلاقاته بالآخرين مع الشعور بالتفاؤل والثقة بالنفس والاستقلال والتطور الشخصى والحياة الهادفة والكفاءة فى حل المشاكل التى تواجهه. وتتحدد بالدرجة المرتفعة التى تحصل عليها الطالبة من خلال استجابتها على المقياس المستخدم فى البحث.

قلق الاختبار: Test Anxiety

يعرفه سبليبيرجر Spielberger بأنه سمة فى الشخصية فى موقف محدد ويتكون من الانزعاج والانفعالية ويعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفى يتمثل فى الخوف من الفشل بينما تعرف الانفعالية بأنها ردود فعل الجهاز العصبى الأوتونومى (محمد الطيب ، ١٩٩٧ : ٣) .

ويتحدد بالدرجة المرتفعة التى تحصل عليها الطالبة من خلال استجابتها على المقياس المستخدم فى البحث.

أدبيات البحث:

الشفقة بالذات Self – Compassion

تعود جذور مفهوم الشفقة بالذات إلى الفلسفة الشرقية والتعاليم البوذية منذ ما يقرب من ٢٥٠٠ عاما والتي تقترح أن الشفقة تعنى (التوجه نحو الذات أو الآخرين) هذا التوجه ينطوى على إحساس الفرد بتجربة المعاناة مع الرغبة فى التخفيف منها بدلاً من إنكارها أو التحول بعيداً عنها مع الاعتراف بأن الإخفاقات والمآسى هى جزء من التجارب الإنسانية. (Neff & Germer , 2017 , 2 ; Baer et al , 2012 , 230) .

وتعرف الشفقة بالذات بأنها قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب واهتمام.

(Eirini et aL., 2017 , 1)

ويذهب بارى وآخرون (Barry et al., 2015,111) إلى أنها تعنى توجه الفرد نحو ذاته والذي يتضمن إدراك التجارب الشخصية كفرصة للوعي الذاتى والتطور وفى الوقت نفسه هناك مستوى محدود للحكم على الذات فى حالة الإخفاق وال فشل .

ويشير عماد علوان (٢٠١٦ : ٤) إلى أنها شعور داخلى بالألم الانفعالى مع الشعور بالتأثير الإيجابى تجاه هذا الألم.

ويذكر مانترزيوس وإيجان (Mantzios&Egan2018,2) بأنها الوعى اليقظ الذى ينطوى على معاملة النفس بلطف وتفهم أثناء الأوقات العصيبة عن طريق إدراك الفرد أن هذه التجارب المؤلمة شائعة بين جميع البشر .

مكونات الشفقة بالذات:

تذكر نيف Neff أن الشفقة بالذات تتكون من ثلاثة عناصر أو مكونات تتفاعل مع بعضها لخلق إطار عاطفى تجاه الذات .

*اللطيف بالذات مقابل الحكم على الذات (الذاتى النقد)

Self-kindness versus Self –Judgment

ويعنى فهم الفرد لذاته بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها فى حالات القصور وتقديم الدفء العاطفى والقبول غير المشروط ، كما أنه يحتوى على نشاط مهدئ مريح للنفس فى أوقات المحن. (Neff, 2015,2).

كما يتضمن أن يكون الفرد لطيفاً ومتفاهماً تجاه ذاته عندما يعانى أو يفشل أو يشعر بالانقص بدلاً من تجاهل ألمه أو جلد نفسه بالنقد الذاتى . فالأشخاص المتعاطفون مع ذواتهم يدركون أن النقص والفشل والمرور بصعوبات الحياة هو أمر حتمى ، لذلك يكونون لطفاء مع أنفسهم عند مواجهة التجارب المؤلمة بدلاً من الشعور بالغضب عندما لا ترقى الحياة لما هو مخطط له . فالفرد دائماً لا يحصل على ما يريد ولا يمكن دائماً أن يكون كما يريد . وعندما يذكر هذه الحقيقة أو يقاومها تزيد المعاناة فى شكل إجهاد أو توتر وإحباط ونقد للذات وعندما يتقبل تلك الحقيقة بتعاطف ولطف يحصل على اتزان عاطفى أفضل (Neff , 2012, 80) .

٢- الإنسانية العامة (المشتركة) مقابل العزلة Common Humanity Versus Isolation

وتعنى إدراك الفرد لخبراته كجزء من الخبرات الإنسانية الكبرى بدلاً من رؤيتها على أنها منفصلة. (Neff & Dahm , 2015,4) .

فالفرد ليس وحده الذى يعانى أو يشعر بالقصور والنقص ولكن يوجد غيره الكثيرون، فالإنسانية المشتركة تسعى لجعل الفرد أقل عزلة عندما يكون فى موقف الألم وتجعله يعترف بأن جميع البشر يفشلون ويخطئون (Neff & Germer , 2017 , 2)

وترى نيف (Neff, 2012, 90) أن تركيز الفرد على أوجه القصور لديه هو نوع من التشويه الذاتى الذى يجعل الفرد كمن يسير فى نفق مظلم لا يرى فيه شئ غير معاناته مما يجعل من معاناته هى الأسوأ.

وتذكر نيف أن من بين الأمور التى تجعل الفرد يشعر بالعزلة أو بأنه معزول عن الآخرين هى الحكم القاسى على الذات عندما يلاحظ فى نفسه شيئاً لا يحبه أو عندما يقارن أموره الحياتية بالأمور الحياتية للآخرين ويرى أمورهم الحياتية أسهل بكثير ولا يوجد بها عوائق أو صعوبات، لذا ينظر إلى حياته بأنها غير طبيعية وغير عادلة . أو عندما يعمد إلى تفسير تجاربه من وجهة نظره المنفصلة عن وجهة نظر الآخرين ويجد صعوبة فى تذكر تجارب وخبرات مماثلة لمثله من البشر لكن التعاطف يجعله يعترف بأن تحديات الحياة والفشل الشخصى هو جزء لا يتجزأ من الطبيعة البشرية ويتشارك فيها البشر مما يجعله أقل شعوراً بالعزلة عندما يشعر بالألم .

٣- اليقظة العقلية مقابل الإفراط فى الهوية أو التحديد

Mindfulness Versus Over –Identification

وتعنى اليقظة العقلية قدرة الفرد على تحمل الخبرة المؤلمة من منظور إدراكى متزن بدلاً من المعاناة بصورة مبالغ فيها (Eirini et al., 2017 , 1) .
والسؤال الذى يطرح نفسه لماذا كانت اليقظة العقلية عنصراً أساسياً من عناصر الشفقة بالذات؟

وللإجابة على هذا السؤال تذكر نيف أن الشفقة بالذات تستوجب أيضاً تبنى منهج متوازن تجاه مشاعر وأفكار الفرد السلبية بحيث لا يعمل على كبتها أو قمعها أو المبالغة فيها وهذا الموقف المتوازن ينبع من مبدأ ربط تجارب الفرد الشخصية بتجارب الآخرين وأيضاً بتجارب الآخرين الذين يعانون وبالتالي التخفيف من وقع تجاربه الخاصة ورؤية وضعه الحالى من منظور أكبر وينبع أيضاً من الرغبة فى مراقبة الفرد لأفكاره ومشاعره السلبية بانفتاح ووضوح حتى تبقى فى إدراكه الواعى وإذا كانت اليقظة العقلية هى قبول الفرد لأفكاره ومشاعره كما هى دون حكم أو سعى إلى إنكارها أو تجاهلها فلا يمكن للفرد أن يتجاهل ألمه ويتعاطف معه فى نفس الوقت؛ لذا فإن اليقظة العقلية تتطلب ألا يتمادى الفرد مع أفكاره ومشاعره بحيث يعلق وينجرف مع ردود الأفعال السلبية.

(Neff,2003 a,602 ; Neff,2003 b ,22 ; Seppala,2011,6).

تفاعل مكونات الشفقة بالذات:

والعناصر المكونة للشفقة بالذات ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها متداخلة ومتفاعلة مع بعضها البعض فعلى سبيل المثال تساعد اليقظة العقلية على تقليل الحكم الذاتي وتوفر البصيرة اللازمة للفرد للاعتراف بالإنسانية المشتركة (العامة) وبالمثل فإن اللطف بالذات يقلل من تأثير التجارب العاطفية السلبية مما يجعل الفرد يدرك أن المعاناة هي قاسم مشترك بين جميع الناس ، كما تعمل على التقليل من درجة اللوم الذاتي وفي الوقت نفسه تساعد على إخماد عملية الإفراط في اللوم.

. (Neff & Germer , 2017, 6)

الفرق بين الشفقة بالذات وكل من اليقظة العقلية وتقدير الذات ورتاء الذات:

الشفقة بالذات واليقظة العقلية:

تختلف الشفقة بالذات عن اليقظة العقلية من حيث الآتى:

* تركز اليقظة العقلية على الوعي اللحظى الآتى والاستجابة لأفكار الفرد ومشاعره دون تقييم أو حكم أما الشفقة بالذات فهي تركز على الإجراءات التى يستخدمها الفرد لمواجهة معاناته.

* تنطوى اليقظة العقلية على جلب الانتباه الواعى إلى اللحظة الحالية سواء أكانت (فرح ، سعادة ، حزن ، أو مشاعر محايدة) أما الشفقة بالذات فتركز بشكل ضيق على معاناة وآلام الفرد .

* تشجع ممارسة اليقظة العقلية الفرد على أن يشعر بالألم جنباً إلى جنب مع المشاعر الأخرى بما فى ذلك الغضب والفرح ، فى حين أن الشفقة لا تعالج الألم فحسب بل تجعل المرء يعترف بأن هذا الألم هو جزء من التجربة الإنسانية (Bluth & Blanton , 2014 , 1299) .

الشفقة بالذات وتقدير الذات:

قد يبدو للكثير من الناس أن الشفقة بالذات متشابهة مع تقدير الذات ، إلا أنها تختلف عن تقدير الذات. فتقدير الذات يشير إلى إحساس الفرد بقيمة ذاته أو القيمة

المتصورة وتعكس كذلك مقدار حبه لذاته وهناك إشكالية تشير إلى أن انخفاض تقدير الذات لدى الفرد غالباً ما يؤدي إلى الاكتئاب وعدم وجود الحافز . كما أن سعي الفرد للحصول على تقدير مرتفع لذاته يعد هو الآخر مشكلة وخاصة في الثقافة الغربية والتي ترى أن تقدير الفرد لذاته يعتمد على مدى اختلافه عن الآخرين ومدى ما يتمتع به من مميزات خاصة (Neff, 2015 , 123) .

لذا فإن ارتفاع مستوى تقدير الفرد لذاته بشكل مبالغ فيه يؤدي إلى النرجسية أو يقود الفرد إلى وضع الآخرين في مكانة أدنى منه لأجل أن يكون الأفضل ، وقد يؤدي ارتفاع مستوى تقدير الفرد لذاته بشكل مبالغ فيه إلى الغضب والعدوان تجاه الذين يحاولون فعل شيء قد يترتب عليه أن يشعر بالسوء .

وقد يؤدي سعي الفرد إلى تقدير ذاته إلى تجاهل أوجه القصور الشخصية أو تشويهها أو إخفائها حتى لا يستطيع الفرد أن يرى نفسه بوضوح ودقة . وأخيراً يتوقف تقدير الفرد لذاته على مقدار ما حققه من نجاح أو إخفاق ؛ لذا فإن تقدير الفرد لذاته يتغير تبعاً للظروف المتقلبة باستمرار. (Neff & Costigan, 2013 ,116) .

الشفقة بالذات ورتاء الذات:

ويختلف رتاء الذات عن الشفقة بالذات فرتاء الذات Self – Pity يشير إلى لوم الذات والقسوة عليها ؛ لذا فعندما يشعر الأفراد بالرتاء يصبحون منغمسين في مشاكلهم الخاصة وينسون أن الآخرين لديهم مشاكل مماثلة ويتجاهلون الترابط مع الآخرين والتصرف كما لو كانوا هو الوحيد في العالم الذين يعانون . فرتاء الذات يؤكد على مشاعر الانفصال عن الآخرين والعيش في أحلام المعاناة الشخصية، بينما الشفقة بالذات تسمح للفرد أن يرى تجارب الآخرين وتجاربه دون تشويه أو انفصال عندها يشعر الفرد بارتباط قوى معهم ، ويكون على وعى بمعاناتهم والتي هي من وجهة نظره جزء من معاناة كل فرد من الأفراد وتجربة إنسانية مشتركة

(Neff , 2012 , 83 ; Germer & Neff , 2013 , 856) .

وترى نيف (Neff 2003a,224) أن رتاء الذات يجعل الفرد يميل إلى المبالغة في حجم المعاناة الشخصية ويطلق على هذه العملية الإفراط في الهوية بحيث يصبح المرء مغموساً جداً في أحداثه الشخصية وردود الفعل العاطفية ويكون من الصعب عليه أن يرى الأمور بموضوعية، بينما تتطلب الشفقة بالذات مشاركة الفرد في نشاط ما وراء المعرفة والذي يسمح له بالاعتراف بالخبرات ذات الصلة بالذات والآخرين وبالتالي تقلل من التمرکز حول الذات مع زيادة مشاعر الترابط ويميل الفرد إلى رؤية الخبرات الشخصية من منظور أكثر وضوحاً ؛ لذا فإن مدى معاناته تكون أكثر وضوحاً .

الرفاهية النفسية : Psychological Well - being

يعد مصطلح الرفاهية النفسية من المصطلحات الحديثة نسبياً في مجال علم النفس والذي شهد تبايناً واختلافاً في ترجمته إلى اللغة العربية فالبعض ترجمه إلى الهناء النفسي مثل دراسة عفاف أحمد (٢٠٠٨) ، والبعض الآخر ترجمه إلى السعادة النفسية كما في دراسة عفراء العبيدي (٢٠١٥) ودراسة السيد أبو هاشم (٢٠١٠) ودراسة السيد أبو هاشم وسماح القدور (٢٠١٢) والبعض الثالث ترجمه إلى الوجود النفسي الممتلئ كدراسة يوسف مقداي (٢٠١٥) ودراسة طاهر عمار (٢٠١٢) والغالبية العظمى من الدراسات ترجمة المصطلح إلى الرفاهية النفسية كدراسة حمدي ياسين وآخرون (٢٠١٤) ، ودراسة فتون خروب (٢٠١٦) ، ودراسة سميرة شند وآخرون (٢٠١٣) ودراسة إبراهيم محاجنة وآخرون (٢٠٠٩) ودراسة مرفت مرسى (٢٠١٠) وسوف تستخدم الباحثة مصطلح الرفاهية النفسية في البحث الحالي :

تعريف الرفاهية النفسية:

تُعرف منال طه (٢٠١٤ ، ٢٢) الرفاهية النفسية بأنها استخدام الفرد لكامل قدراته ومواهبه النفسية لتحقيق الذات والاستقلال والشعور بالسعادة والرضا من خلال وجود هدف للحياة والتواصل الإيجابي مع الآخرين .

ويذهب كل من حمدي ياسين وآخرون (٢٠١٤ : ٣٥٩) إلى أنها السعي لتطوير قدرات الفرد وتوظيفها في إدارة المواقف الاجتماعية من خلال تحقيق التوازن الانفعالي مع التمتع بصحة جسدية ونفسية والتعامل مع مواقف الحياة ببهجة ومرح وثقة بالله عز وجل .

ويرى (Malkina - Pykh, 2014,1) أن الرفاهية النفسية هي بناء متعدد الأبعاد يتألف من ثلاثة مكونات أساسية هي الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي والوجدان السلبي .

ويشير حمود العنزي (٢٠١٧ : ١٨٨) إلى أنها حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية المتمثلة في الصحة الجسمية والنفسية ووجود أهداف محددة وتقدير الذات والثقة بالنفس والتعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في الحب الأسرى والعلاقات الطيبة مع الأصدقاء .

ويذهب (Ozpolat et al., 2012 , 257) إلى أنها بنية متعددة الأبعاد وتعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم ويتضمن خمسة عوامل للأداء الإيجابي هي

الاستقلال الذاتى ، والتطور الشخصى ، والعلاقات الايجابية مع الآخرين ، والحياة الهادفة وتقبل الذات .

وترى عفراء العبيدى (٢٠١٥ : ١٨٦) بأنها شعور الفرد بالإيجابية ويخبرها الإنسان ذاتيا وتتضمن الشعور بتقبل الذات والآخرين والرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير فى الأحداث والآخرين بشكل إيجابى .

عوامل الرفاهية النفسية:

تعد دراسات رايف Ryff عن الرفاهية النفسية من أكثر الدراسات التى رسخت لهذا المفهوم وطرق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم المؤشرات التى يمكن من خلالها التعرف عليه ، حيث قامت بوضع نموذج العوامل الستة للرفاهية النفسية المتمثلة فى :

* قبول أو تقبل الذات ويعنى سعى الفرد إلى معرفة ذاته وقبولها ويعد قبول الذات سمة بارزة من سمات الصحة النفسية وكذلك من سمات تحقيق الذات وعلامة على النضج .

*العلاقات الإيجابية مع الآخرين وتعنى وجود مشاعر قوية لدى الفرد من التعاطف والمودة لجميع البشر مع القدرة على الحب والصدقة العميقة ، والمعرفة الوثيقة بالآخرين ، والتوجه الإيجابى نحوهم .

*التطور الشخصى أو النمو الشخصى ويعنى قدرة الفرد على الاستمرار فى تطوير إمكانياته وتحقيق ذاته مع الانفتاح على الخبرات ومواجهة تحديات الحياة (Ryff & Singer , 2008 , 20 : 21) .

*الحياة الهادفة وتعنى قدرة الفرد على إيجاد معنى وهدف بحياته مع قدرته على التحلى بالإرادة لمواجهة تحديات الحياة من أجل العيش .

*التمكن البيئى : يعنى قدرة الفرد على اختيار أو إنشاء البيئات المناسبة له مع القدرة على تغير ومراقبة البيئة المعقدة وخاصة فى منتصف العمر ويشير كذلك إلى قدرة الفرد على العمل على تغيير العالم المحيط من خلال الأنشطة العقلية والبدنية والتمكين من المشاركة فى المجالات المهمة والشعور بالسيطرة والكفاءة والتركيز على إيجاد أو خلق السياق المحيط الذى يناسب احتياجات الشخص .

*الاستقلال : ويعنى قدرة الفرد على تقييم ذاته وتقدير مصيره والعيش بشكل صحيح بدلاً من اتباع أفكار تملى عليه من الآخرين (Ryff , 2014 , 12) .

قلق الاختبار : Test Anxiety

يُعرف قلق الاختبار بأنه حالة انفعالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقييمية على أنها مواقف تهديدية للشخصية مصحوبة بتوتر وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان وهو ما يؤثر سلباً على المهام العقلية والمعرفية لكثير من التلاميذ في مواقف الامتحان. (محمد الشايب وعبد الناصر غربى، ٢٠١٣: ٢٦٩).

ويذهب علي الجميلي (٢٠٠٧ : ٢١١) إلى أنه شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ويكون مصحوباً بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهته لموقف الامتحان أو تذكره له أو استنارة خبراته للمواقف الامتحانية .

وترى جيهان القيسي (٢٠١٧ : ٢٧٩) بأن قلق الاختبار هو حالة انفعالية وشعور غير سار يعترى بعض الطلبة قبل وأثناء الامتحان مصحوباً بتوتر المشاعر والضيق الناجم عن إدراك الطالب للمواقف التقييمية على أنها مصدر تهديد للشخصية مما يؤدي إلى ظهور أعراض أو علامات جسمية انفعالية أو انشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلباً على المهام العقلية في موقف الاختبار .

وتشير إيناس مهدي (٢٠١٧ : ٤٩٢) إلى أنه استجابة انفعالية مؤقتة ناجمة عن ضغط الامتحان ومرتبطة به زمنياً وفيه ينشأ شعور بالتوتر والخوف من مواجهة الامتحان والرسوب فيه وقد يؤثر ذلك على العمليات العقلية سلباً أو إيجاباً .

ويذهب برهان حمادنة (٢٠١٦ : ١٢٠) إلى أنه حالة تنتاب الفرد قبل الاختبار وأثناءه تتضمن عدداً من الأعراض منها : الأعراض المزاجية المتمثلة بالتوتر، وسرعة الاستنارة ، والأعراض المعرفية المتمثلة في صعوبة التركيز وفراغ الذهن وانخفاض فاعلية الذات بالإضافة إلى الأعراض الدافعية المتمثلة في تجنب المواقف وزيادة الاعتمادية والرغبة في الهروب من مواقف الاختبار وعلاوة على الأعراض الفسيولوجية المتمثلة في خفقان القلب وصعوبة التنفيس والتعرق والغثيان وجفاف الفم.

اليقظة العقلية: Mindfulness

يعد مصطلح Mindfulness من المصطلحات الحديثة نسبياً في مجال علم النفس والذي شهد تبايناً واختلافاً في ترجمته إلى اللغة العربية فالبعض ترجمه إلى اليقظة العقلية مثل دراسة فتحي الضبع و أحمد محمود (٢٠١٣) ودراسة عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤) ودراسة نهلة أحمد (٢٠١٦) ودراسة أحمد أبو زيد (٢٠١٧) ودراسة علي الوليدي (٢٠١٧) ودراسة محمد عبدالرحمن وإيمان الطائي (٢٠١٧)، والبعض الآخر ترجمه إلى اليقظة الذهنية كما في دراسة أسماء نوري (٢٠١٢) ودراسة أحلام عبدالله (٢٠١٣) ودراسة نائل أخرس (٢٠١٦) ودراسة وردة السقا وآخرون (٢٠١٦) ودراسة

أحمد عبود و ساندى فرنسيس (٢٠١٧) والبعض الثالث ترجمه إلى الاستغراق العقلي كدراسة هشام النرش (٢٠١٦) وسوف تستخدم الباحثة مصطلح اليقظة العقلية فى البحث الحالى .

لمحة تاريخية عن اليقظة العقلية:

اليقظة العقلية مفهوم قديم تعود جذوره التاريخية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية التى بدأت فى الهند وانتشرت بعد ذلك فى الشرق الأقصى منذ ما يقرب من ٢٥٠٠ عاما .
(عبد الرقيب البحيرى وآخرون، ٢٠١٤ : ١٩) .

وقد ظهر مفهوم اليقظة العقلية على أيدى بوذا ، الذى وصف نفسه بكونه طبيبا يسعى إلى تحديد الأمراض التى يعانى منها البشر، ويعمل على إيجاد ملاذ يمكن للبشر من خلاله أن يحصلوا على غياب دائم للمعاناة الكاملة ، وادعى أن مجرد الاعتقاد والمنطق العقلانى لا يكفيان للتخفيف من المعاناة واقترح مفهوم اليقظة العقلية بطريقة مباشرة لمواجهة المعاناة بدلا من تجاهلها . (Sauer et al., 2011, 2).

وهناك ما يفيد بوجود أصول لها فى الممارسات التأملية فى اليهودية والتعاليم الروحية المسيحية وكذلك فى تعاليم الدين الإسلامى (فتحى الضبع وأحمد محمود ، ٢٠١٣ : ٩) .

وهناك دلائل تشير إلى أن اليقظة العقلية لها جذور فلسفية فى الفكر الأوروبى الغربى، وبخاصة فى الفلسفات : اليونانية والوجودية والطبيعية بالإضافة إلى الاتجاهين المتسامى والإنسانى فى أمريكا التى تشير إلى أن اليقظة العقلية ترتكز على الخبرة الإنسانية وترتبط بالأنشطة الأساسية للشعور كالانتباه والوعى (Brown et al., 2007, 212) .

وبالرغم من تلك النشأة الفلسفية والدينية لليقظة العقلية ، إلا أن علماء النفس استطاعوا أن يطوعوا هذا المفهوم ويدمجوه فى مجال علم النفس وأصبحوا يتناولونه باعتباره مفهوماً نفسياً يشير إلى التركيز والانتباه دون إصدار أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن التعامل معها بموضوعية من كافة جوانبها بدلا من النظر إليها نظرة أحادية من زاوية واحدة وكذلك الاعتراف بها مهما كانت سلبية أو مؤلمة (Christopher & Gilbert, 2010, 11 ; على الوليدي ، ٢٠١٧ : ٤٦) .

مفهوم اليقظة العقلية:

استخدمت كلمة اليقظة العقلية **Mindfulness** فى النصوص القديمة وهى الترجمة الإنجليزية لكلمة **Sati** وهى من الكلمات المدرجة فى لغة بالى **Pali** وهى لغة كانت تستخدم لتسجيل تعاليم بوذا وتعنى الوعى **Awareness** ، والانتباه **Attention** والتذكر **Remembering** وتُعرف بأنها الوعى لحظة بلحظة أو هى حالة من الحرية النفسية التى تحدث عندما يبقى الانتباه هادئاً ومرناً دون تبنى لأى وجهة نظر خاصة. وقد ترجمت كلمة **Sati** إلى كلمة **Mindfulness** وظهرت ككلمة مترجمة فى القاموس عام (١٩٢١) على أيدى دافيدس وستيد **Dauids & Stede**

. (Kabat – Zinn, 2009, 18; Davis & Hayes, 2011,198)

وقد تعددت وتنوعت تعريفات اليقظة العقلية بوصفها مفهوماً نفسياً فالبعض يراها حالة والبعض الثانى يراها سمة والبعض الثالث يراها مهارة وفيما يلى عرضاً لبعض التعريفات التى تناولت مفهوم اليقظة العقلية:

فتُعرف اليقظة العقلية بأنها القدر على جلب الوعى عمداً إلى التجربة فى اللحظة الآنية مع الاتجاه للانفتاح والفضول وحب الاستطلاع

.(Sauer et al 2011, 2 ; Bluth & Blanton , 2014 , 1299)

ويعرفها بارك وآخرون (Park et al., 2013, 2) بأنها حالة متغيرة ديناميكية أو سمة يتباين فيها الأفراد أو مهارة يمكن تنميتها خلال الممارسات.

ويذهب كل من (Davis & Hayes, 2011) ; Ruiz, (2014, 887) إلى أنها الوعى بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم وبهذا المعنى ينظر لليقظة على أنها حالة وليست سمة ويمكن تنميتها من خلال ممارسة العديد من الأنشطة كالتأمل.

ويذكر (Jenning & Jennings, 2013, 23) بأنها وعى الفرد بتجربته الحالية وتقبل ذاته كما هى فى تلك اللحظة دون إصدار حكم .

كما تعرف اليقظة العقلية بأنها درجة الوعى الذى يتحقق عن طريق توجيه عناية هادفة للحظة الحالية وتقبلها دون إصدار حكم عليها (Kabat– Zinn, 2001 , 23) ; Kabat– Zinn , 2011, 144 ; Alispahic & Hasanbegovic – Anic, 2017, 155)

ويشير جيس رايت ولورا ماكرى (٢٠١٤ : ٢٠٠٤) إلى أنها الوعى الذى ينبثق من خلال الانتباه اللحظى دون حكم.

