

Mindfulness and its relationship to the quality of academic life in the light of distance education on a sample of master's students at Taif University

Mrs. Esraa Saad Alomari^{*1}, Dr. Azza Mohammed Abdu Hella¹

¹ Faculty of Arts | Taif University | KSA

Received:

13/09/2023

Revised:

24/09/2023

Accepted:

15/10/2023

Published:

30/11/2023

* Corresponding author:

Es.7.1997@hotmail.com

Citation: Alomari, E. S., & Hella, A. M. (2023).

Mindfulness and its relationship to the quality of academic life in the light of distance education on a sample of master's students at Taif University.

Journal of Educational and Psychological Sciences, 7(44), 82 – 99.

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.M130923>

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.M130923>

2023 © AISRP • Arab

Institute of Sciences &

Research Publishing

(AISRP), Palestine, all

rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) [license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract: This study aimed to identify the mental alertness and its relationship to the quality of academic life among a sample of master's students at Taif University .and to reveal the differences in the level of mental alertness and the quality of academic life among the sample members that are due to the gender variable. and the study used the relational descriptive approach .and the sample consisted of (100) male and female students from the master's level at Taif University. The tools used included the mental alertness scale prepared by "Pierre et al." translated and Arabized by Abdul Rahman (2006) .and the academic quality of life scale prepared by Al-Otaibi (2014) .and the study reached the following results: There is a relationship: Correlation between some dimensions of mental alertness and its total degree with some dimensions of quality of academic life and its total score .there are no statistically significant differences between the average responses of the study sample in the dimensions of the vigilance scale (observation .awareness behavior .not making judgments .not issuing reactions) and degree The totality of the scale is attributed to the gender variable. There are statistically significant differences between the average responses of the study sample in the dimensions of the academic quality of life scale (knowledge .dexterity .personality .judgment The total score of the scale is attributed to the gender variable .and the study ended with a few recommendations: Including activating the role of psychological counselors in universities to accompany students and give them mental alertness to improve the quality of their academic lives.

Keywords: Mindfulness- Quality of academic life- Online education- master's students at Taif University.

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية في ضوء التعليم عن بعد في عام 2022م على عينة من طلاب وطالبات الماجستير بجامعة الطائف

أ. إسراء سعد العمري^{*1}، د/ عزة محمد عبدة حله¹

¹ كلية الآداب | جامعة الطائف | المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلاب وطالبات الماجستير بجامعة الطائف، والكشف عن الفروق في مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى أفراد العينة والتي تعزى لمتغير الجنس، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت العينة من (100) طالب وطالبة من طلبة مرحلة الماجستير بجامعة الطائف، وشملت الأدوات المستخدمة مقياس اليقظة العقلية من إعداد "بيير وآخرون" ترجمة وتعريب عبد الرحمن (2006)، ومقياس جودة الحياة الأكاديمية من إعداد العتيبي (2014)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية بين بعض أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها مع بعض أبعاد جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية لها، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في أبعاد مقياس اليقظة (الملاحظة، التصرف بالوعي، عدم إصدار الأحكام، عدم إصدار ردود أفعال) والدرجة الكلية للمقياس يعزى لمتغير الجنس، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في أبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية (المعرفة، البراعة، الشخصية، الحكمة) والدرجة الكلية للمقياس يعزى لمتغير الجنس، وقد انتهت الدراسة بعدد من التوصيات منها تفعيل دور المرشدين النفسانيين في الجامعات لمراقبة الطلبة وإكسابهم اليقظة العقلية لترقية جودة حياتهم الأكاديمية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية- جودة الحياة الأكاديمية- التعليم عن بعد - طلبة الماجستير بجامعة الطائف

1- المقدمة.

إن للتعليم الجامعي دورًا مهمًا في تشكيل عقلية الأمم وصناعتها؛ باعتبار الجامعة قمة الهرم التعليمي فهو يمثل المرحلة النهائية في إعداد الأطر البشرية المؤهلة والمدرّبة بدرجة عالية معرفيًا وعمليًا وتربويًا وثقافيًا ومهنيًا ووسيلة فعالة للتهوض بالجامعات. ويمثل طلاب الجامعة الأساس في تطور وبناء المجتمع، والاهتمام بالنواحي النفسية والأكاديمية لهم مجتمعتان يحقق الأهداف الإيجابية المرجوة للفرد والمجتمع بصفة عامة، فبناء الثقة بأنفسهم يساعدهم على تحقيق المتطلبات الأكاديمية والتنموية، ومن جهة أخرى فإن الاهتمام بالجانب الأكاديمي للطلاب يساعده على تحقيق هذه الأهداف وتحقيق الصحة النفسية له.

وتزداد أهمية الاهتمام بطلبة الجامعة في ظل المتغيرات المفاجئة التي قد مرت بها العملية التعليمية في جميع أنحاء العالم، فجائحة كورونا التي اجتاحت العالم انعكس تأثيرها على شتى مجالات الحياة، مما أدى إلى تغيير كل ما يُستطاع تغييره من انجاز الأعمال حضوريًا إلى إتمام العمل عن بعد عن طريق منظومات مخصصة لكل مجال مختلف، فقد قدمت المؤسسات التعليمية أفضل مستوى من محاولة تقديم الجودة الأكاديمية للطلبة، لتحقيق مخرجات تعليمية ذات جودة عالية، ولتحقيق رضا أكاديمي للطلبة رغم كل الظروف.

وفي هذه المراحل الصعبة والجديدة على جميع المنظومة التعليمية وعلى الطلبة بالأخص، فإن تفعيل ممارسات ذات طابع إيجابي ومفيد في تحقيق السمات الهامة التي يجب أن تتوفر لدى الطالب لتعزيز العملية التعليمية لديه، كونها عملية تعليم جديدة ومختلفة لدى أغلب الطلبة، واستمرارها لمدة طويلة قد ينتج عنها بعض التأثيرات من الناحية التكيفية ولذلك كان من المهم تسليط الضوء على هذه المواضيع لمعرفة مدى أثر جودة الحياة الأكاديمية لهذه الفترة (الأبيض، وعبد العظيم، 2020).

ولمفهوم اليقظة العقلية أهمية كبيرة في تفعيل تلك الممارسات فقد أشارت الدراسات أن اليقظة العقلية تنتج زيادة الوعي بالمتغيرات النفسية والفسولوجية التي تحدث داخلنا، والعمل على إدراك المواقف الضاغطة بصورة أكثر موضوعية (Kamath, 2015). وتعتبر اليقظة العقلية وعي الفرد بمدى وجود خبرات مع الانتباه للخبرات الحالية وتقبلها دون إصدار احكام، سواء كانت هذه الأحكام سارة أم غير سارة، وتقبل جميع التجارب الشخصية مثل الأفكار والمشاعر والأحداث بشكل تام كما تكون في اللحظة الحالية والراهنة (Marlette & Kristeller, 1999).

وترى الباحثة بأنه في ظل المتغيرات المفاجئة للطلاب فإن هذه الممارسات تقوم بإعداده لأي مواقف ضاغطة مستقبلاً، وتزوده بمهارات تساعده في تنظيم انفعالاته المصاحبة لتلك التغيرات وتساعد في خفض التوتر وزيادة الانتباه لديه لتحقيق الجودة الأكاديمية المطلوبة لديه، ولتحقيق منظومة تعليمية متطورة تواكب جميع التغيرات الحاصلة.

