



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي
دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثالثة و أولى ثانوي بثانوية بن زازة مصطفى
بولاية مستغانم

المقدمة من طرف الطالبة :

خلفاوي أمينة

أمام لجنة المناقشة:

اللقب و الاسم	الرتبة	الصفة
د. سيسبان فاطمة الزهراء	أستاذة محاضرة (أ)	رئيسا
د. عليلش فلة	أستاذة محاضرة (أ)	مشرفا ومقررا
د. نزاي زهراء	أستاذة محاضرة (ب)	ممتحنا

السنة الجامعية: 2024-2025

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي
دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثالثة وأولى ثانوي بثانوية بن
زازه مصطفى بولاية مستغانم

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالب: (ة) خلفاوي أمينة

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د. سيسبان فاطيمة الزهراء	أستاذة محاضرة (أ)	رئيسا
د. عليش فلة	أستاذة محاضرة (أ)	مشرفا ومقررا
د. نزاي زهراء	أستاذة محاضرة (ب)	ممتحنا

السنة الجامعية: 2024-2025

إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التمهيلات

تاريخ الإيداع: 7 سبتمبر 2025



إهداء

إلى أختي الغالية حفظها الله

إلى نبع الحنان والعطاء التي تنير لي درب النجاح

بدعواتها والتي ترسم لي بسمة الأمل أُمي الغالية

اللهم أحفظها وبارك في عمرها ولا تحرمني منها

إلى كل إخوتي و أخواتي و صديقتي الغالية

والى جميع عائلتي التي لطالما ساندتني وأحبتني

يا رب احميهم واحفظهم

شكر وتقدير

احمد الله واشكره على نعمته وعلى توفيقى لإتمامى هذه الدراسة

قال الله تعالى

" ربي أوزعني أن اشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وان اعمل صالحا ترضاه "

اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه وسلم

أتقدم بجزيل الشكر إلى أستاذتى المشرفة "عليش فلة" التي لم تبخل عليا بنصائحها

وتوجيهاتها جزاها الله خير الجزاء

كما أوجه شكري لأعضاء لجنة المناقشة لقبولهم مناقشة

مذكرتي نسأل الله أن يرفع درجاتهم في الجنة

شكر خاص إلى عينة دراستنا

التي ساهمت بشكل كبير في انجاز هذا العمل

كما اشكر جميع أساتذة علم النفس وعلوم التربية دون استثناء

وخاصة أولائك الذين كانوا ومازالوا أساتذة لنا في مشوارنا الجامعي الموفق بإذن الله

أتقدم بجزيل الشكر إلى كل الذين قدموا لي العون والمساعدة لإتجاح هذه الدراسة

المخلص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية و جودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتم الاعتماد فيها على المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة على 82 تلميذا للسنة الدراسية 2024-2025؛ وتم استخدام استبيان اليقظة العقلية واستبيان جودة الحياة المدرسية المصممان من طرف الباحثة، وذلك بعد التحقق من خصائصهما السيكومترية، ولتحليل النتائج تم الإعتماد على معامل الارتباط بيرسون واختبار (ت) لعينتين مستقلتين بواسطة spss20، وبعد المعالجة توصلت الدراسة إلى النتائج التالية

- 1- لا توجد علاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- 2- توجد فروق في اليقظة العقلية بين تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى الدراسي و لصالح تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- 3- لا توجد فروق في جودة الحياة المدرسية بين تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

وختمت الدراسة ببعض التوصيات التي من شأنها أن تفتح آفاق لبحوث جديدة
الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - جودة الحياة المدرسية - المرحلة الثانوية

Abstract:

This study aims to find out the relationship between mindfulness and quality of school life for secondary school students. The study relied on the descriptive method and a sample of 82 students for the academic year 2024/2025, Two instruments designed by the researcher were used to collect data, including the mental alertness questionnaire and the quality of school life questionnaire, after checking their psychometric properties, and statistical methods were used, namely Pearson correlation coefficient and t-test for the significance of the difference between the means of two independent samples by 20spss, and our study reached the following results at the end of the study: There is no relationship between mental alertness and quality of school life:

- There is no relationship between mindfulness and quality of school life among secondary school students.
- There are differences in mindfulness among secondary school students in relation to the study level variable and in favour of students in the third year of secondary school.
- There are no differences in the quality of school life between first year secondary school students and third year secondary school students.
- The study concludes with some recommendations that may open prospects for new research.

Keywords: Mindfulness - Quality of School Life - Secondary School

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	إهداء
ب	شكر وعرقان
ج	الملخص
هـ	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
ط	قائمة الملاحق
14	مقدمة
الفصل الاول: مدخل للدراسة	
18	1-الإشكالية
20	2-الفرضيات
20	3-دوافع اختيار الموضوع
21	4-أهداف الدراسة
22	5-أهمية الدراسة
23	6-التعاريف الإجرائية
الفصل الثاني: اليقظة العقلية	
26	تمهيد
26	1-تعريف اليقظة العقلية
27	2-أهمية اليقظة العقلية
28	3-أبعاد اليقظة العقلية
29	4-التفسير الفسيولوجي لليقظة العقلية
30	5-خصائص الأشخاص اليقظين عقليا
30	6-النظريات المفسرة لليقظة العقلية
31	7-خطوات الوصول لليقظة العقلية

32	8-فنيات واستراتيجيات اليقظة العقلية
32	9-فوائد اليقظة العقلية
33	10-اليقظة القائمة على العلاج المعرفي السلوكي
34	خلاصة
الفصل الثالث: جودة الحياة المدرسية	
36	تمهيد
36	1-تعريف جودة الحياة
38	2-تعريف جودة الحياة المدرسية
40	3-مقومات جودة الحياة
42	4-مؤشرات جودة الحياة المدرسية
44	5-غايات الحياة المدرسية
44	6-أهمية تطبيق جودة الحياة المدرسية
45	7-أبعاد جودة الحياة المدرسية
46	8-المتدخلون في الحياة المدرسية 08
46	9-آليات تفعيل أدوار الحياة المدرسية
49	10-العوامل المتحكمة في جودة الحياة المدرسية
50	خلاصة
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
53	تمهيد
أولاً: الدراسة الاستطلاعية	
53	1-اهداف الدراسة الاستطلاعية
53	2-المجال الجغرافي والزمني للدراسة الاستطلاعية
53	3-عينة الدراسة الاستطلاعية و مواصفاتها
54	4-أدوات للدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكمترية
ثانياً: الدراسة الاساسية	
65	1-منهج الدراسة الاساسية
65	2-المجال الجغرافي والزمني للدراسة الأساسية

66	3-مجتمع الدراسة
66	4-عينة الدراسة الاساسية ومواصفاتها
67	5-أدوات الدراسة الاساسية
71	6-طريقة إجراء الدراسة الأساسية
71	7-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية
الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات	
73	تمهيد
73	1-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأول
75	2-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
77	3-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
81	خاتمة
82	اقتراحات
85	قائمة المراجع
88	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
54	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.	01
54	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المستوى الدراسي	02
56	قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الأول (التمييز اليقظ) والدرجة الكلية له	03
57	قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثاني (الانفتاح على الجديد) والدرجة الكلية له	04
58	قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثالث (التوجه نحو الحاضر والدرجة الكلية له	05
58	قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الرابع (الوعي بوجهات النظر المختلفة) والدرجة الكلية له	06
59	معامل ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية	07
60	صدق استبيان اليقظة العقلية باستخدام المقارنة الطرفية	08
60	ثبات استبيان اليقظة العقلية بطريقة التناسق الداخلي	09
61	ثبات استبيان اليقظة العقلية عن طريق التجزئة النصفية	10
63	معامل ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة المدرسية	11
64	صدق استبيان جودة الحياة المدرسية باستخدام المقارنة الطرفية	12
64	ثبات استبيان جودة الحياة المدرسية بطريقة التناسق الداخلي	13
65	ثبات استبيان جودة الحياة المدرسية عن طريق التجزئة النصفية	14
66	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	15
67	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى الدراسي	16
68	الفقرات وفق أبعاد استبيان اليقظة العقلية	17
69	مفتاح تصحيح استبيان اليقظة العقلية	18
70	توزيع الفقرات وفق أبعاد استبيان جودة الحياة المدرسية	19
70	يوضح مفتاح تصحيح استبيان جودة الحياة المدرسية	20
73	العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة المدرسية	21
76	الفروق في اليقظة العقلية تعزى الى المستوى الدراسي	22
78	الفروق في جودة الحياة المدرسية تعزى الى المستوى الدراسي	23

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
40	العوامل الستة لجودة الحياة	01
66	مخطط دائري لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	02
67	مخطط دائري لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى الدراسي	03

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
88	التصريح الشرفي	01
89	استبيان اليقظة العقلية	02
91	استبيان جودة الحياة المدرسية	03
94	مخرجات spss لنتائج دراسة الاساسية	04

س

مقدمة

مقدمة:

تُعد مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها التلميذ، إذ تشهد تحولات نفسية ومعرفية واجتماعية عميقة تتطلب منه مهارات ذهنية متقدمة. وفي ظل الضغوط الأكاديمية وكثرة التحديات المرتبطة بالاختبارات والتخطيط للمستقبل، تبرز الحاجة إلى يقظة عقلية التي تساعد التلميذ على تنظيم انتباهه، وضبط انفعالاته، والتفاعل الواعي مع مواقف الحياة المدرسية. فالممارسة المنتظمة لليقظة العقلية تُمكن التلميذ من التركيز على الحاضر وتجاوز التشنجات، مما يعزز قدرته على التكيف والنجاح في هذه المرحلة الحساسة، إذ تعتبر اليقظة العقلية Mindfulness من المفاهيم النفسية الحديثة التي أثبتت فعاليتها في دعم الصحة النفسية وتنمية المهارات الذاتية لدى الأفراد. وهي القدرة على الإدراك الواعي لما يدور في الذهن من أفكار ومشاعر، وكذلك لما يحيط بالفرد من مثيرات خارجية كالأصوات والمشاهد والروائح، والتعبير عن هذه التجارب بأسلوب واضح وبكلمات مناسبة. كما تشمل التركيز على اللحظة الراهنة، والحكم على الخبرات بموضوعية، مع السعي للتخلص من المشتتات الداخلية والخارجية، وقبول المشاعر والتكيف معها، وتحمل مسؤولية اتخاذ القرار.

وقد بدأت اليقظة العقلية تكتسب شهرة واسعة منذ سبعينيات القرن الماضي في الثقافة الغربية، وتزايد الاهتمام بها نظرًا لدورها الفعّال في تنظيم الذات وفهم الانفعالات وتحسين الصحة النفسية والتقليل من التوتر والقلق، فإن فهم العوامل التي تؤثر على اليقظة العقلية، وفي مقدمتها جودة الحياة المدرسية، التي تعد أمرًا مهمًا لتطوير ممارسات تعليمية فعالة لدى التلاميذ في مرحلة الثانوية، فإن جودة الحياة المدرسية هي مفهوم يعكس مدى قدرة البيئة التعليمية على تلبية الحاجات المتنوعة للتلاميذ، سواء كانت أكاديمية، نفسية، أو اجتماعية. كما ترتبط بجودة المناخ المدرسي الذي يُسهم في دعم التحصيل الدراسي، ويعزز من الدافعية والانتماء والشعور بالأمان. وتشير جودة الحياة المدرسية إلى مستوى رضا التلميذ عن تجربته

داخل المؤسسة التربوية، انطلاقاً من توفر بيئة داعمة ومحفزة تساعده على النمو والتعلم بشكل متوازن ومتكامل.

ويمكن أن يكون هناك تداخل بين اليقظة العقلية وجودة الحياة المدرسية ، حيث تساعد اليقظة العقلية التلاميذ على إدارة ضغوطهم اليومية، والتكيف مع المواقف المدرسية المختلفة، مما يساهم في خلق بيئة تعليمية إيجابية. في المقابل، تساهم جودة الحياة المدرسية في تعزيز فرص ممارسة اليقظة العقلية، من خلال بيئة مشجعة ومرنة، تعزز الصحة النفسية والانتماء، وتُفضي إلى تحسين الأداء الأكاديمي.

ومن هنا جاءت فكرة الباحثة في الربط بين هذين المتغيرين من خلال دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة المدرسية لتلاميذ مرحلة الثانوية، و عليه قسمت هذه الدراسة إلى خمسة فصول، ثلاثة منها تُعنى بالجانب النظري، واثنان بالجانب الميداني، على النحو التالي:

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة، ويتناول (الإشكالية، التساؤلات، الفرضيات، أهداف الدراسة، أهميتها، حدودها، والتعريفات الإجرائية).

الفصل الثاني: قد تطرأ فيه إلى (اليقظة العقلية و تعرفها و أهميتها و أبعادها وتفسيرها الفسيولوجي وخصائصها والنظريات المفسرة لها وخطوات وصول إليها ثم فنياتها و استراتيجياتها بالإضافة إلى فوائدها و أخيرا العلاج المعرفي السلوكي القائم عليها) .

فصل الثالث: قد تضمن، (تعريف جودة الحياة المدرسية، و مبادئها، مؤشراتها، غاياتها، أهميتها، المتدخلون فيها ، آليات تفعيل أدوارها ، العوامل المتحكمة فيها) .

الفصل الرابع: احتوى على كل (الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية : أولاً الدراسة الاستطلاعية: أهدافها ،مجالها الجغرافي و الزماني، عينتها، أدواتها، خصائصها السيكمترية - ثانياً الدراسة الأساسية، منهجها ،مجالها الجغرافي و

الزماني ، مجتمع دراستها ، عينتها ، الأدوات المستخدمة فيها ، طريقة إجرائها ، الأساليب الإحصائية المعتمدة فيها).

الفصل الخامس: قد تم فيه (عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات ، أولاً العامة ، الفرضية الثانية ، الفرضية الثالثة) لهذه الدراسة.

وانتهت هذه الدراسة بالخاتمة و الاقتراحات .

الفصل الاول

مدخل للدراسة

- 1- إشكالية البحث
- 2- التساؤلات
- 3- الفرضيات
- 4- دوافع وأسباب اختيار الموضوع
- 5- أهداف الدراسة
- 6- أهمية الدراسة
- 7- التعاريف الإجرائية

إشكالية البحث:

تُعد المرحلة الثانوية من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الفرد، حيث تتشكل فيها ملامح الشخصية وتتضح معالم النمو المعرفي والانفعالي والاجتماعي تعد مجتمعًا مصغراً يتم فيه تفاعل التلاميذ وتبادل الأفكار، مما يسهم في تشكيل هويتهم النفسية والاجتماعية، وتحل مكانة مركزية كحلقة وصل بين الأسرة والمعرفة، فهي ليست مجرد مؤسسة تعليمية بل فضاء تربوي يهدف إلى تنمية مهارات التلاميذ وإعدادهم لمواجهة تحديات الحياة. كما تسعى إلى بناء شخصية متكاملة لدى التلميذ من خلال تعزيز القدرات الفكرية والاجتماعية، مع الاهتمام بإدماج التقنيات الحديثة في المناهج لتحسين جودة التعليم والارتقاء بالأداء النفسي للتلاميذ .

في هذا السياق، تُعتبر جودة الحياة المدرسية من المفاهيم المحورية في حياة التلاميذ، إذ تمثل مجموعة العلاقات الاجتماعية والممارسات اليومية التي تُحيط بالتلميذ داخل بيئة المدرسة. وتعكس جودة الحياة المدرسية جانباً يتجاوز الجوانب الأكاديمية إلى الدعم النفسي والعاطفي، الذي يسهم في بناء شخصية متوازنة وقادرة على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة.

وترى منظمة الصحة العالمية (WHO, 1994) أن جودة الحياة لا تتجلى إلا من خلال أنشطة الحياة والنمط الذي يتبعه المجتمع الذي ينتمي إليه التلميذ ما يبرز أهمية السياق الاجتماعي في تحديد رضا الفرد عن حياته. وقد أوضحت دراسات عدة أن جودة الحياة تتأثر بالعوامل الأكاديمية والاجتماعية والنفسية، وتباين بين الفئات العمرية المختلفة وبين مستويات الدراسة.

فتعزيز جودة الحياة المدرسية يتطلب عنصراً نفسياً حيوياً مهماً و المتمثل في تحقيق اليقظة العقلية، التي تعبر عن التفاعل الواعي والمدرک للأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام، مما يساهم في تحسين قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية والتنظيم العاطفي (عبد الرحمن، 2022).

فاليقظة العقلية من المنظور النفسي: "حالة من العافية تمكن الفرد من تحقيق إمكانياته الذاتية والتفاعل بشكل إيجابي مع ضغوط الحياة" وهنا تبرز أهمية كل من جودة الحياة المدرسية واليقظة العقلية لدى التلاميذ ولقياً إهتماماً واسعاً في العديد من الأبحاث ودراسات والتي نذكر منها:

كما أوضحت دراسة الحاج (2021)، التي تناولت اليقظة العقلية، وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى اليقظة العقلية بين تلاميذ السنة الأولى والثالثة ثانوي. (الحاج، 2021، ص 45)

أما دراسة البشير (2017) التي تناولت جودة الحياة المدرسية و توصلت إلى أن جودة الحياة كانت أعلى لدى تلاميذ السنة الأولى مقارنة بالثالثة، وهو ما يعزى إلى ضغوط التحصيل المتزايدة في السنة الأخيرة وتأثيرها السلبي على شعور الطلاب بالراحة والانتماء، مع التأكيد على دور الدعم الاجتماعي من المعلمين والأقران في تحسين جودة الحياة (البشير، 2017).