ويشير (Orellane- Rios et al., 2018, 9) إلى أن اليقظة العقلية هي الوعي بطريقة محددة نحو عرض ما في اللحظة الحاضرة وتتضمن تنظيم الانتباه في اللحظة الحالية والتوجه نحو تجربة تتميز بالانفتاح والقبول وحب الفضول.

وترى أسماء نوري (٢٠١٦ : ٢١٣) بأنها درجة الوعي الحسى والمرونة العقلية التي يمتلكها الفرد والتي تمكنه من تحليل الأحداث والمواقف من حوله وصقل توقعاته للمستقبل.

ويشير (Creswell, 2016, 18.3) إلى أنها الاهتمام الواعي بالخبرة في اللحظة الحالية وتتخذ الخبرة اللحظية التي يستدعيها المرء أشكالاً متعددة تشمل الأحاسيس الجسمية وردود الفعل العاطفية والصور الذهنية والحديث العقلي والخبرات الإدراكية.

وتشير (Langer, 2014, 11) إلى أنها حالة عقلية نشطة تتميز بتحديد التمايز الذي يجعل الفرد : أ- له وجود في اللحظة الآنية. ب- لديه حساسية موضوعية للسياق والبيئة التي يوجد بها . ج- يسترشد لكن ليس محكوماً بالقواعد والروتين.

ويذكر كل من (Leong & Rasli, 2013, 47) بأنها حالة خاصة من الوعي ينطوى على الانتباه بطريقة مميزة وهادفة إلى اللحظة الراهنة دون إصدار حكم لإشعار المناطق المحيطة بأشياء جديدة دون الوقوع في بؤرة التقييم والمقارنة أو أيًا من المعالجات المعرفية الأخرى ذات الصلة بالذات.

فوائد اليقظة العقلية:

تؤدي اليقظة العقلية إلى العديد من الفوائد المتمثلة في:

* تمنع الفرد من التصرف أو التفكير بطريقة تلقائية وتسمح له أن يتحرر من أنماط التفكير العشوائي وتطفل الأفكار المشوهة ، كما تعمل على تنقية الانفعالات وتكوين مخططات معرفية منظمة وإعطاء دلالات معرفية تستند على منطق ودلائل واقعية (Hyland et al., 2015, 584) .

* تعمل على إبطال فعل الطيار الآلي في العقل والذي يجعل الفرد يتصرف كإنسان آلي دون أن يعي بما يفعله (جيس رايت ولورا ماكراي ، ٢٠١٤ : ٤٢٢) .

* تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط .

* تحسين الشعور بالتماسك لأن الوعي لحظة بلحظة ربما قد يساعد على الانفتاح على الخبرات الجديدة والإحساس بها.

* تعزيز الشعور بمعنى الحياة وتفتح الذات تجاه البعد الروحي

(فتحي الضبع وأحمد محمود ، ٢٠١٣ : ١٥) .

ويذكر إبان موريس (٢٠١٥ : ٢٤٢ - ٢٤٨) أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى خفض حالة التوتر والقلق وارتفاع مستوى الشعور بالسعادة ، وتحسين وظيفة الجهاز المناعي، وكذلك تعمل على زيادة مدة الانتباه والتركيز الذي يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء وزيادة التحصيل الأكاديمي

ويشير كل من (Creswell & Lindsay, 2014,1) إلى أن اليقظة العقلية تعمل على زيادة تركيز الفرد على هنا والآن Here & Now أي التركيز على حاضره ؛ لذا فإن الرجوع إلى الماضي أو العمل على اجتراره وكذلك القلق بشأن المستقبل يؤدي إلى انخفاض مستوى اليقظة العقلية.

وترى أسماء نوري (٢٠١٢ : ٢١٤) أن اليقظة العقلية ترتبط بزيادة الإبداع وانخفاض مستوى الاحتراق النفسي وكذلك ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف، وتحسين القدرة على اتخاذ القرارات وزيادة الثقة بالنفس.

كما يتفق كل من (Bajaj et al.,) ; Brown & Ryan, (2003, 823) 96 , 2016 بأن اليقظة العقلية تعمل على: * تحرير الفرد من الأفكار التلقائية والسلبية والعادات والسلوكيات غير الصحية وبالتالي فإنها يمكن أن تلعب دورا أساسيا في تعزيز الوعي والتنظيم الذاتي للسلوك .

*المساهمة في اختيار السلوكيات التي تكون متسقة مع احتياجات المرء وقيمه ومصالحه ، كما تعمل على تنظيم السلوك بطريقة تلبي هذه الاحتياجات .

*التخلص من مركزية الأفكار واعتبارها أحداث عقلية مؤقتة لا تمثل الواقع الأمر الذي ينعكس على زيادة الاستبصار بمواقف الحياة .

ويضيف (Bränström et al.,(2011,313-314) إلى أنها تعمل على زيادة قدرة الفرد على التكيف الفعال ومواجهة الظروف الضاغطة ووقايته من التأثير السلبي للاجهاد وتساعد على التصرف بشكل فعال وبناء في المواقف الطارئة وتعزز من مستوى وعيه وتخفف من مستوى توتره .

وترى أسماء نوري (٢٠١٢ : ٢٠١٥) أن ممارسة اليقظة تؤدي إلى :

*عدم التسرع في الحكم على النفس والآخرين والأحداث عند وقوعها .

*غرس الصبر بالنفس والآخرين . *الاستمتاع بجمال وحدثة كل لحظة يمر بها الفرد .

*الثقة بالنفس . *الاهتمام بكل ما هو صحيح بدلا من السعي وراء أشياء أخرى .

* قبول الأشياء كما هي. * ترك ونسيان الأمور التي تجعل الفرد أسير ماضيه .

دراسات سابقة:

أولاً : دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات:

وجدت الباحثة قلة في الدراسات التي تبحث العلاقة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات لدى عينة البحث وفيما يلي عرض لتلك الدراسات :

دراسة (Charles(2010)

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين أربع متغيرات هي : الشفقة بالذات ، اليقظة العقلية ، فعالية الذات العامة و مصدر الضبط . أجريت الدراسة على ١٥١ طالباً من طلاب الدراسات العليا الملتحقين بجامعة تقع في شمال غرب المحيط الهادئ وتراوح أعمارهم ما بين ١٨ عاماً فما فوق واستخدم الباحث مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff(2003) ومقياس وعى الانتباه اليقظ إعداد (Brown & Ryan(2003) ومقياس فعالية الذات العامة إعداد (Scholz & Schwarzer(2005) ومقياس مصدرالضبط إعداد (Rotter(1970) وقد أسفرت النتائج عن : وجود علاقة موجبة دالة بين الشفقة بالذات واليقظة العقلية كما أن سمة اليقظة العقلية ترتبط مع اليقظة العقلية في أوقات الشدة وتشير النتائج كذلك إلى ارتباط الشفقة بالذات بعد إزالة عنصر اليقظة العقلية من مقياس الشفقة بالذات مع سمات اليقظة العقلية ووجود علاقة موجبة بين الشفقة بالذات وفعالية الذات العامة وكذلك وجود علاقة موجبة بين الشفقة بالذات ومصدر الضبط الداخلي ووجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وفعالية الذات العامة ووجود علاقة متوسطة بين سمة اليقظة العقلية ومصدر الضبط الداخلي ووجود علاقة موجبة بين فعالية الذات العامة ومصدر الضبط الداخلي .

دراسة (Sinha (2012)

سعت الدراسة إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات وتقدير الذات والهوية العرقية. أجريت الدراسة على ٩٧ طالباً من مختلف الجنسيات والمسجلين في جامعة شمال تكساس North Texas بمتوسط عمري ٢١.٠٨ وانحراف معياري ٤.٣٧ وتراوح أعمارهم ما بين ١٨ - ٥٦ عاماً. استخدم الباحث استبانة المتغيرات الديموجرافية التي احتوت على العمر ، النوع ، محل الميلاد ، محل ميلاد الوالدين، الهوية العرقية ،اللغة الأولى ، الدين ومستوى الدخل بالإضافة إلى مقياس كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية إعداد (Baer(2004) ومقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff (2003) ومقياس تقدير الذات إعداد (Rosenberg(1989) وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة وكل من الشفقة بالذات وتقدير الذات وعدم وجود علاقة

بين اليقظة العقلية والهوية العرقية، وتشير النتائج إلى أن الشفقة بالذات لم تعمل كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والهوية العرقية وكذلك عدم وجود علاقة بين الشفقة بالذات والهوية العرقية ، وتشير النتائج الخاصة بالمتغيرات الديموجرافية إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية والشفقة بالذات وتقدير الذات وخاصة في الفئة العمرية الذين كانوا فوق أو تحت ٢٨ عامًا كما تشير النتائج إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية والشفقة بالذات لدى الذكور مقارنة بالإناث، وكذلك ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى الإناث مقارنة بالذكور.

دراسة (Kurilova (2013)

تناولت الدراسة فحص العلاقة بين المرونة النفسية وكل من اليقظة العقلية والشفقة بالذات والنسق التعلقى . أجريت الدراسة على ١١٤ من البالغين وقد بلغ عدد الطلاب الجامعيين ١٧ طالبا وتراوحت أعمارهم ما بين ١٨ - ٥٧ عاما واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية إعداد (Wagnil & Youn (1993) ومقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et al., (1993) ومقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff (2003) ومقياس نسق التعلق إعداد (Feeney et at., (1994). أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية ، ووجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية وأبعاد الشفقة بالذات (الطف بالذات ، الإنسانية المشتركة ، اليقظة العقلية) ، وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأبعاد الشفقة بالذات (الحكم الذاتى ، العزلة ، الإفراط فى تحديد) ووجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وقلق التعلق وأبعاد الشفقة بالذات .

دراسة (Bluth & Blanton (2014)

سعت الدراسة إلى فحص تأثير الشفقة بالذات كمتغير وسيط فى العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية . أجريت الدراسة على ٥٧ طالبا من طلاب المدارس العليا وتراوحت أعمارهم ما بين ١٤ - ١٨ عاما وقد بلغت نسبة الذكور ٥٨.٢% بينما بلغت نسبة الإناث ٤١.٨% . استخدم الباحثان مقياس اليقظة العقلية إعداد (Greco et al., (2011) ومقياس الوجدان الموجب والسالب إعداد (Watson et al (1988) ومقياس الرفاهية النفسية إعداد (Neff (2003) مقياس الرضا الحياة إعداد (Huebner (1991) والذى استخدم كذلك لقياس الرفاهية النفسية . أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات ووجود علاقة موجبة بين الرفاهية النفسية والشفقة بالذات وتشير النتائج إلى إسهام كل من اليقظة العقلية والشفقة بالذات فى التنبؤ بالرفاهية النفسية حيث يعمل هذان المتغيران على تعزيز الرفاهية النفسية .

دراسة (Sünbül (2016)

هدفت الدراسة إلى فحص الشفقة بالذات وصعوبة التنظيم العاطفي كمتغيرين وسيطين في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة. أجريت الدراسة على ٧٥٢ طالبا من الطلاب المحرومين اجتماعيا واقتصاديا بواقع ٣٢٦ ذكرا و٤٢٦ أنثى وتراوحت أعمارهم ما بين ١٤ - ١٩ عاما بمتوسط عمري قدره ١٥.٨٢ وانحراف معياري ٨.٨. استخدم الباحث مقياس المرونة إعداد (Wagnild & young (1993) ومقياس وعى الانتباه اليقظ للمراهقين إعداد (Brown et al (2011) ومقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff (2003). أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات ووجود ارتباط سالب دال إحصائيا بين اليقظة العقلية وصعوبة التنظيم العاطفي ووجود ارتباط دال إحصائيا بين المرونة وصعوبة التنظيم العاطفي وقد أشارت النتائج إلى تأثير اليقظة العقلية على المرونة بشكل غير مباشر من خلال الشفقة بالذات وصعوبة التنظيم العاطفي وإسهام كل من الشفقة بالذات وصعوبة التنظيم العاطفي في التنبؤ بالمرونة .

ثانيا: دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية والرفاهية النفسية :

دراسة (Cash & Whittingham (2010

حاولت الدراسة تحديد أى من أبعاد اليقظة العقلية يسهم في التنبؤ بكل من : الأعراض الاكتئابية والرفاهية النفسية والقلق. أجريت الدراسة على ١٠٦ من مراحل عمرية متنوعة حيث تراوحت أعمارهم ما بين ١٧-٧٢ عاما بمتوسط عمري قدره ٣٦.٨٣ وانحراف معياري قدره ١٦.١٦ وقد تم اختيارهم من المشاركين في منظمات للتأمل وكان من بينهم ٢٠ طالبا من طلاب قسم علم النفس الملتحقين بجامعة كوينز لاند بأستراليا The University of Queensland. استخدم الباحثان مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Baer et al.,(2006) ومقياس الاكتئاب والقلق والضغط للعينات غير الإكلينيكية والذي أعده (Lovibond(1983) وقائمة الرفاهية الشخصية والتي تم إعدادها بواسطة الجماعة الدولية للرفاهية النفسية (٢٠٠٦). أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية ووجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والأعراض الاكتئابية والقلق والضغط كما أسفرت النتائج عن إسهام بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية (أحد أبعاد اليقظة العقلية) في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية والقلق والضغط فالمستويات المرتفعة لبعده عدم الحكم على الخبرات الداخلية تنبئ بمستويات أقل من الأعراض الاكتئابية والقلق والضغط كما أن المستويات المرتفعة لبعده الوعى بالفعل (أحد أبعاد اليقظة العقلية) تنبئ بمستويات أقل من الأعراض الاكتئابية .

دراسة (Parto & Besharat (2011

سعت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية والضيق النفسي وتقييم دور التنظيم الذاتي والاستقلالية كمتغيرين وسيطين فى آليات أبحاث اليقظة العقلية . أجريت الدراسة على عينة من المراهقين بلغ عددهم ٧١٧ طالبا تم اختيارهم من بعض المدارس الأهلية العليا بطهران وبلغ متوسط أعمارهم ١٧.٣ عاما بانحراف معيارى قدره ٠.٥٦ . استخدم الباحثان مقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية إعداد (Ibanez et al., 2008) ومقياس تنظيم الذات إعداد (Cardaciotto et al., 2008) ومقياس السيطرة من إعداد (Parto, 2010) ومقياس الصحة النفسية إعداد (Besharat, 2009) . أسفرت نتائج الدراسة عن أن اليقظة العقلية ترتبط سلبا بالضيق النفسى وإيجابا بالرفاهية النفسية كما أن الاستقلالية تعمل كمتغير وسيط فى العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية والضيق النفسى فى حين أن التنظيم الذاتى لم يتوسط سوى العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وتشير النتائج إلى أن اليقظة العقلية تنبئ بكل من الرفاهية النفسية والضيق النفسى وتفسر (١٩%) من التباين الكلى و(١١%) من التباين الكلى فى الضيق النفسى.

دراسة (Gregoire et al 2012)

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وتحديد الأهداف الشخصية. أجريت الدراسة على ١١٤ طالبا من طلاب الجامعة وتراوحت أعمارهم ما بين ١٩ - ٥٩ عاما بمتوسط عمرى ٢٦.٨٢ وانحراف معيارى ٧.٤٤ . استخدم الباحثون مقياس وعى الانتباه اليقظ إعداد (Brown & Ryan 2003) ومجموعة من المقاييس لقياس الرفاهية النفسية وهى قائمة الوجدان الموجب والسالب إعداد (Watson et al 1988) ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (Diener et al., 1985) ومقياس الرفاهية النفسية إعداد (Ryff & Keyes, 1955) ومقياس الأهداف الشخصية إعداد (Little, 1983) . أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وكل من الرفاهية النفسية والوجدان الموجب والرضا عن الحياة وارتباط سالب بين اليقظة العقلية والوجدان السالب وكذلك ارتباط اليقظة العقلية إيجابيا بالهدف فى الحياة ودرجات القبول الذاتى وتقدير المصير وتشير النتائج إلى أن المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية ترتبط بشكل كبير مع المستويات المرتفعة للرفاهية النفسية ، كما أن المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية ترتبط ارتباطا كبيرا بالأهداف المستقلة وتشير كذلك إلى اعتبار تحديد الأهداف متغير وسيط فى العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وأخيرا تشير النتائج إلى أن الدوافع التى تقوم عليها الأهداف الشخصية تعمل كمتغير وسيط فى العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية فالأفراد الذين أفادوا بأنهم أكثر انتباها ووعيا يميلون إلى الانخراط فى دوافعهم الذاتية وهذا بدوره يعزز من رفايتهم النفسية .

دراسة (Chang et al, 2014)

تناولت الدراسة الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية . أجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٩٤) طالبا من طلاب جامعة تايوان وتراوحت أعمارهم ما بين ١٨-٢٩ عاما بمتوسط عمري ٢٠.٥٦ عاما . استخدم الباحثون مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Brown&Ryan(2003 ، ومقياس الرضا العام عن الحاجات إعداد (Gagne (2003 ومقياس الرفاهية النفسية الذاتية إعداد (Diener et al., (1999) . أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية وإشباع الحاجات الأساسية ، والوجدان الموجب والرفاهية النفسية الذاتية، وكذلك وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والوجدان السالب ، كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالانفعال الموجب والرفاهية النفسية الذاتية من خلال إشباع الحاجات الأساسية النفسية .

دراسة (Pidgeon & Keye (2014

قامت هذه الدراسة بهدف فحص دور المرونة واليقظة العقلية في التنبؤ بالرفاهية النفسية . أجريت الدراسة على ١٤١ طالبا من طلاب الجامعة . استخدم الباحثان مقياس الرفاهية النفسية إعداد (Stewart-Brown& Janmohammed (2008) وقائمة فرايبورج لليقظة العقلية إعداد (Grossman & Walach (2001) ومقياس المرونة إعداد (Connor & Davidson(2003) . أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين المرونة واليقظة العقلية والرفاهية النفسية وقد أشارت نتائج تحليل الانحدار عن إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال متغيري المرونة واليقظة العقلية حيث فسرت المرونة واليقظة العقلية ٥١% من التباين .

دراسة (Bajaj & pande (2015

سعت الدراسة إلى فحص تأثير المرونة كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة والوجدان . أجريت الدراسة على (٣٢٧) طالبا من طلاب الجامعة بالهند بواقع ٩١ أنثى ، ٢٣٦ ذكراً وتراوحت أعمارهم ما بين ١٨ - ٢٣ عاما بمتوسط عمري قدره ٢٠.٣ عاما وانحراف معياري ١.٣ عاما. استخدم الباحثان مقياس اليقظة العقلية إعداد (Brown & Ryan (2003) ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (Diener et al (1985) ومقياس الوجدان (Clark & Tellegen (1988) ومقياس المرونة إعداد (Connor&Davidson(2003) . أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية والوجدان الموجب ، ووجود ارتباط سالب بين اليقظة العقلية والوجدان السالب، ووجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة والرفاهية النفسية كما تشير النتائج إلى أن متغير المرونة يتوسط جزئيا العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الرفاهية النفسية والمكونات الوجدانية .

دراسة (Lu & Lee (2015

بحثت هذه الدراسة دور عدم التعلق كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية . أجريت الدراسة على ٧٨٠ طالبا من طلاب الجامعة بكوريا بواقع ١٨٧ ذكراً و ٥٩٣ أنثى بمتوسط عمري ٣٩.٦٧ وانحراف معياري ١.٧٥ . استخدم الباحثان مقياس وعى الانتباه واليقظ ، ومقياس عدم التعلق ، مقياس الاكتئاب الصادر من مركز الدراسات الويائية للاكتئاب ومقياس الرفاهية النفسية وقد استخدمت النسخة الكورية من هذه المقاييس . أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية ، كما تشير النتائج إلى أن عدم التعلق يرتبط سلبا بالاكتئاب ويرتبط إيجابا بالرفاهية النفسية كما أنه يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية . تدعم نتائج هذه الدراسة فكرة أن عدم التعلق يلعب دوراً في الصحة النفسية والرفاهية النفسية .

دراسة (Mahmoudzadeh et al(2015)

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الرفاهية النفسية واليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي وكذلك تحديد أيًا من هذين المتغيرين يعد الأفضل في التنبؤ بالرفاهية النفسية . أجريت الدراسة على ٢٤٣ طالباً ثم اختارهم من طلاب الجامعة بطهران واستخدم الباحثون مقياس وعى الانتباه واليقظ إعداد (Brown&Ryan(2003 ومقياس الرفاهية النفسية إعداد (Ryff(1989 واستبيان التنظيم الانفعالي المعرفي إعداد (Garnefskie et al (2001 . أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وجميع أبعاد الرفاهية النفسية ، كما تشير النتائج إلى وجود علاقة قوية نسبياً بين معظم أبعاد الرفاهية النفسية وبعدين فقط من أبعاد استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي فالأفراد الذين أبلغوا عن ميل عام للتخطيط للمستقبل أظهروا مستويات مرتفعة من الرفاهية النفسية ويعد النموذج الخامس والذي يضم استراتيجيات (التقييم الإيجابي والكارثية وإعادة التركيز على التخطيط واليقظة العقلية والقبول) هو أفضل النماذج التي تنبئ بالرفاهية النفسية حيث فسر هذا النموذج ٤٦% من التباين الكلي .

دراسة (Zimmero et al (2016)

تناولت الدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وكذلك فحص دور اليقظة العقلية في الاجتهاد الصحي . أجريت الدراسة على ٨٥ طالباً من طلاب الجامعة (٢٦ من الذكور ، ٥٩ من الإناث) بمتوسط عمري ١٩.٤٣ وانحراف معياري ١.٣٥ . استخدم الباحثون مقياس وعى الانتباه واليقظ إعداد (Brown & Ryan(2003 ومقياس

الكرب المدرك إعداد (1983) Cahen et al ومقياس الرفاهية النفسية إعداد Ryff (1989) كما تم قياس مستوى الكوريتزول لدى أفراد العينة . أسفرت النتائج عن أن الطلاب الذين لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية لديهم مستويات منخفضة من الكرب المدرك كما أن الطلاب الذين لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية لديهم مستويات منخفضة من الكوريتزول ، كما أن الطلاب الذين لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية لديهم مستويات مرتفعة من الرفاهية النفسية ، كما تشير النتائج إلى أن اليقظة العقلية تلعب دورا هاما في التخفيف من الإجهاد النفسى والبدنى .

دراسة (Bajaj et al (2016)

سعت الدراسة إلى فحص دور تقدير الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية . أجريت الدراسة على ٣١٨ طالبا من طلاب الجامعة بالهند وتراوحت أعمارهم ما بين ١٨ - ٢٣ عام بمتوسط عمرى ٢٠.٣ عاما وانحراف معيارى ١.٣ . استخدم الباحثون مقياس اليقظة العقلية إعداد (2003) Brown & Ryan ومقياس تقدير الذات إعداد (1965) Rosenberg وقائمة الوجدان الموجب والسالب إعداد (1988) Clarck & Tellegen (٢٠٠٣) ومقياس الرفاهية النفسية إعداد (2009) Stewart- Brown et al. . أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وتقدير الذات والوجدان الموجب والرفاهية النفسية ووجود ارتباط موجب بين تقدير الذات والوجدان الموجب والرفاهية النفسية وتشير النتائج إلى أن تقدير الذات يتوسط كليا العلاقة بين اليقظة العقلية والوجدان الموجب والرفاهية النفسية ، علاوة على ذلك فإن تقدير الذات يتوسط جزئيا العلاقة بين اليقظة العقلية والوجدان السالب ، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى اليقظة العقلية وتقدير الذات والرفاهية النفسية .

دراسة على الوليدى (٢٠١٧)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد ، وكذلك الكشف عن الفروق بينهما فى مستوى اليقظة العقلية ، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية ، وكذلك مدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية . تكونت عينة البحث من (٢٧٥) طالبا وطالبة حيث بلغ عدد الطلاب (١٣٧) طالبا وعدد الطالبات (١٣٨) طالبة بمتوسط عمرى قدره (٢٠.٤٤) سنة وانحراف معيارى ٠.٨٥ . استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية من إعداد ايرسمان وومير (2012) Erisman & Romemer وقام الباحث بترجمته وإعداده للبيئة العربية ومقياس السعادة النفسية Psychological well – being scal تعريب أبو هاشم (٢٠١٠) وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة

العقلية لدى طلاب الجامعة وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بُعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتي في حين لم تكن العلاقة دالة إحصائية في الدرجة الكلية وبقية الأبعاد ، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين الجنسين في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات ، كما توصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدى الطالبات فقط .

ودراسة (Jayaraja et al (2017)

هدفت الدراسة إلى فحص دور اليقظة العقلية والتسويق كمنبئين بالرفاهية النفسية . أجريت الدراسة على ٤٤٩ طالباً من طلاب الجامعات الحكومية (العامة) والخاصة بماليزيا وبلغت نسبة الإناث ٥٦.١% من حجم المشاركين وبلغت نسبة الذكور ٤٣.٩% وتراوح أعمارهم ما بين ١٨ - ٢٤ عاماً بمتوسط عمري ٢١.٦ عاماً وانحراف معياري ١.٧٧. وبلغت نسبة المشاركين من الجامعات الحكومية (العامة) ٢٣.٣% من حجم المشاركين مقابل ٧٧.٧% من الجامعات الخاصة . استخدم الباحثون مقياس وعي الانتباه اليقظ إعداد (Brown & Ryan(2003) ومقياس التسويق العام إعداد لاي Lay

(1986) ومقياس الرفاهية النفسية إعداد راييف (Ryff (1989) . أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وكذلك وجود ارتباط سالب بين اليقظة العقلية والتسويق فالطلاب الذين سجلوا درجات مرتفعة على مقياس اليقظة العقلية سجلوا درجات منخفضة على مقياس التسويق ، كما أسفرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد عن إسهام كل من اليقظة العقلية والتسويق في التنبؤ بالرفاهية النفسية .

دراسة (Akyurek et al (2018)

سعت الدراسة إلى فحص طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وتأثيرهما على الاتجاه نحو الشخص المعاق . أجريت الدراسة على ١٣٤ طالباً من طلاب كلية العلوم الصحية قسم العلاج المهني وتراوح أعمارهم ما بين ١٨ - ٢٧ عاماً بمتوسط عمري قدره ٢٠.٧٢ وانحراف معياري ١.٦٠ . استخدم الباحثون مقياس وعي الانتباه اليقظ إعداد (Brown & Ryan(2003) ومقياس الرفاهية النفسية إعداد (Eryilmaz(2009) ومقياس الاتجاه نحو الشخص المعاق إعداد (Yuker & Block(1986) واستمارة المتغيرات الديموجرافية والتي اشتملت على بيانات عن السن والنوع والفرقة الدراسية . أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وتأثير كل من اليقظة العقلية والرفاهية النفسية تأثيراً إيجابياً على اتجاه الشخص نحو المعاقين كما

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق في الاتجاه نحو المعاقين ترجع إلى الفرقة الدراسية أو النوع .

دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار:

*وجدت الباحثة قلة في الدراسات الخاصة بهذا المحور وفيما يلي عرض لتلك الدراسات

دراسة (2010) Brannon

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين قلق الاختبار واليقظة العقلية وأجريت الدراسة على ٣٨ طالبا من الطلاب المسجلين في دورة علم النفس التمهيدي . استخدم الباحث قائمة العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (2006) Baer et al ومقياس قلق الاختبار إعداد (1989) Spielberger وقائمة وايت بير للقمع إعداد Wegner & Zanakos (1994) . أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والدرجة الكلية لقلق الاختبار والدرجة الكلية لقائمة وايت بير للقمع كما أسفرت النتائج الفرعية عن: عدم وجود ارتباط بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وبعدي قلق الاختبار (الانزعاج والانفعال) ووجود علاقة موجبة بين بُعد الملاحظة (أحد أبعاد اليقظة العقلية) والدرجة الكلية لقلق الاختبار وكذلك البعدين وعدم وجود علاقة بين بعد الملاحظة (أحد أبعاد اليقظة العقلية) والدرجة الكلية لقائمة وايت بير للقمع ، ووجود ارتباط سالب بين بعد الوصف (أحد أبعاد اليقظة العقلية) والدرجة الكلية لقلق الاختبار وكذلك بُعد الانزعاج وعدم وجود ارتباط بين بعد الوصف وبعد الانفعالية أحد بعدي قلق الاختبار وقائمة وايت بير للقمع ووجود ارتباط سالب بين بُعد الوعي بالفعل (أحد أبعاد اليقظة العقلية) والدرجة الكلية لقلق الاختبار وبُعديه وكذلك قائمة وايت بير للقمع ووجود ارتباط سالب بين بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية (أحد أبعاد اليقظة العقلية) والدرجة الكلية لقلق الاختبار وبُعديه وقائمة وايت بير للقمع وعدم وجود ارتباط بين بُعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (أحد أبعاد اليقظة العقلية) والدرجة الكلية لقلق الاختبار وبُعديه وقائمة وايت بير للقمع .

دراسة (2014) Altairi

هدفت الدراسة إلى فحص سمة قلق الاختبار المعرفي كمتغير وسيط في تأثير سمة اليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي وأجريت الدراسة على ٢٥٠ طالبا من طلاب جامعة لويزفيل University of Louisville الذين التحقوا بدورة التفاضل والتكامل

وبلغ عدد الذكور ١٨٩ ذكراً بنسبة ٧٦% بينما بلغ الإناث ٦١ أنثى بنسبة ٢٤% . استخدمت الباحثة مقياس قلق الاختبار المعرفى إعداد (Cassady 2004) ومقياس وعى الانتباه اليقظ إعداد (Brown & Ryan 2003) . أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وسمة قلق الاختبار المعرفى ووجود علاقة سالبة بين سمة قلق الاختبار المعرفى والأداء الأكاديمي وتشير النتائج إلى أن سمة قلق الاختبار المعرفى مرتبطة بالأداء الأكاديمي حتى بعد السيطرة على اليقظة العقلية وكما تشير كذلك إلى أن سمة قلق الاختبار المعرفى تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي فالطلاب الذين أفادوا بارتفاع مستوى اليقظة العقلية لديهم مستويات أقل من سمة قلق الاختبار المعرفى وبالتالي يرتفع لديهم مستوى الأداء الأكاديمي وهذا يعني أن سمة اليقظة العقلية لها تأثير غير مباشر على الأداء عن طريق خفض سمة قلق الاختبار المعرفى ، فسممة اليقظة العقلية يمكن أن تحسن من الأداء عن طريق الحد من سمة قلق الاختبار المعرفى.

دراسة (Nivenitha & Nagalakshmi 2016)

سعت الدراسة إلى معرفة تأثير كل من قلق الاختبار واليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي ويتفرع من هذا الهدف العام مجموعة من الأهداف الفرعية المتمثلة فى ١- معرفة العلاقة بين قلق الاختبار واليقظة العقلية والأداء الأكاديمي ٢- معرفة ما إذا كانت هناك فروق فى اليقظة العقلية وقلق الاختبار والأداء الأكاديمي ترجع إلى النوع (ذكور / إناث) . أجريت الدراسة على ١٠٠ من المراهقين من طلاب الجامعة وتراوحت أعمارهم ما بين ١٧-١٩ عاما وبلغ عدد الإناث (٥٠) أنثى وعدد الذكور (٥٠) ذكرا . استخدم الباحثان مقياس قلق الاختبار إعداد (Driscoll 2007) ومقياس كينتاكي لمهارات اليقظة العقلية (Baer et al., 2004) . أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار ووجود فروق فى اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي ترجع إلى النوع ، حيث تبين ارتفاع مستوى اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي لدى الذكور مقارنة بالإناث كما تبين وجود فروق فى قلق الاختبار ترجع إلى النوع فالإناث يتمتعن بمستوى مرتفع من قلق الاختبار مقارنة بالذكور.

دراسة (Muchenje 2016)

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار . أجريت الدراسة على ٢٢٦ طالبا من طلاب كلية المجتمع الريفى بولاية كاليفورنيا . استخدم الباحث مقياس قلق الاختبار إعداد (Sarason 1984) ومقياس وعى الانتباه اليقظ إعداد (Brown & Ryan 2003) . أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب دال إحصائيا

بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار فالمستويات المرتفعة لليقظة العقلية ترتبط مع المستويات المنخفضة لقلق الاختبار.

تعليق على الدراسات السابقة:

تعليق على المحور الأول:

الهدف: يوجد تنوع واضح فى أهداف الدراسات حيث هدفت بعض الدراسات إلى دراسة العلاقة بين أربع متغيرات هى الشفقة بالذات واليقظة العقلية وفعالية الذات العامة ومصدر الضبط كدراسة (Charles 2010) أو دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات وتقدير الذات والهوية العرقية كدراسة (Sinha 2012) أو فحص العلاقة بين المرونة النفسية وكل من اليقظة العقلية والشفقة بالذات والنسق التعلقي كدراسة (Kurilova 2013) أو فحص تأثير الشفقة بالذات كمتغير وسيط فى العلاقة بين اليقظة العقلية الرفاهية النفسية كدراسة (Bluth & Blanton 2014) أو دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات وصعوبة التنظيم العاطفي كمتغيرين وسيطين فى العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية كدراسة (Sünbül 2016).

العينة: يوجد تباين كبير فى أعمار العينات بالرغم من أن الدراسات التى تناولت هذا المحور اقتصرت على طلبة الجامعة فقط إلا أن بعض الدراسات لوحظ بها تفاوت كبير فى أعمار أفراد العينة كدراسة (Sinha 2012) التى أجريت على عينة تراوحت أعمارهم ما بين ١٨-٥٦ عاما ، ودراسة (Kurilova 2013) التى أجريت على عينة تراوحت أعمارهم ما بين ١٨-٥٧ عاما .

ويوجد تنوع واضح فى عدد العينات الخاصة بهذا المحور فبعض الدراسات اقتصرت على عينة صغيرة العدد كدراسة (Bluth & Blanton 2013) التى أجريت على ٥٧ طالبا والبعض الآخر أجرى دراسته على عينة كبيرة كدراسة (Sünbül 2016) التى أجريت على ٧٥٢ طالبا ودراسة (Sinha 2012) التى أجريت على ٤٩٧ طالبا، وقد استفادت الباحثة من ذلك فى اختيار حجم عينة البحث.

الأدوات: يوجد تنوع فى الأدوات بتنوع أهداف الدراسات وبالرغم من عدم اتفاق الدراسات الخاصة بهذا المحور على مقياس لليقظة العقلية حيث أن كل دراسة منهم استخدمت مقياسا غير الأخرى، إلا أن كل الدراسات استخدمت مقياس (Neff 2003) لقياس الشفقة بالذات وقد استفادت الباحثة من ذلك فى ترجمة وتعريب وتقنين مقياس كتناكى لمهارات اليقظة العقلية إعداد (Baer et al 2004) ومقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff 2003)

Neff

المنهج: اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي وقد استفادت الباحثة من ذلك فى انتقاء هذا المنهج لملائمته لطبيعة البحث .

النتائج: أسفرت نتائج الدراسات عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات وقد استفادت الباحثة من ذلك فى صياغة فروض البحث .

تعليق على المحور الثانى:

الهدف: يوجد تنوع واضح فى أهداف الدراسات حيث هدفت بعض الدراسات إلى تحديد أي من أبعاد اليقظة العقلية يسهم فى التنبؤ بكل من : الأعراض الاكتئابية ، والرفاهية النفسية كدراسة (2010) Cash & Whittingham أو فحص طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية و الأهداف الشخصية كدراسة Gregoire et al.,(2012) أو الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية كدراسة (2014) Chang et al., أو فحص دور المرونة واليقظة العقلية فى التنبؤ بالرفاهية النفسية كدراسة (2014) Pidgeon&Keye أو فحص دور تقدير الذات كمتغير وسيط فى العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية كدراسة (2016) Bajaj et al., أو التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد والكشف عن الفروق بينهما فى مستوى اليقظة العقلية ومعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية ومدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية كدراسة على الوليدي(٢٠١٧) أو معرفة طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وتأثيرهما على اتجاه الشخص نحو الإعاقة كدراسة (2018) Akyurek et al.,

العينة: يوجد تباين كبير فى أعمار العينات بالرغم من أن الدراسات التى تناولت هذا المحور اقتصرت على طلبة الجامعة فقط إلا أن بعض الدراسات لوحظ بها تفاوت كبير فى أعمار أفراد العينة كدراسة (2017) Gregoire والتى أجريت على عينة تراوحت أعمارهم ما بين ١٩-٥٩ عاما .

ويوجد تنوع واضح فى عدد العينات الخاصة بهذا المحور فبعض الدراسات اقتصرت عينة صغيرة العدد كدراسة (2016) Zimmaro et al., التى أجريت على ٨٥ طالبا ودراسة (2018) Akyurek et al., التى أجريت على ١٣٤ طالبا والبعض الآخر أجرى دراسته على عينة متوسطة الحجم كدراسة (2016) Bajaj et al. التى أجريت على ٣١٨ طالبا والبعض الثالث أجرى دراسته على عينة كبيرة الحجم كدراسة (2016) Parto & Besharat التى أجريت على ٨١٧ طالبا .
وقد استفادت الباحثة من ذلك فى اختيار حجم عينة البحث الحالى .

المنهج: اعتمدت بعض الدراسات على المنهج الوصفي المقارن كدراسة على الوليدى (٢٠١٧) وقد استفادت الباحثة من ذلك فى اختيار هذا المنهج لملاءمته لطبيعة البحث .

الأدوات: يوجد تنوع فى الأدوات بتنوع أهداف الدراسات كما أن هناك العديد من المقاييس التى استخدمت لقياس اليقظة العقلية فالبعض استخدم مقياس وعى الانتباه اليقظ والبعض استخدم قائمة فرايبورج لليقظة العقلية والبعض الآخر قام بتعريب مقياس لليقظة كدراسة على الوليدى (٢٠١٧) ، وبالنسبة للرفاهية النفسية فالغالبية العظمى من الدراسات استخدمت مقياس الرفاهية النفسية الذى أعدته (Ryff(1989) والبعض استخدم مقياس وارويك أدنبره للرفاهية النفسية وقد استفادت الباحثة من ذلك فى ترجمة وتعريب مقياس وارويك إدنبره للرفاهية النفسية وتقديمه للبيئة العربية حيث لم يحظ باستخدام فى البيئة العربية فى حدود اطلاع الباحثة .

النتائج: يوجد تباين فى نتائج الدراسات فبعض الدراسات أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية كدراسة (Zimmaro et al.,(2016) ودراسة (Bajaj et al., (2016) ودراسة (Parto & Besharat(2016) ودراسة (Akyurek et al.,(2018) والبعض الآخر أسفر عن عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية كدراسة على الوليدى (٢٠١٧) . وقد استفادت الباحثة من ذلك التعارض حيث أنه يفتح الباب لإجراء مزيد من البحوث .

تعليق على المحور الثالث:

الأهداف: يوجد تنوع واضح فى أهداف الدراسات حيث هدفت بعض الدراسات إلى فحص العلاقة بين قلق الاختبار واليقظة العقلية كدراسة (Brannon (2010) ودراسة (Muchenje (2016) أو فحص سمة قلق الاختبار المعرفى كمتغير وسيط فى تأثير سمة اليقظة العقلية على الأداء الأكاديمى كدراسة (Altairi(2014) أو معرفة تأثير كل من قلق الاختبار واليقظة العقلية على الأداء الأكاديمى كدراسة (Nivenitha & Nagalakshmi (2016) .

العينة: يوجد تنوع واضح فى حجم العينات الخاصة بهذا المحور فبعض الدراسات اقتصرت عينة صغيرة العدد كدراسة (Brannon (2010) التى أجريت على ٣٨ طالبا والبعض الآخر أجرى دراسته على عينة متوسطة الحجم كدراسة (Nivenitha & Nagalakshmi (2016) التى أجريت على ١٠٠ طالبا والبعض الثالث أجرى دراسته على عينة كبيرة الحجم كدراسة (Altairi(2014) التى أجريت على ٢٥٠ طالبا، وقد استفادت الباحثة من ذلك فى اختيار حجم عينة البحث الحالى .

الأدوات: يوجد تنوع فى الأدوات بتنوع أهداف الدراسات ، ويلاحظ أن بعض الدراسات استخدمت مقياس وعى الانتباه اليقظ كدراسة (Altairi(2014 ودراسة Muchenje (2016) والبعض استخدم مقياس كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية كدراسة Nivenitha (2016) والبعض الآخر استخدم قائمة العوامل الخمسة لليقظة العقلية كدراسة (Brannon (2010 ، كما تنوعت كذلك المقاييس الخاصة بقلق الاختبار فبعض الدراسات استخدمت مقياس قلق الاختبار لسبيلبرجر كدراسة (Brannon(2010 والبعض الآخر استخدم مقياس قلق الاختبار لـ Driscoll كدراسة Nivenitha (2016) والبعض الثالث استخدم مقياس قلق الاختبار المعرفى كدراسة (Altairi(2014 أو مقياس قلق الاختبار لـ Sarason وقد استفادة الباحثة من هذا التنوع فى ترجمة وتعريب وتفتين مقياس كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية واستخدام مقياس قلق الاختبار لسبيلبرجر باعتباره من أشهر المقاييس التى استخدمت لقياس قلق الاختبار .

المنهج: اعتمدت بعض الدراسات على المنهج الوصفي المقارن كدراسة (Nivenitha&Nagalakshmi(2016 واستفادت الباحثة من ذلك فى انتقاء هذا المنهج لملائمته لطبيعة البحث الحالى .

النتائج: يوجد تباين فى نتائج الدراسات فبعض الدراسات أشارت إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار كدراسة (Altairi(2014 ودراسة Nivenitha & Nagalakshmi (2016) ودراسة Muchenje (2016 والبعض الآخر أسفر فى نتائجه الفرعية عن: عدم وجود ارتباط بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وبعدي قلق الاختبار (الانزعاج والانفعال) وجود علاقة موجبة بين بُعد الملاحظة والدرجة الكلية لقلق الاختبار وكذلك البُعدين وعدم وجود ارتباط بين بعد الوصف وبعد الانفعالية أحد بُعدي قلق الاختبار وقائمة آيت بير للقمع وعدم وجود ارتباط بين بُعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والدرجة الكلية لقلق الاختبار وبعديه وقائمة آيت بير للقمع كدراسة Brannon (2010) واستفادة الباحثة من ذلك التعارض حيث أنه يفتح الباب لإجراء مزيد من البحوث .

تعقيب عام:

*تعارض وتناقض فى نتائج الدراسات فبعض الدراسات أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية والبعض الآخر أسفر عن عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية ، كما وجدت بعض الدراسات التى أشارت إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار والبعض الآخر أسفر عن عدم وجود علاقة

أو وجود علاقة موجبة بين أحد أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة) والدرجة الكلية لقلق الاختبار وقد استفادت الباحثة من هذا التعارض فى أنه يفتح الباب لإجراء مزيد من البحوث الجديدة .

* إن الدراسات التى تناولت اليقظة العقلية اقتصرت على تناولها مع الشفقة بالذات فقط عدا دراسة (Bluth & Blanton 2014) والتى تناولت تأثير الشفقة بالذات كمتغير وسيط فى العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية أو تناوله مع الرفاهية النفسية فقط أو تناوله مع قلق الاختبار فقط ولم تعثر الباحثة على دراسة أجنبية أو عربية فى حدود اطلاعها تناولت اليقظة العقلية مع متغيرات البحث الحالى ؛ لذا يعد هذا البحث هو الأول الذى يربط بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار .

* تناولت الدراسات السابقة عينات متنوعة من حيث العمر والعدد وبالرغم من أن الباحثة اقتصرت أثناء عرضها للدراسات السابقة على فئة طلبة الجامعة فقط إلا أنها وجدت بعضا من الدراسات ضمت فئات عمرية متنوعة .

وقد استفادة الباحثة من التنوع فى حجم العينة فى اختيار عدد مناسب لإجراء البحث الحالى عليه .

فروض البحث:

فى ضوء ما سبق يمكن صياغة فروض البحث كالتالى :

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس اليقظة العقلية بأبعادها والشفقة بالذات بعناصرها .
- ٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس اليقظة العقلية بأبعادها والرفاهية النفسية.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس اليقظة العقلية بأبعادها وقلق الاختبار ببعديه .
- ٤- يمكن التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال درجات الطالبات على مقياس الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الفرقة الدراسية الأولى/ الرابعة على مقياس اليقظة العقلية .
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات التخصص الدراسى الأدبى / العلمى على مقياس اليقظة العقلية .

- ٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الفرقة الدراسية الأولى /الرابعة على مقياس الشفقة بالذات .
- ٨- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات التخصص الدراسى الأدبى / العلمى على مقياس الشفقة بالذات .
- ٩- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الفرقة الدراسية الأولى / الرابعة على مقياس الرفاهية النفسية .
- ١٠- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات التخصص الدراسى الأدبى / العلمى على مقياس الرفاهية النفسية .
- ١١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الفرقة الدراسية الأولى / الرابعة على مقياس قلق الاختبار .
- ١٢- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات التخصص الدراسى الأدبى / العلمى على مقياس قلق الاختبار .

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى الارتباطى الفارقى الذى يرصد الظاهرة فى سياقها الطبيعى.

الإجراءات التنفيذية للبحث:

*تم الاطلاع على الأدبيات النفسية التى تناولت متغيرات البحث الحالى والدراسات السابقة والتى تم الاستفادة منها فى أدبيات البحث (الاطار النظرى) وكذلك فى إعداد أدوات البحث الحالى وتفسير ومناقشة النتائج .

*حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث الحالى للعينة الاستطلاعية وتطبيقها على العينة الأساسية .

العينة الاستطلاعية:

بلغت العينة (٧٠) طالبة وتراوحت أعمارهن من ١٨-٢٣ عاما وتم الاستعانة بهن بهدف إعداد الخصائص السيكومترية لأدوات البحث الحالى .

العينة الأساسية :

تكونت العينة الأساسية من ٥٠٠ طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية فرع تفهنا الأشراف شعبة التربية تخصص لغة عربية ودراسات إسلامية ولغة إنجليزية وقسم

اللغات والترجمة وكلية طب بنات القاهرة وكلية علوم بنات القاهرة بواقع ٢٥٠ طالبة فى الفرقة الأولى و ٢٥٠ طالبة فى الفرقة الرابعة وتراوحت أعمارهن ما بين ١٨ - ٢٣ عاما وقد بلغ متوسط العمر الزمني لطالبات للفرقة الأولى ١٨.٤١ بانحراف معياري قدره ٠.٥٠٠ ، ولطالبات الفرقة الرابعة ٢٢.٠٢ بانحراف معياري قدره ٠.٦٤٢ ، وللعينة ككل ٢٠.٢١ ، بانحراف قدره ١.٨٩ عاما وكان معامل الالتواء للعمر = ٠.٠٦٣ أي أن هناك اعتدالية فى توزيع أفراد العينة على متغيرات البحث .

ويوضح جدول (١) توزيع أفراد العينة حسب متغيرى التخصص الدراسى والفرقة الدراسية

الفرقة		التخصص الدراسى	الكلية
الأولى	الرابعة		
١٥٠	١٦٨	أدبى	كلية الدراسات الإنسانية بتفهننا الأشراف جامعة الأزهر
٣٠	٢٠	علمى	كلية طب بنات القاهرة جامعة الأزهر
٧٠	٦٢	علمى	كلية علوم بنات القاهرة جامعة الأزهر
٢٥٠	٢٥٠	المجموع	

أدوات البحث:

قائمة كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية:

Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) by Baer et al (2004)

ترجمة وتعريب الباحثة:

وصف القائمة:

يعود الفضل إلى (Baer et al (2004) في لفت انتباه الباحثين إلى مهارات اليقظة العقلية وكان ذلك من خلال دراستهم التي هدفت إلى إعداد قائمة كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية . ولتحديد مهارات اليقظة العقلية وصياغة فقرات تقيس هذه المهارات ثم الاستعانة بمجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس، وقد اشتملت عينة الخبراء على ٥ من المعالجين السلوكيين الجدليين و ٦ من طلاب الدكتوراة المسجلين في علم النفس الإكلينيكي وطالب واحد ينتمي إلى مجموعة العلاج المعرفي المبني على اليقظة العقلية وقد أسفرت هذه الخطوة عن صياغة (٧٧) فقرة تقيس أربع مهارات لليقظة العقلية هي: الملاحظة **Observing** والوصف **Describing** والوعي بالفعل **Acting with awareness** والقبول دون حكم **Accept without Judgement** وتم تطبيق المقياس في صورته المبدئية على عينة بلغت ٢١٥ طالبا من طلاب الجامعة من دارسي علم النفس بجامعة كنتاكي وتراوحت أعمارهم ما بين ١٨-٢٢ عاما. وباستخدام التحليل العاملى الاستكشافي، ثم التحليل العاملى التوكيدي أسفرت النتائج عن أن البناء العاملى لقائمة مهارات اليقظة العقلية يتكون من (٣٩) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي: البعد الأول: الملاحظة: وتعنى قدرة الفرد على الملاحظة والانتباه ومراقبة الخبرات الداخلية والخارجية مثل الأحاسيس والانفعالات والمدرجات والمرئيات والأصوات ويشمل العبارات: (١، ٥، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٠، ٣٣، ٣٧، ٣٩) والبعد الثانى: الوصف: ويعنى قدرة الفرد على وصف خبراته الداخلية والتعبير عنها من خلال كلمات مناسبة ويشمل العبارات: (٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٤) والبعد الثالث: الوعى بالفعل: ويعنى الانتباه الواعى بالأعمال الآنية التى يقوم بها الفرد وذلك على العكس من السلوكيات التى تحدث بشكل تلقائى وآلى أو ما يقوم به الفرد من أنشطة فى لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائى حتى وإن كان يركز انتباهه على شئ آخر.

ويشمل العبارات (٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٥، ٣٨) والبعد الرابع: القبول دون حكم: ويعنى عدم إصدار أحكاما لتقييم الأفكار والمشاعر و الانفعالات ويشمل العبارات: (٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦)

تصحيح القائمة:

تصحح القائمة من خلال الاستجابة على متدرج خماسى يتبع طريقة ليكرت يتراوح بين دائما وأبدا وتحصل الاستجابة دائما على (٥) درجات وغالبا على (٤) درجات، وأحيانا على (٣) ونادرا على درجتين وأبدا على درجة واحدة يراعى العكس بالنسبة للعبارة السلبية وتتراوح درجات المقياس ما بين (٣٩-١٩٠) وتدلل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد والعكس صحيح.

الخصائص السيكومترية للقائمة:

الصدق:

تم حساب الصدق من خلال الصدق التلازمي فقد تم حساب معامل الارتباط بين القائمة ومقياس وعى الانتباه اليقظ Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) وكان معامل الارتباط دال ، مما يدل على صدق المقياس في قياس ما وضع لقياسه، وكذلك من خلال إيجاد معامل الارتباط بين القائمة ومقياس العوامل الكبرى للشخصية وكان معامل الارتباط مرتفع ودال وإيجابي مع أبعاد يقظة الضمير والمقبولية والانفتاح على الخبرة وسلبى ودال مع العصابية.

الثبات: قام معدوا المقياس بإيجاد ثبات المقياس من خلال الاتساق الداخلى وكانت جميع معاملات ارتباط كل مفردة بالبعد الذى تنتمى إليه وبالدرجة الكلية للمقياس مرتفعة ودالة . وقام معدوا المقياس بإيجاد معامل ألفا على مستوى الأبعاد (الملاحظة - الوصف - الوعى بالفعل - القبول دون إصدارحكم وكانت القيم كالتالى: (٠.٩١ ، ٠.٨٤ ، ٠.٧٦ ، ٠.٨٧) على الترتيب ، وكذلك من خلال إعادة التطبيق وكانت معاملات الارتباط بين التطبيقين على مستوى الأبعاد (الملاحظة - الوصف - الوعى بالفعل - القبول دون إصدار حكم (٠.٦٥ ، ٠.٨١ ، ٠.٨٦ ، ٠.٨٣) على الترتيب.

. (Baer et al , 2004, 193 – 195)

الخصائص السيكومترية للقائمة فى البيئة المصرية:

صدق المحكمين:

قامت الباحثة بترجمة عبارات المقياس إلى اللغة العربية وعرضته فى صورته المبدئية على عدد(٥) من المحكمين والخبراء فى مجال الصحة النفسية وعلم النفس بكلية التربية جامعة الأزهر وكلية الدراسات الإنسانية بتفهننا الأشراف ثم قامت بحساب نسبة الاتفاق بينهم فى كل مفردة على حدة وتم إجراء تعديل لبعض المفردات ولم يسفر ذلك عن حذف أى عبارة.

الاتساق الداخلى:

تم التحقق من الاتساق الداخلى بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلى لعبارات كل بعد ويبين الجدول التالى معاملات الاتساق الداخلى لعبارات مقياس اليقظة العقلية .