مشكلة الدراسة:

تؤكد التربية الحديثة على أهمية زيادة انتباه الطالب، والحرص على تعليم الطالب كيفية العمل على زيادة هذا الانتباه، ولذلك تم ربط مفهوم اليقظة العقلية بالجانب التربوي؛ لما له من فائدة في تدريباته على زيادة الانتباه والتركيز وهي طريقة تقوم بالتعزيز من التعلم الأكاديمي والعاطفي والاجتماعي، وككائنات إنسانية فإننا نملك القدرة على التركيز والانتباه بهدف أن نصبح واعين بعالمنا الداخلي والخارجي وكيفية التفاعل بينهما (إبراهيم، 2019).

وبما أن اليقظة العقلية لها أثر في تحسين استراتيجيات المواجهة واتخاذ القرار فهي تعمل على زيادة الإرادة من خلال زيادة الثقة بالنفس في ملاحظة الذات الذي يقلل من الالتزامات بالأفكار والمعتقدات القديمة وبالتالي التأثير على جودة الحياة الأكاديمية فهي تجعل الطالب قادرًا على التميز بين أسلوب التعلم المفيد والمناسب لبيئة التعلم الجامعي الغنية بالمتغيرات، وبالتالي وتظهر نتائجه في جوانب شخصية الطالب وتفكيره وتعكس تأثيره على البيئة الأكاديمية (الكيال، 2023)، وبما أن أساليب التعلم ما هي إلا أساليب معرفية إدراكية لمواقف التعلم وتفضيلات الأفراد للكيفية التي من خلالها يتعلمون بيسر وفاعلية من حيث استقبال وتجهيز ومعالجة المعلومة؛ وتأسيسًا على ما تقدم فالطالب يقظاً من قادر تغير الأساليب القديمة وغير المجدية والانفتاح على الجديد وابتكاره، واعتماده أساليب تتناسب مع قدراته ومتطلبات البيئة الأكاديمية (بولفعة، 2020).

ولما يوجد من أهمية كبيرة بالاهتمام بالجانب النفسي والأكاديمي لدى فئة طلاب الجامعة وبالأخص طلبة الدراسات العليا لأهمية تلك المرحلة بالنسبة لهم وللمجتمع كمخرجات تعليمية، فإنها بالتالي تصبح مرحلة تزداد فيها الضغوطات والقلق والتوتر والصراعات النفسية، ولهذا فإن معرفة تساؤلات البحث قد تم ربطها بعينة من طلبة الماجستير، وخاصةً في ظل الظروف المتغيرة والتي حصلت لهم خلال وباء كوفيد-19 من تنوع وتغيير في الوسائل التعليمية والحياتية، والذي أصبح تغيرًا سريعًا وسمة أساسية من سمات العصر، فالطلاب الجامعي الذي يتعايش مع التطور التكنولوجي الحاصل يعيش في دوامة هذا التغيير السريع الذي يكون له تأثير قوي من الناحية النفسية والدراسية.

ومن هنا أيضاً تظهر أهمية متغير اليقظة العقلية لهذه المرحلة فقد أشارت العديد من الدراسات كدراسة (جمال، 2018) إلى ارتباط مفهوم اليقظة العقلية بالعديد من المتغيرات الإيجابية كالسعادة النفسية، والمرونة النفسية، والاستقرار النفسي، وتنظيم الذات، ومواجهة الضغوط، والرفاهية النفسية، والمرونة النفسية، ودراسة (معوذ، 2021) التي وضحت أهمية اليقظة العقلية في إكساب الفرد المرونة النفسية، والرفاهية النفسية، الرضا عن الحياة، السعادة، والقبول الذاتي للفرد، والصبر والثقة بالنفس، والتعاطف مع الآخرين، واحترام الذات، وأهمية اليقظة العقلية في كافة جوانب الحياة لدى الفرد من الناحية الصحية والعقلية والجسدية والانفعالية، وإن تمتع الفرد بها يكون سبباً رئيساً للسعادة والنجاح وراحة البال في الحياة بصفة عامة والحياة الأكاديمية خاصة.

ولما لتلك المفاهيم من أهمية للطلاب الجامعي، فترى الباحثة أن الاهتمام بتنمية ممارسات اليقظة العقلية، من شأنها أن تسهم في تحقيق جودة الحياة الأكاديمية للطلاب وتحسين صحتهم النفسية وإكسابهم جانب وقائي من خلال تعلمهم لطرق فعالة وجديدة لحل المشكلات ومواجهة الضغوطات التي قد تواجهه في ظل التغيرات السريعة في حياة الفرد.

وفي ضوء ما سبق، ونظراً لكون مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نسبياً وبخاصة في البيئة السعودية، إضافة إلى كونه ذو فائدة كبيرة لطلبة الجامعة كي يواجهن بنجاح ضغوط الحياة الأكاديمية والاجتماعية المتعددة والمتتالية ومع الأخذ في الاعتبار ندرة الدراسات السابقة على الصعيد المحلي التي اهتمت بالكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة بوجه عام- حسب علم الباحثة-، فإنه يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الكشف عن علاقة اليقظة العقلية بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب وطالبات ماجستير الإرشاد النفسي بجامعة الطائف.

أسئلة الدراسة:

بناء على ما سبق؛ تتحدد مشكلة البحث في السؤال التالي:

ما علاقة اليقظة العقلية بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة ماجستير الإرشاد النفسي في جامعة الطائف خلال فترة تعلمهم عن بعد؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- ما مدى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب وطالبات ماجستير الإرشاد النفسي بجامعة الطائف؟
- 2- ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلبة ماجستير الإرشاد النفسي تعزى لمتغير الجنس؟
- 3- ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية بين طلبة ماجستير الإرشاد النفسي تعزى لمتغير الجنس؟

فرضيات الدراسة

تفترض الدراسة:

- 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلاب وطالبات الماجستير بجامعة الطائف.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلاب وطالبات الماجستير بجامعة الطائف وفقاً لمتغير (الجنس).
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية بين طلاب وطالبات الماجستير بجامعة الطائف وفقاً لمتغير (الجنس).

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1- الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلاب وطالبات ماجستير الإرشاد النفسي بجامعة الطائف.
- 2- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات اليقظة العقلية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير (الجنس).
- 3- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات جودة الحياة الأكاديمية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير (الجنس).

أهمية الدراسة:

لدراسة الحالية أهميتان نظرية وتطبيقية:

● الأهمية النظرية:

- أهمية متغيرات الدراسة الحالية بوصفها من أكثر المتغيرات أهمية لنجاح الفرد والمجتمع ونجاح الطلاب والطالبات على وجه الخصوص.
- أهمية عينة البحث التي تتضمن طلبة الدراسات العليا، حيث تعقد الآمال على هذه الفئة من المجتمع بوصفها الفئة التي يعول عليها الوطن في تحقيق التقدم والرخاء، والسعي على تكثيف الجهود المقدمة من وزارة التعليم في إيجاد بيئة تربوية مناسبة في ظل الظروف الحاصلة في العالم بأسره من جائحة كورونا وما سببه من آثار اجتماعية وأكاديمية من تحول التعليم الحضوري إلى تعليم عن بعد.
- قلة الدراسات والبحوث العلمية المحلية والعربية-في حدود علم الباحثة- التي تناولت علاقة اليقظة العقلية بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا على وجه الخصوص، ولا سيما في ظل وجود متغير مستجد (جائحة كورونا).

● الأهمية التطبيقية:

- من المأمول أن تسهم نتائج البحث إلى دفع القائمين على المنظومة التعليمية إلى تحسين واقع البيئة الجامعية في جميع متغيرات الحياة المفاجئة مما يسهم في تحسين مستوى الصحة النفسية وجودة الحياة الأكاديمية.
- توعية القائمين في المجال التعليم بأهمية ممارسات اليقظة العقلية في المؤسسات الأكاديمية للحد من السلوكيات والضغوطات السلبية التي تؤثر على إنتاجية المعلمين والطلبة على حدٍ سواء.
- إمكانية الاستفادة من نتائج البحث في إعداد البرامج الإرشادية التي تعزز وتحفز من رفع مستوى اليقظة العقلية و جودة الحياة الأكاديمية.