وتوصلت أيضا دراسة الجاسم (2021) إلى نتائج مشابهة، حيث تم تسجيل فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة بين الفئتين، مع تراجع جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثالثة بسبب التوتر الأكاديمي المرتبط بالامتحانات النهائية. (الجاسم، 2021، ص 55)

كما تدعم دراسة السمييري (2018) هذه النتائج، إذ بينت وجود فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة المدرسية بين تلاميذ السنة الأولى والثالثة، مؤكدة أن الضغوط الدراسية في السنة الأخيرة تؤثر سلباً على رفاهية التلاميذ. (السميري، 2018، ص 45)

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت دراسة أحمد (2020) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين العوامل النفسية، مثل اليقظة العقلية، والتحفيز الذاتي والمرونة النفسية، ومستوى جودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. التي توصلت إلى أن التلاميذ الأكثر وعياً ويقظة عقلية يتمتعون بجودة حياة مدرسية أفضل. (أحمد، 2020، ص 125)

دراسة عبد الرحمن (2022) التي تناولت موضوع العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية حيث توصلت إلى وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين المتغيرين. (عبد الرحمن، 2022، ص 110)

إن هذه الدراسات تدعم بوضوح أهمية اليقظة العقلية كعامل مؤثر في تعزيز جودة الحياة المدرسية، بالإضافة إلى وجود فروق بين تلاميذ السنة الأولى والثالثة ثانوي في كل من اليقظة العقلية وجودة الحياة المدرسية، مما يبرز الحاجة إلى البحث العلمي الذي يركز على العلاقة المتبادلة بين هذين المتغيرين ضمن عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.

في ظل التحديات المتزايدة التي يواجهها التلاميذ داخل الوسط المدرسي، من ضغوط دراسية، وتوترات نفسية، وشعور بالاغتراب أو فقدان الحافز، ومع تصاعد هذه الضغوط، تبرز لنا الحاجة إلى البحث عن آليات نفسية قد تساعد المتعلمين على التكيف بشكل أفضل، ومن بين هذه الآليات اليقظة

العقلية كمتغير يستحق الدراسة. ورغم تزايد الاهتمام بهذا المفهوم في الأوساط التربوية، إلا أن العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة المدرسية لا تزال غير واضحة بالشكل الكافي في السياق المحلي، وهو ما يطرح إشكالية بحثية تستدعي الدراسة والتحليل، لمعرفة ما إذا كانت تنمية هذا الجانب قادرة فعلاً على تحسين تجربة التلميذ داخل المدرسة.

(1) التساؤلات:

1-1) تساؤل الدراسة : هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ

مرحلة الثانوية؟

(2-1) التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ ثانوي تعزى لمتغير المستوى؟

- هل توجد فروق في مستوى جودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية تعزى لمتغير

المستوى الدراسي؟

وينجر عنها الفرضيتين الفرعيتين التاليتين:

- توجد فروق في مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى الدراسي

لصالح السنة الثالثة ثانوي.

- توجد فروق في مستوى جودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة ثانوية تعزى لمتغير المستوى

الدراسي لصالح السنة الثالثة ثانوي.

(2) دوافع وأسباب اختيار الموضوع:

- السياق الاجتماعي والتربوي الراهن: شهدت بعض المؤسسات التربوية في

الجزائر خلال سنة 2025 أعمال شغب واضطرابات سلوكية في صفوف التلاميذ،

مما يعكس وجود خلل في الصحة النفسية والاندماج المدرسي. ويأتي اختيار هذا

الموضوع في هذا السياق كمحاولة لفهم العوامل النفسية التي قد تساعد في الوقاية

من هذه السلوكيات، وعلى رأسها تنمية اليقظة العقلية التي تُعزز من وعي التلاميذ

بسلوكهم وانفعالاتهم، وتساهم في تحسين جودة تفاعلهم مع البيئة المدرسية.

- حداثة الموضوع: يعتبر موضوع اليقظة العقلية (Mindfulness) من المواضيع الحديثة نسبياً في ميدان علم النفس التربوي، وهو قليل التداول في البحوث الجزائرية، خاصة في ارتباطه بالسياق المدرسي.
- أهمية المرحلة الثانوية: تمثل مرحلة التعليم الثانوي فترة حرجة من حيث التغيرات النفسية والمعرفية والاجتماعية، ما يجعل دراسة جودة الحياة المدرسية فيها مسألة ضرورية لفهم واقع التلاميذ.
- الاهتمام المتزايد بالصحة النفسية في المؤسسات التربوية: في ظل الضغوطات الدراسية، تبرز الحاجة إلى ممارسات تساعد التلاميذ على التكيف النفسي، وهنا تبرز اليقظة العقلية كاستراتيجية فعالة.
- قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين المتغيرين في البيئة الجزائرية، مما يضيف على الموضوع صفة الجدة العلمية ويملاً فراغاً بحثياً واضحاً.
- البعد التطبيقي للموضوع: يمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسة في اقتراح برامج تربوية قائمة على تنمية مهارات اليقظة العقلية لتحسين جودة الحياة المدرسية.
- الارتباط بين الصحة النفسية والتحصيل الدراسي: إذ تشير دراسات عديدة إلى أن الشعور بالرفاه النفسي داخل المدرسة يعزز التحصيل الأكاديمي والاندماج المدرسي، وهنا تلعب اليقظة العقلية دوراً مهماً.
- الرغبة الشخصية: اهتمام الباحثة بمجال تطوير الذات والوعي النفسي، إضافة إلى ملاحظات ميدانية لوجود ضغط وتوتر نفسي لدى التلاميذ.
- ملاءمة الموضوع مع التوجهات الحديثة للبرامج التربوية: خاصة تلك التي تركز على تعزيز مهارات الحياة والوقاية من السلوكيات السلبية في الوسط المدرسي.

3 أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:

- كشف على العلاقة بين اليقظة العقلية و الجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- الكشف الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية التي تعزى لمتغير المستوى الدراسي .
- الكشف عن فروق في مستوى جودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة ثانوية التي تعزى لمتغير المستوى الدراسي .

4 (أهمية الدراسة: تكمن أهمية هذه الدراسة في ما يلي :

4-1 (أهمية النظرية الدراسة:

الإسهام في إثراء الإطار النظري حول اليقظة العقلية وجودة الحياة المدرسية لدى المراهقين:

- الموضوع يسهم في سد فجوة نظرية تتعلق بفهم العلاقة بين متغيرين نفسيين وتربويين هامين في مرحلة حساسة من نمو الفرد (مرحلة الثانوي).
- توسيع المعرفة العلمية حول الفروق في مستويات اليقظة العقلية وجودة الحياة المدرسية حسب المستوى الدراسي:

يوفر الموضوع بيانات نظرية تساعد على فهم ما إذا كان تقدم التلميذ في المراحل الدراسية يرتبط بتغير في مستوى يقظته العقلية أو إدراكه لجودة حياته داخل البيئة المدرسية.

- دعم الدراسات النفسية المعاصرة حول اليقظة العقلية في الوسط المدرسي: من خلال التركيز على تلاميذ الثانوي، يضيف الموضوع منظوراً خاصاً إلى البحوث التي غالباً ما تركز على فئات عمرية أخرى أو على البيئة الجامعية.
- المساهمة في التمييز بين أبعاد المتغيرين لدى فئة عمرية مميزة: يمنح الباحثين رؤى نظرية حول أبعاد اليقظة العقلية (مثل القبول، الحضور الواعي، الانتباه غير التقييمي...)، وأبعاد جودة الحياة المدرسية (مثل العلاقات، الرضا المدرسي، الدعم النفسي...) كما تظهر لدى المراهقين.

3-2 (الأهمية التطبيقية للدراسة:

- توفير مؤشرات نفسية وتربوية لصناع القرار التربوي:
- النتائج قد تُستخدم لتوجيه تدخلات نفسية تربوية تستهدف تحسين جودة الحياة المدرسية عبر تنمية مهارات اليقظة العقلية لدى التلاميذ.
- مساعدة المرشدين النفسيين والاجتماعيين داخل المؤسسات التعليمية:
- الموضوع يتيح معرفة الفروق بين المستويات الدراسية مما يساعد في توجيه جهود الدعم النفسي بشكل يتلاءم مع احتياجات كل مستوى (سنة أولى، ثانية، ثالثة).
- دعم البرامج الوقائية والتكوينية الموجهة للمراهقين في المدارس:

يمكن أن تكون نتائج الدراسة أساساً لبناء برامج تدريبية لتعزيز اليقظة العقلية وبالتالي تحسين التفاعل المدرسي والصحة النفسية.

• تحسين البيئة المدرسية من خلال التركيز على الجوانب النفسية والمعنوية للتلميذ:

يربط جودة الحياة المدرسية باليقظة العقلية، يمكن تطوير ممارسات تعليمية تراعي الاحتياجات النفسية للتلاميذ، خاصة في مراحل التوتر الدراسي (مثل اجتياز شهادة البكالوريا).

4) التعاريف الإجرائية:

1-4) مرحلة الثانوي :

وهي عبارة عن نظام تعليمي يلتحق به التلميذ بعد مرحلة المتوسطة ونظام التعليم في الثانوي يعتمد على التعلم الفصلي به (ثلاثة المستويات الدراسية)، يهيئ المتعلم للحياة الأكاديمية ويتكون من ستة فصول دراسية في ثلاثة سنوات تكون فيها الخطة الدراسية ثابتة في جميع المدارس، حيث يدرس فيها التلميذ ما لا يزيد عن أربعة عشر مقرا في الفصل الدراسي الواحد .

2-4) اليقظة العقلية:

وهي عبارة عن تركيز الانتباه بطريقة محددة و نحو هدف معين، وفي اللحظة الحالية بدون إصدار أحكام، ويحدد بدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في استبيان اليقظة العقلية و التي تتحصر بين 31-93 درجة.

3-4) جودة الحياة المدرسية:

هي تكامل الوظائف بين جودة البيئة المدرسية من المبنى المدرسي إلى التجهيزات المدرسية المتمثلة في الأثاث و المادة العلمية والوسائل التعليمية، وجودة المناخ المدرسي القائم على الفاعلين التربويين (أعضاء الجماعة التربوية) ونوعية ومرونة العلاقات التربوية والاجتماعية فيما بينهم التي يجب أن يسودها الاستقرار والتفاهم والتعاون، يشكل ذلك حياة مدرسية فاعلة وحيوية يشعر أعضائها بالمتعة والرغبة في أداء أدوارهم وواجباتهم فترتفع دافعية الإنجاز لديهم، يترجم ذلك في حب ومتعة التلميذ في المدرسة وتحقيقه النتائج مدرسية جيد، ويحدد ذلك بالدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في استبيان جودة الحياة المدرسية والتي تتحصر بين 55-165 درجة.

الفصل الثاني: اليقظة العقلية

تمهيد

- 1- تعريف اليقظة العقلية
- 2- أهمية اليقظة العقلية
- 3- أبعاد اليقظة العقلية
- 4- التفسير الفسيولوجي لليقظة العقلية
- 5- خصائص الأشخاص اليقظين عقليا
- 6- النظريات المفسرة لليقظة العقلية
- 7- خطوات الوصول لليقظة العقلية
- 8- فنيات و استراتيجيات اليقظة العقلية:
- 9- فوائد اليقظة العقلية
- 10 - اليقظة القائمة على العلاج المعرفي السلوكي

خلاصة

تمهيد:

تعد اليقظة العقلية من المفاهيم النفسية الحديثة التي تهدف إلى تنمية الوعي باللحظة الراهنة دون إصدار أحكام. وقد ارتبطت بتحسين التكيف النفسي وتقليل التوتر، مما يجعلها أداة فعالة داخل البيئة المدرسية. من هنا جاء هذا الفصل لدراسة اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

(1) تعريف اليقظة العقلية Mindfulness : قبل التطرق إلى التعريف الاصطلاحي لليقظة

العقلية لا بد من تعريفها لغويا:

1_1 تعريف اليقظة العقلية لغة: اليقظة العقلية في اللغة مأخوذة من الفعل "يَقِظُ" ويعني انتبه

واستيقظ من نوم أو غفلة، ويُقال "رجل يَقِظُ" أي فَطِنَ، حاضر الذهن، غير غافل. ويقابلها: الغفلة، والنوم، والتراخي. أما "العقلية" فهي نسبة إلى العقل، أي ما يتعلق بالتفكير والتمييز والإدراك. (ابن منظور، 2003، ص 401)

اليقظة العقلية والتي تعرف أيضا بالتأمل اليقظ أو التأمل الواعي، تعتبر مفهوما حديثا في علم النفس الإيجابي على الرغم من وجود عدة مسميات إلى أنه يمثل فكرة واحدة تقريبا، يتفق الأشخاص جميعا على أن اليقظة تعتبر سمة صحية لكن هناك تباين في التعريفات، بعض الناس ينظرون إليها كسمة محددة بينما يعتبرها البعض الآلات التي يمكن تطويرها.

هناك وجهة نظر تصف اليقظة العقلية على أنه الانتباه موجه ووعي بالحاضر، بينما يرونها الآخرون كمرقبة الآخرون التجارب متعددة الأبعاد وعلى رغم من هذا التباين في التعاريف، إلا أنها تتجه نحو معنى واحد أو متقارب، مما يعكس الفكرة الأساسية لهذا المفهوم في النهاية.

ومن هنا نعرض بعض تعريفات اليقظة العقلية

حيث عرفها براون وريان (2003): هي حالة من الوعي بالأحداث والتجارب الآتية، هو الاهتمام

الوعي بالتجربة الحالية

ومن جهة أخرى عرفت أيضا قاموس أوكسفورد 2014: بأنها حالة نفسية التي تحقق من خلالها

التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، في حين الاعترافات.

ويضيف 2016 hassed في تعريفه لليقظة بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات صلة بالتعليم ، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية ، و تحسين التواصل و التعاطف و التطور العاطفي و تحسين الصحة و تحسين الصحة البدنية و تعزيز التعلم و الأداء .

وأضاف محمد سيد عبد الرحمان بأن اليقظة العقلية مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها كن أجل الحد من الأعراض النفسية وزيادة الصحة والطيب الحال و الهناء الشخصي.

وبهذا الصدد يرى بسماطي وعبد الهادي، إن اليقظة العقلية هي طريقة أن يكون الفرد على درجة عالية من الوعي بما يدور في الداخل والخارج في البيئة مع التركيز على اللحظة الحاضرة الواقعة.

من جانب آخر اتفق وعرف كل من بسماطي وعبد الهادي وبراون وريان وأكدوا على أن اليقظة العقلية تركز على اللحظة الحالية، حيث نرى أنهم يصفقون على نفس المعنى.

ومن هنا يمكن أن نعرف اليقظة العقلية على أنها اللحظة الحالية والتعامل بوعي في الوقت الحاضر، وملاحظة الخبرات والأحداث الخارجية والمحيطه به والقدرة على الوصف الدقيق لما يشعر من قدرات وأفكار ومشاعر داخلية، والقدرة على التمييز بين الأشياء والصواب والخطأ، مما يساعد الفرد على تقنين الحاضر والتنبؤ بالمستقبل، لتحسين الأداء الوظيفي للفرد. (عبد الرحمان، 2020، ص125)

(2) أهمية اليقظة العقلية :

نظرا لتطبيقات اليقظة الذهنية أثارت اهتمام الباحثين حول فائدتها الشعبية الأكاديمية في مجالات مختلفة التي سنذكر منها:

اليقظة عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والإدراك والتفكير والتعلم، فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر، مما قد يتعرض الفرد في الوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أم على صعيد السلوك والتفسير، كما أنها تعمل على زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي و ملاحظة الذات و زيادة تدفق الأفكار وتتيح النظر في الأشياء بطريقة جديدة و مدروسة. (بولفعة، 2020، ص24-25)

لقد نما مفهوم قياس اليقظة العقلية ومعرفة كم يكون الفرد يقظا خلال التعامل مع الآخرين، لأنه أمر مهم من نواحي عدة، فمن الناحية العملية هو يؤثر بصورة مباشرة في طبيعة التفاعل، و في العلاقات

التي قد تنشأ من خلاله أو نتيجة له فلما يكون الفرد حاضرا تماما ومدركا للآخر بصورة فعالة، بدلا من أن يكون منغلقا في أحاسيسه الذاتية، فإن هذا سيؤثر على جودة تلقي المعلومات والتفاعل وجودة العلاقات و نتائجها في المحصلة النهائية ، بأن المرء عندما يكون منها عل بهذا النوع من اليقظة العقلية، فإنه ويراقب نفسه بصورة جيدة ، و يتواصل مع الآخرين بطريقة عميقة ذات مغزى بالنسبة له و بالنسبة للآخرين الذين يتفاعل معهم ذلك أننا حتى ننجح في التواصل ينبغي أن نتخذ قرار في بدايته بأننا سنكون يقظين خلاله ، حاضرين الذهن في الوقت الذي يتم فيه ، و بدلا من الانشغال بالرد أو التفكير بما نريد فعله مستقبلا، نلتزم تماما بالآخر الذي نتواصل و نتفاعل معه سواءا كانوا أفراد معلومة أو عملية هو عنصر داخلها، ونحاول أن نفهم المنقول إلينا بصورة كاملة، من دون أن نفرض أفكارنا وأحكامنا ومشاعرنا، وهذا الأمر يسهم حتى في نمو فعالية الأفراد الآخرين في التفاعل، فعندما يشعرون أننا فعلا نصغي لهم بانتباه ويقظة، فإن ذلك يدفعهم للتوسع في الأفكار المطروحة وتعبير بصورة أعمق عن الذات ويمنى جودة الحياة عند الشخص اليقظ . (شمري، 2023، ص14-15)

3) أبعاد اليقظة العقلية :

وفقا لنظرية لانجر 1989 تتحدد اليقظة العقلية بأربعة أبعاد هي:

3-1 تمييز اليقظ :

أي درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، فالأفراد اليقظين عقليا يظهرون عند تمييزهم إبداعا بتوليد أفكار جديدة أما الغافلين يعتمدون على الفئات القديمة للأفكار دون محاولة إيجاد تمييز لها بمعنى ابتكار متواصل للأفكار الجديدة، أي عندما يكون الانتباه محور عملية التعلم سيحفز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية

3-2 الانفتاح على الجديد:

أي اكتشاف الفرد لمثيرات جديدة والانغماس فيها، فيتميز المنفتحون بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب ولا يفقدون تركيزهم بمثيرات خارج نطاق مهمة التي بين أيديهم.