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة

والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه لمقياس اليقظة العقلية (ن = ٧٠)

الملاحظة		الوصف		الوعي بالفعل		القبول دون حكم	
رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر
1	.356	2	.709	3	.596	4	.380
5	.612	6	.645	7	.449	8	.258
9	.371	10	.305	11	.351	12	.659
13	.609	14	.726	15	.399	16	.544
17	.525	18	.669	19	.529	20	.241
21	.485	22	.429	23	.483	24	.376
25	.590	26	.546	27	.451	28	.701
29	.363	34	.573	31	.428	32	.547
30	.255			35	.574	36	.581
33	.483						
37	.374						
39	.419						

مستوى الدلالة عند (٠.٠٠١) ، (٠.٠٠٥) ، (٠.٠٢٣٥)

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ، (٠.٠٠٥) .

كما قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالمجموع الكلي للمقياس. ويبين الجدول التالي معاملات الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد

والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن = ٧٠)

الدرجة الكلية	القبول دون حكم	الوعي بالفعل	الوصف	الملاحظة	البعد
---------------	----------------	--------------	-------	----------	-------

.579**	.278*	.295*	.288*	1	البعد الأول
.810**	.474**	.432**	1		البعد الثاني
.706**	.355**	1			البعد الثالث
.634**	1				البعد الرابع

مستوى الدلالة عند (٠.٠٠١) = ٠.٣٠٦ ، (٠.٠٠٥) = ٠.٢٣٥ * دال عند مستوى (٠.٠٠٥) ، ** دال عند مستوى (٠.٠٠١)

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ، (٠.٠٠٥) .

الوثبات : قامت الباحثة بحساب الثبات عن طريق :

معادلة ألفا لكرونباخ: وقد بلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٧٨٧) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس.

طريقة التجزئة النصفية:

ويوضح جدول (٤) معاملات الثبات للمقياس (ن = ٧٠)

معامل	معامل الارتباط	معامل الارتباط	البعد
جتمان	بعد التصحيح	قبل تصحيح سبيرمان براون	المقياس ككل
٠.٧٤١	٠.٧٥٧	٠.٦٠٩	

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الثبات للمقياس قد بلغت (٠.٧٥٧) وهو معامل دال إحصائياً ويدعو للثقة في صحة النتائج .

إعادة تطبيق المقياس:

للتحقق من مدى استقرار استجابات الطالبات على المقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التفتين، ثم قامت بإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد (١٥) يوماً من التطبيق الأول، ثم قامت بحساب معامل الارتباط للدرجات الخام بين التطبيقين الأول والثاني لكل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية وكذلك الدرجة الكلية

للمقياس. ويوضح الجدول التالي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتطبيقين الأول والثاني ومعاملات الارتباط لأبعاد المقياس والدرجة الكلية (ن = ٧٠)

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتطبيقين الأول والثاني

ومعاملات الارتباط لأبعاد المقياس والدرجة الكلية (ن = ٧٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البعد
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.650	6.17	42.18	6.00	42.04	الملاحظة
.605	5.17	27.20	5.85	25.51	الوصف
.631	4.43	33.74	5.25	32.01	الوعي بالفعل
.607	4.23	26.31	4.80	25.21	القبول دون حكم
.733	11.61	129.44	14.97	124.78	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط قد بلغ في التطبيق الأول (١٢٤.٧٨) وبلغ في التطبيق الثاني (١٢٩.٤٤) في الدرجة الكلية، بينما بلغ الانحراف المعياري في التطبيق الأول (١٤.٩٧) وفي التطبيق الثاني (١١.٦١) كما بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٣٣) في الدرجة الكلية وتشير النتائج السابقة إلى استقرار النتائج بين التطبيقين الأول والثاني مما يشير إلى الوثوق بصدق وثبات مقياس اليقظة العقلية.

مقياس الشفقة بالذات Self – Compassion Scale إعداد (Neff 2003 a) ترجمة وتعريب الباحثة.

وصف المقياس:

قامت نيف Neff بإعداد مقياس الشفقة بالذات والذي تألف من (٢٦) عبارة موزعة على ستة عناصر كالتالي:

*اللفظ بالذات : **Self- Kindness** ويعنى فهم الفرد لنفسه فى المواقف التى يمر بها بالكآبة بدلا من إصدار أحكاما قاسية عليها طول الوقت وإظهار التأثير الإيجابى نحو الذات بدلا من نقدها ويشمل العبارات التالية (٥ ، ١٢ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٦).

*نقد الذات **Self – Judgment** ويعنى إصدار أحكاما قاسية على الذات والتى تتمثل فى عدم تقبل الفرد لأخطائه أو عيوبه أو إظهار تسامحا تجاهها مع توجيه اللوم لذاته عندما يرى فيها جوانب لا تعجبه الأمر الذى انعكس عليه وأصبح لديه برود انفعالى تجاه خبراته المؤلمة ويشمل العبارات التالية (١ ، ٨ ، ١١ ، ١٦ ، ٢١).

*الإنسانية المشتركة **Common Humanity** ويعنى رؤية الفرد لخبراته الخاصة على أنها جزء لا يتجزأ من الخبرة الإنسانية العامة فهى متصلة بها وغير معزولة عنها ويشمل العبارات التالية : (٣ ، ٧ ، ١٠ ، ١٥).

*العزلة: **Isolation** وتعنى ميل الفرد إلى الشعور بالوحدة عندما يفكر فى أخطائه أو يخفق فى تحقيق شيئا مهما بالنسبة له لذا فهو يشعر بالكآبة ويراوده شعور أن الآخرين أكثر سعادة منه وليس هذا فحسب بل أنه يعتقد أنه طريقه لتحقيق أهدافه شاق بينما يستطيع الآخرين أن يحققوا أهدافهم بكل يسر وسهولة وتشمل العبارات التالية (٤ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٥).

*اليقظة العقلية: **Mindfulness** وتعنى سعى الفرد إلى اتخاذ أسلوب متزن فى التعامل مع انفعالاته السلبية أو المؤلمة فهو يفكر بعقلانية عندما يخفق فى تحقيق شيئا هاما أو يبحث باهتمام عن الأسباب التى أدت إلى انخفاض روحه المعنوية ويشمل العبارات التالية: (٩ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٢)

*الافراط فى الهوية أو التحديد **Over Identification** وتعنى إحساس الفرد بالكآبة والذى يدفعه إلى التفكير بأن كل ما حوله سيئا ، لذا فهو يشعر بالدونية وعدم الكفاية عندما يخفق فى تحقيق أمر ما الأمر الذى يجعله يدفعه بعيدا عن مشاعره أو يعتبره حادثا عارضا ويشمل العبارات التالية: (٢ ، ٦ ، ٢٠ ، ٢٤)

وقد قامت نيف بإعداد هذا المقياس من خلال دراسة استطلاعية قامت بها على عينة من طلاب الجامعة البالغ عددهم ٦٨ طالبا (٣٠ طالبا من الذكور ، ٣٨ من الإناث) بمتوسط عمرى ٢١.٧ عاما حيث قامت بتوجيه مجموعة من الأسئلة ذات النهاية المفتوحة تتناول العمليات المناسبة للشفقة بالذات وكذلك التحقيق من ردود أفعال الطلاب بخبرات الألم والفشل وبعد تحليل الإجابات تم التوصل إلى ٧١ عبارة ، وقد خضع المقياس لدراستين للتحقيق من صدقه وثباته ، ففى الدراسة الأولى تم اختيار عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم ٣٩١ طالبا بواقع (١٦٦ من الذكور ، ٢٢٥ من الإناث) بمتوسط عمرى ٢٠.٩١

عاما، وتم تطبيق مقياس الشفقة بالذات المكون من ٧١ عبارة والتي تم تجميعها أثناء الدراسة الاستطلاعية ، وكشفت نتائج التحليل العامل عن ستة عوامل مكونة لمقياس الشفقة بالذات وهي : اللطف بالذات وتشبع عليه العبارات التالية (٥ ، ١٢ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٦) .

ونقد الذات وتشبع عليه العبارات التالية (١ ، ٨ ، ١١ ، ١٦ ، ٢١) والإنسانية المشتركة وتشبع عليه العبارات التالية (٣ ، ٧ ، ١٠ ، ١٥) والعزلة وتشبع عليه العبارات التالية: (٤ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٥) .

واليقظة العقلية: وتشبع عليه العبارات التالية (٩ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٢) والافراط في الهوية وتشبع عليه العبارات التالية: (٢ ، ٦ ، ٢٠ ، ٢٤) وبذلك يكون عدد عبارات المقياس (٢٦) عبارة ، وتم حساب الصدق عن طريق حساب الارتباطات بين مقياس الشفقة بالذات ومقياس نقد الذات التي تم أخذه من استبيان الخبرات التعبيرية إعداد Blatt et al (1976) ومقياس الترابط الاجتماعي إعداد Lee & Robbins (1995) ومقياس الذكاء الوجداني (اختبار سمة ما وراء المزاج) إعداد Salovey et al (1995) ومقياس سمة القلق إعداد Speilberger et al (1970) ، وقائمة الاكتئاب إعداد Beck et al (1961) ومقياس الرضا عن الذات إعداد Dinner et al (1985) ، حيث بلغت قيمة معاملات الارتباطات (-٠.٦٥ ، ٠.٤١ ، -٠.٥٥ ، -٠.٦٥ ، ٠.٥١ ، ٠.٤٥) على الترتيب . كما تم حساب الارتباط بين العناصر الفرعية بعضها البعض وقد تراوحت بين ٠.٤٦ ، -٠.٩١ وأظهرت نتائج الدراسة الثانية والتي أجريت على عينة بلغ قوامها ٢٣٢ طالبا ٨٧ ذكرا ، ١٤٥ أنثى بمتوسط عمري ٢١.٣١ التأكيد على نفس العوامل الستة للمقياس والتي بلغ عددها ٢٦ عبارة هي المكونة لمقياس الشفقة بالذات ، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي مع مقياس تقدير الذات إعداد Rosen berg (1965) وارتباط سالب مع مقياس الاكتئاب إعداد Zung (1965) وارتباط سالب مع مقياس سمة القلق إعداد Speilberger et al., (1976) وارتباط سالب مع مقياس الاجترار إعداد Nolen- Hoeksema & Marrow (1991) حيث بلغت قيمة معاملات الارتباط (٠.٥٩ ، -٠.٥٥ ، -٠.٦٦ ، -٠.٥٠) على الترتيب ، وتم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق المقياس فبلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية للمقياس ٠.٩٣ وبلغت للعناصر على الترتيب (٠.٨٨ ، ٠.٨٨ ، ٠.٨ ، ٠.٨٥ ، ٠.٨٥ ، ٠.٨٨) . (Neff, 2003a , 227 – 242) .

تصحيح المقياس:

يصحح المقياس من خلال الاستجابة على متدرج خماسي (دائما - عادة - أحيانا - نادرا - أبدا) وتعطى الاستجابة الأولى ٥ درجات والثانية ٤ درجات والثالثة ٣ درجات والرابعة درجتان والخامسة درجة واحدة هذا بالنسبة للعبارات الموجبة ويراعى

العكس بالنسبة للعبارات السالبة وتتراوح درجات المقياس ما بين (٢٦-١٣٠) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى الفرد والعكس صحيح .

الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة المصرية:

صدق المحكمين:

قامت الباحثة بترجمة عبارات المقياس إلى اللغة العربية وعرضه في صورته المبدئية على عدد (٥) من المحكمين والخبراء في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بكلية التربية جامعة الأزهر وكلية الدراسات الإنسانية بتفهمنا الأشراف ثم قامت بحساب نسبة الاتفاق بينهم في كل مفردة على حدة وتم إجراء تعديل لبعض المفردات ولم يسفر ذلك عن حذف أى عبارة .

الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات كل عنصر ويبين الجدول التالي معاملات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الشفقة بالذات.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة

والدرجة الكلية للعنصر التي تنتمي إليه لمقياس الشفقة بالذات (ن = ٧٠)

الغزلة		الإنسانية المشتركة		نقد الذات		اللفظ بالذات	
رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر
4	.519	3	.538	1	.451	5	.575
13	.685	7	.565	8	.624	12	.747
18	.571	10	.619	11	.501	19	.638
25	.720	15	.595	16	.640	23	.620
				21	.559	26	.299
				الإفراط في الهوية		اليقظة العقلية	
				رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر

العزلة	الإنسانية المشتركة	نقد الذات		اللفظ بالذات	
		.594	2	.638	9
		.509	6	.654	14
		.506	20	.700	17
		.597	24	.664	22

مستوى الدلالة عند (٠.٠٠١) = ٠.٣٠٦ ، (٠.٠٠٥) = ٠.٢٣٥

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) ، (٠.٠٠٥) كما قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل عنصر بالمجموع الكلي للمقياس ويبين الجدول التالي معاملات الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عنصر والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات (ن = ٧٠)

العنصر	اللفظ بالذات	نقد الذات	الإنسانية المشتركة	العزلة	اليقظة العقلية	الإفراط في الهوية	الدرجة الكلية
اللفظ بالذات	1	.284*	.264*	.249*	.553**	.255*	.662**
نقد الذات		1	.262*	.379**	.252*	.278*	.527**
الإنسانية المشتركة			1	.295*	.266*	.333*	.391**
العزلة				1	.244*	.417**	.687**
اليقظة العقلية					1	-.295*	.645**
الإفراط في الهوية						1	.410**

مستوى الدلالة عند (٠.٠٠١) = ٠.٣٠٦ ، (٠.٠٠٥) = ٠.٢٣٥

* دال عند مستوى (٠.٠٠٥) ، ** دال عند مستوى (٠.٠٠١)

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ، (٠.٠٠٥) وبالتالي فهي مقبولة .

النتائج:

قامت الباحثة بحساب الثبات عن طريق:

معادلة ألفا لكرونباخ: وقد بلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٧٧٤) وهو معامل دال إحصائيا مما يدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس.

إعادة تطبيق المقياس:

للتحقق من مدى استقرار استجابات الأفراد على المقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التفتين، ثم قامت بإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد (١٥) يوما من التطبيق الأول، ثم قامت بحساب معامل الارتباط للدرجات الخام بين التطبيقين الأول والثاني لكل عنصر من عناصر مقياس الشفقة بالذات وكذلك الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين التطبيقين الأول والثاني ومعاملات الارتباط لعناصر المقياس والدرجة الكلية (ن = ٧٠)

جدول (٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية للتطبيقين الأول والثاني ومعاملات الارتباط لعناصر مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية (ن = ٧٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		العنصر
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.473	3.07	16.97	3.48	16.75	اللطف بالذات
.467	3.59	13.55	3.56	12.55	نقد الذات
.601	2.86	14.01	3.04	12.72	الإنسانية المشتركة
.657	3.87	10.64	3.47	10.11	العزلة
.635	3.26	15.12	3.51	14.07	اليقظة العقلية
.630	2.80	10.14	2.73	9.84	الإفراط في الهوية
.779	9.94	80.45	11.15	76.07	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول السابق أن المتوسط في التطبيق الأول بلغ (٧٦.٠٧)، وبلغ في التطبيق الثاني (٨٠.٤٥) في الدرجة الكلية، بينما بلغ الانحراف المعياري في التطبيق الأول (١١.١٥) وبلغ في التطبيق الثاني (٩.٩٤) وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٩٩) في الدرجة الكلية، وتشير النتائج السابقة إلى استقرار النتائج بين التطبيقين الأول والثاني مما يشير إلى الوثوق بصدق وثبات مقياس الشفقة بالذات

مقياس وارويك ادنبره للرفاهية النفسية :

Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)

إعداد : Stewart- Brown & Janmohamed (2008) ترجمة وتعريب الباحثة

وصف المقياس:

يتألف المقياس من ١٤ عبارة تقريرية لقياس الرفاهية النفسية وقد تم صياغة جميع بنود المقياس بشكل إيجابي وتتم الاستجابة على بنود المقياس على متدرج خماسي (عادة - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) فتعطى الاستجابة عادة ٥ درجات ، وغالباً ٤ درجات ، وأحياناً ٣ درجات ، ونادراً درجتان ، وأبداً درجة واحدة. وتتراوح درجات المقياس ما بين ١٤ - ٧٠ وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لدى الفرد والعكس صحيح .

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق: تم التحقق من صدق المقياس من خلال تطبيقه على ٣٤٨ طالبا من طلاب جامعة وارويك وتراوحت أعمارهم ما بين ١٦ عاماً فما فوق وتم حساب الصدق عن طريق صدق المحك فقد تم حساب معاملات الارتباط بين مقياس وارويك إدنبره للرفاهية النفسية ومجموعة من المقاييس الأخرى المتمثلة في قائمة الرفاهية النفسية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية ، والنسخة المختصرة لمقياس السعادة، وقائمة الوجدان الموجب والسالب (البعد الموجب) ، وقائمة الوجدان الموجب والسالب (البعد السالب) ومقياس الرضا عن الحياة، المقياس العام للرضا عن الحياة، ومقياس الرفاهية النفسية، ومقياس الذكاء الوجداني وقد بلغت قيمة معاملات الارتباط (٠.٧٧، ٠.٧٦، ٠.٧٣، ٠.٥٥-، ٠.٧٢، ٠.٥٥، ٠.٧٣، ٠.٥١) وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠١، ٠.٠٥.

الثبات : تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا للكرونباخ وقد بلغت قيمة معامل ألفا للكرونباخ ٠.٨٩.

وبطريقة إعادة تطبيق حيث تم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني قدره أسبوع على عينة بلغت ١٢٤ طالباً وقد بلغت قيمة معامل الارتباط ٠.٨٣.

الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة المصرية :

صدق المحكمين :

قامت الباحثة بترجمة عبارات المقياس إلى اللغة العربية وعرضته في صورته المبدئية على عدد (٥) من المحكمين والخبراء في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بكلية التربية جامعة الأزهر وكلية الدراسات الإنسانية بتفهننا الأشراف ثم قامت بحساب نسبة الاتفاق بينهم في كل مفردة على حدة ولم يسفر ذلك عن حذف أى عبارة .

الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات المقياس. ويبين الجدول التالي معاملات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الرفاهية النفسية

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة
والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية (ن = ٧٠)

رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر
1	.599	8	.689
2	.552	9	.543
3	.376	10	.673
4	.483	11	.546
5	.589	12	.348
6	.646	13	.487
7	.634	14	.472

مستوى الدلالة عند (٠.٠٠١) = ٠.٣٠٦ ، (٠.٠٠٥) = ٠.٢٣٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ، (٠.٠٠٥) وبالتالي فهي مقبولة .

النتائج : قامت الباحثة بحساب الثبات عن طريق :

معادلة ألفا لكرونباخ : وبلغ معامل الثبات (٠.٨٢٠) وهو معامل دالة إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس.

معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة: ويوضح الجدول التالي قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة.

جدول (١٠) قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة

لمقياس الرفاهية النفسية (ن = ٧٠)

رقم المفردة	معامل ألفا	معامل التمييز	رقم المفردة	معامل ألفا	معامل التمييز
1	.804	.506	8	.796	.606
2	.807	.464	9	.809	.443
3	.823	.248	10	.797	.589
4	.812	.395	11	.809	.442
5	.806	.480	12	.821	.240
6	.800	.555	13	.813	.379
7	.801	.544	14	.815	.355

ويتضح من هذه النتائج أن قيمة معامل ثبات ألفا يساوي (٠.٨٢٠) وهو معامل ثبات مقبول. كما أظهر معامل التمييز لكل فقرة تمييز موجب مرتفع أكبر من ٠.١٩ وتراوح بين (٠.٢٤٠، ٠.٦٠٦). ولم توجد فقرات معامل تمييزها سالب وبالتالي كان معامل الثبات قوي ويمكن الوثوق في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس .

طريقة التجزئة النصفية:

ويوضح جدول (١١) معاملات الثبات للمقياس (ن = ٧٠)

المقياس ككل	معامل الارتباط قبل تصحيح سبيرمان براون	معامل الارتباط بعد التصحيح
المقياس ككل	٠.٦٠٦	٠.٧٥٤

وقد بلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٧٥٤) وهو معامل دال إحصائياً يدعو للثقة في صحة النتائج

إعادة تطبيق المقياس:

وللتحقق من مدى استقرار استجابات الأفراد على المقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التفتين، ثم قام بإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد (١٥) يوماً من التطبيق الأول، ثم قامت بحساب معامل الارتباط للدرجات الخام بين التطبيقين الأول والثاني للدرجة الكلية للمقياس.

والجدول التالي يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين التطبيقين الأول والثاني ومعاملات الارتباط للدرجة الكلية (ن = ٧٠) .

جدول (١٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتطبيقين الأول والثاني ومعاملات الارتباط للدرجة الكلية (ن = ٧٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		/
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.700	7.37	52.17	8.43	50.85	الدرجة الكلية

وينضح من الجدول السابق أن قيمة المتوسط في التطبيق الأول بلغت (٥٠.٨٥) وبلغت في التطبيق الثاني (٥٢.١٧) في الدرجة الكلية، بينما بلغ الانحراف المعياري (٨.٤٣) في التطبيق الأول، وبلغ في التطبيق الثاني (٧.٣٧) وبلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٧٠٠) في الدرجة الكلية، هذا وتشير النتائج السابقة إلى استقرار النتائج بين التطبيقين الأول والثاني مما يدعونا إلى الوثوق بصدق وثبات مقياس الرفاهية النفسية .

قائمة قلق الاختبار إعداد: سبيلبرجر وآخرون وتعريب : محمد الطيب (١٩٩٧)

تعتبر قائمة قلق الاختبار مقياساً نفسياً لتقييم الذات أعد لقياس الفروق الفردية في قلق الاختبار باعتباره موقفاً محدداً لسمة الشخصية وتتألف القائمة من ٢٠ عبارة جميعها موجبة عدا العبارة الأولى فهي سالبة ويطلب من المفحوصين أن يعبروا عن مدى تكرار شعورهم بأعراض القلق قبيل وأثناء وبعد الاختبار ويتم الاستجابة على متدرج من ٤ بدائل هي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً) وعند تطبيق الاختبار يعطي الفرد ثلاثة قيم بخصوص قلق الاختبار، هي درجة الانزعاج Worry، درجة الانفعالية Emotionality، إضافة إلى الدرجة الكلية فتحسب درجة الانزعاج من خلال جمع درجات البنود ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ١٤، ١٧، ٢٠ وتحسب درجة الانفعالية من خلال جمع درجات البنود رقم ٢، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٥، ١٦، ١٨. أما الدرجة الكلية فيتوصل إليها من خلال جمع درجتى بُعدى الانزعاج والانفعالية إضافة إلى درجات البنود ١، ١٢، ١٣، ١٩.

الخصائص السيكومترية للمقياس: قام معدوا المقياس بحساب الصدق من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات عينة التقنين ودرجاتهم على مقياس سارسون لقلق الاختبار وكان معامل الارتباط بالنسبة للإناث ٠.٣٨ وبالنسبة للذكور ٠.٨٢ وتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار وكان معامل الارتباط بين التطبيقين ٠.٨٠ وتم حساب معامل ألفا لدرجات المقياس وكانت قيمته ٠.٩٢ وفى البيئة المصرية قام معرب المقياس بحساب الصدق عن طريق استخدام محك خارجى وهو مقياس كاتل للقلق وكان معامل الارتباط ٠.٧١ وتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمنى قدره أسبوعين وكان معامل الارتباط ٠.٩١

حساب الخصائص السيكومترية للمقياس فى البحث الحالى:

الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات كل بعد ويبين الجدول التالى الاتساق الداخلى لعبارات مقياس قلق الاختبار

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة

والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه لمقياس قلق الاختبار (ن = ٧٠)

العبارة		الانفعالية		الانزعاج	
ارتباطها بالكلى	رقم المفردة	ارتباطها بالكلى	رقم المفردة	ارتباطها بالكلى	رقم المفردة
.555	1	.667	2	.589	3
.405	12	.686	8	.546	4
.380	13	.704	9	.474	5
.489	19	.726	10	.571	6
		.789	11	.688	7
		.668	15	.583	14
		.701	16	.520	17
		.631	18	.709	20

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٣٠٦ ، (٠.٠٥) = ٠.٢٣٥

وينتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، (٠.٠٥) وبالتالي فهي مقبولة، كما قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالمجموع الكلي للمقياس. ويبين الجدول التالي معاملات الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد

والدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار (ن = ٧٠)

المحور	الانزعاج	الانفعالية	الدرجة الكلية
الانزعاج	1	.597**	.857**
الانفعالية		1	.898**

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٣٠٦، (٠.٠٥) = ٠.٢٣٥ * دال عند مستوى (٠.٠٥)، ** دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، (٠.٠٥) وبالتالي فهي مقبولة.

الثبات: تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ وبلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٧٨٧) وهو معامل دالة إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس.

معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة: ويوضح الجدول التالي قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة.

جدول (١٥) قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة

لمقياس قلق الاختبار (ن = ٧٠)

رقم المفردة	معامل ألفا	معامل التمييز	رقم المفردة	معامل ألفا	معامل التمييز	رقم المفردة	معامل ألفا	معامل التمييز
1	.866	.199	8	.842	.523	15	.839	.586
2	.840	.570	9	.841	.539	16	.842	.527
3	.846	.437	10	.840	.578	17	.854	.234

.465	.845	18	.705	.835	11	.402	.847	4
.400	.847	19	.322	.850	12	.235	.853	5
.643	.837	20	.286	.852	13	.558	.841	6
			.364	.848	14	.511	.842	7

ويتضح من هذه النتائج أن قيمة معامل ثبات ألفا يساوي (0.852). وهو معامل ثبات مقبول. كما أظهر معامل التمييز لكل فقرة تمييز موجب مرتفع أكبر من 0.19. وتراوح بين (0.199، 0.705). ولم توجد فقرات معامل تمييزها سالب وبالتالي كان معامل الثبات قوي ويمكن الوثوق في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس.

الثبات باستخدام طريقة إعادة تطبيق المقياس:

وللتحقق من مدى استقرار استجابات الأفراد على المقياس قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين، ثم قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد (15) يوماً من التطبيق الأول، ثم قام بحساب معامل الارتباط للدرجات الخام بين التطبيق الأول والثاني لكل بعد من أبعاد مقياس قلق الاختبار وكذلك الدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول التالي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين التطبيقين الأول والثاني ومعاملات الارتباط لأبعاد المقياس والدرجة الكلية (ن = 70)

جدول (١٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية للتطبيقين الأول والثاني ومعاملات الارتباط لأبعاد مقياس قلق الاختبار والدرجة الكلية (ن = 70)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البعد
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.528	4.86	19.24	5.24	18.15	الانزعاج
.693	5.86	23.44	6.14	22.95	الانفعالية
.748	9.93	55.85	11.40	52.07	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة المتوسط في التطبيق الأول بلغت (52.07)، والتطبيق الثاني (55.85) في الدرجة الكلية، بينما بلغ الانحراف المعياري (11.40) في التطبيق الأول، والثاني (9.93) وبلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين (0.748). في الدرجة الكلية، هذا وتشير النتائج السابقة إلى استقرار النتائج بين التطبيقين الأول والثاني مما يدعونا إلى الوثوق بصدق وثبات مقياس قلق الاختبار.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

*المتوسط الحسابي *الانحراف المعياري *اختبارات *معامل ثبات ألفا لكرونباخ .