حدود الدراسة:

تتضمن الدراسة المحددات التالية:

- الحدود الموضوعية: اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية.
- الحدود البشرية: عينة من طلاب وطالبات ماجستير الإرشاد النفسي.
- الحدود المكانية: ستقتصر الدراسة الحالية على جامعة الطائف.
- الحدود الزمانية: سيتم إجراء الدراسة الحالية خلال العام الدراسي 1444هـ/ 2022م.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

تناول الدراسة الحالية المصطلحات التالية:

- اليقظة العقلية **Mindfulness**: يعرف (Boorsten,1983) بأنها التقنية المركزة بدقة نحو كل من الأفكار والتأثيرات الناشئة في الشعور، أي أنها الوعي الواضح للتفكير لما يحدث فعلاً في اللحظة الحاضرة لدينا، وفي لحظات متتالية من التصور.
- وعرفها (Langer,1989) بأنها تفحص دقيق للأفكار والتوقعات المستمرة باعتماد الفرد على خبراته وإعطاء الأشياء المهمة ثمنها في هذا السياق وتحديد الجوانب الجديدة التي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية، وتعني أيضاً تقبل الأفكار الجديدة فالشخص اليقظ يستخدم الأدوات المتاحة له لتساعده على الفهم فهولا يحصر نفسه في نطاق ذورؤية واحدة.
- وتتبنى الباحثة تعريف بير وآخرون (Bear et al,2006) لليقظة العقلية بأنها مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وهو التعريف الذي سيتم استخدامه في الدراسة الحالية، وسيتم قياسه بالدرجة التي يحصل عليها عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة.
- جودة الحياة الأكاديمية **Quality of academic life**: تُعرف على أنها شعور الفرد بالرضا والصحة النفسية وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ما توفره له البيئة الجامعية من رقي في الخدمات المقدمة بكل المجالات التعليمية، والصحية، والنفسية، والاجتماعية. (نعيسة، 2012، ص.148)
- وتُعرف أيضاً بأنها مجموعة مؤشرات ينبغي توافرها في جميع عناصر العملية التعليمية وتكون متعلقة بالمكونات الرئيسية لأي نظام تعليمي، وتحقيق هذه المؤشرات من خلال الاستفادة الجيدة والاستخدام الفعال لجميع العناصر البشرية والمادية. (حمادة، 2020، ص.111).

ولما لمرحلة الدراسات العليا أهمية في مستقبل الطالب والمجتمع على وجه التحديد، يتوجب توفر جودة تعليمية عالية لهم، لتحقيق أهداف العملية التعليمية لسد حاجة سوق العمل بعد التخرج بكوادر علمية مؤهلة تقود عجلة التنمية، ولذلك يجب تسليط الضوء على تحقيق هذه الجودة بشكل أكبر في الظروف الحالية.

أبعاد جودة الحياة الأكاديمية:

من أبعاد جودة الحياة الأكاديمية التي أشار إليها (عبد الملك، 2019):

- كفاءة الذات الأكاديمية: وهيا معتقدات الفرد في قدرته على التنظيم، وتنفيذ سلسلة من الإجراءات لتحقيق مستوى معين من الإنجاز الأكاديمي.
- المساندة الأكاديمية: ويُقصد بها إدراك الطالب للاهتمام والرعاية التعليمية التي يتلقاها من الآخرين، وأيضًا حصوله على توجيهات وارشادات تفيده في تقدمه الدراسي.
- التقدم في تحقيق الأهداف الأكاديمية: وتعني سعي الطالب لتحقيق أهداف أكاديمية محددة سابقًا.
- الرضا الأكاديمي: مجموعة من العوامل الاجتماعية، والمادية، والدراسية التي يترتب عليها حالة انفعالية سارة تحقق الإشباع للطلاب وتجعله راضيًا عن دراسته.
- وقدم (الحسينان، 2010) مفهومًا لجودة حياة الطالب الجامعية يشمل على تسعة أبعاد وهي:
- جودة التخطيط للمستقبل: ويقصد بها إدراك الطالب لمقدرته على التخطيط لمستقبله بما يتناسب احتياجاته وبيئته الحالية والمستقبلية، وتتضمن قدرته على مواجهة المشاكل وحلها.
- جودة الكفاءة الذاتية: ويقصد بها معرفة ووعي الطالب لقدراته الشخصية من خلال أدائه وخبراته التي يمر بها واقتناعه بقدرته على إنجاز المهام بنجاح.
- الرضا عن الحياة: وتشير إلى إدراك الطالب برغبته في الحياة بكل ما فيها ودرجة إقباله عليها بحب وتفاؤل وحماس، واقتناعه بما يوجد لديه، وتمتعه بصحة نفسية جيدة.
- جودة الحياة الدينية: تمسك الطالب ببعيدته والتزامه دينه، واحساسه بالسعادة عند أدائه للشعائر الدينية والمبادرة والسعي في فعل الخير.
- جودة العلاقات الاجتماعية: رضا الطالب عن علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، واستمتاعه بوقته معهم، ورضاه عنهم لأنهم مصدر الثقة والسعادة.
- جودة العلاقات الأسرية: إدراك الطالب بتمتعه بحياة أسرية مترابطة ومستقرة، يسود عليها الحب، والتفاهم، والثقة، والمساندة، والسعادة، وتواجد أفراد الأسرة مع بعضهم البعض.
- جودة الصحة النفسية: ويعبر عنها درجة رضا الفرد عن حالته النفسية، أو التوافق مع المرض، والشعور بالسعادة والرضا.
- جودة الحياة الأكاديمية: إدراك الطالب برضاه الدراسي، والتحصيلي، وبما وصل إليه في التعليم، وسعادته أثناء تواجده في مقر دراسته مع زملائه، وعلاقته بأساتذته، ورضاه عما يحققه من أهداف، ورضاه عن الخدمات المختلفة المقدمة من مقر دراسته.
- شغل أوقات الفراغ: ويقصد بها إدراك الطالب لسعادته عند ممارسته للهوايات المفضلة لديه، وشغله لأوقات فراغه بممارسة الأنشطة المختلفة بما يعود عليه بالنفع.

ثانياً-الدراسات السابقة:

- أ- دراسات تناولت اليقظة العقلية:
- دراسة الحربي (2021): هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة الدراسية، والتخصص، والتحصيل الدراسي، تكونت عينة الدراسة من (217) طالبة، وتم بناء مقياس لليقظة العقلية مكونًا من (38) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطًا لدى الطالبات، وأظهرت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص الدراسي ولصالح تخصص الإدارة التربوية والتخطيط، وكذلك وجدت فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح طالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع.
- دراسة المعموري وعبد السلام (2018): سعت إلى التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بابل والفروق ذات الدلالة الإحصائية على وفق جنس الطلبة وتخصصهم الدراسي، تكونت الدراسة على عينة مكونة من (600) طالب وطالبة من طلبة

الجامعة، استخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل لانجر (Langer,1992)، وتوصلت نتائج الدراسة الى تمتع طلبة الجامعة باليقظة العقلية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للجنس والتخصص.