3-3 التوجه نحو الحاضر :

انشغال الفرد و استغراقه في موقف معين يدركه أنيا، فاليقظون يكونون على دراية بالفئات الجديدة و تطبيقاتها فهم انتقائيين لهذه الفئات بطريقة مثالية

3-4 الوعي بوجهات النظر المتعددة :

أي إمكانية رؤية الموقف من عدة زاوية و عدم التمسك بوجهة نظر واحدة فوصول الفرد بحالة إدراك و الوعي بالأفكار يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة . (علاق، 2020، ص 135-136).

4) التفسير الفسيولوجي لليقظة العقلية :

تُشير الأدلة العصبية الحديثة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط بتغيرات فسيولوجية واضحة في الدماغ والجهاز العصبي، مما يفسر آثارها النفسية وكذلك تباين مستوياتها بين الأفراد (Tang, Hölzel, & Posner, 2015).

على المستوى الفسيولوجي، ترتبط اليقظة العقلية بزيادة نشاط قشرة الفص الجبهي (Prefrontal Cortex)، وهي المنطقة المسؤولة عن الانتباه، التنظيم الذاتي واتخاذ القرار، مما يُعزز القدرة على التركيز الواعي وتنظيم الانفعالات. في المقابل، يؤدي التدريب على اليقظة إلى تقليل نشاط اللوزة الدماغية (Amygdala)، المسؤولة عن معالجة مشاعر الخوف والتوتر، مما يسهم في خفض مستويات القلق وتقليل إفراز هرمون الكورتيزون المرتبط بالإجهاد (Hölzel et al., 2011).

أما فيما يخص اختلاف درجة اليقظة العقلية من شخص لآخر، فذلك يعود إلى تفاوتات فردية في بنية ووظائف الدماغ، إذ أظهرت الأبحاث وجود كثافة أعلى في المادة الرمادية لدى بعض الأفراد في مناطق مثل الجزيرة وقشرة الفص الجبهي، مما يجعلهم أكثر استعدادًا عصبيًا لتجربة حالات اليقظة بعمق وانتظام (Hölzel et al., 2011). كذلك، فإن الاختلاف في استجابات محور الوطاء-النخامي-الكَظَر (HPA Axis) بين الأفراد يلعب دورًا حاسمًا؛ إذ أن فرط نشاط هذا المحور وما يصاحبه من ارتفاع دائم في مستويات الكورتيزون قد يعيق الدخول في حالات من الوعي الهادئ وغير الحكمي (Tang et al., 2015).

بالتالي، فإن اليقظة العقلية ليست فقط مهارة مكتسبة، بل تتأثر أيضاً بأسس بيولوجية عصبية وهرمونية تفسر الاختلافات الفردية في ممارستها وتأثيرها.

5) خصائص الأشخاص اليقظين عقليا : يتميز الأشخاص اليقظين عقليا بعدة خصائص مشتركة وقد أوضحها "كابات زين " (1990) في ما يلي :

-الانفتاح : يرى الشخص اليقظ عقليا الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة، و يركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة .

-اللاحكم: و تعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف.

-الثقة: و تعني ثقة الفرد بنفسه و جماعته و حدسه و انفعالاته .

-القبول: و تعني فهم الحاضر و تقبله و هي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة .

- التعاطف: يتصف بالمشاعر ، و تفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة

-اللطف : يتصف الشخص المتيقظ عقليا بكونه محبا و حنوناً و متسامحاً .

(عائشة بولفعة،2020 ، ص 21-22)

6) النظريات المفسرة لليقظة العقلية: من بين النظريات المفسرة لليقظة العقلية نجد نظرية لانجر و نظرية التصميم الذاتي التي كان تفسيرها على هذا النحو.

6-1) لانجر :

ترى لانجر أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة و استقبال معلومات جديدة وانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق ، و التأكد على النتيجة ، كما تفترض نظرية اليقظة العقلية أن جميع القابليات المحدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع الإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج لانجر و بيك 1979 أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى من خلال المتغيرات السياقية و ذلك يكون مقدارا للمعلومات للمعالجة بصورة شعورية ، بحيث طورت هذه النظرية استنادا إلى

البحوث المتعلقة بالسلوك البشري ، إذ وضعت في اعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة . (عبد الله ، 2013 ، ص347).

6-2) نظرية التصميم الذاتي:

ترى أن اليقظة العقلية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي و إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية فالأشخاص المتيقظين عقليا للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل متطلبات الذهن ، كما أن الوعي يسهل التيقظ إلى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية ، و هذا ما 6 الفرد أكثر ترجيحاً في تنظيم سلوكه بطريقة تساعد على إشباع حاجياته، وتعد هذه النظرية الأكثر انتشاراً بحث تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، كما تصب حل اهتمامها على درجة اختبار الفرد السلوكيات التي يقررها بنفسه، و هذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعة من الأفعال و التصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختبار الذاتي دون تدخل الآخرين. (عبد الله، بديوي، 2018، ص 423)

7) خطوات الوصول لليقظة العقلية:

- الجلوس في وضع مستقيم في عقد الساقين و النظر للأسفل
- التمييز بين الأفكار التي ترد على الذهن على نحو طبيعي و التفكير المتعمد في التفاصيل.
- التقليل من سمة الطشتين الناتج عن التفكير في شواغل الماضي و المستقبل عن طريق إعادة صياغة في صور إسقاطات ذهنية تحدث في الوقت الحاضر.
- تركيز الانتباه على التنفس خلال التأمل
- تكرار العدد حتى الوصول إلى 21 نفساً متواليًا
- ترك العقل يستريح على نحو طبيعي بدلا من محاولة قمع ورود الأفكار. (إبراهيم ، 2019، ص

(8) فنيات و استراتيجيات اليقظة العقلية:

أ) التركيز : من الناحية المثالية مشاهدة التنفيس عن طريق التركيز على فتحتي الأنف أو حركة البطن، يمكنك أيضا محاولة عد كل نفس حتى يصل للعشرة، ثم تكرر ذلك من بداية، كما وجد آخرون التركيز على كلمات معينة مثل سلام في سلام أو أي عبارات بسيطة تركز عليها .

ب)إعادة التركيز : هناك العديد من الخبرات المتاحة لإعادة التركيز عندما يتحول عقلك للخارج، والذي سوف تقوم به عدة مرات لمدة دقيقة في معظم الحالات، الجزء الأكبر أهمية هو أن نختار أسلوب إعادة التركيز على تذكرك مع التحلي بالصبر .

ج) وضعية الجسم : عموما يعتبر أفضل من الجلوس في وضع مستقيم وضع الاسترخاء على حالة كرسي أو وسادة

د) العيون: يمكنك إغلاق عينيك أو فتحهما قليلا مع نظرة لينة على بعد بضعة أقدام للأمام.

هـ) التوقيت : غالبا ما تكون مفيدة جدا و محفزة تحديد الوقت لممارستك لليقظة العقلية ، يمكنك استخدام جهاز التوقيت الذي على هاتفك النقال وغيرها .

و) البيئة : قد يكون من الأسهل في بداية التأمل أن تكون في مكان هادئ ولكن ليس من الضروري. (حيدر معن إبراهيم 2019، ص42-43)

(9) فوائد اليقظة العقلية :

- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط .

- تحسين الشعور بالتماسك لأن الوعي بالحظة ربما يساعد على الانفتاح على الخبرات والإحساس بها .

- تعزيز بمعنى الحياة و استكشاف المعنى.

أما (Duerr 2005) ، فقد أشار إلى أنا لليقظة فوائد فيسيولوجية و نفسية و تتمثل في التغيرات التي تحدث لدى الفرد، منها خفض الألم المزمن وتحسين الوظيفة المناعية و تحقيق جودة النوم، بينما

تتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط و أعراض الاكتئاب النفسي وقلق والتفكير الاجتراري والمخاوف المرضية ، فضلا عن تحسين الذاكرة العاملة، وعمليات الانتباه و رحمة بالذات والتسامح.

كما أنها تؤدي إلى خفض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية في سياقات علاجية لدى عينات الإكلينيكية مثل ذوي الأمراض المزمنة والأمراض الجلدية وذوي الإضرابات النفسية مثل: القلق كذلك أيضا على الحالات غير إكلينيكية.

و يوضح (spencer,2013) فوائد اليقظة العقلية التي تتمثل في:

- التعامل مع حساسية أكثر مع البيئة
- الانفتاح على المعلومات الجديدة
- استخدام الفئات الجديدة
- زيادة الوعي بوجهة نظر متعددة التي تساعد في حل المشكلات. (عبد الرحمان ، ص 129-130)

10) اليقظة القائمة على العلاج المعرفي السلوكي:

إن الجمعية الوطنية للصحة النفسية في الولايات المتحدة الأمريكية و الجمعية الكندية وإضرابات المزاج و القلق والجمعية الأمريكية للطب النفسي أوصوا باستخدام هذا النوع من العلاج ، طريقة عمله:

- يتم تطبيق هذا النوع من العلاج بطريقة جماعية
- يتكون أعضاء الجماعة من 8 إلى 15 عضو (بعد التقييم)
- توزع الكتيبات على المجموعة تكون تحتوي على طريقة عمل البرنامج و متطلباته
- مدة العلاج على الأقل 8 أسابيع
- التعهد بإكمال العلاج و الواجبات اليومية
- التمارين جزء مهم من نجاح هذا العلاج ويحتاج إلى وقت و مجهود و يستمع أفراد المجموعة إلى تسجيلات صوتية مخصصة لتقنية التأمل مع استخدام فنية التنفس العميق لمدة لا تقل عن 3 دقائق
- اختير هذا النوع من العلاج بطريقة جماعية حتى يتمكن أعضاء المجموعة من دعم بعضها بعض و يتجاوزون عقبات الأفكار السلبية و صعوبة التركيز.

- اللحيان، الجعيد، مرجان، & العصيمي، س.ت.).

خلاصة :

في ختام هذا الفصل، يتضح أن اليقظة العقلية ليست مجرد تقنية للتأمل أو أداة علاجية فحسب، بل هي منهج حياة قائم على الحضور الواعي والانتباه للتجربة الحاضرة دون إصدار أحكام. لقد أظهرت الدراسات الحديثة أهمية هذه الحالة الذهنية في تعزيز الصحة النفسية والقدرة على التكيف مع الضغوط اليومية، كما بينت التطبيقات السريرية فعاليتها في علاج اضطرابات القلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة. ومن هنا، فإن إدماج اليقظة العقلية في الممارسات اليومية أو البرامج العلاجية يمثل خطوة واعدة نحو بناء وعي ذاتي أعمق وحياة أكثر توازناً. وعليه، فإن اليقظة العقلية تستحق مزيداً من البحث والتطبيق في مختلف مجالات الحياة النفسية والاجتماعية.

الفصل الثالث: جودة الحياة المدرسية

تهميد

- 1- تعريف جودة الحياة
- 2- تعريف جودة الحياة المدرسية
- 3- مقومات جودة الحياة
- 4- مؤشرات جودة الحياة المدرسية
- 5- غايات الحياة المدرسية
- 6- أهمية تطبيق جودة الحياة المدرسية
- 7- أبعاد جودة الحياة المدرسية
- 8- المتدخلون في الحياة المدرسية
- 9- آليات تفعيل أدوار الحياة المدرسية
- 10- العوامل المتحكمة في جودة الحياة المدرسية

خلاصة

تمهيد:

تُعتبر المدرسة البيئة الاجتماعية والتعليمية الأولى التي تسهم في تشكيل شخصية التلميذ وتنمية قدراته المعرفية والانفعالية والاجتماعية. فالمدرسة اليوم لم تعد مجرد مؤسسة لنقل المعرفة، بل أصبحت فضاءً متكاملًا يعكس مستوى جودة الحياة الذي يحظى به الطلبة والعاملون فيها. ومن هذا المنطلق، برز مفهوم جودة الحياة المدرسية باعتباره مؤشراً رئيسياً على فاعلية المؤسسات التربوية.

1- تعريف جودة الحياة:

قبل التطرق لمفهوم جودة الحياة المدرسية لابد من المرور وتعرف على مصطلح جودة الحياة كمفهوم عام ثم الانتقال إلى المفهوم الخاص بجودة الحياة المدرسية.

على الرغم من الصعوبات التي واجهها العلماء في تحديد تعريف لجودة الحياة والتداخل الموجود بينهما وبين المفاهيم القريبة منها إلا أنها حضت بمجموعة من التعاريف نوردتها على النحو التالي

1-1- تعريف الجودة لغة: (مادة: ج و د) جاد جودة: صار جيداً، وجد فلان سخا وبذل، أجاد أتى

بالجيد من القول والعمل.

فالجودة QUALITY أصلها الفعل الثلاثي "جود"، والجيد طبقاً لابن منظور، نقيض الرديء، وجاد

بالشيء جودة أي صار جيداً.

من خلال هذا يمكننا أن نعرف الجودة بأنها الرقي والدرجة العالية من الإتقان.

- أما تعريف الحياة فنورده في قول الزاوي (1996): "الحياة نقيض الموت والحياة الطيبة، الرزق

الحلال أو الجنة". أي تعبر عن الحركة والعيش والتنفس والإحساس بالوجود في الدنيا.

1-2 التعريف الاصطلاحي لجودة الحياة :

نتطرق لبعض التعريفات لبعض العلماء والمنظمات لجودة الحياة فيما يلي :

- يعرفها كل من ليمان (1989) وستارك و غولدسبري (1990) " بأنها الشعور بالرضا".

- عرفها تايلور و روجدان (1990) "جودة الحياة بأنها رضا الفرد بقدره في الحياة والشعور بالراحة

والسعادة."

- كما عرفها **جود (1990)** " بأنها امتلاك الفرص المناسبة لتحقيق أهداف ذات معنى".
- وعرفها **دوسون (1994)** " بأنها الشعور الشخصي بالكفاءة و إيجاد التعامل مع التحديات.
- ذكر **آن هيرثمان** تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO, 1997) لجودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمة التي يعيش فيها وبالعلاقة مع أهدافه وتوقعاته ومعايير وشؤونه.
- ويشير **دونغان (1998)** "أن جودة الحياة تتضمن الوظائف الجسمية المتمثلة في انجاز الأنشطة اليومية والوظائف النفسية المتمثلة في الأفكار والانفعالات والنشاط الاجتماعي والبيئي، والرضا عن الحياة بشكل عام".
- كما تشير منظمة اليونسكو إلى نوعية الحياة بأنها مفهوما شاملا يضم كل من الجوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية. والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، وعلى ذلك فجودة الحياة لها ظروف موضوعية، ومكونات ذاتية ولقد ارتبط هذا المفهوم منذ البداية بسعي المجتمعات الصناعية نحو التنمية والارتقاء لمتطلبات الأفراد عن طريق تحقيق الوفرة الاقتصادية لمواجهة إشاعات الأفراد وتطلعاتهم وطموحاتهم.
- يعرف **خميس (2010)** "بأنها وصول الفرد لدرجة النضج الشخصي والنفسي الذين يحققان له السعادة الذاتية، ومن ثم إيجاد معنى لحياته من خلال الأمل الذي يبعثه على كافة إشكال حياته بحيث يصبح راضيا عنها".
- تعريف **ريببكا رينوك (2006)** " بأنها الدرجة التي يشعر فيها الفرد بأهمية ما يملك مهما كان ضئيلا ويستمتع به".
- أما **مسعودي** يقول: "بأنها تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة والحياة العاطفية الايجابية إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولا إلى عيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع".

- كما يعرفها أبو حلاوة، (2010) "انه عادة ما يتم تعريف مفهوم جودة الحياة، في ضوء بعدين أساسين لكل منهما مؤشرات معينة البعد الذاتي، والبعد الموضوعي لجودة الحياة، ويتضمن البعد الموضوعي لجودة الحياة مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر".

- وتعرف فوزية عن شرش(2015) " بأنها قياس لقدرة الفرد على الأداء بدنيا، وانفعاليا، اجتماعيا في سياق بيئته عند مستوى يتسق أو يتناغم مع توقعاته الخاصة".