* اختبار دارين - واطسون * تحليل الانحدار المتعدد المتدرج * معامل الارتباط. * معامل الالتواء * اختبار ف F Test .

نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس اليقظة العقلية بأبعادها والشفقة بالذات بعناصرها .

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية بأبعادها والشفقة بالذات بعناصرها والتي يحددها الجدول التالي :

جدول (١٧) معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية بأبعادها والشفقة بالذات بعناصرها لدى عينة البحث (ن = ٥٠٠)

الدرجة الكلية للشفقة بالذات	الإفراط في الهوية	اليقظة العقلية	العزلة	الإنسانية المشتركة	نقد الذات	اللطف بالذات	القيمة	العنصر البعد	
.204**	.012	.288**	.067	.195**	.037	.276**	الارتباط	١	الملاحظة
.000	.793	.000	.134	.000	.414	.000	الدلالة		
.563**	.431**	.415**	.414**	.306**	.404**	.331**	الارتباط	٢	الوصف
.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	الدلالة		
.535**	.368**	.390**	.401**	.270**	.394**	.352**	الارتباط	٣	الوعي بالفعل
.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	الدلالة		
.618**	.540**	.327**	.508**	.284**	.503**	.329**	الارتباط	٤	القبول دون حكم
.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	الدلالة		
.620**	.429**	.467**	.445**	.346**	.426**	.424**	الارتباط	٥	اليقظة العقلية
.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	الدلالة		

الدرجة الكلية للشفقة بالذات	الإفراط في الهوية	اليقظة العقلية	العزلة	الإنسانية المشتركة	نقد الذات	اللطف بالذات	القيمة	العنصر البعد
-----------------------------	-------------------	----------------	--------	--------------------	-----------	--------------	--------	--------------

القيمة الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.٠٨٧)، وعند مستوى ٠.٠١ = (٠.١١٥)

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.١٩٥) : (٠.٦٢٠) وهذه المعاملات دالة عند مستوى ٠.٠١ ما عدا بعد الملاحظة في علاقته مع نقد الذات ، والعزلة ، والإفراط في الهوية مما يدل على وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية للشفقة لدى عينة البحث .

وهذا يعنى قبول الفرض وتحققه جزئياً وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Charles(2010) والتي أشارت إلى وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات ودراسة Bluth &Blanton (2014) والتي أسفرت عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات، ودراسة Sünbül(2016) والتي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات ودراسة Sinha (2012) والتي أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات وتتعارض نتيجة البحث الحالى مع دراسة Mazher & Al Awamleh (2016) والتي أشارت إلى وجود ارتباط ضعيف بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات . وتفسر الباحثة وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات بأن العلاقة بينهما علاقة تبادلية فكل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر فاليقظة العقلية تتطلب من الفرد الشفقة بنفسه ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها بدلا من احتجازها فى الوعي أو كبتها، بالإضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية على الذات أو التوحد المفرط معها وعدم التشدد عليها مع ترسيخ وحدة الذات (رياض العاسمى ، ٢٠١٤ : ٢٧) .

والشفقة بالذات تزيد من إمكانيات الفرد وتجعله يتبنى استراتيجيات توافقية غير تجنبية فى حالات الفشل والإخفاق مثل أن يعيد صياغة المشكلة بطريقة إيجابية أو يتبنى استراتيجية من استراتيجيات حل المشكلات لذا فهى توجه الفرد لأن يدرك أن تجاربه الشخصية هى فرصة للوعي العقلى والتطور . (عفراء العبيدى ، ٢٠١٧ : ٤٦) .

ويشير كل من Bluth & Blanton (2014 , 5) إلى أن اليقظة العقلية تجعل المرء يعي معاناته وتعمل الشفقة بالذات على التخفيف من تلك المعاناة ؛ لذا فكما كان المرء أكثر وعيا بمعاناته كلما سلك سلوكا يبعث على التعاطف والراحة الذاتية .

ويشير Sinha (2012, 8) إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى ظهور مزيدا من التعاطف مع الذات والشفقة بها .

ويذكر رياض العاسمي (٢٠١٦ : ١٩٨) أن الشفقة بالذات ومشاعر التعاطف يمكن أن تؤدي إلى مزيد من التنبيه العقلي وإلى إجراء المزيد من التدخلات العلاجية للحد من الضغوط النفسية وهناك دلائل تشير إلى استخدام الشفقة بالذات واليقظة العقلية في مساعدة كثير من الأفراد على التصالح مع أنفسهم وخاصة الذين يعانون من اضطراب صورة الجسم والقلق والاكتئاب.

ويشير (Sünbül, 2016, 137) إلى أن ارتفاع مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى زيادة الميل للتعاطف الذاتي والعكس صحيح وتؤكد النتائج أن اليقظة العقلية تسمح للأفراد بحضور وقبول الواقع الحالي بالتحرك من التقييمات الذاتية والمخاوف من الماضي والمستقبل وبالتالي تساعد الأفراد على تبني وجهة نظر تتسم بالرفقة والشفقة واللفظ بالذات تجاه أنفسهم .

وترى هالة إسماعيل (٢٠١٧ : ٢٩٨) أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على إدراك الواقع كما هو وبصورة أكثر وضوحاً وتمكنه من فهم ذاته والتمتع بحياة أكثر بهجة ، كما أن المتمتع بيقظة عقلية يظهر على المدى البعيد العديد من الصفات الإيجابية مثل : الرحمة والتعاطف والتسامح بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الأداء . وقد تناولت الباحثة بشئ من التفصيل طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات واليقظة العقلية في أدبيات البحث (الاطار النظري) .

وتفسر الباحثة عدم وجود علاقة بين بعد الملاحظة ونقد الذات والعزلة والإفراط في الهوية باعتبار اليقظة العقلية سمة ، وعندما تكون اليقظة العقلية سمة فإنه لا يمكن للطالبة أن تتمتع بمستوى مرتفع من سمة اليقظة العقلية طوال الوقت فأحياناً تتعرض للضغوط والتي تعد من وجهة نظرها ضغوط شديدة وتجد صعوبة في التوافق معها وفي نفس الوقت تراها بأنها ليست قاسماً مشتركاً مع الأخريات، فهي خاصة بها فقط ويرودها شعور بأن الطالبات الأخريات اللاتي لم تعيشن هذه الخبرات المؤلمة والتجارب الفاشلة هن أسعد حظاً منها، وبالتالي تتوجه إلى ذاتها بالنقد وجلد الذات مع السعي إلى الابتعاد عن الأخريات. ويمكن القول بأن إخفاق الفرد بالتوجه نحو ذاته بالدفء والعطف وقت المحن يجعله يسير في نفق مظلم لا يرى فيه سوى معاناته مما يشعره بالوحدة والانعزال.

ويمكن القول بأن الشخصية اليقظة هي القادرة على رؤية الحقيقة التي تشير إلى أن التجارب المؤلمة هي في الواقع جزء طبيعي من التجربة الإنسانية المشتركة وانخفاض سمة اليقظة العقلية يعيق هذا الاكتشاف .

الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس اليقظة العقلية بأبعادها والرفاهية النفسية.

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية بأبعادها والرفاهية النفسية لدى عينة البحث والتي يحددها الجدول التالي:

جدول (١٨) معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية بأبعادها والرفاهية النفسية لدى عينة البحث (ن = ٥٠٠)

م	البعد	القيمة	الدرجة الكلية للرفاهية النفسية
١	الملاحظة	الارتباط	.344**
		الدلالة	.000
٢	الوصف	الارتباط	.374**
		الدلالة	.000
٣	الوعي بالفعل	الارتباط	.363**
		الدلالة	.000
٤	القبول دون حكم	الارتباط	.238**
		الدلالة	.000
٥	اليقظة العقلية	الارتباط	.438**
		الدلالة	.000

القيمة الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.٠٠٨٧)، وعند مستوى ٠.٠١ = (٠.١١٥)

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة معاملات الارتباط بلغت (٠.٣٧٤ ، ٠.٢٣٨ ، ٠.٤٣٨) على الترتيب وهي دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية للرفاهية النفسية وهذا يعنى قبول الفرض وتحققه وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Cash (2010) وWhittingham & التي أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية وكذلك دراسة Chang et al., (2014) والتي أسفرت عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وإشباع الحاجات الأساسية والوجدان الموجب والرفاهية النفسية الذاتية وأيضاً دراسة Pidgeon & key (2014) والتي أسفرت عن وجود علاقة موجبة بين المرونة واليقظة العقلية والرفاهية النفسية، ودراسة Bajaj & Pande (2015) والتي توصلت إلى وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والمرونة والرفاهية النفسية ، كما أن متغير المرونة يتوسط جزئياً العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الرفاهية النفسية والمكونات الوجدانية ، ودراسة Bajaj et al (2016) والتي أسفرت عن وجود ارتباط موجب بين اليقظة وتقدير الذات والوجدان الموجب والرفاهية النفسية

،ودراسة (Jayaraja et al., 2017) والتي أشارت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية . وتتعارض نتائج البحث الحالي جزئيا مع دراسة على الوليدي (٢٠١٧) والتي أسفرت عن عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية الدرجة الكلية والأبعاد الأربعة والسعادة النفسية لدى العينة الكلية (طلاب الجامعة ذكور وإناث) وتتفق جزئيا معها حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وبُعد الاستقلال الذاتي أحد أبعاد السعادة النفسية ، في حين لم تكن العلاقة دالة إحصائيا في الدرجة الكلية للسعادة النفسية وبقيّة الأبعاد.

وتفسر الباحثة وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية بأن ذلك راجع إلى ما تحدّثه اليقظة العقلية من آثار إيجابية تتمثل في ارتفاع مستوى المشاعر الإيجابية لدى الفرد ، فقد تبين من خلال التجارب الخاصة بتصوير المخ أثناء ممارسة اليقظة العقلية زيادة النشاط في الجانب الأيسر من القشرة الدماغية خلف العين اليسرى مباشرة وهو ذلك الجزء من المخ المرتبط بالنشاط العاطفي الإيجابي وحدوث انخفاض في نشاط القشرة المخية الأمامية في الجانب الأيمن خلف نشاط القشرة المخية الأمامية وهو ذلك الجزء من المخ المرتبط بالنشاط العاطفي السلبي.

(إيان موريس ، ٢٠١٢ : ٢٤٤) .

ويذكر (Fairbanks 2014,12) أن اليقظة العقلية تسمح للفرد بالحفاظ على الانتباه في اللحظة الحاضرة وزيادة وعيه بجسمه وزيادة التركيز الذي يجعله أكثر وعيا بذاته وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية .

ويشير (Nolte et al., 2016 , 166) إلى أن التدريب على اليقظة العقلية يحسن ويزيد من مستوى الرفاهية النفسية من خلال وضوح الأهداف والإجراءات التي تساعد على تحقيق الأهداف وهذا بدوره يساعد الفرد على اختيار السلوكيات التي تكون متمشية مع احتياجاته وقيمه ومصالحه، وتؤدي اليقظة العقلية إلى تحسين ردود الفعل وجعل الفرد يحرص على اختيار ردود الفعل المناسبة والملائمة للموقف الذي يتعرض له مما يزيد من مستوى رفاهيته النفسية ؛ لذا فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى تراكم الأفكار والسلوكيات الاجترارية والتي تسيطر على الفرد وتمنعه من الخيارات التي تهدف إلى جعله أكثر انسجاما مع احتياجاته وقيمه .

ويشير على الوليدي (٢٠١٧ : ٦١) إلى أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على مزيد من التركيز ومن ثم التحكم في الأحداث والسيطرة عليها وكذلك تحسن من مستوى مرونته فلا يقصر نفسه على طريقة واحدة للتفكير أو يتحيز لفكرة بعينها أو لطريقة محددة لحل المشاكل التي تضايقه ، فاليقظة تساعد الفرد على الترميز والتفكير الصحيح

وبذلك يتمكن من الوصول إلى مستويات مرتفعة من السعادة النفسية لتحرره من أنماط التفكير التقليدي .

ويذهب (Jayaraja et al., 2017, 33) إلى أن اليقظة العقلية تحسن من مستوى الرفاهية النفسية فالطلاب الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية أكثر قدرة من الآخرين على الاعتراف باللحظات غير السارة والمرهقة التي يتعرضون لها بدلاً من التشابك والقتال معها أو الابتعاد والفرار منها ، فهؤلاء الطلاب دائماً ما يكونوا في حالة تأهب لما يحدث حولهم قادرين على القبول والاعتراف بمخاوفهم ، مما يؤدي إلى التخفيف من حدة توترهم وتعزيز الرفاهية النفسية لديهم .

وتذكر إيفيت جاين (٢٠١٧ : ١٤) أن ممارسة اليقظة العقلية تساعد الفرد على تحويل أفكاره السلبية إلى إيجابية مما يعزز من رفاهيته النفسية .

الفرض الثالث: توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس اليقظة العقلية بأبعادها وقلق الاختبار ببعديه .

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية بأبعادها وقلق الاختبار ببعديه لدى عينة البحث والتي يحددها الجدول التالي :

جدول (١٩) معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية بأبعادها وقلق الاختبار ببعديه لدى عينة البحث (ن = ٥٠٠)

م	البعد	القيمة	الانزعاج	الانفعالية	الدرجة الكلية للقلق الاختبار
١	الملاحظة	الارتباط	-.163**	-.103*	-.151**
		الدلالة	.000	.022	.001
٢	الوصف	الارتباط	-.001	-.120**	-.091*

			الدلالة		
٣	الوعي بالفعل	الارتباط	.007	.042	
		الدلالة	-.106*	.134	
٤	القبول دون حكم	الارتباط	.092*	-.005	
		الدلالة	.027	.917	
٥	اليقظة العقلية	الارتباط	-.030	-.108*	
		الدلالة	.508	.016	

القيمة الجدولية عند مستوى $0.05 = (0.087)$ ، وعند مستوى $0.01 = (0.115)$

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01) ، مما يدل على وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية للقلق ما عدا بُعدي الوعي بالفعل والقبول دون حكم لدى عينة البحث .

وهذا يعنى تحقق الفرض جزئياً وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Brannon (2010) والتي أشارت إلى وجود ارتباط سالب بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والدرجة الكلية للقلق والاختبار وتتعارض معها حيث أسفرت النتائج الفرعية للدراسة عن: عدم وجود ارتباط بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية وبعد (الانزعاج) ووجود علاقة موجبة بين بعد الملاحظة أحد أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية للقلق الاختبار ، كما تتفق مع دراسة Altairi (2014) والتي أسفرت عن وجود ارتباط سالب بين اليقظة العقلية وسمة قلق الاختبار المعرفى ودراسة (Nivenitha & Nagalakshmi 2016) والتي أشارت إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار ودراسة (Muchenje 2016) والتي أشارت إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار فأرتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب يرتبط بانخفاض مستوى قلق الاختبار لديهم .

وتفسر الباحثة وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار فى ضوء ما ذكره إيان موريس (٢٠١٢: ٢٤٢-٢٤٧) عن الفوائد الإيجابية لليقظة العقلية ، حيث تؤدي إلى خفض حالة التوتر والقلق وارتفاع مستوى الشعور بالسعادة وتحسين وظيفة الجهاز المناعي ، كما أنها تعمل على زيادة مدة الانتباه والتركيز والذي يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء وزيادة التحصيل الأكاديمي

ويشير نائل أخريس (٢٠١٦ : ٣٩) إلى أن ممارسة اليقظة الذهنية تعمل على خفض الضغوط والتقليل من أعراض القلق والاكتئاب والخوف بالإضافة إلى تحسين الذاكرة فالأفراد المتمتعون باليقظة الذهنية يظهرون انتباهاً أكثر، ورغبة أكبر في أداء المهام وتحسين في مستوى الذاكرة العاملة .

ويذهب Cernetic (2016,778) إلى أن اليقظة العقلية تعمل على التخفيف من حالة القلق وذلك عن طريق التقليل من ردود الفعل التلقائية والاندفاعية ولاسيما للمحفزات التهديدية كما أنها تجعل الفرد يتبنى وجهة نظر أكثر موضوعية بدلا من الانسياق وراء وجهات النظر الذاتية .

ويشير Cho et al.,(2016,71) إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تعلم الفرد الانتباه إلى تجاربه الداخلية مثل: التنفس والإحساس بحركة الجسم والتعاطف ، كما أنها تعلمه أن يلاحظ دون إصدار حكم ، بالإضافة إلى أنها تحسن من قدرة الفرد على تحمل المشاعر السلبية وتزيد من قدرته على التعامل معها بشكل فعال .

وتذكر (205 , 2014) Aitairi أن اليقظة العقلية تعمل على منع الآثار الفسيولوجية للقلق والتي تعيق الأفكار أثناء الأداء الأكاديمي ، كما أنها تقلل من الآثار السلبية للقلق على الصحة البدنية والنفسية ، فالطلاب الذين أفادوا بارتفاع مستوى اليقظة العقلية لديهم مستويات أقل من سمة قلق الاختبار المعرفي وبالتالي يرتفع لديهم مستوى الأداء الأكاديمي وهذا يعني أن سمة اليقظة العقلية لها تأثير غير مباشر على الأداء ، فسممة اليقظة العقلية يمكن أن تحسن من الأداء عن طريق الحد من سمة قلق الاختبار المعرفي .

ويذهب كل من (36 , 2016) Nivenith & Nagalakshmil إلى أن اليقظة العقلية تساعد في التخفيف من حدة التوتر وتحسن من الذاكرة العاملة وتزيد من مرونة الفرد .

ويشير كل من (2011,579) Parto & Besharat إلى أن اليقظة العقلية تؤدي إلى الحد من مستوى الاكتئاب والتوتر والسلوك العدواني وزيادة مستوى الرفاهية النفسية والشفقة بالذات والمودة ، كما تعمل على التقليل من اجترار الأفكار والعواطف السلبية وأعراض الإجهاد والقلق .

وتذكر إيفيت جاين (٢٠١٧ : ٢٥) أن ممارسة اليقظة العقلية تعمل على تقليل هرمون التوتر وتحفيز المسكنات الطبيعية والهرمونات التي ترفع من مستوى الروح المعنوية مثل الإندروفين فتجعل الفرد يشعر بالتحسن بوجه عام .

وتفسر الباحثة عدم وجود علاقة بين بُعدى الوعي بالفعل والقبول دون حكم وقلق الاختبار بأن تلك النتيجة تعد مقبولة من قبل الباحثة لأن الوعي يستدعى أن تعيش

الطالبة موقف الاختبار بالفعل وتنتبه إليه فالوعى ينشأ من خلال الانتباه المقصود بطريقة منفتحة لما يحدث فى اللحظة الراهنة دون إصدار حكم وتعلل الباحثة ذلك بأن الفترة التى تم فيها تطبيق المقاييس على عينة البحث تعد فترة عادية ليست فترة اختبارات، فقلق الاختبار وأعراضه لا تظهر إلا قرب الامتحانات أو أثناء تأديتها؛ لذا فمن الطبيعى والمنطقى ألا يكون هناك علاقة بين بعدى الوعى والقبول دون حكم وقلق الاختبار .

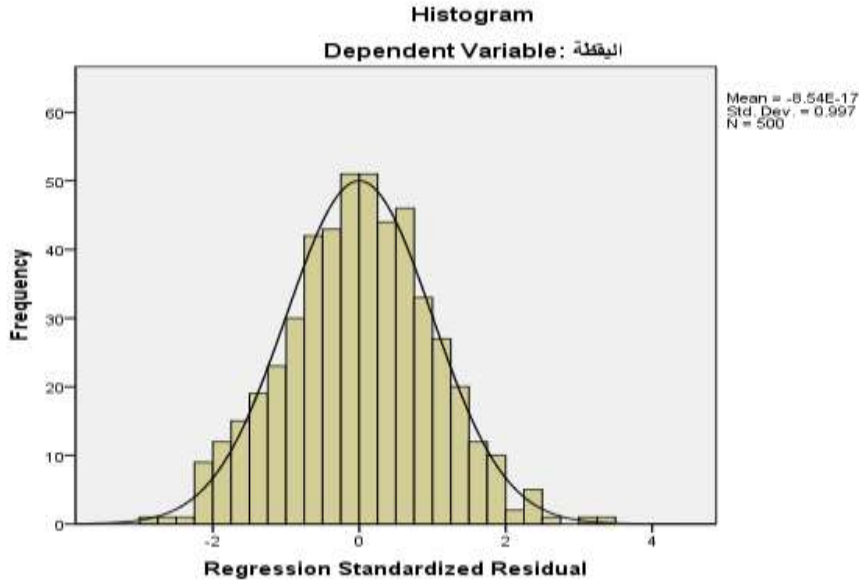
الفرض الرابع : يمكن التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال درجات الطالبات على مقياس الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار.

وللتحقق من صحة الفرض أجرت الباحثة بعض الاختبارات للتحقق من ملائمة البيانات لافتراضات تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لدى أفراد العينة الكلية كما يظهر فى الجدول التالى:

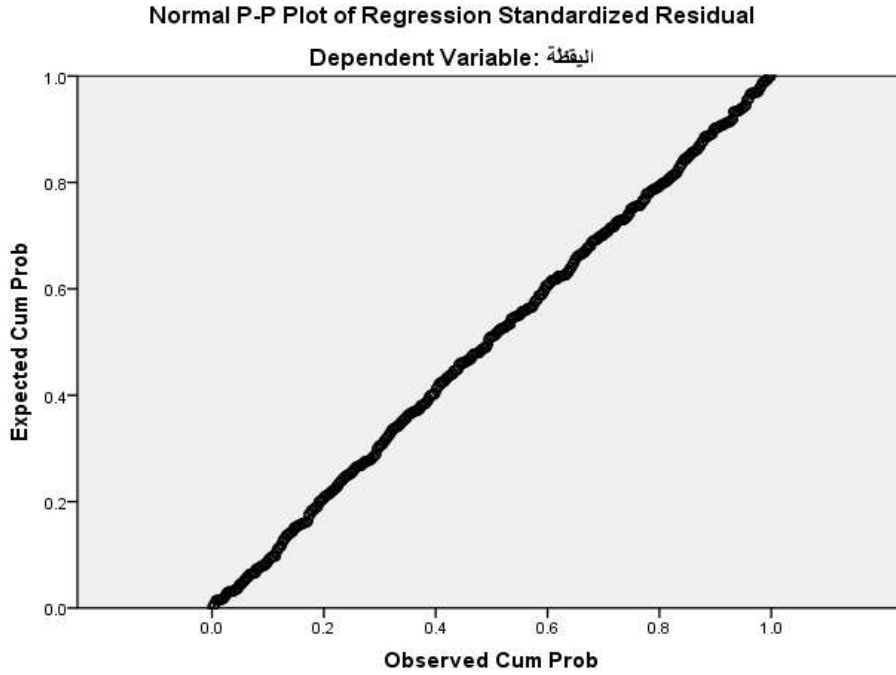
جدول (٢٠) نتائج اختبار دارين - واطسون (Durbin-Watson statistic) والمتوسط الحسابى و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة ككل (ن = ٥٠٠)

المتغيرات المنبئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اليقظة العقلية	126.90	17.46	-0.048
الشفقة بالذات	81.15	13.98	.512
الرفاهية النفسية	50.23	8.94	-.533
قلق الاختبار	53.65	12.89	.045
اختبار دارين - واطسون	1.917		

يتضح من الجدول السابق ما يأتي : بلغت قيمة اختبار دارين - واطسون (١.٩١٧) مما يدل على الاستقلال الذاتي للبواقي، وكانت معاملات الالتواء أقل من (١) ؛ ولذلك يمكن القول بأنه التوزيع متمائل، ولا توجد مشكلة حقيقية تتعلق بالتوزيع لبيانات البحث ، والشكل التالى يوضح اعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة الكلية.



شكل (١) المدرج التكراري للخطأ المعياري للانحدار الخطي لليقظة العقلية
وعند مقارنة الواقع والمتوقع يلاحظ أنها قريبة جداً من التطابق الفعلي وبالتالي يكون
النموذج جيد



شكل (٢) اعتدالية الانحدار الخطي لليقظة العقلية على متغيرات البحث ويتضح من الشكل السابق عند رسم المدرج التكراري للخطأ المعياري للانحدار الخطي أن المتوسط يتقارب من الصفر ، وأن الانحراف المعياري بلغ (٠.٩٩٧) وهو بذلك يتقارب من (١) وهذا يعني أن الأخطاء تتوزع توزيعاً معيارياً . وللتعرف على المعنوية الكلية لنموذج الانحدار تم إجراء **F-Test** لدى العينة الكلية والجدول التالي يوضح قيم "F" لمعرفة دلالة التنبؤ .

جدول (٢١) نتائج تحليل الانحدار لدرجات اليقظة العقلية على متغيرات البحث (ن = ٥٠٠)

Beta	R ²	F-test		t-test		B	المتغير المستقل
		مستوى الدلالة	القيمة	مستوى المعنوية	القيمة		
-----	0.434	0.01	126.81	0.01	11.939	57.79	الجزء الثابت
0.535				0.01	14.479	0.688	الشفقة بالذات
0.212				0.01	5.704	0.414	الرفاهية النفسية
-0.085				0.05	2.506	-0.112	قلق الاختبار

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ ودلالة التنبؤ باليقظة العقلية بمعلومية " والشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار لدى العينة الكلية بلغت (126.81)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية تنبؤاً دالاً إحصائياً بمعلومية الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار لدى أفراد العينة .

وكان أكثر المتغيرات تأثراً هي (الشفقة بالذات ، الرفاهية النفسية ، قلق الاختبار) كما دلت عليه قيم بيتا (٠.٥٣٥ ، ٠.٢١٢ ، ٠.٠٨٥) على الترتيب ، وتفسر المتغيرات المدرجة مجتمعة ٤٣.٤ % من التباين الكلي لليقظة العقلية لدى أفراد العينة الكلية، وتعد هذه النسبة مقبولة، مما يؤكد إسهام المتغيرات في اليقظة العقلية.

ويمكن صياغة المعادلة الشاملة للنموذج من خلال المتغيرات كالتالي :

درجة اليقظة العقلية = قيمة الثابت + (قيمة B) X متغيرات البحث

درجة اليقظة العقلية = ٥٧.٧٩ قيمة الثابت + (٠.٦٦٨) X الشفقة بالذات + (٠.٤١٤) X الرفاهية النفسية + (٠.١١٢) X قلق الاختبار .