- دراسة باجناني وآخرون (Pagnini et al.2018): هدفت إلى بحث علاقة اليقظة العقلية بجودة الحياة والسعادة لدى عينة من الطلاب الإيطاليين، وتم تطبيق الاستبيان (لانجر لليقظة العقلية) بعد ترجمته للغة الإيطالية على عينة تكونت من (240) من الطلبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية، والوسواس القهري، والاكتئاب، والقلق.
- دراسة بيدجون وكاي (Pidgeon& Keye,2014): حاولت دراسة العلاقة بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة وذلك بولاية جورجيا بالولايات المتحدة الأمريكية. على عينة تكونت من (141) طالبًا جامعيًا، بالاعتماد على الأدوات التالية: استبيان اليقظة العقلية، وآخر للمرونة والسعادة النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين القدرة على التكيف واليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- دراسات تناولت جودة الحياة الأكاديمية:
- دراسة العنزي (2021): هدفت إلى التعرف على مستوى التمكين النفسي ومستوى جودة الحياة الأكاديمية والكشف عن العلاقة بينهما لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. وتكونت عينة الدراسة من (358) طالبًا وطالبة من جامعة الإمام، وتم بناء مقياس التمكين النفسي من إعداد الباحث، وتم استخدام مقياس جودة الحياة الأكاديمية إعداد مصطفى بسيوني (2017)، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين التمكين النفسي وجودة الحياة الأكاديمية وذلك فيما عدا الارتباط بين تقرير المصير والمساندة الأكاديمية، وبين الهدف والدرجة الكلية لجودة الحياة الأكاديمية، وبين الدرجة الكلية للتمكين النفسي والكفاءة الذاتية والأكاديمية وإدارة الوقت الأكاديمي.
- دراسة حكيم (2021): سعت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة الأكاديمية أثناء جائحة كورونا من وجهة نظر الطلبة الجامعيين بجامعة طيبة فرع ينبع، وتطبيق أداة الدراسة المعدة من قبل الباحث تم تطبيق البحث على عينة مكونة من (187) طالب وطالبة، وأسفرت النتائج عن التالي: أن جودة الممارسة الأكاديمية ذا مستوى عالي، ومستوى رضا أكاديمي ومستوى المساندة الأكاديمية المقدم للطلبة بتقدير ممتاز، وتمثلت أغلب الصعوبات التي واجهت الطلبة بالتدرج من الأكثر تأثيرًا إلى الأقل هي ضعف شبكة الانترنت ثم عدم توفر حاسب شخصي ثم ضعف الخبرات في التعامل مع البلاك بورد ثم ضعف الخبرات التقنية.
- دراسة المطيري (2020): حاولت التعرف على علاقة الذكاء الانفعالي بجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك عبد العزيز بجدة بلغ عددهم (105) من الطالبات، وتم استخدام مقياسين هما مقياس الذكاء الانفعالي لعلوان (2011)، وجودة الحياة الأكاديمية للعتيبي (2014)، ونتجت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الذكاء الانفعالي وأبعاد جودة الحياة الأكاديمية.
- دراسة بأول وآخرون (Pawel et al,2009): هدفت للتعرف على العلاقة بين جودة الحياة وبعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة والفروق في جودة الحياة من حيث نوع الكلية والجنس، تكونت عينة الدراسة من (396) طالب جامعي من كليات مختلفة وهي: كليات العلاج الطبيعي، والتربية البدنية، والسياحة، واللغة الإنجليزية، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين جودة الحياة وبعض المتغيرات النفسية مثل المشكلات الانفعالية، ومستوى التفاؤل.

تعليق عام حول الدراسات السابقة:

يلاحظ تشابه الدراسات السابقة في اعتمادها على المنهج الوصفي وهو المنهج الذي سيتبع في هذه الدراسة، وتستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة اختياراً منهج الدراسة والتعرف على أهم المقاييس المستخدمة في قياس متغيرات الدراسة اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية، وتستفيد منها أيضاً في صياغة فروض الدراسة وتفسير النتائج ومناقشتها بناء على ما توصلت إليه من نتائج. ومما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة أن معظم الدراسات التي تناولت متغير اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية كانت مع متغيرات مختلفة في البيئة العربية - حسب إطلاع الباحثة - وأهمية ارتباط الدراسة الحالية في الأوضاع التي قد مر بها التعليم والذي من الممكن أن يصبح واحداً من أهم التوجهات التعليمية وهو التعليم عن بعد فمن الممكن من خلال الدراسة الحالية سد فجوة معرفية، إذ لم تجد الباحثة - حسب اطلاعا - أي دراسة ربطت بين متغيرات الدراسة الحالية سوى دراسة واحدة وهي دراسة الأبيض، وعبد العظيم (2020) في مصر، مما يعطي أهمية ومبرراً لإجراء الدراسة الحالية على عينة في المملكة العربية السعودية.

3-منهجية الدراسة وإجراءاتها.

منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي "الذي يقوم بدراسة العلاقة بين المتغيرات ومدى هذه العلاقة، إلا أنه ليس من الضروري أن تتعرض إلى العلاقات السببية بين المتغيرات، فهي لا تسعى للتعرف على أثر السبب على النتيجة، أو لتحديد أي من المتغيرين هو السبب وأيهما النتيجة، وإنما تشير بصفة أساسية إلى درجة الارتباط بين المتغيرات، وما إذا كانت هذه العلاقة طردية أم عكسية (الحاج، 2015، ص.53). وهو المنهج المناسب لتحقيق أهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة بأنه: جميع الوحدات (الأفراد، أو الأحداث، أو الأشياء...الخ) التي يتم اختيار وسحب العينة منها بالفعل"، وبذلك فإن مجتمع الدراسة هو جميع العناصر التي يمكن تعميم النتائج عليه (العريقي، 2014، ص.156). وقد تكون مجتمع الدراسة من (120) طالب وطالبة من جامعة الطائف قسم الإرشاد النفسي.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة عشوائية حيث تكونت من (100) طالب وطالبة، بواقع (50) طالبًا، و(50) طالبة من حجم مجتمع البحث، وبين جدول (1) التوزيع التكراري لأفراد العينة وفق متغير الجنس:

جدول (1) التوزيع التكراري لأفراد العينة وفق متغير الجنس

النسبة %	العدد	النوع
50%	50	ذكر
50%	50	أنثى
100%	100	المجموع

أدوات الدراسة:

أولاً- مقياس اليقظة العقلية:

اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية مقياس اليقظة العقلية من إعداد "بيير وآخرين" المترجم من قبل محمد عبد السيد عبد الرحمن (2006)، والمكون بصورته الأولى من (39) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي: الملاحظة ويتضمن (8) عبارات، والوصف ويتضمن (8) عبارات، التعامل بالوعي ويتضمن (8) عبارات، عدم إصدار الأحكام ويتضمن (7) عبارات، وعدم إصدار ردود أفعال ويتضمن (8) عبارات، كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول رقم (2) توزيع عبارات مقياس اليقظة العقلية على أبعاده الفرعية

العبارات	العدد	البعد
1,6,11,15,20,26,31,36	8	الملاحظة
2,7,16,22,23,34,38	8	الوصف
5,8,13,18,27,28,34,38	8	التعامل مع الوعي
3,10,14,17,25,30,35,39	8	عدم إصدار الأحكام
4,9,19,21,24,29,33	7	عدم إصدار ردود
عبارة 39		الكلي

أي أن المقياس مكون من (39) عبارة منها (18) عبارة سلبية هي: (3,5,8,10,12,13,14,17,18,22,23,25,28,30,34,35,38,39)،

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية:

للتحقق من كفاءة هذا المقياس من حيث ثباته وصدقه فيما يقيسه أو فيما وضع لقياسه في الدراسة الحالية، تم تطبيقه على عينة مكونة من (30) طالبًا وطالبة من خارج عينة الدراسة، وتم التأكد من الصدق بطريقتين:

أولاً: صدق مقياس اليقظة العقلية:

- الاتساق الداخلي:

بعد تطبيق المقياس على عينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالبًا وطالبة، تم حساب معامل ارتباط كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كم هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول رقم (3) قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس

البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد	مستوى الدلالة	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة	
الملاحظة	1	.375**	.394**	.000	
	2	.426**	.467**	.000	
	3	.375**	.482**	.000	
	4	.476**	.461**	.000	
	7	.649**	.413**	.000	
	8	.355**	.432**	.000	
	الوصف	1	.383**	.359**	.000
		2	.499**	.360**	.000
3		.325**	.349**	.001	
4		.519**	.564**	.000	
5		.648**	.487**	.000	
6		.592**	.421**	.000	
7		.364**	.398**	.000	
8		.413**	.431**	.000	
التصرف بالوعي	1	.573**	.414**	.000	
	2	.510**	.331**	.000	
	3	.408**	.421**	.000	
	4	.568**	.329**	.001	
	5	.562**	.456**	.000	
	6	.493**	.430**	.000	
	7	.644**	.358**	.000	
	8	.578**	.377**	.000	
عدم إصدار الأحكام	1	.419**	.411**	.000	
	2	.568**	.275**	.006	
	3	.549**	.464**	.000	
	4	.553**	.311**	.002	
	5	.396**	.326**	.001	
	6	.531**	.410**	.000	
	7	.390**	.264**	.008	
	8	.540**	.476**	.000	
عدم إصدار ردود أفعال	1	.354**	.305**	.002	
	2	.485**	.403**	.000	
	3	.391**	.400**	.000	
	4	.457**	.432**	.000	

مستوى الدلالة	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة	الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد	البعد
.000	.441**	.000	.460**	5
.000	.435**	.000	.495**	6
.000	.339**	.000	.375**	7

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≤ α) **دالة إحصائية عن مستوى الدلالة (0.01 ≤ α)

يلاحظ من الجدول رقم (3) أن قيم معاملات ارتباط العبارات بالأبعاد التي تنتمي إليها تراوحت بين (.325**-.649**), كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس بين (.275**-.564**) وأن جميع معامل ارتباطها سواء مع البعد أو الدرجة الكلية للمقياس أعلى من (0.20) وهو وفق ما أشار إليه (عودة، 2010) كمعيار قبول العبارة. كما تبين أن قيم معاملات ارتباط عبارات البعد الأول (الملاحظة) تراوحت بين (.355**-.649**) مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.394**-.482**), وقيم معاملات ارتباط عبارات البعد الثاني (الوصف) قد تراوحت بين (.325**-.648**) مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.349**-.564**), ومعاملات ارتباط عبارات البعد الثالث (التصرف بالوعي) تراوحت بين (.408**-.644**) مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.329**-.456**), ومعاملات ارتباط عبارات البعد الرابع (عدم إصدار الأحكام) تراوحت بين (.390**-.568**) مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.275**-.476**), ومعاملات ارتباط عبارات البعد الخامس (عدم إصدار ردود أفعال) تراوحت بين (.354**-.495**) مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.305**-.441**).

- الصدق البنائي:

كما تم حساب قيم معاملات الارتباط البينية (Inter-Correlation) لأبعاد مقياس اليقظة العقلية، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) كما هو موضح في الجدول (4).

جدول رقم (4) معاملات الارتباط لأبعاد مقياس اليقظة العقلية مع بعضها والدرجة الكلية للمقياس

عدم إصدار ردود	عدم إصدار الأحكام	التعامل مع الوعي	الوصف	الملاحظة	الملاحظة
				1	الملاحظة
			1	.446**	الوصف
		1	.390**	.410**	التصرف بالوعي
	1	.436**	.543**	.531**	عدم إصدار الأحكام
1	.526**	.521**	.671**	.361**	عدم إصدار ردود
.634**	.532**	.635**	.757**	.451**	الدرجة الكلية

يلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية، تراوحت بين (.361**-.671**) كما أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل تراوحت بين (.451**-.532**), وهي دالة إحصائية، وهذا يعد مؤشراً على صدق بناء للمقياس.

ثانياً- ثبات مقياس اليقظة العقلية:

لمعرفة ثبات أداة الدراسة يتم إجراء اختبار ألفا كرونباخ (Cronbac's Alpha) لمعرفة ثبات عبارات الاستبانة ومصداقيتها وأسلوب ألفا كرونباخ يعتمد على مدى تقارب استجابات عينة الدراسة على عبارات الأداة، فكلما تقاربت الإجابات عينة الدراسة ارتفعت درجة الثبات، ويتبع ذلك درجة المصدقية، حيث إن الحد الأدنى لثبات الاستبانة هو أن تكون درجة الثبات (0.65)، وكلما اقترب الرقم من (الواحد الصحيح)، دلّ على اتفاق آراء العينة حول عبارات الاستبانة أي أن لهم رأياً شبه موحد فيما يتعلق بالعبارة. وللتأكد من ثبات الاستبانة بعد تطبيقها على العينة الاستطلاعية، تم استخدام البرنامج الإحصائي spss لإيجاد معامل الثبات (ألفا كرونباخ)، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

جدول رقم (5) نتائج اختبار ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس

م	محاور الأداة	عدد العبارات	معامل الثبات
1	البعد الأول: الملاحظة	8	.745
2	البعد الثاني: الوصف	8	.720

م	مجاور الأداة	عدد العبارات	معامل الثبات
3	البعد الثالث: التعامل مع الوعي	8	.803
4	البعد الرابع: عدم إصدار الأحكام	8	.731
5	البعد الخامس: عدم إصدار ردود	8	.769
	معامل الثبات الكلي	39	.758

يتبين من الجدول (5) أن قيمة معامل الثبات لأبعاد المقياس تراوحت بين (.720-0.803). وهي معاملات ثبات جيدة ومقبولة. كما كان معامل الثبات للمقياس ككل (.758). وهذا يعني أن المقياس تتمتع بثبات عالٍ، ويوحى هذا إلى أن العينة متجانسة في الاستجابة على عبارات المقياس ويمكن الاعتماد على النتائج في تعميمها على مجتمع الدراسة بدرجة كبيرة.

الوزن المعياري لإجابات مقياس اليقظة العقلية:

اعتمدت تقديرات الدرجات وفق مقياس ليكرث الخماسي (إطلاقاً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) وكان ترميز مقياس الاستجابة للعبارات وفق الجدول الآتي:

جدول رقم (6) ترميز العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس اليقظة العقلية

المقياس	إطلاقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
ترميز العبارات الإيجابية	1	2	3	4	5
ترميز العبارات السلبية	5	4	3	2	1

ويمكن توضيح كيفية احتساب التقدير اللفظي لمؤشرات الدراسة، وذلك باستخراج المدى كما هو معروف عن طريق حساب الفرق بين أعلى قيمة وأدنى قيمة على النحو التالي:

المدى: $5-1=4$. ويتم تحديد طول الفئة بقسمة المدى على عدد القيم على النحو التالي: طول الفئة: $4/5=0,80$ وبالتالي يتم

تحديد فئات المقياس وفقاً للجدول التالي:

جدول (7) احتساب التقدير اللفظي للاستجابة لمقياس اليقظة العقلية

الدلالة اللفظية		كيفية احتساب التقدير اللفظي	
ضعيف جداً	غير موافق إطلاقاً	35% -1%	1.80 -1.00
ضعيف	غير موافق	52% -36%	2.60 -1.81
متوسط	محايد	68% -53%	3.40 -2.61
عالي	موافق إلى حد ما	84% -69%	4.20 -3.41
عالي جداً	موافق بشدة	100% -85%	5.00 -4.21