- نستخلص مما سبق ذكره بأنه ليس لجودة الحياة تعريف واحد يتفق عليه الباحثون، مع وجود بعض المصطلحات والمفاهيم القريبة منها هي: (الرفاه، الرقي، الاستمتاع، الرضا عن الحياة، السعادة، القناعة، التفاؤل). وان جودة الحياة تتغير حسب تغير الأفراد والمواقف التي يعيشها كل فرد والزمان والمكان والظروف، فهو شعور الفرد بالقناعة وصوله إلى الرقي ومنها التمتع بالحياة وذلك بشعوره بالرضا والسعادة والرفاه والترف والفرح وعيش حياة خالية من الاضطرابات السلوكية والنفسية والصحية، والعقلية تعود عليه بالأمن والطمأنينة والاستقرار والارتياح حتى يخدم نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه، فهذه هي جودة الحياة فالمريض يرى جودة حياته في شفائه من المرض، والفقير في الغنى المادي(السكن، الملابس، الأكل، النقل....الخ) والمحب لعمله إتقانه والمعاق في سلامة جسمه من الإعاقة، والأمي في الوصول إلى درجة عالية من التعليم والمتأخرات عن الزواج في تكوين الأسرة، والبطال في إيجاد عمل، والعقيم في

الإنجاب، فهنا ما يتمتع بجودة الحياة عن قراءته وتلاوته للقرآن الكريم، وصلاته والعمل الصالح وغيرهم من الأفراد.(تواتي، 2019، ص)

1-3 تعريف جودة الحياة المدرسية:

تعتبر جودة الحياة المدرسية من المفاهيم الحديثة في المجال التربوي والتي تركز على الناحية التعليمية، وفي ذات الوقت تركز على الجوانب الأخلاقية الأخرى ولا تغفل النواحي الخاصة بالتنوير داخل إطار البيئة المدرسية والتي تجعل منها بيئة مدرسية ذات نمط كفاء، وهو ما تنادي به الأبحاث والدراسات الحديثة حيث ظهر مفهوم الجودة بالمفهوم الشامل واتسع هذا المفهوم حتى أصبح مركزاً على جودة حياة التلميذ داخل أركان البيئة المدرسية (عايد، 2022، ص 109).

ترتبط جودة الحياة المدرسية في الأدبيات النفسية بمفهوم جودة الحياة النفسية في الآونة الأخيرة، وتكمن جودة الحياة في الخبرة الذاتية للشخص لتقويم ردة فعله للحياة سواء تجسد في الرضا عن الحياة (التقويمات المعرفية)، أو الوجدان (رد فعل انفعالي مستمر)، ومدى توافر فرص الإشباع وتحقيق الاحتياجات (عايد، 2022، ص 109).

فوجود الحياة المدرسية هي التربية القادرة على الارتقاء بالفعل التربوي التعليمي إلى أعلى درجات النجاح التفاعلية .

إن الجودة في مجال التعليم تشير إلى الجهود المبذولة من قبل العاملين بمجال التعليم لرفع مستوى المنتج التعليمي (الطالب، الفصل، المدرسة، المرحلة) بما يتناسب مع متطلبات المجتمع أو عملية تطبيق مجموعة من المعايير والمواصفات التعليمية التربوية اللازمة لرفع مستوى المنتج التعليمي من خلال العاملين في مجال التعليم والتربية.

فالجودة التربوية هي مجموعة من الخصائص والمواصفات التي يجب توفرها في جميع عناصر ومكونات المنظومة التربوية (المدخلات - العمليات - المخرجات - إدارة - العاملين) والتي تساهم إذا تم تبنيها بشكل فعلي وصحيح إلى رفع من مستوى المنظومة ككل وضمان مكانة العالمية مصاف الدول (حوحو، 2023، ص 114).

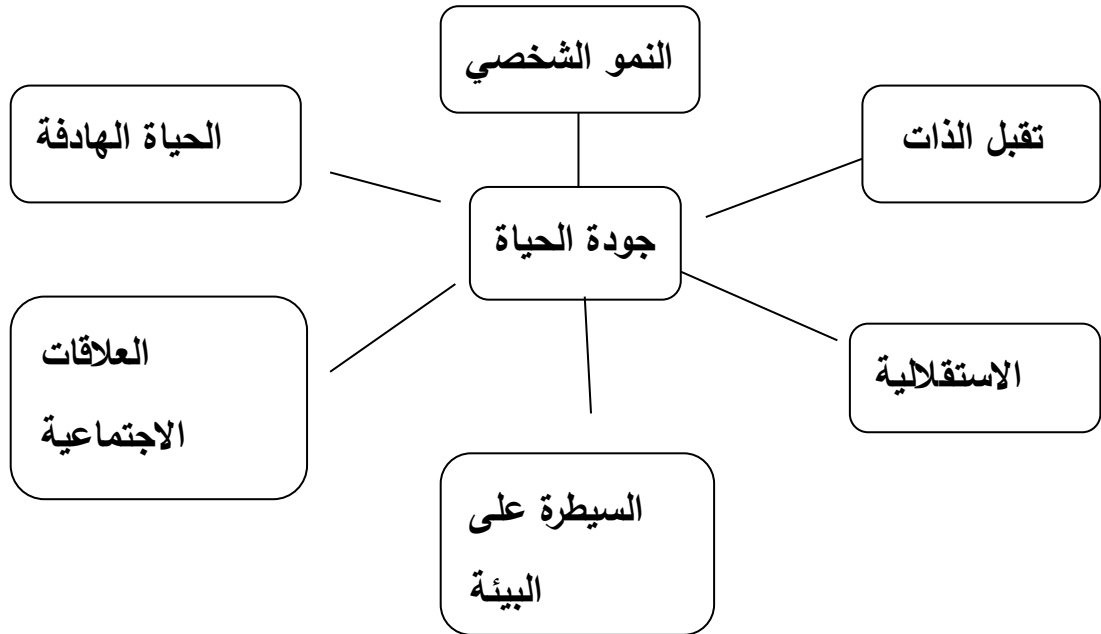
كما يمكن القول إن الجودة في التعليم تتحقق عندما يتعلم التلاميذ بشكل جيد، وعندما تشكل المؤسسات التعليمية قيمة مضافة إلى حياة تلاميذها والعاملين فيها من الفاعلين التربويين والعمال، والقيمة المضافة تتمثل في التحصيل الدراسي الجيد للتلاميذ واكتسابهم لمجموعة من القيم والمهارات الحياتية التي تمكنهم من بناء العلاقات الاجتماعية خارج المدرسة، فينتج الرضا النفسي والاجتماعي على المدرسة، هذا من جهة، ومن جهة أخرى توفر مناخ الجيد المبني على التعاون والاحترام والحب والثقة المتبادلة يمنح الفاعلين التربويين من عمال وأساتذة والطاقم الإداري الراحة والمتعة في العمل مما يحسن مردود التعليم الإداري لهم، وهنا نتكلم على الجودة في الحياة المدرسية (حوحو، 2023، ص 115).

رغم اختلاف التعاريف المقدمة لجودة الحياة المدرسية من حيث التركيز على الجوانب النفسية أو البيئية أو الإدارية، إلا أنها اشتركت في إبراز هذا المفهوم كعنصر أساسي في تحسين العملية التعليمية

والثريوية. فقد ركّز بعضها على الارتقاء بالبيئة المدرسية لتكون محفزة ومرنة، وأخرى على تلبية الاحتياجات النفسية والاجتماعية للتلاميذ، فيما تناولت تعريفات أخرى الجودة كمنظومة متكاملة تشمل المدخلات والعمليات والمخرجات. ومع ذلك، اتفقت جميع التعاريف على أن جودة الحياة المدرسية تسهم في تحقيق رضا المتعلم، ورفع دافعيته، وتعزيز اندماجه في التعلم، مما يؤدي إلى تحسين نتائجه الأكاديمية والاجتماعية.

- مقومات جودة الحياة (العوامل):

للوصول إلى جودة الحياة لا بد أن تكون على قدر من المستوى في بعض المقومات التي ترتبط بالفرد، وهي تعرف بالعوامل المساعدة في تحديد جودة حياة. وأحسن نموذج وضعه كل من "روت" و"كيس" نموذج لجودة الحياة يعرف باسم نموذج العوامل الستة لجودة الحياة نوضحه في المخطط التالي:



شكل رقم (1): يمثل العوامل الستة لجودة الحياة. (تواتي، 2019، ص 160)

يوضح الشكل السابق مجموعة من العوامل المساعدة في جودة الحياة التي تمثل ما يلي:

1-3 النمو الشخصي:

هي قدرة الفرد على تنمية قدراته ولمكانته الشخصية لإثراء حياته.

ومن صفاتها شعور الفرد بالنمو الارتقائي المستمر. إدراكه لتطوره وتوسع ذاته، انفتاحه للتجارب الجديدة، إحساسه الواقعي للحياة، شعوره بتحسين ذاته وتطور سلوكه يوما بعد يوم، سلوكه يتغير بطرائق تزيد من معرفته وفعاليته الذاتية.

2-3 الحياة الهادفة:

هي تشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة، ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار.

ومن صفاتها أن يمتلك الفرد المعتقدات التي تعطي معنى الحياة الماضية والحاضرة، أن يضع أهدافا تجعل حياته ذات معنى في تحقيقها، أن يسعى لتحقيق غاياته في الحياة، أن تكون له القدرة على توجيه أهداف حياته وعلى الإدراك الواضح لأهداف حياته، وأن يدرك أن صحته النفسية تكمن في إحساسه بمعنى الحياة. وهي الإجابة عن كيف يتواصل الأفراد إلى الإحساس الإيجابي بجودة الحياة، بالانتماء، بالمتعة، وبالغرض من خلال الانضمام والإسهام في نشاطات وخيرات أوسع وأسمى وأكثر دواما من الذات (مثل: الطبيعة، الجماعات الاجتماعية، المؤسسات، الحركات، التقاليد ونظم الاعتقاد).

3-3 العلاقة الايجابية:

تدعى بالعلاقات المجمعية وهي تؤدي إلى الاتفاق والاجتماع وتساهم في تماسك ووحدة وتكامل المجتمع، ومن أمثلتها العلاقات الاجتماعية التعاونية التي تعتبر سعي مشترك للوصول إلى هدف مشترك وكذا علاقات الصداقة القائمة على الإخلاص والاتحاد والتوافق.

4-3 تقبل الذات:

هو رضا المرء في نفسه وعن صفاته وقدراته وإدراكه لحدده وهو اتجاه يكونه المرء الراضي عن نفسه وعن استعداده والمدرک لحدود معارفه.

5-3 الاستقلالية:

يشير إليها بياجيه بأنها : سلوك ايجابي يجعل الفرد يعتمد على نفسه ويتخذ قراراته، ويتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية.

3-6 السيطرة على البيئة (الكفاءة البيئية): هي القدرة على تخيل واختيار البيئات المناسبة ومرونة الشخصية أثناء التواجد في البيئة.

ومن صفاته الكفاية الذاتية للفرد، قدرته على التحكم وإدارة نشاطاته وبيئته، وقدرته على الاستفادة من الفرص المتاحة لديه، وقدرته على اتخاذ الخيارات الملائمة لحاجته النفسية والاجتماعية، وكذا على اختيار قيمة الشخصية والتصرف بما يتناسب ومعايير مجتمعه.

وعليه يمكن حصر مقومات جودة الحياة من ما يلي :

●مقومات جودة الحياة من الناحية الصحية وتشمل:

1-الجسمية:

والتي تتمثل في المعافاة وخلو الجسم من أي مرض عضوي أو إعاقة جسدية وفي حالة حدوثها يتكيف مع وضعه الصحي والاستعداد للعلاج.

2-الاضطراب النفسي:

منها القلق أو الاكتئاب والخوف والإحباط والصراع الداخلي وغيرها، الوصول إلى الكفاءة الذاتية والنضج اللذان يساعده على علة إحداث التوازن بين متطلبات والحاجات الداخلية والقيم السائدة في المجتمع والإحساس بالراحة والطمأنينة يصل إلى جودة الحياة .

3- العقلية:

تتمثل في القدرة على التفكير وحل المشكلات التي تواجهه في أقل وقت وبحكمة والقدرة على التخطيط وإدارة الوقت.

4-الصحة العامة:

وهي الاهتمام بالجانب النشاط الرياضي، الراحة والنوم، النظافة، وجبات الطعام.

5-المقومات المادية والاقتصادية:

وهي كل ما يتعلق بالمسكن والملبس، الدواء، الشغل، النقل....الخ.

6- المقومات الاجتماعية والأسرية:

وتتمثل في العلاقات الطيبة مع الآخرين منها أفراد الأسرة والزملاء في العمل، والأصدقاء والجيران وكل أفراد المجتمع بصفة عامة مع الاحترام المتبادل والوظائف الاجتماعية، مع الإحساس بالأمن والأمان.

7- السعادة الشخصية: التميز بكفاءة الشخصية، استمتاع بالحياة، التفاؤل، المرح، الشعور بأن

الحياة لها معنى، الطموح للمستقبل، الشعور الداخلي بالسعادة.

8- المقومات الأكاديمية:

توفير الظروف المناسبة للدراسة منها الرغبة وحب الدراسة والقدرة على مزاولتها عندما يكون الفرد يمتلك مهارات حل المشكلات ومواجهة الضغوط والمواقف بحكمة مع القدرة على التحكم في انفعالاته والرضا عن حياته المعيشية والمادية في حدود إمكانياته وظروفه الصحية. وينجح في تكوين علاقات مع الآخرين من قريب ومن بعيد وإحداث التوازن بين الحاجات والمتطلبات الداخلية والخارجية في نفس الوقت الالتزام بالقيم والمعايير السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه فعندها يسعد ومنها يرتقي بالجودة الحياة. (تتواتي 2018، 16).

2_ مؤشرات جودة الحياة المدرسية:

تكمن مؤشرات الجودة المعتمدة في الحياة المدرسية فيما يلي:

- جعل التلاميذ يتعلمون المعارف المقررة بالمناهج الدراسية.
- تأمين بيئة تعلم تسمح بالمرونة ويعيدا عن الجمود.
- تجهيز المدرسة بأحدث التقنيات المساعدة للتلاميذ للحصول على المعلومات وتبادلها.
- توفير بيئة تعلم على مهارات حل المشكلات في الحياة الواقعية وتطبيق ما تم اكتسابه.
- زيادة دافعية التلاميذ في المشاركة في التعلم الصفّي وخارج الصف الدراسي وتحملهم المسؤولية بشكل كبير.

- توفير الأنشطة الموازية للمنهج الدراسي من خلال العمل الجماعي داخل وخارج الفصل.

• تدريب التلاميذ على قادرين على التواصل مع الآخرين، مما يساهم في تنشيط الحياة المدرسية ورفع جودة الخدمات التربوية من خلال توفير مناخ تربوي يساعد المتعلم على استنباط قواعد العيش الجماعي، والتدريب على الحياة وتأكيد الذات على إظهار مواهب شتى الفنون والرياضة والثقافة (عايد، 2022، ص 110).

3_ غايات الحياة المدرسية:

تسعى المؤسسات التربوية إلى تحقيق الغايات التالية: (حمداوي، 2015، ص 22-23)

- العمل على تنمية الفكر والقدرة على الفهم، والتحليل، والنقاش الحر وإبداء الرأي واحترام الآراء.
- تربية والتدريب على الممارسة الديمقراطية وتكريس النهج الحدائي والديمقراطي.
- تحقيق النمو المتوازن عقلياً ونفسياً ووجدانياً.
- تنمية الكفايات والمهارات والقدرات لدى المتعلم لاكتساب المعارف وبناء المشاريع الشخصية.
- تكريس المظاهر السلوكية الإيجابية والاعتناء بالنظافة ولياقة الهندام.
- جعل المدرسة فضاء خصباً يساعد على تفجير الطاقة الإبداعية.
- الحرص على استمتاع المتعلم بحياة التلمذة وعيش مراحل من طفولة ومراهقة وشباب.
- الاعتناء بكل فضاءات المؤسسة التربوية.
- المشاركة في مختلف أنشطتها اليومية بتلقائية

4_ أهمية تطبيق جودة الحياة المدرسية :

إن أهمية تطبيق جودة الحياة المدرسية تتمثل في تحسين البيئة التعليمية من خلال ضبط النظام الإداري وتحديد المسؤوليات، ورفع كفاءة التلاميذ والمعلمين، وتعزيز روح التعاون والعلاقات الإنسانية داخل المؤسسة. كما تسهم في تقوية مكانة المدرسة على المستويات المختلفة، وتوفير بيئة داعمة للتطور المستمر، مما ينعكس إيجاباً على رضا جميع الأطراف وتقليل المشكلات الأكاديمية والنفسية والهدر المدرسي.

وعليه يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ضبط النظام الإداري وتطويره مع تحديد المسؤوليات بوضوح.
- رفع مستوى التلميذ وتحسين أداء الهيئتين التدريسية والإدارية.
- توفير مناخ قائم على التفاهم والتنظيم والعلاقات الإنسانية.
- زيادة الوعي والعمل بروح الفريق لتعزيز التكامل بين المعلمين.
- تعزيز مكانة المؤسسة محلياً وإقليمياً وعالمياً.
- إنجاز الأعمال في وقتها وبدون أخطاء.
- تحقيق رضا جميع الأطراف (المعلمين، المتعلمين، أولياء الأمور، العمال، المجتمع).
- توفير خدمات استشارية وتعليمية.
- خلق بيئة داعمة للتطور المستمر.
- تقليل الهدر المدرسي ومواجهة المشاكل الأكاديمية والنفسية والأدائية. (الصريرة والعساف،

2008، ص 16)

5_أبعاد جودة الحياة المدرسية:

أشار حكمي (2020) إلى أن جودة الحياة المدرسية متعددة الأبعاد، منها:

5_1 أدوار المعلم:

يتمثل دور المعلم في مساعدة التلميذ على التوافق النفسي والاجتماعي من خلال توفير التوجيه والدعم، وهو عنصر أساسي في جودة الحياة المدرسية.