وهذا يعنى قبول الفرض وتحققه ولم تعثر الباحثة في حدود علمها على دراسة تناولت التنبؤ باليقظة العقلية من خلال متغيرات البحث الحالى حتى أن الدراسات التي تناولت موضوع التنبؤ كانت عن إسهام اليقظة العقلية فى التنبؤ بالرفاهية النفسية أو الشفقة بالذات كدراسة (Pidgeon & key (2014) والتي أشارت إلى إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال اليقظة العقلية ودراسة على الوليدى (٢٠١٧) والتي أسفرت عن إسهام اليقظة العقلية فى التنبؤ بالسعادة لدى الطالبات فقط ودراسة Jayaraj et al., (2017) والتي أشارت إلى إسهام اليقظة العقلية والتسويق فى التنبؤ بالرفاهية النفسية ، ودراسة Parto& Besharat et al., (2011) والتي توصلت إلى إسهام اليقظة العقلية فى التنبؤ بالرفاهية النفسية ودراسة Bluth& Blanton(2014) والتي أشارت إلى إسهام اليقظة العقلية والشفقة بالذات فى التنبؤ بالرفاهية النفسية .

وتفسر الباحثة إسهام الشفقة بالذات فى التنبؤ باليقظة العقلية بأن ذلك يرجع إلى طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات والتي سبق الإشارة إليها بالتفصيل فى أدبيات البحث وتفسير الفرض الأول.

وتشير الباحثة إلى أن الشفقة بالذات تلعب دوراً مهماً فى مساعدة الفرد على تقبل ذاته بإيجابياتها وسلبياتها وليس هذا فحسب بل إنها تجعله يتلطف بها بدلاً من التوجه إليها بالنقد اللاذع ، وتعمل اليقظة العقلية على أن يعى الفرد ويدرك أن مروره بخبرات الفشل أمر طبيعي ليس قاصراً عليه وحده بل هى جزء من الخبرات الإنسانية مما

يجعله أكثر إقبالا على الآخرين يشاركونهم مشاعرهم ويتعاون معهم بدلا من العزلة التي تجعله يدرك أنه وحده هو الذي يعاني في هذا العالم .

ويشير رياض العاسمي (٢٠١٦ ، ٤٣٠) إلى أن الرفاهية النفسية تسهم مع الحالة المزاجية الإيجابية في إيجاد أفكار إيجابية لدى الفرد يترتب عليها تحسن واضح في قدرته على تذكر الأحداث السعيدة والتي تهيئ الفرد لأعمال إبداعية أفضل وإمكانية أقدر على حل المشكلات الخاصة والميل إلى مساعدة الآخرين ومجتمعهم ، كما أنها تخفف من الأعراض النفسية والعضوية ، فهي تقف بمثابة حجر عثرة أمام المشاكل العديدة التي تواجه الفرد .

ويذكر مصطفى حجازي (٢٠١٢ : ٢٧٥) أن الانفعالات والمشاعر الإيجابية تيسر مدى واسعاً من السلوكيات الاجتماعية المهمة فهي تؤدي إلى مزيد من الإبداع وتحسن عمليات التفاوض ونتائجها ، كما تساعد على التفكير المرن وتؤدي إلى مزيد من التفاعلات الاجتماعية الإيجابية وتجنب الفرد الدخول في صراع عاطفي .

ويشير على الوليدى (٢٠١٧ : ٦٢ - ٦٣) إلى أن من بين العادات السبعة للأفراد الأكثر سعادة هي عادة عيش اللحظة الراهنة فكلما كان الفرد سعيدا كلما ازداد وعيه باللحظة الحالية بالفعل وهذا يجعل الفرد أكثر يقظة تجاه إحساساته الداخلية الإيجابية والسلبية مما يزيد من وعيه بذاته ، ويحقق له سلاماً وأماناً وطمأنينة نفسية ويصبح أكثر تعاطفاً وامتناناً للآخرين ، ومن ثم يزداد شعوره بالرفاهية النفسية .

ويرى مارتين سليجمان (٢٠٠٦ : ٣٥) أن الانفعالات الإيجابية تلعب دوراً عظيماً في التطور فهي توسع من موارد الفرد العقلية والاجتماعية وتبنى مخزوناً يمكن الاعتماد عليه عندما يواجه الخطر وتعمل الانفعالات الإيجابية على أن يصبح الفرد أكثر وعياً ويقظة وأكثر انفتاحاً على الخبرات الجديدة وأقدر على التعامل مع الأحداث والمواقف غير المناسبة .

ويذكر مسعد أبو الديار (٢٠١٤ : ٣٣) أن المشاعر الإيجابية تؤدي إلى زيادة نشاط أحد مراكز الدماغ التي تكف المشاعر السلبية وتعمل على زيادة الطاقة المتاحة وتهدئة المراكز التي تولد الأفكار المزعجة لكن لا تحدث تغيرات فسيولوجية معينة سوى أن السكينة تجعل الجسم يشفى سريعاً من التيقظ الناتج عن مشاعر الكدر، وهذا الإعداد يمنح الجسم استرخاءً عاماً واستعداداً وحماسة للتعامل مع المهام القائمة والسعي نحو تحقيق أهداف متنوعة.

وترى (26 - 25, 2008) Ryff أن ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية يعكس تمتع الفرد بمجموعة من السمات المتمثلة في: الاتجاه الموجب نحو الذات وتقبلها

والشعور بالدفء والثقة فى العلاقات الشخصية مع الآخرين ، والقدرة على التعاطف مع الآخرين وفهم العلاقات الإنسانية القائمة على الأخذ والعطاء والانفتاح على الخبرات الجديدة والقدرة على تحقيق وإنجاز أهدافه وجود هدف ومعنى وقيمة لحياته الحاضرة والمستقبلية مع السعى لتحقيقها ، بالإضافة إلى قدرته على التحكم فى بيئته وإدارتها والاستفادة من الفرص المتاحة بفاعلية وكذلك القدرة على تقرير مصيره و مواجهة الضغوط والتفكير والتصرف بطريقة إيجابية وضبط وتنظيم سلوكه الشخصى وتقييم ذاته بالمعايير الشخصية.

ويمكن القول أن تمتع الفرد بهذه السمات يعكس كذلك تمتع الفرد بسمات الشخصية اليقظة ومن هنا يمكن القول أن كليهما يؤثر ويتأثر بالآخر مما يشير إلى إسهام الرفاهية النفسية فى التنبؤ باليقظة العقلية.

وبالنسبة لقلق الاختبار فيمكن القول أن العلاقة بينهما علاقة تأثير وتأثر فكل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر حيث يؤدي القلق إلى العديد من التأثيرات فى العمليات المعرفية المتمثلة فى :

*ظهور الأفكار التلقائية والسلبية .

*انشغال الذهن بالأفكار السلبية والتي تشتمل على أفكار وتشككات سلبية عن الفرد نفسه أو قدراته على التعامل مع المواقف الصعبة . ويزداد قلق الاختبار حدة عندما يدرك الفرد أن قدراته على التعامل مع المهمة الموكلة إليه غير كافية ومن ثم يتوجس بشأن نتائج التعامل غير الكافية. (موشى زيدنر و جيرالد ماثيوس ، ٢٠١٦ : ٣٥).

ويذكر سليمان إبراهيم (٢٠١٤ : ١٧٨ - ١٧٩) أن القلق بصفة عامة يؤدي إلى زيادة فى نشاط فى الجهاز العصبى اليرادى بنوعيه السميتاوي والباراسميتاوي ويؤدي ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم ، زيادة ضربات القلب ، تحرك السكر من الكبد وزيادة نسبته فى الدم مع شحوب فى الجلد وزيادة التعرق ، كثرة التبول والإسهال ، اضطراب الهضم حدوث فقدان الشهية ، اضطرابات النوم .

وتذكر ابتسام المزوغى (٢٠١١ ، ٩٤) أن ارتفاع مستوى قلق الاختبار عن الحد المعتدل يؤثر على العمليات العقلية كالانتباه والإدراك والتفكير والتذكر والتي تعد من متطلبات النجاح الأكاديمي لذلك فإن الأفراد الذين يعانون من قلق الاختبار غالبا ما يكون أدائهم منخفضا بالرغم من وجود المعلومات فى عقولهم .

ويشير (101- 100 , 2010) Yousefi et al., إلى أن قلق الاختبار يقلل من مدة الانتباه والتركيز ومن ثم يؤدي ذلك إلى انخفاض مستوى الأداء والتحصيل الأكاديمي .

ويذهب كل من (Nivenith & Nagalakshmi 2016,35) إلى أن تعرض الفرد لقلق الاختبار يؤدي إلى العديد من الأعراض الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية وكذلك الانفعالية المتمثلة في صداع غثيان و إسهال و ضيق في التنفس و سرعة ضربات القلب و الغضب و الخوف و العجز وخيبة الأمل و صعوبة التركيز و التفكير السلبي و مقارنة الفرد نفسه بالآخرين وقد تتطور الأعراض فيصاب الفرد بنوبات هلع ويؤدي كل هذا إلى انخفاض مستوى اليقظة العقلية للفرد .

ويذكر مسعد أبو الديار (٢٠١٤ : ٤١-٦١) أن شعور الفرد بقلق الاختبار يؤثر على الذاكرة العاملة حيث يتجه جزء منها إلى الشعور بالخوف والقلق تاركا القدرة على معالجة القلق ، كما أن ارتفاع مستوى قلق الاختبار يؤدي إلى عدم الشعور بالكفاءة الأكاديمية وفقدان الثقة بالنفس واستغراق وقت أطول في الإجابة عن الأسئلة ، وأحيانا يبدأ من جديد إذا وقع في خطأ ما .

الفرض الخامس: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الفرقة الدراسية الأولى / الرابعة على مقياس اليقظة العقلية.

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية تبعا لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) .

جدول (٢٢) نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث تبعا لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى/ الرابعة) في اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الملاحظة	أولى	250	41.82	6.08	3.918	.000
	رابعة	250	39.57	6.70		
الوصف	أولى	250	25.23	5.69	3.852	.000
	رابعة	250	27.12	5.27		
الوعي بالفعل	أولى	250	31.97	5.40	3.372	.001
	رابعة	250	33.62	5.57		
القبول دون حكم	أولى	250	25.94	5.15	5.359	.000
	رابعة	250	28.51	5.56		
اليقظة العقلية	أولى	250	124.96	15.57	2.494	.013
	رابعة	250	128.84	19.00		

القيمة الجدولية لاختبارات عند مستوى دلالة ٠.٠١ وبدرجات حرية ٤٩٨ = (٢.٥٠) ،
وعند (٠.٠٥) = (١.٩٧)

ويتضح من الجدول السابق: أن قيمة (ت) دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) و أن متوسط درجات الفرقة الأولى بلغ (١٢٤.٩٦) في الدرجة الكلية لليقظة العقلية ، بينما بلغ متوسط درجات الفرقة الرابعة (١٢٨.٨٤) ، وبلغت قيمة ت المحسوبة (٢.٤٩٤) وهي أكبر من الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) والتي بلغت (١.٩٧) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) في اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية لصالح الفرقة الرابعة .

وهذا يعنى رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل ، حيث تشير النتائج إلى وجود فروق فى اليقظة العقلية ترجع لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سامر عبدالهادى و غانم البسطامى (٢٠١٧) والتي أشارت إلى وجود فروق فى اليقظة العقلية لصالح المستويات الدراسية الأعلى مقارنة بالطلبة من مستويات ودراسية أقل ، ودراسة (Neff & Germer 2017) والتي أشارت إلى وجود فروق فى اليقظة العقلية ترجع إلى العمر ، ودراسة Bränström et al., (2011) والتي أشارت إلى وجود فروق فى اليقظة العقلية ترجع إلى الفئة العمرية الأكبر مقارنة بالفئة العمرية الأصغر وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة (Ahmadi et al., 2014) والتي أسفرت عن عدم وجود فروق فى اليقظة العقلية ترجع إلى العمر - النوع - العرق - الخلفية الدينية والحالة العائلية .

وتفسر الباحثة وجود فروق فى اليقظة العقلية ترجع إلى متغير الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة بأن طالبات الفرقة الرابعة هن الأكبر عمرا مقارنة بطالبات الفرقة الأولى، كما أن مرور عدة سنوات على وجودهن بالكلية أكسبهن العديد من المهارات والخبرات والتي زادت من قدرتهن على التوافق مع الحياة الجامعية ومتطلباتها بشكل أفضل من طالبات الفرقة الأولى فأصبح لديهن القدرة على حل مشاكلهن وإشباع حاجاتهن بطرق أكثر نجاحا .

كما أنهن أصبحن أكثر نضجا ووعيا وانفتاحا على الخبرات الجديدة والاحساس بها وتعزيز الشعور بمعنى الحياة ، فضلا عن قدرتهن على التعامل والتفاعل بإيجابية مع الآخرين وتقبل وجهات النظر المتعددة فى حل المشاكل ورؤية الشئ من زوايا متعددة .

ويرى كل من سامر عبدالهادى وغانم البسطامى (٢٠١٧ : ١٨٢) أن التعلم والخبرة لطلبة المستويات العليا يحسن من طرق التواصل والتفاعل الإيجابي مع الآخرين

ويجعل الطالب أكثر توجها للاهتمام بالآخرين ، كما أن نضج القدرات العقلية يزيد من قدرة الفرد على التعبير عن أفكاره ومشاعره بشكل واضح وصريح مع أخذه في الاعتبار مشاعر الطرف الآخر.

الفرض السادس: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات التخصص الدراسي الأدبي / العلمي على مقياس اليقظة العقلية.

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية تبعا لمتغير التخصص الدراسي (أدبي / علمي)

جدول (٢٣) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث تبعا لمتغير التخصص الدراسي (أدبي / علمي) في اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية

البعد	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الملاحظة	أدبي	318	41.26	6.35	2.606	.009
	علمي	182	39.70	6.62		
الوصف	أدبي	318	25.82	5.16	1.868	.062
	علمي	182	26.79	6.17		
الوعي بالفعل	أدبي	318	32.40	5.04	2.125	.034
	علمي	182	33.49	6.28		
القبول دون حكم	أدبي	318	26.14	4.58	6.003	.000
	علمي	182	29.12	6.43		
اليقظة العقلية	أدبي	318	125.64	14.37	2.142	.033
	علمي	182	129.10	21.70		

القيمة الجدولية للنسبة التائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجات حرية ٤٩٨ = (٢.٥٠) ، وعند (٠.٠٥) = (١.٩٧)

ويتضح من الجدول السابق : أن قيمة (ت) دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) و أن متوسط درجات التخصص الدراسي الأدبي بلغ (١٢٥.٦٤) في الدرجة الكلية لليقظة العقلية ، بينما بلغ متوسط درجات التخصص العلمي (١٢٩.١٠) ، وقد بلغت قيمة ت المحسوبة (٢.١٤٢) وهي أكبر من الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) والتي بلغت (١.٩٧) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث تبعا لمتغير

التخصص الدراسى (أدبى/ علمى) فى اليقظة العقلية بأبعادها والدرجة الكلية لصالح التخصص العلمى عدا بعد الوصف.

وهذا يعنى رفض الفرض الصفري جزئيا وقبول الفرض البديل جزئيا وتتفق هذه النتيجة جزئيا مع دراسة سامر عبدالهادى و غانم البسطامى (٢٠١٧) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة بين الطلبة من كليتى الآداب والعلوم والطلبة من كليتى الهندسة وعلوم الحاسوب فى بُعدى (الوصف والقبول دون إصدار حكم) والدرجة الكلية لليقظة العقلية لصالح الطلبة من كليتى الآداب والعلوم ، وكذلك وجود فروق بين الطلبة من كليتى الآداب والعلوم والطلبة من كليات الإدارة والأعمال والهندسة وعلوم الحاسوب فى بعد الوعى بالفعل أحد أبعاد اليقظة العقلية وذلك لصالح الطلبة من كليتى الآداب والعلوم ، وتتعارض معها فى جزئية وجود فروق فى بعد الوصف أحد أبعاد اليقظة العقلية ترجع إلى التخصص لصالح الطلبة من كليتى الآداب والعلوم .

كما تتفق مع دراسة كاظم الكعبى (٢٠١٦) والتي أشارت إلى وجود فروق فى اليقظة العقلية ترجع إلى التخصص لصالح التخصص العلمى وتتعارض جزئيا مع دراسة كل من أحلام عبدالله (٢٠١٣) ودراسة أحمد عبود و ساندى فرنسيس (٢٠١٧) ودراسة أمال حسين (٢٠١٥) ودراسة نهلة أحمد (٢٠١٦) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى عدم وجود فروق فى اليقظة العقلية ترجع إلى متغير التخصص الدراسى (نظرى / علمى).

وتفسر الباحثة وجود فروق فى اليقظة العقلية ترجع إلى متغير التخصص الدراسى أدبى /علمى لصالح التخصص الدراسى العلمى بأن تلك الفروق راجعة إلى طبيعة الدراسة بالكلية فالمقررات الدراسية التى تدرسها طالبات الكليات العلمية تتطلب درجة عالية من التركيز والانتباه والملاحظة الدقيقة والمهارة والتصرف بوعى يقظ حتى تتمكن من استيعابها ، وهذا ما يجعلهن يتمتعن بمستوى يفوق مستوى طالبات التخصصات الإنسانى .

أما عدم وجود فروق بينهن فى بُعد الوصف فيرجع ذلك إلى ما تتمتع به الأنثى بصفة عامة من قدرة على وصف الأحداث والمواقف بدقة تفوق حتى قدرة الذكر فى الوصف وسرد التفاصيل ، وقد يرجع ذلك من الناحية الفسيولوجية إلى طبيعة تركيب وعمل وظائف المخ ، حيث وجد العلماء وجود بعض الفروق الفردية فى وظائف المخ فيما يتعلق بالجانب الأيمن والأيسر بين الذكور والإناث فقد تبين أن منطقة الجسم الجاسى (Uprocs Musollac) يوجد بها كثافة عصبية لدى المرأة أكثر من الرجل وهذا يسمح بسرعة تبادل ونقل المعلومات بين طرفى المخ الأيمن والأيسر ، مما يؤثر على بعض العمليات العقلية ويعطيها ميزة القدرة على الوصف والملاحظة أكثر من الرجل. (عبد الرقيب البحيري وآخرون ، ٢٠١٤ : ١٥٥ - ١٥٦) .

الفرض السابع : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الفرقة الدراسية الأولى / الرابعة على مقياس الشفقة بالذات .

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) .

جدول (٢٤) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)

العنصر	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
اللطف بالذات	أولى	250	16.56	3.58	.752	.453 غير دالة
	رابعة	250	16.79	3.32		
نقد الذات	أولى	250	13.40	3.91	5.32	.000
	رابعة	250	15.31	4.10		
الإنسانية المشتركة	أولى	250	13.36	2.95	2.79	.005
	رابعة	250	14.09	2.90		
العزلة	أولى	250	10.36	3.38	5.86	.000
	رابعة	250	12.23	3.72		
اليقظة العقلية	أولى	250	13.75	3.17	1.14	.254 غير دالة
	رابعة	250	14.07	3.014		
الإفراط في الهوية	أولى	250	10.42	2.99	5.54	.000
	رابعة	250	11.95	3.16		
الدرجة الكلية للشفقة بالذات	أولى	250	77.86	12.16	5.41	.000
	رابعة	250	84.45	14.91		

القيمة الجدولية لاختبار ت عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ ودرجات حرية ٤٩٨ = (٢.٥٠) ، وعند (٠.٠٥) = (١.٩٧)

يتضح من الجدول السابق: أن قيمة (ت) دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) و أن متوسط درجات الفرقة الأولى بلغ (٧٧.٨٦) في الدرجة الكلية للشفقة بالذات ، بينما بلغ متوسط درجات الفرقة الرابعة (٨٤.٤٥) ، وبلغت قيمة ت المحسوبة (٥.٤١) وهى أكبر من الجدولية عند مستوى (٠.٠٠١) والتي بلغت (٢.٥٠) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية (

الأولى - الرابعة) في الشفقة بالذات بمكوناتها والدرجة الكلية لصالح الفرقة الرابعة ما عدا عنصرى اللطف بالذات واليقظة العقلية .

وهذا يعنى رفض الفرض الصفري جزئيا وقبول الفرض البديل جزئيا وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Hwang et al., 2016) والتي أسفرت عن وجود ارتباط موجب بين كل من الشفقة بالذات وتقدير الذات والرفاهية النفسية والعمر وإن كانت هذه الدراسة قد أجريت على البالغين الذين تراوحت أعمارهم ما بين ٢٢ - ٦١ عاما وتتعارض مع دراسة (Erzen & Yurtuc 2013) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق فى الشفقة ترجع إلى العمر ودراسة عفراء العبيدى (٢٠١٧) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق فى الشفقة بالذات ترجع إلى الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) ودراسة حمدى ياسين ونورهان محمد (٢٠١٧) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق فى الشفقة بالذات ترجع إلى العمر ، ودراسة (Teixerira et al., 2016) والتي أشارت إلى وجود فروق فى الشفقة بالذات ترجع إلى العمر لصالح الفئة العمرية ٣٠ - ٥٤ فتلك الفئة أكثر تعاطفا وتسامحا مع ذاتها وأقل انتقادا لها خلال فترة الامتحانات ، بينما أظهر الطلاب الأصغر سنا فى الفئة من ١٩ - ٢٩ عاما مستويات مرتفعة من نقد الذات ودراسة (Bluth et al 2016) والتي أشارت إلى وجود فروق فى الشفقة بالذات لدى الإناث ترجع إلى العمر لصالح الفئة العمرية الأصغر (١١ - ١٦) عاما مقارنة بالفئة العمرية الأكبر عمرا (١٧ - ١٩) عاما فالإناث الأكبر عمرا من طالبات الجامعة أظهرن مستويات أقل فى الشفقة بالذات مقارنة بالفئة العمرية الأصغر عمرا ممن هن فى مراحل تعليمية أقل .

وتفسر الباحثة وجود فروق لصالح طالبات الفرقة الرابعة بأن طالبات الفرقة الرابعة هن الأكبر عمرا وبالتالي يتمتعن بالعديد من المهارات والخبرات التى اكتسبنها من خلال وجودهن بالكلية كما أنهن أصبحن أكثر قدرة على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة فضلا عن تعدد الصداقات والمعارف والتي اكتسبنها أثناء سنوات الدراسة ، كما أن مرورهن بالعديد من التحديات والأزمات أثقلت شخصيتهن فأصبحن أكثر مرونة فى التعامل مع الخبرات السلبية وأكثر شفقة بذواتهن وتقبلا وتفهما لها بدلا من التوجه إليها بالنقد اللاذع والقسوة عليها ، كما أنهن أصبحن أكثر وعيا وإدراكا بأن آلامهن وإخفاقاتهن هى جزء من الخبرات الإنسانية العامة بدلا من العزلة والانغلاق على ذواتهن مما يدفعهن إلى مشاركة الأخريات مشاعرهن . أما عن عدم وجود فروق بينهن فى عنصرى اللطف بالذات واليقظة العقلية فيرجع ذلك إلى أن الأنثى بطبيعتها أكثر ميلا إلى التعاطف وأكثر قدرة على التصالح مع ذاتها فى وقت المحن وكذلك أكثر وعيا فى التعبير عن مشاعرها السلبية كما هى بدلا من احتجازها أو كبتها أو التوحد معها .

الفرض الثامن: لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات التخصص الدراسى الأدبى / العلمى على مقياس الشفقة بالذات .

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (أدبي / علمي).

جدول (٢٥) نتائج اختبار ت بين متوسطي درجات عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (أدبي/ علمي) في الشفقة بالذات بعناصرها والدرجة الكلية

العنصر	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت" مستوى الدلالة
اللطف بالذات	أدبي	318	16.39	3.39	2.416
	علمي	182	17.17	3.49	
نقد الذات	أدبي	318	13.52	3.65	6.203
	علمي	182	15.81	4.45	
الإنسانية المشتركة	أدبي	318	13.58	2.77	1.416
	علمي	182	13.97	3.211	
العزلة	أدبي	318	10.58	3.41	5.917
	علمي	182	12.53	3.79	
الوعي العقلي	أدبي	318	13.73	3.12	1.636
	علمي	182	14.21	3.02	
الإفراط في الهوية	أدبي	318	10.39	2.67	7.768
	علمي	182	12.56	3.49	
الدرجة الكلية للشفقة بالذات	أدبي	318	78.22	10.11	6.427
	علمي	182	86.26	17.86	

القيمة الجدولية لاختبار ت عند مستوى دلالة ٠.٠١ وبدرجات حرية ٤٩٨ = (٢.٥٠) ، وعند (٠.٠٥) = (١.٩٧)

ويتضح من الجدول السابق : أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) و أن متوسط درجات التخصص الدراسي الأدبي بلغ (٧٨.٢٢) في الدرجة الكلية للشفقة بالذات ، بينما بلغ متوسط درجات التخصص الدراسي العلمي (٨٦.٢٦) ، وقد بلغت قيمة ت المحسوبة (٦.٤٢٧) وهي أكبر من الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) والتي بلغت (١.٩٧) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (أدبي/ علمي) في الشفقة بالذات بعناصرها

والدرجة الكلية لصالح التخصص الدراسي العلمي ما عدا عنصري الإنسانية المشتركة واليقظة العقلية . وهذا يعنى رفض الفرض الصفري جزئيا وقبول الفرض البديل جزئيا. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Yilmaz et al., 2016) والتي أشارت إلى وجود فروق فى الشفقة بالذات ترجع إلى التخصص حيث تبين وجود فروق فى الشفقة بالذات لصالح الطلاب المتلحقين بقسم التدريس مقارنة بالطلاب الذين يدرسون بقسم التدريب ، كما تبين وجود فروق فى الشفقة بالذات لصالح الطلاب الذين يدرسون بقسم كرة القدم مقارنة بالطلاب الذين يدرسون بقسم الكرة الطائرة . وتتفق كذلك مع دراسة رياض العاسمي (٢٠١٤) والتي أشارت إلى وجود فروق فى الشفقة بالذات ترجع إلى التخصص وتختلف معها فى أن الفروق كانت لصالح الكليات الأدبية وتتعارض مع دراسة Erzen & Yurtcu (2013) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق فى الشفقة بالذات ترجع إلى العمر أو مجال التخصص. وتفسر الباحثة وجود فروق فى الشفقة بالذات بين طالبات التخصص الدراسي (أدبي /علمي) لصالح التخصص الدراسي العلمى بأن ذلك يرجع إلى طبيعة المقررات والمناهج الدراسية التى تدرسها الطالبات فى الكليات العلمية والتي تتطلب بذل المزيد من الجهد والتركيز والمثابرة لصعوبتها ، فضلا عن أنها تنمى لديهن التفكير العلمى والقدرة على حل المشكلات ؛ لذا فهن أكثر شفقة بذواتهن ويتعاملن معها بموضوعية وبعقل منفتح دون المبالغة فى ردود أفعالهن خاصة عندما يقعن فى مأزق أو يتعرضن للمواقف المحيطة ، بالإضافة إلى أن طالبات التخصص العلمى يتمتعن بمستوى مرتفع من الطموح والرغبة فى المنافسة والتحدى وهذا يستلزم منهن التعامل الحسن مع أنفسهن حتى يستطعن تحقيق أهدافهن فى الحياة.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق بين الطالبات فى عنصري اليقظة العقلية والإنسانية المشتركة بأن ذلك راجع إلى تشابه الظروف والمواقف الحياتية التى تمر بها الطالبات داخل الحرم الجامعى بغض النظر عن طبيعة التخصص الدراسى بالكلية مما يجعلهن مشفقات بذواتهن وعلى وعى بأن كل فرد معرض للخبرات المؤلمة والفاشلة فلا يوجد شخص فى هذا الكون بعيدا عن ذلك فيجعلهن هذا يعايشن اللحظة الحالية بشكل متوازن ويعتبرن خبراتهن المؤلمة والفاشلة هى جزء من الخبرات الإنسانية العامة بدلا من الانعزال والانغلاق على ذواتهن أو التوحد معها .