ثانياً- مقياس جودة الحياة الأكاديمية:

اعتمدت الباحثة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية المعد من قبل (العتيبي، 2014)، والمكون من (36) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي: المعرفة وقياس الخبرات والمهارات المكتسبة من قبل الطالب ويتضمن (9) عبارات، البراعة، وقياس تفاعل عدد من القدرات والاستعدادات والخصائص الشخصية ويتضمن (8) عبارات، الشخصية، وقياس البناء الخاص بصفات الطالب وأنماط سلوكه ويتضمن (8) عبارات، الحكمة وقياس كل ما يعرف لتدبيره جودة الحياة الأكاديمية، ويتضمن (11) عبارات، كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول رقم (8) توزيع عبارات مقياس جودة الحياة على أبعاده الفرعية

العبارات	العدد	البعد
1,2,3,4,5,6,7,8,9	9	المعرفة
10,11,12,13,14,15,16,17	8	البراعة
18,19,20,21,22,23,24,25	8	الشخصية
26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36	11	الحكمة
36 عبارة		الكلي

واعتمدت تقديرات الدرجات وفق مقياس ليكرت الثلاثي (دائمًا، أحيانًا، نادرًا) وكان ترميز مقياس الاستجابة للعبارة: دائمًا ورمز بالعدد (3)، أحيانًا ورمز بالعدد (2)، نادرًا ورمز بالعدد (1)، وتم حساب تقديرات استجابات عينة الدراسة، وذلك باستخراج المدى كما هو معروف عن طريق حساب الفرق بين أعلى قيمة وأدنى قيمة على النحو التالي:

المدى: 2-1=3، ويتم تحديد طول الفئة بقسمة المدى على عدد القيم على النحو التالي: طول الفئة: $2/3=0,67$ ، وبالتالي يتم تحديد فئات المقياس وفقًا للجدول التالي:

جدول رقم (9) كيفية احتساب التقدير اللفظي للاستجابة مقياس جودة الحياة الأكاديمية

المستوى	التقدير	كيفية احتساب التقدير اللفظي	كيفية احتساب التقدير اللفظي
ضعيف	نادرًا	55% أقل من	1,66 أقل من
متوسط	أحيانًا	77% أقل من 56% من	2,33 أقل من 1,67 من
عالي	دائمًا	100% أقل من 78% من	3,00 أقل من 2,34 من

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية في الدراسة الحالية:

للتحقق من كفاءة هذا المقياس من حيث ثباته وصدقه فيما يقيسه أو فيما وضع لقياسه في الدراسة الحالية، تم تطبيقه على عينة مكونة من (30) طالب وطالبة من خارج عينة البحث، وتم التأكد من الصدق بطريقتين:

أولاً- صدق مقياس جودة الحياة الأكاديمية

- الاتساق الداخلي:

بعد تطبيق المقياس على لعينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالبًا وطالبة، تم حساب معامل ارتباط كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كم هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول رقم (10) قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس

البعـد	الارتباط مع الدرجة الكلية للبعـد	مستوى الدلالة	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة
المعرفة	1	.426**	.000	.315**
	2	.707**	.000	.587**
	3	.586**	.000	.403**
	4	.532**	.000	.416**
	5	.544**	.000	.409**
	6	.745**	.000	.663**
	7	.648**	.000	.616**
	8	.631**	.000	.520**
	9	.523**	.000	.491**
البراعة	1	.422**	.000	.375**
	2	.688**	.000	.522**
	3	.636**	.001	.526**
	4	.601**	.000	.554**
	5	.577**	.000	.499**
	6	.574**	.000	.488**
	7	.671**	.000	.564**
	8	.676**	.000	.583**
الشخصية	1	.641**	.000	.496**
	2	.655**	.000	.480**
	3	.497**	.000	.389**

البيد	الارتباط مع الدرجة الكلية للبيد	مستوى الدلالة	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	مستوى الدلالة
4	.618**	.000	.396**	.001
5	.619**	.000	.524**	.000
6	.497**	.000	.492**	.000
7	.516**	.000	.485**	.000
8	.599**	.000	.504**	.000
1	.551**	.000	.483**	.000
2	.601**	.000	.495**	.006
3	.586**	.000	.453**	.000
4	.594**	.000	.540**	.002
5	.506**	.000	.304**	.002
6	.489**	.000	.384**	.000
7	.538**	.000	.426**	.008
8	.661**	.000	.495**	.000
9	.579**	.000	.411**	.000
10	.549**	.000	.389**	.000
11	.492**	.000	.485**	.000

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≤ α) ** دالة إحصائية عن مستوى الدلالة (0.01 ≤ α)

يلاحظ من الجدول رقم (10) أن قيم معاملات ارتباط العبارات بالأبعاد التي تنتمي إليها تراوحت بين (.422** - .745**), كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس بين (.304** - .663**) وأن جميع معامل ارتباطها سواء مع البعد أو الدرجة الكلية للمقياس أعلى من (0,20) وهو وفق ما أشار إليه (عودة، 2010) كمعيار قبول العبارة. كما تبين أن قيم معاملات ارتباط عبارات البعد الأول (المعرفة) تراوحت بين (.426** - .745**) مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.315** - .663**), وقيم معاملات ارتباط عبارات البعد الثاني (البراعة) قد تراوحت بين (.422** - .688**) مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.375** - .583**), ومعاملات ارتباط عبارات البعد الثالث (الشخصية) تراوحت بين (.497** - .655**) مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.389** - .524**), ومعاملات ارتباط عبارات البعد الرابع (الحكمة) تراوحت بين (.489** - .661**) مع بعدها، وارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس وبين (.304** - .540**).

- الصدق البنائي:

كما تم حساب قيم معاملات الارتباط البينية (Inter-Correlation) لأبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) كما هو موضح في الجدول (11).

جدول رقم (11) معاملات الارتباط لأبعاد مقياس اليقظة العقلية مع بعضها والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	المعرفة	البراعة	الشخصية	الحكمة
المعرفة	1			
البراعة	.611**	1		
الشخصية	.503**	.635**	1	
الحكمة	.602**	.506**	.521**	1
الدرجة الكلية	.829**	.848**	.810**	.791**

يلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية، تراوحت بين (.506** - .635**). كما أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل تراوحت بين (.791** - .848**), وهي دالة إحصائية، وهذا يعد مؤشراً على صدق بناء للمقياس.

ثانياً- ثبات مقياس جودة الحياة الأكاديمية:

وللتأكد من ثبات الاستبانة بعد تطبيقها على العينة الاستطلاعية، تم استخدام البرنامج الإحصائي spss لإيجاد معامل الثبات (ألفا كرونباخ)، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

جدول رقم (12) نتائج اختبار ثبات أبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس

م	محاور الأداة	عدد العبارات	معامل الثبات
1	البعد الأول: المعرفة	9	.889
2	البعد الثاني: البراعة	8	.885
3	البعد الثالث: الشخصية	8	.894
4	البعد الرابع: الحكمة	11	.897
	معامل الثبات الكلي	36	.837

يتبين من الجدول (12) أن قيمة معامل الثبات لأبعاد المقياس تراوحت بين (.885-.897) وهي معاملات ثبات عالية ومقبولة، كما كان معامل الثبات للمقياس ككل (.837). وهذا يعني أن المقياس تتمتع بثبات عالٍ، ويوحى هذا إلى أن العينة متجانسة في الاستجابة على عبارات المقياس ويمكن الاعتماد على النتائج في تعميمها على مجتمع الدراسة بدرجة كبيرة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

اعتمدت الباحثة على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package for Social Sciences في عملية تحليل البيانات وقد استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

1. معامل ارتباط بيرسون 'Correlation' Persons: لمعرفة مدى وجود علاقة من نوع الارتباط بين محاور الدراسة وعباراتها، وقد استخدمته الباحثة لقياس الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة والصدق البنائي، وكذلك معرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين (اليقظة العقلية، وجودة الحياة الأكاديمية).
2. اختبار ألفا كرونباخ 'Alpha' Cronbachs: للتأكد من ثبات أداة الدراسة ومدى مصداقية آراء العينة.
3. التكرارات والنسب المئوية: لوصف المتغيرات الديموغرافية لعينة الدراسة.
4. الاختبار التائي (t-test) للفروق بين متغيرين مستقلين، وذلك للتأكد من الفروق بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول المقياسين بالنسبة لمتغير (الجنس).