5_2 الكفاءة الذاتية:

ثقة التلميذ في قدراته التي تعزز التوافق النفسي وتحقيق الأهداف.

5_3 العلاقة مع الزملاء:

وجود علاقة إيجابية بين التلاميذ داخل جماعة الرفاق.

5_4 الرضا عن البيئة المدرسية:

يشمل الرضا عن العناصر البشرية (تلاميذ، معلمون، إدارة) وغير البشرية (أثاث، تجهيزات، مقررات دراسية) (ريم عايد، 2022).

6_ المتدخلون في الحياة المدرسية :

يُعد تعاون المتدخلون مفتاحًا لتحسين جودة الحياة المدرسية وتعزيز تجربة التعلم؛ ويتمثل هؤلاء متدخلين في:

6_1 المتعلمون: هم محور العملية التعليمية ويجب إشراكهم في اتخاذ القرارات لتعزيز حس الانتماء.

6_2 المدرسون: يلعبون دورًا في تفعيل الحياة المدرسية من خلال تنظيم الأنشطة ودعم المتعلمين نفسيًا وعاطفيًا.

6_3 الإدارة التربوية: مسؤولة عن توفير بيئة تعليمية مناسبة وتنسيق الجهود بين الأطراف المختلفة.

6_4 مجالس المؤسسة: تشمل أولياء الأمور والمجتمع المحلي، وتعزز التعاون لدعم جودة الحياة المدرسية (المصوري، 2023).

7_ آليات تفعيل أدوار الحياة المدرسية:

تلعب الأنشطة المدرسية دورًا حيويًا في تنشيط الحياة المدرسية، إذ تُعد آلية فعّالة لتفعيل الأدوار التربوية والاجتماعية داخل المؤسسة التعليمية. فهي تتيح للمتعلمين فرصًا للتعبير عن ذواتهم، وتنمية قدراتهم ومواهبهم في بيئة محفزة وداعمة، كما تُعزز روح التعاون والانتماء لديهم. ومن خلال التنشيط التربوي والثقافي والفني والرياضي، تتحول المدرسة إلى فضاء حي يتجاوز الوظيفة التعليمية التقليدية، لتُسهم في بناء شخصية المتعلم المتكاملة، وتدعيم القيم والممارسات الديمقراطية في الحياة اليومية للمتعلمين و من بين هذه الآليات تبرز:

- الأنشطة الصفية : أنشطة موزعة حسب المواد الدراسية تتجز من طرف مدرس القسم أو المادة في وضعيات تعليمية معتادة داخل الحجرة الدراسية أو خارجها

7-1 الأنشطة المندمجة :

(أ) أنشطة التفتح:

- أنشطة التربية الصحية و البيئية
- أنشطة التربية على القيم الدينية
- أنشطة الثقافية و الفنية و الإعلامية
- أنشطة تكنولوجيا الإعلام و الاتصال
- أنشطة التربية على المواطنة و حقوق الإنسان.

(ب) أنشطة الدعم :

- الدعم الاجتماعي المادي
- الدعم النفسي
- الدعم التربوي

(ج) أنشطة التوجيه التربوي :

تهدف إلى مواكبة المتعلمين وتسيير نضجهم و ميولهم و ملكاتهم و اختياراتهم التربوية و المهنية، وإعادة توجيههم كلما دعت الضرورة إلى ذلك...

7-2 أسس العامة لأنشطة الحياة :

■ اعتماد الصبغة التربوية للأنشطة، بما يحقق النتائج التربوية المنشودة، مراعاة مستوى الفئات المستهدفة .

■ تحديد أهداف كل نشاط بوضوح

■ التنوع و التوازن في برمجة الأنشطة (الاجتماعية و الثقافية و الترفيهية و الفنية و الرياضية ...)

لتلبية حاجات و اهتمامات المتعلمين

■ إشراك المتعلم بكيفية نشيطة في البرمجة و الإعداد و التنظيم

- اختيار الفضاء المناسب تفاديا لأي ضرر للمتعلم
- تحديد مسؤول أو المسؤولين عن كل نشاط
- اعتماد وسائل مادية و مالية ملائمة لأنشطة مع مراعاة تنظيمها .
- منح المتعلمين حرية كافية لاختيار الأنشطة التي تتناسب و مولاتهم و قدراتهم، مع مساعدتهم وإرشادهم في ذلك

- تثمين مجهودات المتعلمين رغم ضالتها، تحفيزا لهم على مزيد من البذل و العطاء
- تقويم الأنشطة في أفق تطويرها و جذب اهتمام مزيد من المتعلمين إليها..

7-3 طرق و آليات إنجاز أنشطة الحياة المدرسية:

■ خرجات و رحلات تربية

■ إنتاج ابتكاري

■ اشغال تطبيقية

■ مشاريع شخصية

■ عروض

■ أبحاث، نوادي ومعامل وورشات تربية.

■ مسابقات و ألعاب تربية.

■ عروض سمعية بصرية.

– الشراكة و التواصل:

■ التواصل الفعال مع الشركاء لجلب أشكال الدعم المادية والمعنوية والاجتماعية لتمويل أنشطة

المؤسسة

■ التعريف بالمؤسسة وبما تقوم به من أنشطة... بمختلف الأشكال والوسائل من قبيل المجالات

الحالية والمواقع الإلكترونية والحملات التأسيسية...

■ إشراك الفاعلين التربويين والاجتماعيات الاقتصاديين والمبدعين بما فيهم جمعية آباء وأمهات

وأولياء التلاميذ الجماعة المحلية، السلطات العمومية المنظمات الحكومية وغير الحكومية، وسائل

الإعلام... ومختلف فعاليات المجتمع المدني في إعداد وتتبع تنفيذ أنشطة الحياة المدرسية.

■ تفعيل شراكات لإنجاز وتمويل مشروع المؤسسة طبقا للقوانين المنظمة

7-4 التعبئة و الانخراط :

■ استفادة المؤسسات التعليمية من الأعمال التطوعية و الاجتهادات الخلاقة لنخبها ومن مواهب متعلميها...

■ قيام مجالس المؤسسات بأدوارها المنصوص عليها...

■ تفعيل الأندية التربوية و مراكز الإنصات و خلايا اليقظة ...

■ تفعيل جمعية دعم مدرسة النجاح و جمعية الآباء

■ تثمين كل المبادرات الهادفة إلى خدمة المدرسة

■ عمل الجميع على إرجاع الثقة إلى المدرسة العمومية

■ التعبئة الجماعية من أجل مدرسة و المجتمع

- فإن تفعيل أدوار الحياة المدرسية يتم من خلال تنويع الأنشطة الصفية والمندمجة التي تشمل أنشطة التفتح (ثقافية، بيئية، حقوقية...)، الدعم (مادي، نفسي، تربوي)، والتوجيه التربوي. كما يعتمد على أسس تربوية واضحة مثل إشراك المتعلمين، تحديد الأهداف، مراعاة الفئات المستهدفة، وتنظيم الأنشطة بوسائل ملائمة. يُنجز ذلك عبر مشاريع، ورشات، عروض، رحلات، وأندية. ويتم دعم الأنشطة عبر شراكات فعالة مع الفاعلين التربويين والاجتماعيين. كما تساهم التعبئة الجماعية ومبادرات المجتمع في ترسيخ الثقة في المدرسة العمومية وتجويد أدوارها التربوية.

8- العوامل المتحكمة في جودة الحياة المدرسية:

تحدد جودة الحياة المدرسية من خلال مجموعة من العوامل المتداخلة التي تؤثر بشكل مباشر في المناخ العام للمؤسسة التعليمية، وتتمثل أبرز هذه العوامل في:

■ قواعد ومبادئ تنظيم الحياة الجماعية داخل المؤسسة، والتي تضمن الانضباط، احترام الحقوق والواجبات، وتكريس مبادئ المواطنة والديمقراطية المدرسية.

■ العلاقات الاجتماعية والعاطفية بين مختلف مكونات المجتمع التربوي (تلاميذ، مدرسين، إدارة،

أولياء الأمور)، حيث تشكل علاقات الاحترام المتبادل والدعم النفسي أساساً لتحقيق الانخراط الإيجابي للمتعلمين.

- المناخ المدرسي، بما في ذلك أشكال التواصل الثقافي والمهني، والذي يعكس مدى شفافية العلاقة بين الفاعلين التربويين، ويؤثر في الإحساس بالانتماء والتحفيز على التعلم.
- الصحة المدرسية، باعتبارها مكوناً أساسياً في ضمان سلامة المتعلمين الجسدية والنفسية، حيث ترتبط الصحة الجيدة ارتباطاً وثيقاً بالتحصيل الدراسي والرفاه النفسي.
- تنظيم الفضاء والزمن المدرسي، من حيث ملاءمة البنيات التحتية وتدبير الزمن المدرسي بشكل مرن ومتوازن يسمح بالتناوب بين التعلم والأنشطة المندمجة.
- المرجعيات التربوية المعتمدة لتنشيط الحياة المدرسية، والتي تؤطر مختلف الممارسات التربوية والأنشطة الموازية وفق مبادئ بيداغوجية حديثة.
- العلاقة بين المحيط المدرسي والمحيط الأسري، كما أبرز ذلك حيث إن التنسيق الفعال بين المدرسة والأسرة يعزز الدعم التربوي والاجتماعي للمتعلمين.
- وانطلاقاً من هذه العوامل، يمكن القول إن التركيز على تحسينها يشكل مدخلاً أساسياً لتحقيق النجاعة التربوية، والرفع من جودة الحياة المدرسية، وبالتالي تحسين مستوى التعليم في مؤسساتنا.

خلاصة :

يتضح من خلال ما تقدم أن جودة الحياة المدرسية تُعدّ حجر الأساس في بناء منظومة تربوية فعالة وشاملة، تتجاوز الأدوار التقليدية للمدرسة لتُصبح فضاءً متكاملًا لتنمية شخصية المتعلم في مختلف أبعادها: المعرفية، النفسية، الاجتماعية والقيمية. وقد بيّنت الدراسات أن جودة الحياة داخل المدرسة لا تقتصر على البنية التحتية أو المناهج التعليمية فحسب، بل تشمل المناخ العام، والبعد العاطفي والاجتماعي للعلاقات التربوية، وتفعيل الأدوار التشاركية بين مختلف المتدخلين، وكذا اعتماد أنشطة تربوية موازية قادرة على تفجير طاقات المتعلمين وصقل مهاراتهم.

إن إدماج مفهوم الجودة في الحياة المدرسية يُسهم بشكل مباشر في تعزيز الدافعية نحو التعلم، والحد من مظاهر الهدر المدرسي، وتحقيق التوازن النفسي والوجداني للمتعلمين، فضلاً عن تحسين أداء الأطر التربوية والإدارية. كما أن العوامل التنظيمية، والعلاقات الاجتماعية، والصحة المدرسية، والبنية

التحتية، والتفاعل مع المحيط الأسري والمجتمعي تشكل روافد أساسية لا يمكن إغفالها عند الحديث عن جودة الحياة داخل المؤسسات التعليمية.

وبناءً عليه، فإن تحقيق جودة الحياة المدرسية ليس خياراً تربوياً فقط، بل ضرورة ملحة لضمان استمرارية الإصلاحات التعليمية ونجاحتها، وتحقيق التنمية الشاملة التي تجعل من المدرسة مركزاً حيوياً للإبداع، والمواطنة، والتنمية المجتمعية.

الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1-اهداف الدراسة الاستطلاعية

2- المجال الجغرافي و الزماني للدراسة الاستطلاعية

3-عينة للدراسة

4-أدوات للدراسة الاستطلاعية

5-الخصائص السيكومترية

ثانياً: الدراسة الاساسية

1-منهج الدراسة الاساسية

2-المجال الجغرافي والزماني للدراسة الأساسية:

3-مجتمع الدراسة

4-عينة الدراسة الاساسية ومواصفاتها

5-أدوات الدراسة الاساسية

6- طريقة إجراء الدراسة الأساسية

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية

تمهيد:

سننطلق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية التي هي مكملة للجانب النظري حيث أن الدراسة الاستطلاعية هي الخطوة الأولى والأساسية في البحث العلمي للدراسة الميدانية .

أولاً: الدراسة الاستطلاعية :

1-أهداف الدراسة الاستطلاعية: أهداف الدراسة الاستطلاعية أولى جملة من الأهداف المتمثلة

في:

_ التعرف على ميدان الدراسة و على الصعوبات التي قد تواجهها، و اكتساب مهارات التعامل الميداني مع أفراد عينة الدراسة .

_ التعرف على أفراد عينة الدراسة، والتأكد من مدى فهمهم لأدوات الدراسة .

_ ضبط الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .

2-المجال الجغرافي و الزماني للدراسة الاستطلاعية:

2- 1 المجال الجغرافي:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في ثانوية بن زازة مصطفى بخروبة ولاية مستغانم.

2-2 المجال الزمني: دامت الدراسة الاستطلاعية 6 أيام ابتداء من 16\02\2025 إلى غاية

2025/02/23 .

2- عينة الدراسة الاستطلاعية و مواصفاتها:

3- تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة عشوائية حيث تكونت من 34 تلميذة(ة) موزعين حسب

ما يلي:

أ_ حسب الجنس:

يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس:

_ الجدول رقم(01): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.

الجنس	العدد	النسبة المئوية
الذكور	10	29 %
الإناث	24	71 %
المجموع	34	100 %

يتضح من الجدول رقم(01) أن نسبة الإناث أكثر من نسبة الذكور بفارق 42 %.

ب_ حسب المستوى الدراسي:

يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المستوى الدراسي:

_ الجدول رقم(02): يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المستوى الدراسي.

المستوى الدراسي	العدد	النسبة المئوية
الأولى ثانوي	16	47 %
الثالثة ثانوي	18	53 %
المجموع	34	100 %

يتضح من الجدول رقم(02) أن نسبة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أكثر من نسبة تلاميذ السنة أولى

ثانوي بفارق 6%.

4- أدوات الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة في هذه الدراسة بتصميم استبيانين لقياس مستوى اليقظة العقلية و مستوى جودة

الحياة المدرسية، وفق الخطوات التالية:

4-1) استبيان اليقظة العقلية:

قامت الباحثة في هذه الدراسة بتصميم استبيان اليقظة العقلية وفق الخطوات التالية:

_ الخطوة الأولى: الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة:

وهي الخطوة التي تم الاعتماد على أهم الدراسات الخاصة اليقظة العقلية والتي تشمل مجموعة من المقاييس ذات الصلة بالموضوع ومن بين هذه الدراسات:

- دراسة اهاب علي العصافرة 2021: اليقظة العقلية و علاقتها بجودة الحياة لدى طالبات .
- عائشة بولفعة 2020: ليقظة العقلية و علاقتها بأساليب التعلم
- _ الخطوة الثانية: تحديد الأبعاد التي يتضمنها الاستبيان:

وتم ذلك بعد الاطلاع على الإطار النظري و الدراسات السابقة، حيث قامت الباحثة باستخراج أربعة أبعاد المتمثلة في ما يلي:

1. التمييز اليقظ
2. الانفتاح على الجديد
3. التوجه نحو الحاضر يتضمن
4. الوعي بوجهات النظر المختلفة

_ الخطوة الثالثة: تحديد فقرات الاستبيان:

من خلال المعلومات المستمدة من الأساتذة والدراسات السابقة تمكن الباحثة من صياغة (31) فقرة بعضها ذات اتجاه إيجابي (21 فقرة) وبعضها ذات اتجاه سلبي (10 فقرة) و موزعين على أربعة أبعاد كتالي:

- البعد الأول: التمييز اليقظ يتضمن 14 فقرة
- البعد الثاني: الانفتاح على الجديد يتضمن 06 فقرة
- البعد الثالث: التوجه نحو الحاضر يتضمن 07 فقرة
- البعد الرابع: الوعي بوجهات النظر المختلفة يتضمن 04 فقرة

_ الخطوة الرابعة: طريقة التطبيق.

بعد تحديد الأبعاد وصياغة الفقرات تم وضع الاستبيان في صورته الأولية، حيث قسم إلى جزئين:

- _ الجزء الأول: خصص للبيانات الشخصية (الجنس، المستوى الدراسي).
- _ الجزء الثاني: استبيان خاص بفقرات لقياس اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

هذا الاستبيان يطبق جماعيا وهو موجه لتلاميذ المرحلة الثانوية، حيث يطلب منهم وضع إشارة (×) أمام الإجابة المناسبة وفق بدائل التالية: (دائما، أحيانا، أبدا).

_ الخطوة الخامسة: وضع مفتاح التصحيح.

وهنا تم اختيار أوزان تقدير فقراته، حيث يتم تصحيحه بمنحه درجات ما بين (1-3) بالنسبة للفقرات الإيجابية وما بين (1-3) بالنسبة للفقرات السلبية؛ وعليه تنحصر الدرجة الكلية الاستبيان بين (31) و (93) درجة.

2-4) الخصائص السيكومترية استبيان اليقظة العقلية:

1-2-4 صدق استبيان اليقظة العقلية:

- اعتمدنا في هذه الدراسة لحساب صدق استبيان اليقظة العقلية على:

أ) صدق الاتساق الداخلي:

وذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية كما هو مبين في الجداول التالية:
/نتائج حساب معامل ارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه

• فقرات البعد الأول:

الجدول رقم 03: يمثل قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الأول (التميز اليقظ) والدرجة الكلية له

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
01	**0.379	120	**0.510
04	**0.428	22	**0.351
06	*0.210	23	**0.485
07	**0.485	25	**0.390
08	**0.551	27	**0.455
10	**0.465	29	**0.392
11	**0.459	31	*0.201

** دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

* دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن معاملات الارتباط بين فقرات البعد الأول (التميز اليقظ) والدرجة الكلية له دالة إحصائية إما عند مستوى الدلالة (0,01) أو عند مستوى الدلالة (0,05)، وهذا ما يدل على الاتساق الداخلي للبعد الأول (التميز اليقظ).