الفرض التاسع: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الفرقة الدراسية الأولى / الرابعة على مقياس الرفاهية النفسية .

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) .

جدول (٢٦) نتائج اختبار ت لحساب الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للرفاهية النفسية	أولى	250	50.87	8.34	1.608	.109
	رابعة	250	49.59	9.47		

القيمة الجدولية لاختبار ت عند مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجات حرية ٤٩٨ = (٢.٥٠) ، وعند (٠.٠٥) = (١.٩٧)

ويتضح من الجدول السابق : أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) و أن متوسط درجات طالبات الفرقة الأولى بلغ (٥٠.٨٧) في الدرجة الكلية للرفاهية النفسية ، بينما بلغ متوسط درجات طالبات الفرقة الرابعة (٤٩.٥٩) وقد بلغت قيمة ف المحسوبة (١.٦٠٨) وهأصغر من الجدولية عند مستوى (٠.٠١) والتي بلغت (٢.٥٠) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) في الرفاهية النفسية. وهذا يعنى قبول الفرض الصفري وتحققه وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Ludban & Gitimu (2015) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في الرفاهية النفسية بأبعادها الستة ترجع إلى الصف الدراسي ودراسة حمود العنزي (٢٠١٧) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في الأنشطة الترويحية والرفاهية النفسية ترجع إلى متغير الصف الدراسي على المقياس ككل .

وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة بدر الحربي (٢٠١٤) والتي أشارت إلى وجود فروق في الهناء الذاتي لصالح الفئة العمرية الأكبر، ودراسة Punia & Malaviya والتي أشارت إلى وجود فروق في الرفاهية النفسية ترجع إلى العمر لصالح طلاب الصف الدراسي الأكبر مقارنة بطلاب الصف الأول في الأبعاد (الاستقلال الذاتي ، التمكن البيئي ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، وتقبل الذات) ، ودراسة Roslan et al., (2017) والتي أسفرت عن وجود فروق في الرفاهية النفسية لصالح الفئة العمرية الأكبر عمراً ، ودراسة

عفراء العبيدي (٢٠١٥) والتي أشارت إلى وجود فروق في السعادة النفسية لدى الطلبة وفق المرحلة الدراسية (الأولى - الرابعة) لصالح طلبة الفرقة الرابعة ، ودراسة سيد البهاص (٢٠٠٩) والتي أسفرت عن وجود فروق في السعادة لصالح طلاب الفرقة الرابعة مقارنة بطلاب الفرقة الأولى . وتتعارض نتيجة البحث الحالي مع دراسة إبراهيم محاجنه وآخرون (٢٠٠٩) والتي أسفرت عن وجود فروق الرفاهية النفسية ترجع إلى العمر لصالح الفئة العمرية الأصغر سنا ، وقد أشارت الدراسة إلى أن التقدم في العمر يؤثر سلبا على الرفاهية النفسية لدى التلاميذ " الفئة العمرية من ١٤ عاما فما فوق" مقارنة بالفئة العمرية ١٣ عاما فما أقل ، ودراسة سحر علام (٢٠٠٨) والتي أشارت إلى وجود فروق في السعادة لصالح الفئة العمرية الأقل عمرا (الإعدادية مقارنة بطلاب المرحلة الثانوية) .

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق في الرفاهية النفسية ترجع إلى الفرقة الدراسية بأن تلك النتيجة قد تكون راجعة إلى طبيعة المرحلة النمائية لأفراد عينة البحث (المراهقة المتأخرة) والتي تعد فترة انتقالية حرجة تواجه فيها طالبات الجامعة العديد من التحديات والصعوبات والصراعات والتي قد تلقى بهن في الارتباك والمتاعب وقد أطلق اريكسون Erikson على تلك المرحلة من مراحل النمو النفسى - اجتماعى مرحلة أزمة الهوية التى يسعى فيها المراهق إلى البحث عن الهوية وتكوين صداقات و التكيف مع التغييرات الجسمية الفسيولوجية وتحمل المسؤولية والسعى للاستقلال العاطفى والمادى والاستعداد للزواج وتكوين أسرة واختيار مهنة تتناسب مع مؤهله مما يجعل المراهق منشغلا بكل هذه الأمور فتؤثر على مستوى رفاهيته النفسية (على الوليدى ، ٢٠١٧ : ٥٩) .

ويشير بشير معمريه (٢٠١٢:١٢٥) إلى أن العديد من الباحثين حاولوا دراسة الفروق بين الأفراد في معدلات الشعور بالسعادة وافترضوا أن العوامل الديموجرافية مثل العمر ، النوع ، والحالة الاجتماعية والدخل يمكن أن تفسر الفروق الفردية في الشعور بالسعادة وقد عرف هذا الاتجاه بحركة المؤشرات الاجتماعية الذى يرى أن هناك بعض التصنيفات الاجتماعية والديموجرافية مثل الحالة الاجتماعية للفرد (المتزوج) ارتفاع مستوى الدخل والعمر تؤثر خاصة فئة الشباب وتجعلهم أكثر سعادة من غيرهم، أما الدراسات الحديثة فبدأت تشكك في صحة هذا الاتجاه ، حيث أشارت إلى أن العوامل الاجتماعية والديموجرافية لها تأثير متواضع لا يعزى إليه سوى نسبة ضئيلة من الفروق الفردية في معدلات الشعور بالسعادة ، وأطلق على هذا الاتجاه مصطلح المقارنة في السعادة .

ويمكن القول بأن الطالبات فور دخولهن الجامعة تبدأ نظرتهم للحياة تتغير وتتضح لديهن أفكار وتطلعات للمستقبل ويرتفع لديهن مستوى الطموح والأحلام التى تدفعهن إلى بذل المزيد من الجهد والاجتهاد المشابرة من أجل التفوق وتحقيق الأهداف والحصول على فرصة عمل مناسبة مستقبلا ، وليس هذا بمستغرب فعينة البحث)

طالبات الفرقة الأولى) من الطالبات الحاصلات على مجموع أكثر من ٨٠% بالنسبة للتخصصات الأدبي وأكثر من ٩٠% بالنسبة للتخصص العلمي فى الشهادة الثانوية الأزهرية .

وبالنسبة لطالبات الفرقة الرابعة وهن الأكبر عمرا فالغالبية العظمى منهن (عدا طالبات كلية الطب) على أعتاب التخرج وخوض تجربة الحياة العملية بالبحث عن فرصة عمل مناسبة ، و تحقيق حلم الزواج والاستقرار الأسرى والسعى إلى إثبات الذات وتحقيقها مما يدفعهن إلى الاقبال على الحياة وعلى الآخرين فينعكس ذلك على رفاهتهن النفسية .

ويمكن القول بأن المرحلة الجامعية هى مرحلة تحقيق الأهداف وإثبات الذات والاقبال على الحياة كما أن طالبات الفرقة الأولى والرابعة لديهن أحلام وطموحات وتطلعات ويدركن حقيقة أهدافهن وأهميتها بالنسبة لهن ويسعين إلى تحقيقها وهو ما أدى إلى تلاشى الفروق بينهن .

الفرض العاشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات التخصص الدراسى الأدبى / العلمى على مقياس الرفاهية النفسية .

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) ويوضح الجدول التالى نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية تبعا لمتغير التخصص الدراسى (أدبى / علمي).

جدول (٢٧) نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية تبعا لمتغير التخصص الدراسى (أدبى / علمي)

المقياس	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للرفاهية	أدبى	318	50.50	8.57	.879	.380 غير دالة
	علمي	182	49.76	9.56		

						النفسية
--	--	--	--	--	--	---------

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجات حرية ٤٩٨ = (٢.٥٠)

، وعند (٠.٠٥) = (١.٩٧)

ويتضح من الجدول السابق : أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) و أن متوسط درجات طالبات التخصص الدراسي الأدبي بلغ (٥٠.٥٠) في الدرجة الكلية للرفاهية النفسية ، بينما بلغ متوسط درجات طالبات التخصص الدراسي العلمي (٤٩.٧٦) وقد بلغت قيمة ت المحسوبة (٠.٨٧٩) وهي أقل من الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) والتي بلغت (١.٩٧) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (أدبي/ علمي) في الرفاهية النفسية. وهذا يعنى قبول الفرض الصفري وتحققه وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سمية الجمال (٢٠١٣) والتي أسفرت عن عدم وجود فروق في السعادة النفسية ترجع إلى التخصص (علمي - أدبي) . وتفسر الباحثة عدم وجود فروق في الرفاهية النفسية ترجع إلى التخصص الدراسي بالكلية بأن ذلك راجع إلى أن الخدمات الجامعية والتي تقدم للطالبات في جامعة الأزهر تكاد تكون متشابهة في جودتها بغض النظر عن نوع الكلية والتخصص الدراسي وطبيعة الدراسة بها ، فالكليات سواء أكانت أدبية أو علمية تحظى بنفس الاهتمام من قبل إدارة الجامعة من حيث التمويل والدعم ومستوى تأهيل وخبرة أعضاء هيئة التدريس وتجهيز القاعات الدراسية والمعامل وهو ما أدى إلى تلاشي الفروق بين الطالبات في الرفاهية النفسية .

بالإضافة إلى أن الكليات الأدبية والعلمية توفر للطالبات فرصاً للانخراط في الأنشطة وخوض تجارب جديدة متنوعة مما يعزز لديهن توكيد وتقدير الذات ، والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات كما تتيح لهن فرصة للاشتراك في العديد من الأنشطة الثقافية والفنية والترفيهية ، كما أنها تشجع الطالبات على تنمية مواهبهن وهو ما أدى إلى تلاشي الفروق بينهن .

الفرض الحادى عشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الفرقة الدراسية الأولى / الرابعة على مقياس قلق الاختبار .

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) ويوضح الجدول التالى نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على قلق الاختبار تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)

جدول (٢٨) نتائج اختبار ت لحساب الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث

فى قلق الاختبار تبعا لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)"

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	البعد
.005	2.802	5.38	18.42	250	أولى	الانزعاج
		6.90	19.98	250	رابعة	
.700 غير دالة	.385	5.82	23.02	250	أولى	الانفعالية
		6.02	23.23	250	رابعة	
.062 غير دالة	1.870	11.65	52.58	250	أولى	الدرجة الكلية لقلق الاختبار
		13.97	54.73	250	رابعة	

القيمة الجدولية للنسبة التائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ وبدرجات حرية ٥١١ = (٢.٥٠) ، وعند (٠.٠٥) = (١.٩٧) ،

ويتضح من الجدول السابق: أن قيمة (ت) غير دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥) وأن متوسط درجات الفرقة الأولى بلغ (٥٢.٥٨) في الدرجة الكلية لقلق الاختبار، بينما بلغ متوسط الفرقة الرابعة (٥٤.٧٣) ، وقد بلغت قيمة ف المحسوبة (١.٨٧) وهى أقل من الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) والتي بلغت (١.٩٧) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث في قلق الاختبار ترجع إلى الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) ما عدا بعد الانزعاج فهو دال لصالح الفرقة الرابعة.

وهذا يعني قبول الفرض الصفري وتحققه جزئيا وقبول الفرض البديل جزئيا وتتفق هذه النتيجة مع دراسة شريف جابر وسيد علي (٢٠١٦) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى قلق الاختبار ترجع إلى المستويات الدراسية بالجامعة ودراسة جيهان القيسى (٢٠١٧) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق فى قلق الاختبار ترجع إلى متغير الصف الدراسى، وتتعارض مع دراسة طارق حمزة ومصطفى سليمان (٢٠٠٧) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى قلق الاختبار ترجع إلى السنة الدراسية لصالح الأصغر سنا .

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق بين الطالبات فى قلق الاختبار تبعا لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) بأن ذلك يرجع إلى كثرة التحديات والأعباء الملقاة على عاتقهن فطالبات الفرقة الأولى حديثات العهد بالكلية لا يدركن طبيعتها ولا يعرفن نظمها

الإدارية ولوائحها وقوانينها كما أنهم يجهلون كيفية التعامل مع الأساتذة أو الزميلات الجدد أو القدامى الأكبر منهم ، فضلا عن جهلهم بنظم الامتحانات داخل الكلية وكذلك طرق التقويم ، بالإضافة إلى معاناتهن من صعوبة التوافق مع البيئة الجامعية وصعوبة المقررات الدراسية وإحساسهن بالغبية والابتعاد عن الأهل وليس هذا فحسب بل كذلك رغبتهن فى التفوق والحصول على تقدير مرتفع وتحقيق مستوى مرتفع من الأداء الأكاديمي مما يزيد من معدل الضغوط لديهن وبالتالي يشعرن بعدم الثقة بشأن قدرتهن على التحكم فى البيئة المحيطة بهن .

أما طالبات الفرقة الرابعة فهن كذلك لديهن العديد من التحديات التى تواجههن وخاصة أنهن على أعتاب التخرج فلديهن طموحات وآمال كثيرة بشأن مستقبلهن ، حيث يفكرن كثير بشأن مستقبلهن وكيف سيجدن وظيفة مناسبة تأمن لهن حياة مستقرة مستقبلا كما أنهن يحملن بين طياتهن طموحات أسرهن وأقاربهن ورغبتهن ليس فقط فى النجاح بل والحصول على تقدير مناسب فكل ما سبق يلقى بمزيد من الضغوط عليهن.

أما عن وجود فروق فى بعد الانزعاج لصالح طالبات الفرقة الرابعة فيرجع ذلك إلى أن طالبات الفرقة الرابعة أكثر وعيا وإدراكا لأهمية الامتحان وأنها الأساس الذى يتم من خلاله تقرير مصيرهن (النجاح والفشل) وبالتالي فكما زادت أهمية الامتحانات ازدادت مظاهر الخوف والرغبة فى تجنب الموقف. (ابتسام المزوغى ، ٢٠١١ : ٩٤) .

ويمكن القول بأن وجود فروق فى بعد الانزعاج لصالح طالبات الفرقة الرابعة يرجع إلى وعيهن وإدراكهن لأهمية هذه المرحلة فهى من وجهة نظرهن هى نقطة البداية للحياة المهنية، كما أنها بالغة الأهمية بالنسبة لأسرهن لأنها ستحدد مصير بناتهن ومستقبلهن فالحصول على تقدير مرتفع يعنى وظيفة مناسبة مما يؤدى بهن إلى مزيد من القلق وخاصة إذا ما أدركن أن مصيرهن فى هذا الامتحان هو النجاح والتخرج أو الفشل مما يعنى لهن الكثير لإثبات وجودهن.

الفرض الثانى عشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات التخصص الدراسى الأدبى / العلمى على مقياس قلق الاختبار.

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) ويوضح الجدول التالى نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على قلق الاختبار تبعا لمتغير التخصص الدراسى (أدبى / علمى)

جدول (٢٩) نتائج اختبار (ت) بين متوسطات درجات عينة البحث

فى قلق الاختبار تبعا لمتغير التخصص الدراسى (أدبى / علمى)

المستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	التخصص الدراسي	البعد
.000	5.019	6.26	18.16	318	أدبي	الانزعاج
		5.77	21.01	182	علمي	
.177 غير دالة	1.352	6.45	22.85	318	أدبي	الانفعالية
		4.82	23.59	182	علمي	
.001	3.413	13.41	52.18	318	أدبي	الدرجة الكلية لقلق الاختبار
		11.52	56.23	182	علمي	

القيمة الجدولية للنسبة الثانية عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ وبدرجات حرية

$$٥١١ = (٢.٥٠) ، وعند (٠.٠٠٥) = (١.٩٧)$$

ويتضح من الجدول السابق: أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) وأن متوسط درجات التخصص الدراسي الأدبي بلغ (٥٢.١٨) في الدرجة الكلية لقلق الاختبار، بينما بلغ متوسط درجات التخصص الدراسي العلمي (٥٦.٢٣)، وقد بلغت قيمة ف المحسوبة (٣.٤١٣) وهي أكبر من الجدولية عند مستوى (٠.٠٠١) والتي بلغت (٢.٥٠) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في قلق الاختبار ترجع إلى التخصص الدراسي (أدبي/ علمي) ما عدا بعد الانفعالية.

وهذا يعني رفض الفرض الصفري جزئياً وقبول الفرض البديل جزئياً وتتفق هذه النتيجة مع دراسة طارق حمزة و مصطفى سليمان (٢٠٠٧) والتي أسفرت عن وجود فروق في قلق الاختبار ترجع إلى التخصص الدراسي لصالح الكليات العلمية، ودراسة عبدالله القحطاني (٢٠١٤) والتي أشارت إلى وجود فروق في قلق الاختبار ترجع إلى التخصص الدراسي حيث تبين ارتفاع مستوى قلق الاختبار لدى طلاب وطالبات كلية التربية مقارنة بطلاب وطالبات كلية العلوم. وتتعارض مع دراسة محمد الشايب وعبد الناصر غربى (٢٠١٣) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في قلق الاختبار ترجع إلى الشعبة (علمي / أدبي) ودراسة تغريد الرفاعي وفضيلة الفضلي (٢٠١٥) والتي أسفرت عن عدم وجود فروق في الشعور بقلق الاختبار واستخدام عادات العقل بين ذوي التخصصات العلمية والأدبية، ودراسة إيناس مهدي (٢٠١٧) والتي أسفرت عن عدم وجود فروق في قلق الاختبار ترجع إلى التخصص (علمي - إنساني).

وتعمل الباحثة وجود فروق فى قلق الاختبار لصالح طالبات التخصص الدراسى العلمى مقارنة بطالبات التخصص الدراسى الأدبى بأن ذلك راجع إلى صعوبة المناهج والمقررات التى يدرسها طالبات الكليات العلمية والتى تحتاج من الطالبات درجة عالية من التركيز وبذل الجهد من أجل تحقيق الأهداف مقارنة بالمناهج والمقررات الخاصة بطالبات التخصص الأدبى ، بالإضافة إلى معاناة الطالبات من ذوات التخصصات العلمية من الضغوط بشتى صورها بصورة أكبر مقارنة بطالبات التخصصات الأدبية والتى تتمثل فى الضغوط الأكاديمية والمتمثلة فى صعوبة المقررات والمناهج وكبر حجمها ، التقييم المستمر والذى يتمثل فى امتحانات أعمال السنة التى يطلق عليها (الميدترم) والخوف من الإخفاق فى الامتحان والفشل وضغوط أسرية والتى تتمثل فى رغبة الأسرة فى تفوق بناتها وحصولهن على تقدير مرتفع أملا فى الحصول على وظيفة مناسبة بعد التخرج ، والمعاناة من الغربة والابتعاد عن الأهل ، ومحاولة الاعتماد على النفس ، بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الدافعية للإنجاز لديهن وإصرارهن على التفوق والحصول على تقدير مرتفع فضلا عن تمتعهن بروح المنافسة التى تدفعهن إلى مزيد من الاستدكار وبذل الجهد من أجل التفوق على بعضهن البعض مما يزيد لديهن القلق بصورة عامة وقلق الاختبار بصورة خاصة .

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق فى بعد الانفعالية بأن تلك النتيجة تعد منطقية وطبيعية لأنه عندما يتعرض الفرد للقلق بصفة عامة وقلق الاختبار بصفة خاصة فإنه يؤدي إلى استثارة الجهاز العصبى اللاإرادى السمبثاوى Sympathetic والذى يعمل على اتساق حدقة العين وارتفاع ضغط الدم وتسارع ضربات القلب و زيادة معدل التنفس، برودة الأطراف زيادة تدفق الدم إلى العضلات مع قلة تدفقه إلى الجلد وضيق الأوعية الدموية ، ومن هنا يمكن القول أنه لا يوجد فرد مر بخبرة القلق بصفة عامة وقلق الاختبار بصفة خاصة دون أن يعانى بعضا من الأعراض سابقة الذكر وهو ما أدى إلى تلاشى الفروق بينهن وفى نفس الوقت يوجد الكثير من الأفراد لا يستطيعون التحكم بالتغيرات الفسيولوجية التى تحدث لهم عند التعرض لمواقف القلق والتوتر

(موسى زيدنر و جيرالد ماثيوس ، ٢٠١٦ : ٣٧).

التوصيات والبحوث المقترحة:

أولا : التوصيات:

- * عقد ندوات وورش عمل لتوعية الطالبات بأهمية ممارسة اليقظة العقلية وفوائدها الإيجابية وكذلك بأهمية الشفقة بالذات وأثرها الإيجابى على الصحة النفسية
- * عقد ندوات عن القلق بصفة عامة وقلق الاختبار بصفة خاصة لتوضيح أسبابه وأثاره وكيفية مواجهته .

* عقد ندوات توعوية تستهدف مساعدة الطالبات على كيفية التعامل مع الخبرات الأليمة والمحنة .

* توجيه أعضاء هيئة التدريس بضرورة التركيز على العوامل التي تؤثر على أداء الطالبات فى الاختبارات ومع السعى إلى إيجاد طرق لمواجهةها والتغلب عليها .

ثانيا : البحوث المقترحة:

* فاعلية برنامج معرفى سلوكى قائم على فنيات اليقظة العقلية لتخفيف قلق الاختبار .

* فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية لتخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة .

* اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والاكنتاب لدى طالبات الجامعات الحكومية والخاصة

* فاعلية برنامج إرشادى انتقائى لتنمية مهارات اليقظة العقلية وخفض قلق الاختبار لدى طالبات الجامعة .

* فاعلية برنامج إرشادى دينى لتحسين مستوى الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة .

المراجع:

١. ابتسام سالم المزوغى (٢٠١١): الفروق فى الذكاء وقلق الاختبار بين الطلبة مرتفعى ومنخفضى التحصيل الدراسى من طلبة جامعة السابع من ابريل الليبية. المجلة العربية لتطوير التفوق ، ليبيا، ٢، ٨٣ - ١١٠ .
٢. إبراهيم محاجنة؛ أيمن إغبارية ؛ خالد أبو عصابة (٢٠٠٩): الرفاهية النفسية عند التلاميذ العرب فى إسرائيل: الوضع القائم واسقاطات غياب جهاز مهنى مساند. مجلة الجامعة ، ١٣، ١ - ٤٠ .
٣. أحلام مهدى عبدالله . (٢٠١٣): اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ ، ٢٠٥، ٣٤٣ - ٣٦٦ .

٤. أحمد إسماعيل عبود؛ ساندى نصرت فرنسيس (٢٠١٧): اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتى للتعلم لدى طلبة الجامعة . مجلة كلية التربية للبنات، ٢٨ (٢) ، ٤٨٠ - ٤٩٦.
٥. أحمد محمد أبو زيد .(٢٠١٧) : فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكى جدلى فى خفض صعوبات التنظيم الانفعالى لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب . مجلة الإرشاد النفسى ، مركز الإرشاد النفسى، ٥١(١) ، ٦٨ - ١ .
٦. أسماء طه نوري. (٢٠١٢): أثر أبعاد اليقظة الذهنية فى الإبداع التنظيمى : دراسة ميدانية فى عدد من كليات جامعة بغداد ، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية ، ١٨ (٦٨) ، ٢٠٦ - ٢٣٦ .
٧. أمال إسماعيل حسين (٢٠١٥): كتمان السر وعلاقته بالشخصية اليقظة لدى طلبة الجامعة. مجلة آداب البصرة ، ٦٩ ، ٣٠٢-٢٤٤.
٨. إيان موريس (٢٠١٥) : تعلم ركوب الأفيال : تدريس السعادة والعافية فى المدارس ، ترجمة داود سليمان القرنة . المملكة العربية السعودية : الرياض ، مكتب العبيكان .
٩. إيفيت جاين.(٢٠١٧) : اليقظة الذهنية كل يوم ، ترجمة مكتبة جرير . المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير .
١٠. إيناس محمد مهدى. (٢٠١٧): قلق الامتحان وعلاقته بالتمثيل المعرفى لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية ، بغداد ، ٥٢ ، ٤٩١-٥١٠ .
١١. بدر فلاح الحربى (٢٠١٤): التسامح وعلاقته بالهناء الذاتى لدى مراجعى المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل . ماجستير غير منشور، جامعة أم القرى، كلية التربية .
١٢. برهان حمادنة. (٢٠١٦): فاعلية برنامج إرشادى جماعى فى خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين فى كلية التربية جامعة نجران. المجلة الأردنية فى العلوم التربوية ، ١٣ (١) ، ١١٩ - ١٣١ .
١٣. بشير معمريه .(٢٠١٢) : تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية . مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، ٣٢ و ٣٣ ، ١٢١-١٣٢ .
١٤. تغريد الرفاعى ؛ فضيلة الفضلى (٢٠١٥) : العلاقة بين عادات العقل وقلق الاختبار عند طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت ضمن متغيرات مختارة . مجلة دراسات الطفولة ، ١٨(٦٩) ، ١١-١٨ .