4- عرض النتائج ومناقشتها.

- نتيجة فحص الفرض الأول: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلاب وطالبات الماجستير بجامعة الطائف" وللتحقق من صحة الفرض، استخدمت الباحثة معامل الارتباط (بيرسون) لإيجاد معامل الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية ومقياس جودة الحياة الأكاديمية، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول رقم (13) العلاقة الارتباطية بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية ومقياس جودة الحياة الأكاديمية

الدرجة الكلية	مقياس جودة الحياة الأكاديمية				الأبعاد	مقياس اليقظة العقلية
	الحكمة	الشخصية	البراعة	المعرفة		
.042	.054	.045	-.022	.066	الملاحظة	
.334**	.349**	.365**	.179	.216*	الوصف	
.386**	.247*	.359**	.300**	.357**	التصرف بالوعي	
.114	.025	.160	.116	.069	عدم إصدار الأحكام	
.056	.021	-.024	-.022	.027	عدم إصدار ردود أفعال	
.337**	.264**	.347**	.217*	.284**	الدرجة الكلية	

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) **دالة إحصائية عن مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

تبين من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية بين بعض أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية لها مع بعض أبعاد جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية لها؛ حيث كانت معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,01)، ولبعض، ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,05)، وتشير الباحثة إلى ذلك بالتفصيل:

- بينت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد الملاحظة من مقياس اليقظة العقلية مع أبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية.
- كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين بعد الوصف من مقياس اليقظة العقلية وكلاً من أبعاد (الشخصية والحكمة) من أبعاد جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية. وكانت هذه العلاقة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,01). كما أنه توجد علاقة ارتباطية بين بعد الوصف من مقياس اليقظة وبعد المعرفة من مقياس جودة الحياة الأكاديمية، وكانت هذه العلاقة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,05)، كذلك ل توجد علاقة ارتباطية بين بعد الوصف من مقياس اليقظة العقلية وبعد الحكمة من مقياس جودة الحياة الأكاديمية.
- كذلك بينت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية بين بعد التصرف بالوعي وبين أبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية له عند مستوى دلالة (0,01) عدا العلاقة الارتباطية بين التصرف بالوعي والحكمة في دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,05).
- وبينت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد (عدم إصدار الأحكام، عدم إصدار ردود أفعال) من أبعاد مقياس اليقظة العقلية وأبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس حيث كان مستوى الدلالة الإحصائية غير دال إحصائيًا.
- وإجمالاً تبين أنه توجد علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وأبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية له عند مستوى دلالة (0,01) لكافة الأبعاد عدا بعد (البراعة) فكانت العلاقة الارتباطية بمستوى دلالة (0,05). ومما أشارته النتائج السابقة، أتضح أهمية دور ممارسات اليقظة العقلية على تحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة لما لها من ارتباط بها، فترى الباحثة وجود أهمية كبيرة لتلك الممارسات على طلبة الماجستير، لما لها من فائدة نفسية في تخفيف الضغوط النفسية والدراسية خصوصاً في ظل نتائج الظروف المتغيرة من الناحية الدراسية والاجتماعية مع جائحة كوفيد-19، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الحربي (2021) التي تعرفت على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة الدراسية، والتخصص، والتحصيل الدراسي، التي أشارت نتائج دراستها إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح طالبات ذوات التحصيل الدراسي المرتفع. كما اتفقت مع دراسة بيدجون وكاي (Pidgeon & Keye, 2014) والتي هدفت إلى بحث العلاقة بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، التي توصلت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين القدرة على التكيف واليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- دراسة باجناني وآخرون (Pagnini et al, 2018) التي بحثت عن علاقة اليقظة العقلية بجودة الحياة والسعادة لدى عينة من الطلاب الإيطاليين، التي توصلت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية، والوسواس القهري، والاكتئاب، والقلق.
- نتيجة فحص الفرض الثاني: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلاب وطالبات الماجستير بجامعة الطائف وفقاً لمتغير (الجنس)"

وللتحقق من صحة الفرض، استخدمت الباحثة اختبار (T) للفروق بين متوسطات استجابات عينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول رقم (14) نتائج اختبار (T-test) للفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (T-test)	مستوى الدلالة sig.
الملاحظة	ذكور	50	3.15	0.56	-.873	.385
	إناث	50	3.26	0.64		
الوصف	ذكور	50	3.09	0.57	-2.574	.012
	إناث	50	3.40	0.64		

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (T-test)	مستوى الدلالة sig.
التصرف بالوعي	ذكور	50	2.90	0.73	-1.437	.154
	إناث	50	3.11	0.71		
عدم إصدار الأحكام	ذكور	50	2.82	0.48	.859	.392
	إناث	50	2.72	0.69		
عدم إصدار ردود أفعال	ذكور	50	3.14	0.58	-1.124	.264
	إناث	50	3.26	0.51		
الدرجة الكلية	ذكور	50	3.02	0.28	-1.895	.061
	إناث	50	3.15	0.39		

بينت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في أبعاد مقياس اليقظة (الملاحظة، التصرف بالوعي، عدم إصدار الأحكام، عدم إصدار ردود أفعال) والدرجة الكلية للمقياس يعزى لمتغير النوع. حيث كانت مستوى الدلالة الإحصائية للأبعاد والدرجة الكلية (0,061;0,264;0,392;0,154;0,385) على التوالي وهي غير دالة إحصائياً كونها أكبر من مستوى الدلالة المعنوية (0,05)، ويشير ذلك إلى أن اختلاف النوع لا يختلف في استجابات عينة الدراسة حول تلك الأبعاد.

كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول بعد (الوصف) يعزى بمتغير النوع (ذكر، أنثى)، حيث كان مستوى الدلالة (0,012) وهي أقل من مستوى الدلالة المعنوية، وتشير النتيجة أن استجابات عينة الدراسة حول بعد الوصف يختلف باختلاف متغير النوع ولصالح الإناث. ويتفق ذلك جزئياً مع دراسة المعموري وعبد السلام (2018) التي تعرفت على اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بابل والفروق ذات الدلالة الإحصائية على وفق جنس الطلبة وتخصصهم الدراسي، وتوصلت نتائجها إلى تبين تمتع طلبة الجامعة باليقظة العقلية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للجنس والتخصص.