• فقرات البعد الثاني

الجدول رقم 04: يمثل قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثاني (الانفتاح على الجديد) والدرجة الكلية

له

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
02	**0.457	24	**0.384
09	**0.499	26	**0.344
15	**0.246	28	*0.223

** دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

* دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثاني (الدرجة الكلية له دالة إحصائية إما عند مستوى الدلالة (0,01) أو عند مستوى الدلالة (0,05)، وهذا ما يدل على الاتساق الداخلي للبعد الثاني (الانفتاح على الجديد).

• فقرات البعد الثالث:

الجدول رقم 05: يمثل قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثالث (التوجه نحو الحاضر والدرجة

الكلية له

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0.540	18	**0.531	12
**0.378	19	**0.397	14
**0.432	21	**0.453	16
/	/	**0.497	17

** دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن معاملات الارتباط بين فقرات البعد الثالث والدرجة الكلية

له دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01)

، وهذا ما يدل على الاتساق الداخلي للبعد الثالث (التوجه نحو الحاضر).

• فقرات البعد الرابع:

الجدول رقم 06: يمثل قيم معاملات الارتباط بين فقرات البعد الرابع (الوعي بوجهات النظر المختلفة)

والدرجة الكلية له

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0.606	13	**0.408	03
**0.298	30	**0.645	05

** دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن معاملات الارتباط بين فقرات البعد الرابع والدرجة الكلية له دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا ما يدل على الاتساق الداخلي للبعد الرابع (الوعي بوجهات النظر المختلفة).

ب/نتائج حساب معامل ارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان

الجدول رقم (07): معامل ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية لاستبيان اليقظة العقلية.

الرقم	البعد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
01	التمييز اليقظ	.801**	0.01
02	الانفتاح على الجديد	.886**	0.01
03	التوجه نحو الحاضر	.517**	0.01
04	الوعي بوجهات النظر المختلفة	.587**	0.01

يتضح من الجدول رقم (07) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية الأربعة التمييز اليقظ و الانفتاح على الجديد و التوجه نحو الحاضر و الوعي بوجهات النظر والدرجة الكلية كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين 0.51 كأدنى قيمة لبعد التوجه نحو الحاضر و 0.88 كأقصى قيمة لبعد الانفتاح على الجديد، وهذا ما يعطي مؤشرا للتجانس الداخلي للمقياس، أي انه يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق.

ب) صدق المقارنة الطرفية:

استخدمت الباحثة أيضا لقياس صدق هذا الاستبيان طريقة المقارنة الطرفية التي تقوم في الأساس على ترتيب القيم تنازليا ثم أخذ نسبة 27% من الطرفين الأعلى والأدنى ثم المقارنة بينهما باستخدام اختبار الدلالة الإحصائية (T_{test}).

الجدول رقم (08) يوضح صدق استبيان اليقظة العقلية باستخدام المقارنة الطرفية

الطرفين	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
الأعلى	10	77.5000	2.54951	18	11.04	0.000	دال عند
الأدنى	10	64.0000	2.90593				0,01

يتضح من الجدول رقم (08) أن قيمة sig (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي و منخفضي درجات اليقظة العقلية، وعليه الاستبيان يتمتع بصدق.

4-2-2 ثبات استبيان اليقظة العقلية:

لحساب ثبات استبيان اليقظة العقلية، استخدمت الباحثة مايلي:

• طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات هذا الاستبيان عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ القائمة على أساس تقدير معدل الارتباطات بين العبارات ككل، كما هو موضح في الجدول رقم (05) :

الجدول رقم (09) يوضح ثبات استبيان اليقظة العقلية بطريقة التناسق الداخلي

عدد العبارات	ألفا كرونباخ
31	0.63

يتضح من الجدول رقم (09) أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ بلغت 0.63 وهذه القيمة مقبولة مما تدل على أن هذا الاستبيان يتمتع بالثبات.

• طريقة التجزئة النصفية:

كما تم حساب ثبات هذا الاستبيان عن طريق التجزئة النصفية والتي تفترض تقسيم عبارات الاستبيان إلى نصفين، هو موضح في الجدول التالي:

- الجدول رقم (10) يمثل ثبات استبيان اليقظة العقلية عن طريق التجزئة النصفية.

0.65	الارتباط بين النصفين
0.78	معامل جاتمان

يتضح من الجدول رقم (10) أن معامل الارتباط بين النصفين بلغ (0.65) وبتعويضه في معادلة تصحيح الطول أو الثبات الكلي لمعامل جاتمان والتي بلغت 0.78، وبالتالي يمكن القول بأن هذا الاستبيان ثابت، كما

4-2 استبيان جودة الحياة المدرسية

قامت الباحثة في هذه الدراسة بتصميم استبيان لقياس جودة الحياة المدرسية، وفق الخطوات التالية:

_ الخطوة الأولى: الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة.

وهي الخطوة التي تم فيها الاعتماد على أهم الدراسات الخاصة بجودة الحياة المدرسية التي تشمل مجموعة من المقاييس ذات الصلة بالموضوع ومن بين هذه الدراسات:

• دراسة (01) حوحو جميلة 2023 ،اسهام الاصلاح في جودة الحياة المدرسية من وجهة انظر الفاعلين التربويين.

• دراسة (02): منصورى هواري 2020 دور تدقيق الجودة في ضمان جودة التعليم العالي .

_ الخطوة الثانية: تحديد الأبعاد التي يتضمنها الاستبيان

بعد الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة، قامت الباحثة باستخراج خمسة أبعاد المتمثلة في ما يلي:

1. جودة الصحة العامة
2. جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية
3. جودة التعليم و الدراسة
4. جودة الصحة النفسية
5. جودة إدارة الوقت

ـ الخطوة الثالثة: تحديد فقرات الاستبيان.

ومن خلال هذه المعلومات المستمدة من الأساتذة والدراسات السابقة، تمكنت الباحثة من تحديد خمسة الأبعاد ثم صياغة (55) فقرة بعضها ذات اتجاه إيجابي (24 فقرة) وبعضها ذات اتجاه سلبي (31 فقرة) ، وهي موزعة على أبعاده كما يلي:

البعد الأول: جودة الصحة العامة يتضمن (10) فقرة

البعد الثاني: جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية يتضمن (11) فقرة

البعد الثالث: جودة التعليم و الدراسة (08) فقرة

البعد الرابع: جودة الصحة النفسية (19) فقرة

البعد الخامس: جودة إدارة الوقت (07) فقرة

ـ الخطوة الرابعة: طريقة التطبيق.

بعد صياغة الفقرات تم وضع الاستبيان في صورته الأولية، حيث قسم إلى جزئين:

ـ الجزء الأول: خصص للبيانات الشخصية (الجنس، المستوى الدراسي).

ـ الجزء الثاني: استبيان خاص بفقرات لقياس جودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

هذا المقياس يطبق جماعيا وهو موجه لتلاميذ المرحلة الثانوية، حيث يطلب من تلميذ وضع إشارة (×) أمام الإجابة المناسبة. بحيث تكون الإجابة على كل فقرة من فقرات الاستبيان بأحد الخيارات التالية (دائما، أحيانا، أبدا)

ـ الخطوة الرابعة: وضع مفتاح التصحيح.

تم اختيار أوزان تقدير فقرات استبيان جودة الحياة المدرسية، و يتم تصحيحه بمنحه درجة ما بين (1-3) بالنسبة للفقرات الإيجابية و (1-3) بالنسبة للفقرات السلبية، تنحصر درجة الكلية التي يتحصل عليها التلميذ في هذا الاستبيان ما بين (165-55).

4-2 خصائص السيكمترية لاستبيان جودة الحياة المدرسية :

4-2-1 صدق استبيان جودة الحياة المدرسية :

اعتمدنا في هذه الدراسة لحساب صدق استبيان جودة الحياة المدرسية على مايلي:

(أ) صدق الاتساق الداخلي:

حيث تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لاستبيان جودة الحياة المدرسية ، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان ، و ذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية SPSS، و كما هو مبين في الجدول التالي :

الجدول رقم (11): معامل ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة المدرسية.

الرقم	البعد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
01	جودة الصحة العامة	.726**	0.01
02	جودة الحياة الاسرية والاجتماعية	.617**	0.01
03	جودة التعليم والدراسة	.668**	0.01
04	جودة الصحة النفسية	.866**	0.01
05	جودة إدارة الوقت	.607**	0.01

يتضح من الجدول رقم(11) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس جودة الحياة المدرسية الخمسة والدرجة الكلية كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين 0.61 كأدنى قيمة لبعد جودة الحياة الاسرية والاجتماعية و0.86 كأقصى قيمة لبعد جودة الصحة النفسية، وهذا ما يعطي مؤشرا للتجانس الداخلي للمقياس، أي انه يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق.

(ب) صدق المقارنة الطرفية:

إستخدمت الباحثة أيضا لمقياس صدق هذا الاستبيان طريقة المقارنة الطرفية التي تقوم في الأساس على ترتيب القيم تنازليا ثم أخذ نسبة 27% من الطرفين الأعلى والأدنى ثم المقارنة بينهما باستخدام اختبار الدلالة الإحصائية (T_{test})

الجدول رقم (12) يوضح صدق استبيان جودة الحياة المدرسية باستخدام المقارنة الطرفية

القرار	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	الطرفين	
دال عند	0.000	6.67	18	6.40	132.90	10	الأعلى	جودة الحياة
0,01				11.72	104.70	10	الأدنى	المدرسية

يتضح من الجدول رقم (12) أن قيمة **sig (0.000)** أصغر من مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي و منخفضي درجات جودة الحياة المدرسية ، وعليه الاستبيان يتمتع بصدق.

2-4-1 ثبات استبيان جودة الحياة المدرسية :

تم حساب ثبات هذا الاستبيان عن طريق مايلي:

أ) طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات هذا الاستبيان عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ القائمة على أساس تقدير معدل الارتباطات بين العبارات ككل، كما هو موضح في الجدول رقم (9) :

الجدول رقم (13) يوضح ثبات استبيان جودة الحياة المدرسية بطريقة التناسق الداخلي

عدد العبارات	ألفا كرونباخ
56	0.82

يتضح من الجدول رقم (13) أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ بلغت 0.82 وهذه القيمة مرتفعة مما تدل على أن هذا الاستبيان يتمتع بالثبات،
((ب) طريقة التجزئة النصفية:

كما تم حساب ثبات هذا الاستبيان عن طريق التجزئة النصفية والتي تفترض تقسيم عبارات الاستبيان إلى نصفين ، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (14) يمثل ثبات استبيان جودة الحياة المدرسية عن طريق التجزئة النصفية

0.65	الارتباط بين النصفين
0.68	معامل جاتمان

يتضح من الجدول رقم (14) أن معامل الارتباط بين النصفين بلغت (0.54)، وبعد تصحيحه بلغت قيمة معامل جاتمان 0.68، وبالتالي يمكن القول بأن هذا الاستبيان ثابت
ثانيا: الدراسة الأساسية:

1- منهج الدراسة:

يعرف المنهج الوصفي على أنه الطريق المؤدي الى كشف الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة (عبد الخالق، 2007، ص76).

ولأنه من المعروف أن طبيعة الدراسة هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم فيها ، وبما إن دراستنا تبحث عن علاقة بين اليقظة العقلية و جودة الحياة المدرسية لتلاميذ مرحلة الثانوية لذلك اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وهو المنهج الملائم لهذه الدراسة والذي ينصب على وصف الظواهر وتحليلها كما هي موجودة في الواقع.

2- المجال الجغرافي والزمني للدراسة الأساسية:

1-2 المجال الجغرافي:

أجريت الدراسة الأساسية في ثانوية بن زازة مصطفى بخروبة دائرة مستغانم ولاية مستغانم

2-2 المجال الزمني:

تم تطبيق الدراسة الأساسية يوم 2025/02/23 .

3- مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة 126 تلميذ من التعليم الثانوي. من المؤسسة بن زازة مصطفى ببلدية خروبة ولاية مستغانم.

4- عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها:

ثم اختيار عينة الدراسة الأساسية من المؤسسة بن زارة مصطفى ولاية مستغانم بطريقة عشوائية، بحيث تكونت العينة من تلميذ، وهم يتوزعون كالتالي:

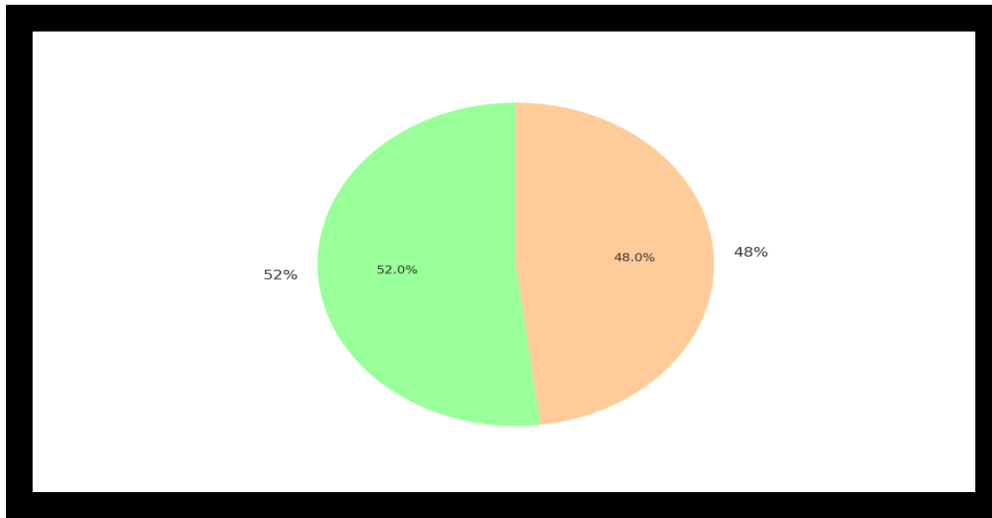
• حسب الجنس:

الجدول رقم(15): يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس.

الجنس	العدد	النسبة
الذكور	34	% 41
الإناث	48	% 59
المجموع	82	% 100

يتضح من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور بفارق (18%)، كما هو موضح في الشكل التالي

الشكل رقم 2: يمثل مخطط دائري لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس:



• حسب المستوى الدراسي:

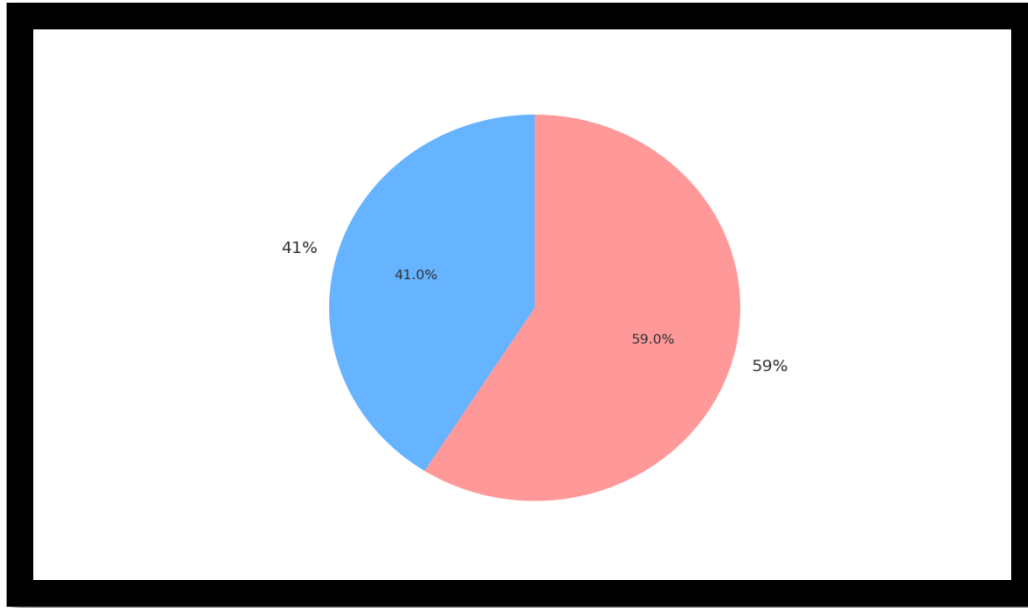
الجدول رقم 16: يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى الدراسي:

المستوى الدراسي	العدد	النسبة
الأولى ثانوي	43	% 52
ثالثة ثانوي	39	% 48
المجموع	82	% 100

يتضح من خلال الجدول رقم 16 أن نسبة تلاميذ الأولى ثانوي أكثر من نسبة تلاميذ الثالثة ثانوي

بفارق 4 تلاميذ، كما هو موضح في الشكل التالي:

الشكل رقم 3: يمثل مخطط دائري لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى الدراسي:



5- أدوات الدراسة الأساسية:

استخدمت الباحثة في الدراسة الأساسية الاستبيانين الأول لقياس اليقظة العقلية أما الاستبيان الثاني

لقياس جودة الحياة المدرسية .