١٥. جيس هـ رايت ؛ لورا و ماكرای (٢٠١٤) : التخلص من الاكتئاب سبل إلى العافية ، ترجمة محمد الشخلى . الكويت : مؤسسة الكويت للتقدم العلمى ، المنظمة العربية للترجمة.
١٦. جيهان عبد حداد القيسى (٢٠١٧): قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة المتوسطة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، بغداد، ٥٤، ٢٧٥-٣٠١.
١٧. حمدى محمد ياسين ؛ نورهان طارق محمد (٢٠١٧): الرحمة بالذات والسعادة محددات الذكاء الروحى لدى التلاميذ المكفوفين. مجلة البحث العلمى فى التربية، ١٨ (٥)، ١-٢٠.
١٨. حمدى محمد ياسين؛ هيام صابر؛ إيمان سرمينى (٢٠١٤): الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٩٧ (٢) ، ٣٥٤ - ٣٧٩.
١٩. حمود بن محمد العنزى. (٢٠١٧) : دور الأنشطة الترويحية فى الرفاهية النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية فى مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية. مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، ١، ١٨٦ - ٢٩٥.
٢٠. رياض نايل العاسمى. (٢٠١٤): الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد . مجلة جامعة دمشق، ٣٠ (١) ، ١٧ - ٥٦.
٢١. رياض نايل العاسمى (٢٠١٦): علم النفس الإيجابى السريرى . عمان : دار الإحصار العلمى.
٢٢. سامر عدنان عبد الهادى؛ غانم جاسر البسطامى. (٢٠١٧): القدرة التنبؤية ليقظة الذهن فى مهارة التمثيل العاطفى لدى طلبة البكالوريوس. المجلة الدولية للبحوث التربوية ، ٤١ (٤)، ١٤٧ - ١٨٦.
٢٣. سحر فاروق علام (٢٠٠٨): معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية . مجلة دراسات نفسية ، ١٨ (٣)، ٤٣٤-٤٦٥.
٢٤. سليمان عبدالواحد إبراهيم (٢٠١٤): الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية : رؤية فى إطار علم النفس الإيجابى . القاهرة : الوراق .
٢٥. سمىة أحمد الجمال (٢٠١٣): السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسى والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. مجلة دراسات تربوية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، ٢٨ (٧٨) ، ١-٦٥.

٢٦. سميرة محمد شند؛ سلومة ؛ حنان سلامة سلومة ؛ حسام إسماعيل هيبية (٢٠١٣): مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، ٢٥، ٩٧، ٦٧٣ - ٦٩٤.

٢٧. السيد محمد أبو هاشم. (٢٠١٠): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٨١، ٢٦٨ - ٣٥٠.

٢٨. السيد محمد أبو هاشم ؛ القدور ، سماح ممدوح القدور (٢٠١٢): صدق وثبات مقياس السعادة النفسية على عينات مصرية وسعودية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٧٥، ١-٢٥.

٢٩. سيد أحمد البهاص. (٢٠٠٩): العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، ٢٣، ٣٢٧ - ٣٧٨.

٣٠. شريف عادل جابر ؛ سيد إبراهيم على (٢٠١٦): المرونة الإيجابية وعلاقتها يقلق الاختبار والتخصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل . مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، ٦٩ ، ٤٠١-٤٣٤ .

٣١. طارق محمد حمزة ؛ مصطفى حفيظة سليمان (٢٠٠٧) : قلق الاختبار وعلاقته بالأداء الأكاديمي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب كلية التربية بنزوى . مجلة علم النفس ٧٦، ٧٥، ١٣٢-١٥١.

٣٢. طاهر سعد عمار. (٢٠١٢) : الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بالاكتمال لدى الشباب: دراسة تنبؤية . مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، ٣١، ٤٧٦ - ٤٥٧.

٣٣. عبدالرقيب أحمد البحيري ؛ أحمد طلب محمود ؛ فتحى عبد الرحمن الضبع ؛ عائدة أحمد العوامل (٢٠١٤) . الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية : دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة فى ضوء أثر متغيرى الثقافة والنوع . مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، ٣٩ ، ١١٩ : ١٦٦ .

٣٤. عبدالله بن صالح القحطاني (٢٠١٤): قلق الاختبار وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة الجامعة فى المملكة العربية السعودية . مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس ، ٤٩ (٣) ، ٢٢٥-٢٤١.

٣٥. عفاف راضي أحمد. (٢٠٠٨): الفروق في الهناء النفسى وتقدير لذات من المراهقين من أسر مطلقة وغير مطلقة دراسة على تلاميذ المدرس الثانوية . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا.
٣٦. عفرأ إبراهيم العبيدي (٢٠١٥) : الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد . المجلة العربية لتطوير التفوق، ٦ (١٠) ، ١٨١ - ٢٠١ .
٣٧. عفرأ خليل العبيدي. (٢٠١٧): الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة بغداد، ٢٦، ٤١ - ٥٥ .
٣٨. على بن محمد الوليدى (٢٠١٧) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد ، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية ، ٢٨ ، ٤١ - ٦٨ .
٣٩. على عليح الجميلى (٢٠٠٧) : أثر العلاج الواقعى فى خفض قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، ٥ (٢) ، ٢٠٥ - ٢٢٦ .
٤٠. عماد بن عبده علوان (٢٠١٦) : الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها . المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، ٥ (٩)، ١-٢١ .
٤١. فتحى عبد الرحمن الضبع ؛ أحمد على محمود (٢٠١٣): فاعلية اليقظة العقلية فى خفض أعراض الاكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسى، ٣٤ ، ١-٧٥ .
٤٢. فتون خروب. (٢٠١٦): الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالى والتفائل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية فى جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، سوريا، ١٤ (١)، ٢١٧ - ٢٤٢ .
٤٣. كاظم محسن الكعبى. (٢٠١٦): الانتباه ذهنى وعلاقته بالتنظيم الذاتى لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، ٢٢ (٩٥) ، ٥٢٣ - ٦٥٥ .
٤٤. مارتن سليجمان. (٢٠٠٥): السعادة الحقيقية: استخدام فى علم النفس الإيجابى الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الاشباع الدائم . ترجمة مكتبة جرير . الرياض : مكتبة جرير .
٤٥. محمد الساس الشايب ؛ عبدالناصر غربى (٢٠١٣): التوجه المدرسى وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية . مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١١ ، ٢٦٩ - ٢٨٣ .

- ٤٦ . محمد السيد عبدالرحمن ؛ إيمان محمد الطائي (٢٠١٧): اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكتمال لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق : دراسة عبر ثقافية مقارنة . مجلة دراسات تربوية ونفسية ، ٩٧ ، ٥ - ٤٠ .
- ٤٧ . محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩٧) : مقياس قلق الاختبار . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٤٨ . مرعى سلامة يونس (٢٠١٢). علم النفس الإيجابي للجميع . القاهرة : الأنجلو المصرية .
- ٤٩ . مرفت محمد مرسى (٢٠١٠). أثر الرعاية المهنية والمناخ الأثيرى على الرفاهية النفسية: دراسة ميدانية. المجلة العلمية للاقتصاد والتجارة ، ٤ ، ١٠٣٩ - ١٠٥٤ .
- ٥٠ . مسعد نجاح أبو الديار (٢٠١٤): البناء الوجداني للطفل. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- ٥١ . مصطفى حجازى (٢٠١٢): اطلاقات جديدة على الحياة : قراءات فى علم النفس الإيجابي . بيروت : التنوير .
- ٥٢ . منال عبدالمنعم طه (٢٠١٤): الانتماء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المغتربين وأبنائهم دراسة تنبؤية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٥٩ (٣) ، ٩ - ٧٣ .
- ٥٣ . موسى زيدندر ؛ جيرالد ماثيوس (٢٠١٦) : القلق ، ترجمة معتز عبدالله ؛ الحسين عبد المنعم. علم المعرفة ، سلسلة كتب شهرية يصدرها المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب . الكويت : المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب .
- ٥٤ . نائل محمد أكرس (٢٠١٥): أثر برنامج اليقظة الذهنية فى خفض أعراض الوهن النفسى لدى عينة من طلاب جامعة الجوف. *International Journal of Research in Education and Psychology*, 4 (2), 383-416 .
- ٥٥ . نهلة نجم الدين أحمد (٢٠١٦): الذكاء الثلاثى الأبعاد وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الإعدادية. مجلة الأستاذ، ملحق العدد الخاص بالمؤتمر العلمى الرابع، ١١١ - ١٣٧ .
- ٥٦ . هالة خير إسماعيل (٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية) . مجلة الإرشاد النفسى ، ٥٠ (١) ، ٢٨٧-٣٣٥ .
- ٥٧ . هبة الله سالم (٢٠١٦) : قلق الاختبار وعلاقته بموضع الضبط والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية . مجلة العلوم التربوية ، ٣ (١) ، ٣٢٩-٣٥٨ .

٥٨. هشام إبراهيم النرش (٢٠١٦) : أثر تنمية الاستغراق على ثبات وصدق اختبار تحصيلي في الرياضيات لدى طلاب المرحلة الثانوية . المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية ، ١٥٢-١،٨٥ .
٥٩. وردة عثمان السقا ؛ حنان محمود زكي ؛ ماجي وليم يوسف (٢٠١٦) : العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلام من الغضب وإدارته . مجلة البحث العلمي في التربية ، ١٧ (٤) ، ٦٥٠-٦٢٥ .
٦٠. يوسف موسى مقدادي (٢٠١٥): التفكير الخلقى وعلاقته بالوجود النفسى الممتلئ والسلوك الاجتماعى الإيجابى. المجلة الأردنية فى العلوم التربوية ، ١١ (٣) ، ٢٦٩ - ٢٨٤ .

المراجع الاجنبية:

1. Ahmadi , A. (2016) . Mindfulness among students . Springer Briefs in Well – Being and Quality of Life Research . doi :10.1007/9781-1-10-2781-9-2.
2. Ahmadi , A., Mustaffa, M., Haghdoost , A. & Alavi , M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students . Procedia – Social and Behavioral Sciences , 159 , 20 – 24 .
3. Akyurek,K., Kars,S., & Bumin ,G.(2018). The determinants of occupational therapy students' attitudes mindfulness and well-being . Journal of Education and Learning , 7(3) ,242- 250 .
4. Alispahic , S., & Hasanbegovic- Anic , E. (2017). Mindfulness : age and gender differences a bosnian sample . Psychological Thought , 10 (1) , 155-166. doi : 10. . 5946/psyc . v 1011 .224 .
5. Altairi , M. (2014). The impact of mindfulness and test anxiety on academic performance . (master's theses) . College of Arts & Sciences Senior Honors, University of Louisville .
6. Baer , R., Lykins , E. & peters , J . (2012). Mindfulness and self – compassion as predictors of psychological wellbeing in

- long – term meditators and matched nonmeditators . The Journal of Positive Psychology : Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practice , 7 (3) , 230 -238 .
7. Baer , R., Smith , G. & Allen , K. (2004). Assessment of mindfulness by self – report : the kentucky inventory of mindfulness skills . Assessment , 11 (3) , 191 -206 .
 8. Bajaj , B . & Pande , N. (2016) . Mediating role of resilience in the impact of mindfulness of satisfaction and affect as indices and subjective well – being . Personality and Individual Differences , 93 , 63-67 .
 9. Bajaj , B., Gupta , R. & Pande , N. (2016). Self – esteem mediates the relationship between mindfulness and well – being , Journal of Personality and Individual Differences , 94 , 96 – 100 .
 10. Barry , C., Loflin , D. & Ducette , H. (2015). Adolescent self – compassion : association with narcissism , self – esteem , aggression , and internalizing symptoms in – risk males . Personality and Individual Differences , 77 , 188 – 123.
 11. Bester,E., Naidoo,P. & Botha ,A. (2016) . The role of mindfulness in the relationship between life satisfaction and spiritual wellbeing amongst the elderly. Social Work/Maatskaplike Werk,52(2),245-267
 12. Bluth , K. & Blanton , P. (2014) . Mindfulness and self – compassion : exploring pathways to adolescent emotional well-being . Journal Child Family Studies , 23 (7), 1298 -1309 .
 13. Bluth , K., Campo, R., Futch, W. & Gaylord,S. (2016).Age and gender difference in the associations of self – compassion and emotional well – being in a large adolescent sample . Journal of Youth and Adolescence, 46 (4), 840 – 853.
 14. Brannon ,J. (2010). Mindfulness and test anxiety in college students . (master's thesis). Graduate School, Fort Hays State University.
 15. Bränström,R., Duncan, L. & Moskowitz , J. (2011).The association between dispositional mindfulness , psychological well – being , and perceived health in a Swedish population – based sample . British Journal of Health Psychology 16 , 300 -316 .

16. Brown, K.& Ryan, R.(2003). The benefits of being present : mindfulness and its role in psychological well – being . *Journal of Personality and Social Psychology* , 84 (4) , 822 -848 .
17. Brown,K., Ryan, R. & Creswell,J.(2007).Mindfulness : theoretical foundations and evidence for its salutary effects . *Psychological Inquiry* , 18 , (2) , 217 -237 .
18. Cash, M. & Whittingham,k. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well – being and depressive , anxious , and stress – related symptomatology ? . *Mindfulness* , 1, 177 -182 .
19. Cernetic,M.(2016).The relationship between anxiety and mindfulness: The role of mindfulness facets, implicit anxiety, and the problem of measuring anxiety by self-report. *Psihologija*, 49 (2), 169 - 183.
20. Chang,J. Huang,C.& Lin,Y.(2014). Mindfulness , basic psychological needs fulfillment , and well being. *Journal of Happiness Studies* , doi: 10 . 1007/11 Slog02 – 014 – 9551 – 2 .
21. Charles , L.(2010). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and locus of control: examining relationships between four distinct but theoretically related concepts .(Master's thesis).College of Health Professions,PacificUniversity . Retrieved from: [http// commons . pscificu .edu / spp/ 171](http://commons.pscificu.edu/spp/171) .
22. Cho,H.,Ryu,S.,Noh,J.&Lee,J.(2016).Theeffectivenessof daily mindful breathing practices on test anxiety of students. *Plos One*, 11 (10), 1-10.
23. Creswell,D. & Lindsay, E. (2014). How does mindfulness training affect health ? mindfulness- stress- buffering account . *Association For Psychological Science*,1-7.doi : 10 . 1177/0963721414547415 cdps . sage pub.com .
24. Creswell , D.(2016).Mindfulness intervention. *Annual Reviews of Psychology*,68,18.1-18.28.doi:10.1146/annurev.psych.042716-051139.
25. Christopher,M.&Gilbert,B.(2010). Incremental validity of Components of Mindfulness in the Prediction of Satisfaction with Life and Depression. *Current Psychology:A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological* ,29(1), 10-23.
26. Davis,D., &Hayes, J.(2011).what are the benefits of mindfulness ? a practice review of psychotherapy – related research . *psychotherapy* , 48 (6) , 198- 208 .

27. Eirini, K.,Christose,P.,Michael , G. & Anastasios, S. (2017). Validity, reliability and factorial structure of the self compassion scal in the greek population . Journal of Psychology & psychotherapy, 7(4) , 1-6.
28. Erzen, E.& Yurtuc, M.(2013).Compassion levels in terms of age , gender perception of success,family income level and branch variables.International Journal of Now Tends in Arts , Sports & Science Eduction , 2 (3) , 40 – 46.
29. Fairbanks,L.(2016).Self – compassion,mindfulness and wellbeing in caunselors intraining (master's thesis).Graduat Faculty,Central Washington University.
30. Galante ,J ., Dufour,G. Vainre,M., Wagner,A., Stochl,J.,Benton,A., Lathia,N.,Howarth,E. & Jones,P. (2018). A mindfulness - based intervention to increase resilience to stress in university students (the mindful student study) : a pragmatic randomised controlled trial . Lancet Public Health , 3, 72–81 .
31. Gantman,A.,Gollwitzer,P.&Oettingen,G.(2014).Mindful mindlessness in goal pursuit in A. Ie., C. Ngoumen ,&E. Langer (Ede.),The wiley Blackwell handbook of mindfulness (pp. 236-257).New Yourk : John Wiley &Sons,Ltd.
32. Geiger , S., Otto , S. & Schrader , U. (2018). Mindfully green and heatthy : an indirect path from mindfulness to ecological behavior . Frontiers in Psychology , 8 , 1 -15.
33. Germer,C. &Neff,k. (2013). Self - compassion in clinical practice . Journal of Cilinical Psychology : in Session , 69 (8) , 856-867.
34. Grégoire, S., Bouffard , T. & Vezeau , C. (2012). Personal goal setting as a mediator of the relationship between mindfulness and wellbing. International Journal of Wellbeing , 2 (3) , 236-250 .
35. Hwang , S., kim , G., Yang , J. & Yang , E., (2016). The moderating effects of age on the relationships of seld – compassion , self esteem , and mental health . Japanese psychological Research , 58(2),194 – 205 .
36. Hyland , P. , Lee , A. & Mills , M. (2017). Mindfulness at work : a new approach to improving individual and organizational performance . Industrial and Organizational Psychology , 8 (4) , 576-602 .
37. Jayaraja , A., Aun , T. & Ramasamy , P. (2017). Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well

- being among university students in Malaysia . Journal Psikologi Malaysia , 31 (2) , 29 – 36 .
38. Jennings, S. & Jennings , J. (2013).Peer – directed , brief mindfulness training with adolescents : a pilot study . International Journal of Behavioral Consultation and Therapy , 8 (2) , 23 -25.
39. Kabat - Zinn , J. (2009). Chinal handbook of mindfulness . London , Springer Science , Business Media , LLC .
40. Kabat - Zinn , J., (2001). Mindfulness meditation for every day life . London : Piatkus Books .
41. Kabat - Zinn , J.(2011). Mindfulness in plain English . Boston : Bhante Henepola Gunaratana.
42. Kazemeini,T.,Hashem-Abadi,B.& Safarzadeh,A .(2013) . Mindfulness based cognitive group therapy vs cognitive behavioral group therapy as a treatment for driving anger and aggression in iranian taxi drivers . Psychology,4,(8),638-644. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2013.48091>.
43. Kim ,M.,Lee,K.,Kim,B.,Choi,T. &Le, S.(2016). Impact of mindfulness- based cognitive therapy on intolerance of uncertainty in patients with panic disorder . Psychiatry Investig, 13,(2), 196-202.
44. Kurilova,J.(2013).Exploration of resilience in relation to mindfulness, self–compassion, and attachment styles . (Unpublished master's thesis). Faculty of Graduate Studies, University of Calgary .
45. Langer , E .& Mddoveanu , M. (2000). The constructs of mindfulness . Journal of Social Issues , 56 (1) , 1-9 .
46. Leong,C.&Rasli , A. (2013). Investigation of the langer's mindfulness scale from an industry perspective and an examination of the relationship between the variables . in Proceedings of the Global Conference for Academic Research on Economics and Business Management , 29 – 30 june , kuala lumpur , Malaysia , 1 – 6 .
47. Loucks , E., Schuman – Olivier , S. Britton , W., Fresco , D. Desbordes, G., Brewer, J. &Fulwiler, C. (2015). Mindfulness and cardiovascular disease risk: state of the evidence, plausible mechanisms, and theoretical framework. Curr Cardiol Rep , 17 (12), 1 -20 .
48. Lu,S.& Lee,W.(2015). Mindfulness , non – attachment , and emotional well – being in Korean adults . Journal of Advanced Science and Technology Letters , 87 , 68 – 72 .

49. Ludban , M. & Gitim, P.(2015). Psychological well – being of college students . Journal of The Undergraduate Research Council for Human Sciences ,14(1),47-58.
50. Mahmoudzadeh,S., Mohammadkhani,P.,Dolatshahi , B.& Moradi , S. (2015). Prediction of psychological well – being based on dispositional mindfulness and cognitive emoting regulation strategies in students. Practice in Clinical Psychology , 3 (3) 193 – 200 .
51. Malkina – Pykh , I. (2014). Predicting and increasing subjective well – being : response function model and rhythmic movement therapy .conference of the European society of Health psyohology " Beyond prevention and inter vention : increasing well – being , 26 – 30 August, (pp 1-17).Innsbruck,Austria . doi: 0.13140/2.1.4118.0968.
52. Mantzios, M. & Egen,H. (2018). An exploratory examination of mindfulness, sef-compassion, and mindful eating in relation to motivations to eat palatable foods and body mass idex(bmi) . health psychology report,1,1-9. doi: <https://doi.org/10.5114/hpr.2018.73052>.
53. Mazahreh ,J. & Al Awamleh , A. (2016). The relationship between mindfulness , self compassion and the level of skill performance of gymnastics players . Sport Science 9 , 2 , 29 – 33.
54. Moradi ,M. & Samari , A. (2017) . Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on clinical syndrome and body image in women with bulimia nervosa . Journal of Fundamentals of Mental Health , 19(5): 394-400.
55. Muchenje , k. (2016). Association between mindfulness and test anxiety in community college students. (PhD.Dissertation). Capella University.
56. Neff , K. (2003a) The development and validation of a scale to measure self – compassion . Self and Identity , 2 , 223 – 250.
57. Neff,K.(2003 b).Self-compassion : an alternative conceptualization of health attitude toward oneself . Self and Identity , 2, 85- 101.
58. Neff, K. (2012). The science of self – compassion in Germer , C. & Siegel , R.(Eds). Compassion and wisdom in psychotherapy (pp. 79-92) .New yourk . Guilford Press.
59. Neff,K.&Costigon,A.(2014).Self-compassion,wellbing,and happiness. Psychologin in Osterreich,213,117-119 .

60. Neff,K.(2015).The self-compassion scale is a valid and theoretical coherent measure of self-compassion. New Your.Springer Science + Business Media. doi: 10.1007/s12671-105-0-479-3.
61. Neff, K. & Dahm , K. (2015) . Self - compassion : what it is , what it does , and how it relates to mindfulness . in M. Robinson., B . Merier . &B.Ostafin (Eds.) handbook of mindfulness and self – regulation .New Your . Springer. (pp . 121 – 137).
62. Neff,K.&Germer,C.(2017).Self-compassion and psychological wellbeing. In J.doty (Ed). Oxford handbook of compassion science, chap.27, NowYork. Oxford University Press.
63. Nejad ,M. &Saatchi,R.(2016). Impact of mindfulness-based cognitive therapy on depression, anger and emotion regulation of veterans' spouses . Quarterly of Iranian Journal of War & Public Health , 8(3),141-148 .
64. Nivenitha ,P. &Nagalakshmi , K. (2016). Influence of test anxiety and mindfulness on academic performance among adolescents . The International Journal of Indjan Psychology , 3 (4) 43 – 39 .
65. Nolte,K.,Steyn,B., kruger, P. & Fletcher,L.(2016) . Mindfulness , psychological well – being and doping in talented young high – school athletes . South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation , 38 (2) , 153 – 165 .
66. Orellana – Rios , C. Radbruch , L., Kern , M ., Regel , y , Anton , S. & Schmidt,S .(2018). mindfulness and compassion – oriented practices at work reduce distress and enhance self – care of palliative care teams : a mixed – method evaluation of " on the job " program . Biomed Palliative Care , 17 (3) , 1- 15 . doi :10. 1186/s/2904 – 017 -0219-7 .
67. Ozpolat , A., Isgor, I., & Sezer, F. (2012). Investigating psychological well being of university students according to lifestyles . Procedia – Social and Behavioral Sciences , 47 , 256 – 262 .
68. Pania, N., & Malaviya, R. (2015). Psychological well being of first year . Indian Journal of Education Studies : An Interdisciplinary Journal , 2 (1) , 60 – 68 .
69. Park,T. Reilly- Spong,M. &Gross,C.(2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patientreported outcome (pro). Qual Life Res. 22(10),1-33. doi :10.1007/s11136-013-0395-8.

70. Parto , M. & Besharat , M. (2011) . Mindfulness , psychological well – being and psychological distress in adolescent : assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self – regulation – procesdia . Social and Behavioral Sciences , 30 , 578 – 582 .
71. Pidgeon, A. & keye, M . (2014). Relationship between resilience , mindfulness , and psychological well – being in university students . International Journal of Liberal Arts and Social Science , 2 (5) 24 – 34.
72. Punia,N. & Malaviya,R.(2015). Psychological well being of first year college students. Indian Journal of Educational Studies: An Interdisciplinary Journal ,2(1) 60-68.
73. Rodrigues,M., Nardi,A. & Levitan , M.(2017). Mindfulness in mood and anxiety disorders: a review of the literature. Trends Psychiatry Psychother, 39(3), 207-215.
74. Roslan,S., Ahmad, N., Nabilla, N. & Ghiami, Z.(2017). psychological well – being among postgraduate students . Act Medica Bulgarica , Xliv , (1) , 35 – 41 .
75. Ruiz, F. (2014) The relationship between low levels of mindfulness skills and pathological worry : the mediating role of psychological inflexibility . Anales de Psicologia , 30 (3) , 887-897.
76. Ryff , C. (2014). Psychological well – being revisited : advances in the science and practice of eudaimonia .Psychotherapy and Psychosomatics, 83 , 10 – 28 .
77. Ryff,C. &Singer,B.(2008).Know thyself and become what you are : a eudaimonic approach to psychological well – being . Journal of Happiness Studies , 9 , 13 – 39 .
78. Sauer , S., Lynch , S., Walach , H. & kohls , N. (2011) Dialectice of mindfulness : implications for western medicine . philosophy , Ethics and Humanities in Medicine , 6 , 1 -7 .
79. Seppala, E. (2011). Self – compassion : the secret to empowered action is learning not to beat yourself up . Spirituality & Heath , 1-6.
80. Sinha, A. (2012). Explpring the relationship between mindfulness , self – compassion , and ethnic identity development . (master's thesis). University of North Texas .
81. Stewart – Brown , S. & janmohamed, k.(2008). Wareic – endinburg mental well – being sacale (wemwbs) . University of Warwick and University of Edinburgh , 1 – 27 .

82. Sünbül , Z . (2016). The Relationship between mindfulness and resilience among adolescents : mediating role of self – compassion and difficulties in emotion regulation.(PhD. Dissertation). Middle East Technical University.
83. Teixeira , S., Simoes , T., Maraes , M.& Lemos,L . (2016). Self – criticism and self – compassion role in the occurrence of insomnia on college students . European Psychiatry , 33 , s 268 .
84. Ullah, F.(2017).Personality factors as determinants of psychological well-being among university students . International Journal of Indian Psychology, 4(2) ,5-16.
85. Vavrichek,J.(2012). The guige to compassion at assertiveness: how to express your needs and deal with conflict while keeping a kind heart . USA, New Harbinger Publications, Inc.
86. Yilmas, T., Top, E. & Akil , M.(2016). Determination and evaluation of the self – compassion levels of students studying in the sport sciences faculties of universities . Journal of Sports Science , 4 , 39 – 44 .
87. Yousefi,F., Malaysia,S., Abu Talib,M. & Mansor,M.(2010). The relationship between test-anxiety and academic achievement among iranian adolescents
88. Zimmaro,L.,Salmon,P.,Naidu,H.,Rowe,J.&Phillips,K.(2016). Association of dispositional mindfulness with stress , cortisol and well – being among university . Mindfulness , 7 (4) , 874 – 885.