• نتيجة فحص الفرض الثالث: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة الأكاديمية بين طلاب وطالبات الماجستير بجامعة الطائف وفقاً لمتغير (الجنس)"

وللتحقق من صحة الفرض، استخدمت الباحثة اختبار (T) للفروق بين متوسطات استجابات عينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول رقم (15) نتائج اختبار (T-test) للفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار (T-test)	مستوى الدلالة sig.
المعرفة	ذكور	50	2.10	0.44	-2.607	.011
	إناث	50	2.33	0.45		
البراعة	ذكور	50	2.12	0.46	-3.041	.003
	إناث	50	2.40	0.47		
الشخصية	ذكور	50	2.10	0.39	-3.264	.002
	إناث	50	2.38	0.46		
الحكمة	ذكور	50	2.22	0.42	-3.701	.000
	إناث	50	2.52	0.38		
الدرجة الكلية	ذكور	50	2.13	0.36	-3.915	.000
	إناث	50	2.41	0.34		

بينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة الدراسة في أبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية (المعرفة، البراعة، الشخصية، الحكمة) والدرجة الكلية للمقياس يعزى لمتغير النوع. حيث كانت مستوى الدلالة الإحصائية للأبعاد والدرجة الكلية (0,00;0,00;0,02;0,03;0,011) على التوالي وهي دالة إحصائياً كونها أقل من مستوى الدلالة المعنوية

(0,05)، ويشير ذلك إلى أن استجابات عينة الدراسة حول أبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية تختلف باختلاف نوع المتغير (ذكر، أنثى)، ولصالح الإناث.

كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول بعد(الوصف) يعزى بمتغير النوع (ذكر، أنثى)، حيث كان مستوى الدلالة (0,012) وهي أقل من مستوى الدلالة المعنوية، وتشير النتيجة أن استجابات عينة الدراسة حول بعد الوصف يختلف باختلاف متغير النوع ولصالح الإناث.

وتعزو الباحثة وجود الفروق في جودة الحياة الأكاديمية لصالح الإناث لاهتمام الإناث الى وجود بيئة أكاديمية تدعم جودة الحياة لديهم مما ينعكس على جودة حياتهم الأكاديمية، واهتمامهم بتنظيم مهامهم اليومية بما ينعكس على جودة حياتهم الأكاديمية بشكل أكبر. ومن ناحية أخرى فقد يكون الاهتمام بالجانب الأسري والمهني لدى الذكور هو الأهم والأكبر في هذه الفئة العمرية، نظرًا لرغبة الشاب في توفير نفقة الأسرة، أو التخطيط لتكوين أسرة من خلال اهتمامه بالجانب الوظيفي بشكل أكبر لتوفير المال، ولذلك يفضل التركيز لفئة الطلاب بشكل أكبر لزيادة وتحسين جودة الحياة الأكاديمية لديهم.

التوصيات والمقترحات.

- 1- التوسع في دراسة اليقظة العقلية وارتباطها بمتغيرات إيجابية أخرى مثل التفكير الإيجابي والدافعية للإنجاز.
- 2- إقامة ورش عمل ودورات تدريبية للتعريف بمفهوم اليقظة العقلية وجودة الحياة الأكاديمية وأهمية تأثيرهما على العملية التعليمية.
- 3- تفعيل دور المرشدين النفسانيين في الجامعات لمرافقة الطلبة وإكسابهم اليقظة العقلية لترقية جودة حياتهم الأكاديمية.
- 4- تضمين المناهج الدراسية بالمفاهيم الإيجابية كجودة الحياة في مراحل التعليم المختلفة وطرق تعلمها مثلها مثل المهارات الأكاديمية.
- 5- كما تقترح الباحثة إجراء دراسات- لسد الفجوة المعرفية في الموضوع- وعلى النحو الآتي:
 1. فاعلية برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لتحسين المهارات الحياتية لدى طلاب الدراسات العليا.
 2. إجراء دراسة حول اليقظة العقلية كأسلوب لمواجهة الضغوط الأكاديمية وتأثيرها على جودة الحياة.
 3. إجراء دراسة مماثلة على طلبة الجامعة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية:

- إبراهيم، حيدر. (2019). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسهما. دار كلكاش للطباعة والنشر.
- الأبيض، محمد؛ وعبد العظيم، هاني. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة في ضوء تطبيق منظومة التعليم عن بعد. المجلة العربية للقياس والتقويم، (1)، 160-200.
- بولقعة، عائشة. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية [رسالة ماجستير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- جمال، هدى. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. دورية دراسات نفسية، 28 (4)، 883-945.
- الحاج، أحمد علي. (2015). مناهج البحث العلمي (ط.2). المتفوق للطباعة والنشر والتوزيع.
- الحري، نوار محمد. (2021)، مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 18 (68)، 1-31.
- الحسينان، إبراهيم عبد الله. (2015). جودة حياة الطالب الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة على عينة من طلاب جامعة المجمعة. المجلة التربوية، 2 (41)، 178-233.
- حمامة، عمار. (2020). جودة الحياة الأكاديمية وعلاقتها بجودة مخرجات التعليم العالي لدى عينة من أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الوادي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6 (1)، 108-133.
- دعاء، سليم الكيال. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية " جامعة الأقصى أنموذجًا". المجلة الأفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، (1)، 16-29.

- عابدين، حسن سعد محمود؛ والشرقاوي، فتحي محمد. (2016). مهارات تنظيم والمرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية، جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية، 26 (16)، 153-234.
- عبد الملك، أحمد. (2019). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية، 66 (1)، 304-527.
- العتيبي، لفا. (2014). تصميم مقياس جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة، مجلة القراءة والمعرفة، 4 (148)، 241-280.
- العنزي، فرحان بن سالم. (2021). التمكين النفسي وعلاقته بجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم التربوية، 7 (28)، 91-192.
- كوثر، بلعربي. (2019). المرونة المعرفية واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة علم النفس العيادي [رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي]. قاعدة معلومات المهمل.
- المطيري، مريم. (2020). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك عبد العزيز بجدة. مجلة القراءة والمعرفة، 6 (229)، 299-322.
- المعموري، علي حسين؛ وعبد السلام، محمد علي. (2018). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، 25 (3)، 229-247.
- معوض، دينا. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية. مجلة تطوير الأداء الجامعي، 14 (2)، 135-180.
- منسي، محمود عبد الحليم؛ وكاظم، علي مهدي. (2010). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلاب الجامعة في سلطنة عمان. مجلة أماراباك الأكاديمية الأمريكية للعلوم والتكنولوجيا، 1 (1)، 41-60.
- نعيصة، رغداء. (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق، 8 (1)، 145-181.

ثانياً-المراجع بالإنجليزية:

- Baer, Ruth A.; Smith, Gregory T.; Hopkins, Jaclyn; Krietemeyer, Jennifer; Toney, Leslie (2006). Using self-report assessment methods to explore Facets of mindfulness.Sage publications.
- Boorstein, S (1983) The use of bibliotherapy and mindfulness meditation in a psychiatric setting, Journal of transpersonal psychology, 5(15), 173-179.
- Kabat-Zinn. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Dilacerate.
- Kamath, S. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents. Indian Journal of Health & Wellbeing, 6(4), 688-690.
- Langer, E (1989). Mindfulness. New York, Addison Wesley Publishing .
- Marlatte, G, A, Kristeller, J. (1999). Mindfulness and mediation, integrating spirituality into treatment. Journal of Psychosomatic Research, 2 (64), 393-403.
- Pagnini, F., Bercovitz, K. E., & Phillips, D. (2018). Langerian mindfulness, quality of life and psychological symptoms in a sample of Italian students. Health and quality of life outcomes, 16 (1), 29.
- Pawel, posadzki, Patrick, Musonda, Grayzyna, Debska & Romuald, polczyk. (2009). Psychosocial condition of quality of life among undergraduate students: A cross sectional survey, Applied research quality life. the international society for quality-of-life studies, 3(4), 239-258.
- 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),27-32.