1-5 استبيان اليقظة العقلية:

• وصف الاستبيان :

صمم هذا الاستبيان بهدف توفير أداة لقياس مستوى اليقظة العقلية من طرف الباحثة والتي تمثل الإطار الجوهري للمتغير المستقل الذي تقوم عليه الدراسة الميدانية للبحث؛ ويتكون الاستبيان من جزئين، جزء خاص بالمعلومات الشخصية و تعليمته وجزء آخر خاص بالأسئلة، بحيث يحتوي على أربعة أبعاد تضم في مجموعها (31) فقرة، موضحة بالجدول التالي:

• الجدول رقم(17): الفقرات وفق أبعاد استبيان اليقظة العقلية:

الأبعاد	الفقرات السلبية	الفقرات الموجبة	المجموع
التمييز اليقظ	31-7	1-4-6-8-10- 11-20-22-23- 25-27-29	14
الانفتاح على الجديد	28	2-9-15-24-26	06
التوجه نحو الحاضر	12-16-19-21	18-17-14	07
الوعي بوجهات النظر المختلفة	-30	5-3 13-	04
المجموع			31

ويتم تطبيقه على التلاميذ حيث يطلب من العينة الواحدة أن تضع علامة (x) في الخانة التي تراها

مناسبة والتي يعبر فيها عن رأيه بكل صدق.

• مفتاح تصحيح المقياس:

يتم تصحيح الاستبيان ، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم 18: يوضح مفتاح تصحيح استبيان اليقظة العقلية:

أبدا	أحيانا	دائما	البدائل اتجاه الفقرة
01	02	03	الموجبة
03	02	01	السالبة

وعليه فإن أدنى درجة يتحصل عليها التلميذ هي (31) وأعلى درجة هي (93) وصف الاستبيان الأول:

2-5 استبيان جودة الحياة المدرسية:

• وصف الاستبيان :

صمم هذا الاستبيان بهدف توفير أداة لقياس مستوى اليقظة العقلية من طرف الباحثة والتي تمثل الإطار الجوهري للمتغير المستقل الذي تقوم عليه الدراسة الميدانية للبحث ؛ويتكون الاستبيان من جزئين، جزء خاص بالمعلومات الشخصية و تعليمته وجزء آخر خاص بالأسئلة ،بحيث يحتوي على أربعة أبعاد تضم في مجموعها (31) فقرة، موضحة بالجدول التالي:

الجدول رقم (19): توزيع الفقرات وفق أبعاد استبيان جودة الحياة المدرسية.

الأبعاد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة	المجموع
جودة الصحة العامة	1-5-7-9	2-3-4-6-8-10	10
جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية	-16-15-13-11 21	12-14-17-18- 19-20	11
جودة التعليم و الدراسة	22-24	-27-26-25-23 30-28	08
جودة الصحة النفسية	-38-37-33-31 -46-44-42-40 48	32-34-35-36- 39-41-43-45- 47-49	19
جودة إدارة الوقت	51-53-54-55	29-50-52	07
المجموع			55

• مفتاح تصحيح المقياس:

يتم تصحيح الاستبيان ، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم 20: يوضح مفتاح تصحيح استبيان جودة الحياة المدرسية :

أبدا	أحيانا	دائما	البدائل اتجاه الفقرة
01	02	03	الموجبة
03	02	01	السالبة

وعليه فإن أدنى درجة يتحصل عليها التلميذ هي (55) وأعلى درجة هي(165)

6- طريقة إجراء الدراسة الأساسية:

مرت طريقة إجراء الدراسة الأساسية بالخطوات الآتية:

• الخطوة الأولى: تطبيق الأداة.

قامت الباحثة بشرح التعليمات لتلاميذ وكيفية الإجابة على المقياس وطأنتهم بأن إجاباتهم ستحاط بالسرية التامة.

• الخطوة الثانية: تفرغ نتائج الدراسة

تم تفرغ نتائج المقياس التي تم جمعها في جداول إحصائية وذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss20.

• الخطوة الثالثة: المعالجة الإحصائية للنتائج

لمناقشة نتائج فرضيات الدراسة استخدمت الباحثة بعض الأساليب الإحصائية، ثم قامت تفسيرها وتحليلها وبعد ذلك تدعيمها بدراسات سابقة.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية:

_ التكرارات والنسب المئوية: استخدمت الباحثة النسب المئوية للتعبير عن مواصفات العينة.

_ اختبار معامل الارتباط بيرسون: استخدمته الباحثة لقياس نتائج الفرضية العامة.

_ اختبار دلالة الفروق (ت) لعينتين مستقلتين: استخدم لقياس نتائج الفرضتين الثانية والثالثة

لمتغير المستوى الدراسي .

الفصل الخامس

عرض وتحليل نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة

2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

تمهيد

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الدراسة سنقوم عرض وتفسير نتائج فرضيات الدراسة و ذلك في ضوء الإطار النظري و الدراسات السابقة المرتبطة بهذا الموضوع .

1- عرض و تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

التي تنص على : " توجد علاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " ، و الاختبار هذه الفرضية استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية و جودة الحياة المدرسية ، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (21) يوضح العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة المدرسية

القرار	جودة الحياة المدرسية		
الارتبا	0.05	معامل الارتباط	اليقظة العقلية
ط غير دال	0.61	مستوى الدلالة	
عند 0.05	82	حجم العينة	

** دالة عند مستوى (0,01).

يتضح من الجدول رقم 21 أن قيمة sig التي تساوي (0.61) أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية و جودة الحياة المدرسية ، و هذا ما أكدته أيضا قيمة معامل الارتباط المنخفضة جدا و التي قدرت 0.05 ، وعليه نقبل الفرض الصفري نرفض فرض البحث القائل على أنه: توجد علاقة بين اليقظة العقلية و جودة الحياة المدرسية لتلاميذ مرحلة الثانوي .

وتُفسر الباحثة هذه النتيجة كون أن اليقظة العقلية عملية داخلية ذاتية، قد لا تنعكس بشكل مباشر وفوري على التقييم الشخصي للحياة المدرسية، خاصة لدى المراهقين الذين لا يزالون في طور التكوين النفسي والانفعالي. أضف إلى ذلك أن الوعي باللحظة الحاضرة ليس بالضرورة أنه يوصلنا إلى الرضا عن البيئة المدرسية، بل قد يجعل الفرد أكثر إدراكًا لنواقصها، مما يفسر غياب العلاقة الإحصائية المباشرة بين المتغيرين في هذه العينة، و يمكن تفسير ذلك بشكل أعمق من خلال دمج عاملين رئيسيين، هما: خصائص الأشخاص المتيقظين عقليًا، وخصوصيات المرحلة العمرية للمراقبة. فمن جهة أولى، يُعرف الأشخاص الذين يتمتعون بيقظة عقلية عالية بقدرتهم على الوعي الدقيق بالحاضر، ومراقبة أفكارهم ومشاعرهم دون إصدار أحكام.

ورغم أن هذه السمة تساعدهم على التقبل والهدوء النفسي، إلا أنها قد تجعلهم أكثر إدراكًا لنواقص البيئة المدرسية، ما يؤدي إلى تقييم أقل إيجابية لجودة الحياة المدرسية، حتى وإن كانوا أكثر وعيًا وتنظيمًا. كما أن طبيعة اليقظة العقلية الذاتية قد لا تنعكس بالضرورة في تقييم الظروف الخارجية، خاصة إذا كان الشخص يميل إلى التركيز على توازنه الداخلي دون الاعتماد على البيئة المحيطة. ومن جهة ثانية، فإن المرحلة الثانوية تُمثل فترة المراقبة التي تتسم بعدم الاستقرار الانفعالي، والسعي نحو الاستقلالية، والتمرد على السلطة (الإدارة المدرسية و الأساتذة)، مما يؤثر على نظرة التلميذ للمدرسة ككل. إضافة إلى ذلك، فإن الضغوط الأكاديمية، وتقلب المزاج، والنضج الانفعالي غير المكتمل، كلها عوامل تجعل تقييم المراهقين لواقعهم المدرسي خاضعًا لتأثيرات ظرفية وعاطفية، وغير مرتبطة بالضرورة بمهاراتهم الذاتية مثل اليقظة العقلية. وبناء على ذلك، فإن غياب العلاقة الإحصائية بين المتغيرين و ضف إلى ذلك يمكن تفسير عدم وجود علاقة بين المتغيرين قد يرجع الى عدم توفر معايير جودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ و هذا ما التمسناه في الدراسة الاستطلاعية بحيث تمت ملاحظة عدم مراعاة الجانب النفسي للتلميذ في المعاملة و أما الجانب الأكاديمي لاحظنا أن الأساتذة لا يراعون التعطش المعرفي للتلاميذ كما صرحت

عينة الدراسة أنها تفتقد لمعايير الجودة في المؤسسة التي تتمدرس بها و هنا حتى إن توفرت اليقظة العقلية لن ترتفع الجودة الحياة المدرسية لديهم في ظل هذه العوامل المؤثرة.

توافقت هذه النتائج مع نتائج دراسة فييرا و فاريبا (2024) التي هدفت إلى معرفة دور اليقظة العقلية والذكاء العاطفي في تفسير جودة الحياة المدرسية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، على عينة مكونة من 597 تلميذاً تتراوح أعمارهم بين 15 و 17 سنة. وقد كشفت النتائج أن هناك علاقة إيجابية دالة بين اليقظة العقلية والذكاء العاطفي، إلا أن اليقظة العقلية لم تُظهر علاقة مباشرة ذات دلالة إحصائية مع جودة الحياة المدرسية أو الأداء الأكاديمي .

1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على أنه: "توجد فروق في اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى إلى المستوى الدراسي"، و الاختبار هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبارات لعينتين مستقلتين و هذا بعد التأكد من توفر شروطه حيث بلغت قيمة اختبار التجانس ليفين (F) (0.32)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.57)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (22) يوضح الفروق في اليقظة العقلية تعزى الى المستوى الدراسي

درجات الأفراد	المستوى	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار
اليقظة العقلية	اولى	0.32	0.57	38	68.0	5.79	80	-	0.01	دال عند
	ثالثة									0.05

يوضح الجدول رقم (22) أن قيمة صيغ 0.01 التي تساوي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ ثانوي تبعاً لمتغير المستوى، وبما أن متوسط تلاميذ السنة الأولى ثانوي الذي يقدر 68.02 أصغر من متوسط السنة ثالثة ثانوي الذي يقدر بـ 71.27. فإن الفرق لصالح مستوى سنة ثالثة ثانوي وعليه نرفض الفرض الصفري و نقبل فرض البحث القائل بوجود فروق في اليقظة العقلية لتلاميذ مرحلة الثانوي تعزى لمتغير المستوى .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة كون أن تلاميذ السنة ثالثة ثانوي قد يظهرون مهارات عقلية ونفسية أدق، مثل القبول، الثقة، والانفتاح، نتيجة تعرضهم لمواقف أكاديمية وشخصية أكثر تعقيداً، و كما تفسر هذه المرحلة فسيولوجياً بأنه يتم فيها نُضج الجهاز العصبي وازدياد النشاط في قشرة الفص الجبهي مع التقدم في السن والخبرة الدراسية يعزز من قدرات الانتباه والتنظيم الذاتي لديهم ، مما يعزز لديهم ممارسات اليقظة العقلية مقارنة مع تلاميذ السنة أولى ثانوي بحيث صرحت هذه العينة بأنها تقوم بمهامها اليومية بطريقة آلية ، تشير نتائج الدراسة إلى أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يتمتعون بمستوى أعلى من

اليقظة العقلية مقارنة بتلاميذ السنة الأولى، ويمكن تفسير هذا الفرق أيضا في ضوء الخصائص النفسية والتربوية المرتبطة بمرحلة "البكالوريا" لأن تلاميذ الثالثة ثانوي يمرون بمرحلة حاسمة تتمثل في التحضير لاجتياز امتحان مصيري، التي تمثل بوابة العبور نحو التعليم العالي. هذا الوضع يجعلهم في حالة من التركيز العالي والانتباه المستمر لمتطلبات الدراسة، ويزيد من وعيهم بأفكارهم وسلوكياتهم، خصوصا عند التعامل مع الضغوط أو التحديات الدراسية. وهذا يتقاطع مباشرة مع أحد أبعاد اليقظة العقلية، وهي الوعي اللحظي والانتباه المقصود للتجربة الحاضرة، أما تلاميذ السنة الأولى ثانوي، فهم لا يزالون في بداية المرحلة الثانوية، ويعيشون فترة انتقالية من التعليم المتوسط إلى الثانوي، ما يجعلهم أكثر عرضة للتشتت، والتكيف مع بيئة جديدة، ومناهج أكثر تعقيدا. هذه العوامل تقلل من استقرارهم النفسي وتؤثر على قدرتهم على ممارسة اليقظة العقلية بفعالية، كما أن تلاميذ البكالوريا غالبا ما يتعرضون لتوجيهات مكثفة من الأسرة والأساتذة، ويميلون إلى تنظيم وقتهم بشكل أفضل، والاهتمام بتحسين أدائهم الأكاديمي، مما يعزز مهاراتهم في التركيز والانتباه الذهني، وهي من صميم مكونات اليقظة العقلية.

بالتالي، فإن النضج النفسي، والضغط الإيجابي المرتبط بالتحضير للبكالوريا، والتجارب المتراكمة خلال سنوات الدراسة الثانوية، كلها عوامل تسهم في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي مقارنة بزملائهم في السنة الأولى.

2- قد توافقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة (فييرا وفاريا، 2024) بعنوان:

"Mindfulness for test anxiety and negative self-evaluation in high school"، التي تناولت فئة تلاميذ المرحلة الثانوية بمتوسط عمر يعادل تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. وركزت على علاقة اليقظة العقلية بمستوى القلق المرتبط بالامتحانات والتقييم السلبي للذات، وذلك ضمن برنامج تدريبي قائم على اليقظة (MBSR) امتد لثمانية أسابيع. وتفسر هذه النتائج في ضوء ما يُعرف بالضغط الإيجابي الذي يرافق تلاميذ الأقسام النهائية في الثانوي، خاصة أولئك المقبلين على امتحانات مصيرية كـ "البكالوريا"، حيث يتحول هذا الضغط إلى حافز داخلي نحو التنظيم الذاتي، التركيز العالي، والإدراك الواعي للحظة الحاضرة.

3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية الثالثة لهذه الدراسة على: توجد فروق في جودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى إلى المستوى الدراسي، و الاختبار هذه

الفرضية استخدمت الباحثة اختبارات لعينتين مستقلتين و هذا بعد التأكد من توفر شروطه حيث بلغت قيمة اختبار التجانس ليفين (F) (1.69)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.57)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (23) يوضح الفروق في جودة الحياة المدرسية تعزى الى المستوى الدراسي:

درجات الأفراد	المستوى	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار	
جودة الحياة المدرسية	أولى	1.69	0.5	38	116	9.5	80	-	0.1	غير دال	
					.28	744		1.3			8
					44	13.		3			عند
	ثالثة		19	44	119	13.			0.05		
	ة			395	.77						

يتضح من الجدول رقم (23) أن قيمة sig التي تساوي (0.18) أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة ثانوية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، وهذا ما أكدته قيم المتوسطات الحسابية حيث كانت متقاربة بين المجموعتين إذ قدر المتوسط الحسابي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي بـ (116.28) و متوسط الحسابي لدى

تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بـ (119.77) ، وعليه نقبل الفرض الصفري و نرفض البحث القائل بوجود فروق في جودة الحياة المدرسية لتلاميذ مرحلة الثانوي تعزى لمتغير المستوى الدراسي .

تُفسر الباحثة هذه النتيجة كون جودة الحياة المدرسية الدراسي، قد تتشكل أساساً من خلال ديناميكية المتدخلين في الحياة المدرسية، مثل المدرسين، الإدارة، ومجالس المؤسسة، والذين قد يُحافظون على نوع من التوازن في التعامل مع جميع التلاميذ بغض النظر عن مستواهم. فالإدارة التربوية تعمل على توفير بيئة تعليمية موحّدة، بينما يحرص المدرسون على مراعاة تعاملاتهم وفق مبدأ المساواة مع كافة المستويات. كما أن مشاركة المتعلمين في الأنشطة والمؤسسات التربوية قد تُوزّع بشكل متقارب بين المستويات المختلفة، ما يُقلل من احتمال ظهور فروق واضحة.

توافق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "قاجة كلثوم وبوجلطية عائشة" (منشورة في المجلة الإلكترونية للعلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة حسية بن بوعلي، الشلف) إلى نتائج مشابهة لما توصلت إليه دراستنا، حيث أكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تبعاً لمتغيرات مختلفة مثل الجنس والتخصص الدراسي. (قاجة وبوجلطية، 2024)

خاتمة

الخاتمة:

في نهاية هذه الدراسة، يتضح أن العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة المدرسية ليست علاقة بسيطة أو مباشرة، بل تتأثر بعدة عوامل نفسية وسياقية مرتبطة بخصوصيات المرحلة العمرية وظروف البيئة التربوية. اليقظة العقلية بوصفها مهارة داخلية ذاتية، قد لا تنعكس بالضرورة على تقييم الفرد لواقع الحياة المدرسية، خاصة في مرحلة المراهقة التي تتسم بالتقلبات الانفعالية والسعي نحو الاستقلال والتمرد، مما يجعل التقييمات أكثر عاطفية وأقل موضوعية.

كما أن الوعي العميق باللحظة الحاضرة، والذي يُميز الأشخاص ذوي اليقظة العالية، قد يجعلهم أكثر إدراكًا لنواقص المحيط المدرسي، وبالتالي أكثر عرضة للشعور بعدم الرضا، حتى وإن كانوا يمتلكون توازناً داخلياً. يضاف إلى ذلك ما كشفت عنه الدراسة الاستطلاعية من غياب عدة مؤشرات تدل على جودة الحياة المدرسية، مثل ضعف الدعم النفسي، وعدم تحفيز القدرات المعرفية، وهي عوامل تُقلل من تأثير أية موارد داخلية يمتلكها التلميذ مثل اليقظة العقلية.

وتشير نتائج المقارنة إلى تفوق تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مستوى اليقظة العقلية مقارنة بتلاميذ السنة الأولى، ويُعزى ذلك إلى خصائص المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، حيث يكون التلميذ أكثر نضجاً معرفياً وانفعالياً، وأكثر وعياً بأفكاره وسلوكياته بحكم ضغط البكالوريا وتزايد التوجيه الأسري والمؤسسي، مما يحفز مهارات التنظيم والانتباه المقصود. أما تلاميذ السنة الأولى، فهم لا يزالون في طور التكيف، ويواجهون صعوبات المرحلة الانتقالية، مما يضعف استقرارهم النفسي ويحدّ من قدرتهم على ممارسة اليقظة العقلية بشكل فعّال.

وفي المقابل، لم تُسجَل فروق في جودة الحياة المدرسية بين مستويات التعليم الثانوي، وهو ما قد يُعزى إلى اعتماد المؤسسات التربوية على نمط موحد في التعامل وتوزيع الفرص بين جميع التلاميذ، مما يُقلل من التفاوتات الظاهرة على مستوى التجربة المدرسية. وهذا ما يؤكد صحة النتائج التالية:

- لا توجد علاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- توجد فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير المستوى الدراسي، لصالح تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- لا توجد فروق في جودة الحياة المدرسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

الاقتراحات :

- وانطلاقاً من نتائج الدراسة، يمكن تقديم الاقتراحات التالية لتوسيع مجالات البحث المستقبلية وتطوير الممارسات التربوية:

❖ دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء العاطفي، لفهم دور الذكاء العاطفي كمتغير وسيط في تأثير اليقظة العقلية على جودة الحياة المدرسية.

❖ إدماج برامج تدريبية لتنمية مهارات اليقظة العقلية ضمن الأنشطة المدرسية لتعزيز الوعي الذاتي والانتباه.

❖ دعم تلاميذ السنة الأولى ثانوي ببرامج تنمية نفسية وتعزيز قدراتهم العقلية والنفسية.

❖ تنظيم ورشات توعوية لفائدة التلاميذ و الأساتذة حول أهمية اليقظة العقلية في الحياة المدرسية.

❖ تحسين المناخ المدرسي من خلال تعزيز العلاقات الإيجابية والدعم النفسي داخل المدرسة.

❖ توفير تكوين مستمر للأخصائيين النفسيين حول استراتيجيات تعزيز التنظيم الذاتي لدى التلاميذ.

❖ تشجيع إجراء دراسات مستقبلية تأخذ بعين الاعتبار متغيرات وسيطة مثل الدعم الأسري والعلاقات المدرسية.

- ❖ اعتماد مقاييس علمية دورية لتقييم جودة الحياة المدرسية والكشف عن مواطن الضعف.
- ❖ تعزيز برامج الإرشاد النفسي الموجهة للتلاميذ في المراحل الانتقالية الدراسية.
- ❖ مرافقة تلاميذ السنة الثالثة في مواجهة الضغوط الدراسية من خلال دعم نفسي وتربوي مستمر.

_ كما نقتراح ربط متغيرات الدراسة بمتغيرات أخرى كالتالي :

- ❖ دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء العاطفي، لفهم دور الذكاء العاطفي كمتغير وسيط في تأثير اليقظة العقلية على جودة الحياة المدرسية.
- ❖ اقتراح بحث العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسي، بهدف استكشاف دور اليقظة في تحسين الأداء الأكاديمي للتلاميذ.
- ❖ ربط اليقظة العقلية بالتوافق المدرسي أو التكيف الأكاديمي، باعتبارهما مؤشرات أساسية لجودة الحياة المدرسية.
- ❖ دمج متغيرات نفسية مثل الصلابة النفسية أو التوتر الدراسي، لفهم أعمق للعوامل المؤثرة في جودة الحياة داخل الوسط المدرسي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1- أحمد، ع. (2020). العوامل النفسية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة الدراسات التربوية، (2)15
- 2- حوحو جميلة ، 2023 ، اسهام الاصلاح في جودة الحياة المدرسية من وجهة نظر الفاعلين التربويين ، دراسة ميدانية على عينة من مديري و اساتذة التعليم العام ، بسكرة
- 3- البشير ، م. (2017). أثر العوامل الأكاديمية والاجتماعية على جودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية، (1)10
- 4- الجاسم، ن. (2021). الفروق بين مستويات جودة الحياة المدرسية بين تلاميذ السنة الأولى والثالثة ثانوي في المدارس الحكومية. مجلة الأبحاث التربوية، (4)18
- 5- الحاج، ر. (2021). مستوى اليقظة العقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. المجلة الجزائرية لعلم النفس التربوي، (1)19
- 6- السميري، م. (2018). الفرق بين تلاميذ السنة الأولى والثالثة ثانوي في جودة الحياة المدرسية. مجلة الأبحاث النفسية، (3)22
- 7- الصرايرة، خ. أ.، & العساف، ل. م. (2008). إدارة الجودة الشاملة في مؤسسات التعليم العالي بين النظرية والتطبيق. المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي.
- 8- عايد، ر. م. (2022). الضغوطات النفسية وجودة الحياة المدرسية: المفهوم واستراتيجيات المواجهة]. الناشر غير مذكور
- 9- بولفعة عائشة ، 2020، اليقظة العقلية و علاقتها بأساليب التعلم، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قصدي مراح، ورقلة.
- 10- العصافرة هاب علي ، 2021، اليقظة العقلية و علاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة العلوم الاسلامية بمنيسوتا الاردن
- 11- قاجة، ك.، بوجلطية، ع. ق. د.ت. (2024) جودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بولاية الشلف - الجزائر. المجلة الإلكترونية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة حسبية بن بوعلي - الشلف.

12-المركعي،(ب .س) .بدون تاريخ .دليل الحياة المدرسية الطبعة الأولى .(المملكة العربية السعودية).

13-منصوري هوارى،2020، دور تدقيق الجودة في ضمان جودة التعليم العالي في الجزائر ، جامعة انمودجا، أدرار

14-المصوري، ل .(2023) .الحياة المدرسية.

المراجع باللغة الأجنبية

1- Hölzel,B.K.,Carmody,J.,Vangel,M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar,S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging,191*(1),36–43.

<https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>

2- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation.*Nature Reviews Neuroscience, 16*(4),213–225.

المواقع الإلكترونية

<https://doi.org/10.1038/nrn3916>

الملاحق

الملحق رقم (01): التصريح الشرفي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

الطالب(ة): خلفاوي أمينة. رقم التسجيل الجامعي: 202037028857

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 110020963048030003 . والصادرة بتاريخ: 2020.06.25

عن دائرة مستغانم

المسجل بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية/ قسم العلوم الاجتماعية.
شعبة علم النفس / التخصص: علم النفس المدرسي

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية بثانوية بن زازة
مصطفى بمستغانم

أصبح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات العلمية والنزاهة الأكاديمية
المطلوبة في إنجاز البحث ، وأتحمل المسؤولية الشخصية عن كل المحتوى المتضمن في البحث المذكور أعلاه .

التاريخ : 03 - 07 - 2025

إمضاء المعني

* ملحق القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.

الملحق رقم (02): استبيان اليقظة العقلية

جامعة عبد الحميد بن باديس
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

عزيزي التلميذ ، عزيزتي التلميذة

نضع بين أيديكم مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض الآراء والمعتقدات التي تستهدف من خلالها الوقوف على مواقفكم الحقيقية، لما لها من أهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل خاص ولتطوير المجتمع بشكل عام، كونكم تمثلون شريحة اجتماعية هامة، ومستوى متقدم من المعرفة.

نظراً لما لموضوع الدراسة من أهمية نرجو منكم تأمل فقرات هذا الاستبيان ثم التعبير عن رأيكم الكامل في الإجابة عن جميع هذه الفقرات، وذلك من خلال وضع إشارة (x) على أحد البدائل لكل فقرة من الفقرات. علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، بقدر ما تعبر عن رأيكم الحقيقي نحوها.

مع خالص شكري وتقديري لتعاونكم معنا

الرقم	الفقرات	دائماً	أحيانا	أبداً
1	انا قادر على الإصغاء إلى الأشخاص الذين يتكلمون معي .			
2	أنا محب للمعرفة الجديدة والاكتشاف.			
3	اقوم بشيء وافكر في شيء اخر غير العمل الذي اقوم به.			
4	أستخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم .			
5	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة .			
6	لدي القدرة على ابتكار الحلول .			
7	اقوم بعدد من الأشياء في نفس الوقت.			
8	اعتمد عدة طرق لحل المشكلات التي تواجهني.			
9	أعتمد طرق تفكير جديدة لمواجهة المواقف الصعبة .			

			جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها.	10
			استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.	11
			أصاب بالشroud الذهني.	12
			أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.	13
			أمتلك القدرة على استنتاج الاحداث المستقبلية .	14
			أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه .	15
			من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.	16
			أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.	17
			لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.	18
			اقوم باستجابة للآخرين دون أن أكون منتبه إليهم .	19
			أستطيع الحكم فيما إذا كانت أفكارى جيدة أو غير جيدة.	20
			أؤدي مهامى بشكل الي اى دون احساس او تفكير كالالة.	21
			أتعلم من اخطائي.	22
			أقيم نفسي في الصح والخطأ.	23
			أجرب كل ما هو جديد .	24
			أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالى.	25
			أنا احب ان اعمل اشياء جديدة بطريقتي الخاصة .	26
			امتلك افكار عقلانية.	27
			أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.	28
			أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي	29
			أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة	30
			أمتلك أفكار غير عقلانية .	31

الملحق رقم (03) : استبيان جودة الحياة المدرسية

الرقم	العبارات	دائما	احيانا	ابدا
01	لدي إحساس بالحيوية والنشاط			
02	أشعر ببعض الألم في جسمي			
03	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا			
04	تتكرر إصابتي بنزلة برد			
05	أشعر بالقيء			
06	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله			
07	أنام جيدا			
08	أعاني من ضعف في الرؤية			
09	أصاب بالأمراض			
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبء كبير على الآخرين			
11	أشعر أنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الكبير			
12	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي			
13	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي			
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين			
15	أشعر أن والداي راضيان عني			
16	لدي أصدقاء مخلصين			
17	علاقتي بأصدقائي رديئة			
18	أحصل على دعم من أصدقائي			
19	احصل على دعم من جيرانني			
20	أفتخر بأسرتي			
21	أثق فيه في أفراد أسرتي			
22	أمارس الهواية التي أحبها			

			بعض الدروس تفوق قدرتي	23
			أشعر أنني أحصل على دعم مدرسي من زملائي	24
			لم أستفد شيء من هوايتي	25
			الأساتذة يهتمون بي	26
			الاساتذة يجيبون على تساؤلاتي	27
			الأنشطة التي تمارس في المدرسة مضيعة للوقت والجهد	28
			كل وقتي ينقضي في الدراسة	29
			الدراسة لا تحقق طموحاتي المستقبلية	30
			أشعر بأن هوايتي مفيدة للغاية	31
			أجد صعوبة في الحصول على معلومات علمية من أساتذتي	32
			اتميرز بهدوء الاعصاب	33
			أشعر بأني عصبي	34
			أخاف من الفشل	35
			أقلق من الموت	36
			أقلق لتدهور حالتي الصحية	37
			أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار	38
			أشعر بالوحدة النفسية	39
			أشعر بأنني متزن انفعاليا	40
			أشعر بالحزن دون سبب واضح	41
			أستطيع ضبط انفعالاتي	42
			أشعر بالاكنتاب	43
			أشعر بأنني محبوب من الجميع	44
			أنا لست شخصا سعيدا	45
			أشعر بالأمان	46

			معنوياتي منخفضة	47
			أستطيع النوم دون صعوبة	48
			أشعر بالقلق	49
			أتناول كل وجبات الطعام بسرعة	50
			أوفر وقت لقضائه مع أصدقائي	51
			تنظيم وقت للمراجعة ولتحضير الدروس صعب للغاية	52
			لدي الوقت الكافي لتحضيري دروسي	53
			لدي الوقت الكافي للترويح عن النفس	54
			أنجز مهامتي في الوقت المحدد	55

الملحق رقم 04: مخرجات spss للدراسة الاساسية

أولاً: مقياس اليقظة الذهنية

ثبات الفا كرونباخ

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.635	31

ثبات التجزئة النصفية

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.249
		N of Items	16 ^a
	Part 2	Value	.498
		N of Items	15 ^b
Total N of Items			31
Correlation Between Forms			.652
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.789
	Unequal Length		.789
Guttman Split-Half Coefficient			.785

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016.

b. The items are: VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031.

صدق الاتساق الداخلي (ارتباط الأبعاد الأربعة مع الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية)

Correlations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005
VAR00001	Pearson Correlation	1	.613**	.282	.231	.801**
	Sig. (2-tailed)		.000	.106	.188	.000
	N	34	34	34	34	34
VAR00002	Pearson Correlation	.613**	1	.315	.326	.886**
	Sig. (2-tailed)	.000		.069	.060	.000
	N	34	34	34	34	34
VAR00003	Pearson Correlation	.282	.315	1	.362*	.517**
	Sig. (2-tailed)	.106	.069		.036	.002
	N	34	34	34	34	34
VAR00004	Pearson Correlation	.231	.326	.362*	1	.587**
	Sig. (2-tailed)	.188	.060	.036		.000
	N	34	34	34	34	34
VAR00005	Pearson Correlation	.801**	.886**	.517**	.587**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.000	
	N	34	34	34	34	34

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

صدق المقارنة الطرفية

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1.00	10	77.5000	2.54951	.80623
	2.00	10	64.0000	2.90593	.91894

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	0.390	0.540	11.043	18	0.000	13.50000	1.22247	10.93168	16.06832
	Equal variances not assumed			11.043	17.700	0.000	13.50000	1.22247	10.92856	16.07144

ثانيا: جودة

ثبات الفا كرونباخ

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.820	56

ثبات التجزئة النصفية

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.611
		N of Items	28 ^a
	Part 2	Value	.792
		N of Items	28 ^b
Total N of Items			56
Correlation Between Forms			.546
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.706
	Unequal Length		.706
Guttman Split-Half Coefficient			.683

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028.

b. The items are: VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00037, VAR00038, VAR00039, VAR00040, VAR00041, VAR00042, VAR00043, VAR00044, VAR00045, VAR00046, VAR00047, VAR00048, VAR00049, VAR00050, VAR00051, VAR00052, VAR00053, VAR00054, VAR00055, VAR00056.

صدق الاتساق الداخلي (ارتباط الابعاد الخمسة مع الدرجة الكلية لمقياس جودة)

Correlations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006
VAR00001	Pearson Correlation	1	.368*	.428*	.499**	.449**	.726**
	Sig. (2-tailed)		.030	.010	.002	.007	.000
	N	35	35	35	35	35	35
VAR00002	Pearson Correlation	.368*	1	.205	.344*	.126	.617**
	Sig. (2-tailed)	.030		.238	.043	.470	.000
	N	35	35	35	35	35	35
VAR00003	Pearson Correlation	.428*	.205	1	.480**	.362*	.668**
	Sig. (2-tailed)	.010	.238		.004	.032	.000
	N	35	35	35	35	35	35
VAR00004	Pearson Correlation	.499**	.344*	.480**	1	.483**	.866**
	Sig. (2-tailed)	.002	.043	.004		.003	.000
	N	35	35	35	35	35	35
VAR00005	Pearson Correlation	.449**	.126	.362*	.483**	1	.607**
	Sig. (2-tailed)	.007	.470	.032	.003		.000
	N	35	35	35	35	35	35
VAR00006	Pearson Correlation	.726**	.617**	.668**	.866**	.607**	1

Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000
N	35	35	35	35	35	35

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

صدق المقارنة الطرفية

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1.00	10	132.9000	6.40226	2.02457
	2.00	10	104.7000	11.72888	3.70900

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	5.863	0.026	6.674	18	0.000	28.20000	4.22558	19.32238	37.07762
	Equal variances not assumed			6.674	13.926	0.000	28.20000	4.22558	19.13250	37.26750

الملحق رقم 05: نتائج الدراسة الأساسية

هناك علاقة إرتباطية قوية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة المدرسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

Correlations

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	.057
	Sig. (2-tailed)		.610
	N	82	82
VAR00002	Pearson Correlation	.057	1
	Sig. (2-tailed)	.610	
	N	82	82

الفروق في اليقظة الذهنية تعزى للمستوى الدراسي

Group Statistics

	VAR00004	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1.00	38	68.0263	5.79602	.94024
	3.00	44	71.2727	5.90768	.89062

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	0.32	0.573	-2.503	80	0.014	-3.24641	1.29692	-5.82736	-0.66546	
	Equal variances not assumed			-2.507	78.68	0.014	-3.24641	1.29509	-5.82438	-0.66845	

Group Statistics

	VAR00004	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00002	1.00	38	116.2895	9.57448	1.55319
	3.00	44	119.7727	13.39535	2.01943

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
VAR00002	Equal variances assumed	1.692	0.197	-1.335	80	0.186	-3.48325	2.60947	-8.67627	1.70976	
	Equal variances not assumed			-1.367	77.431	0.176	-3.48325	2.54764	-8.55580	1.58929	