

2022

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. Mindfulness and its relationship to quality of life among the members of the administrative at Princess Noura bintAbdulrahman University

الجوهرة الصقيه
جامعة الأميرة نورة، السعودية, aljawhara.saqya@seciauni.org

منيرة عبد الرحمن المقرن
جامعة الأميرة نورة، السعودية, mounera.mouqren@seciauni.org

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaru_jep



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

المقرن، منيرة عبد الرحمن (2022) "اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الصقيه، الجوهرة المقرن، منيرة عبد الرحمن (2022) "اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. Mindfulness and its relationship to quality of life among the members of the administrative at Princess Noura bintAbdulrahman University," *Association of Arab Universities Journal for Education and Psychology*. Vol. 19 : Iss. 1 , Article 6. Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaru_jep/vol19/iss1/6

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Association of Arab Universities Journal for Education and Psychology by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

البحث السادس

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة

نورة بنت عبد الرحمن

* الجوهرة إبراهيم الصقيه

** منيرة عبد الرحمن المقرن

الملخص

هدف الدراسة تعرف العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، وكشف الفروق بينهما تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (عدد سنوات الخبرة، العمر، الحالة الاجتماعية، والمؤهل التعليمي) لدى عينة مكونة من (٦٤٠) موظفة، تم اختيارها من معظم كليات الجامعة. وللتحقق من فرضيات الدراسة تم تطبيق مقياس تورنتو لليقظة العقلية، ومقياس جودة الحياة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أفراد العينة كان متوسطاً، وأن نسبة انتشار أبعاد مقياس اليقظة العقلية كانت: أولاً بُعد اليقظة، ثم الانتباه، وأخيراً الوعي. كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة. إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (الحالة الاجتماعية والمؤهل التعليمي، العمر)، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في متغير العمر والخبرة في أبعاد مقياس اليقظة، ما عدا بُعد اليقظة. أما الفروق بين متوسطات درجات جودة الحياة والمتغيرات الديموغرافية فكانت معظمها دالة ما عدا سنوات الخبرة والمؤهل التعليمي. كما أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة بين مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضيها في جودة الحياة لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - جودة الحياة - أعضاء الهيئة الإدارية.

* أستاذ علم النفس المشارك - جامعة الأميرة نورة، السعودية.

** أستاذ علم النفس المساعد - جامعة الأميرة نورة، السعودية.

Mindfulness and its relationship to quality of life among the members of the administrative at Princess Noura bintAbdulrahman University

Dr. Aljouhara Ibrahim Alsakya

Dr. Munira AbdAlrahman Almoukran

Abstract

The study aimed to identify the relationship between Mindfulness and quality of life among the members of the administrative body at Princess Noura bint Abdul Rahman University, and to reveal the differences between them according to demographic variables (number of years of experience, age, marital status, and educational qualification) in a sample of (640) female employees, who were selected from most of the university's colleges. To verify the hypotheses of the study, the Mindfulness Scale and Quality of Life Scale were applied.

The results of the study showed that the level of Mindfulness and quality of life among the sample members was average, and that the prevalence of the Mindfulness scale dimensions was as follows: firstly, the dimension of Mindfulness, then attention, and finally awareness. The results also showed a positive relationship between Mindfulness and quality of life. In addition to the existence of statistically significant differences between the mean scores of Mindfulness among the sample members according to demographic variables (marital status, educational qualification, age), and the absence of statistically significant differences in the variable of age and experience in the dimensions of the scale of Mindfulness, except for the dimension of Mindfulness. As for the differences between the average quality of life scores and the demographic variables, most of them were significant, except for years of experience and educational qualification. The study also revealed significant differences between high and low Mindfulness in the quality of life in favor of high mental alertness.

Keywords: Mindfulness - quality of life - members of the administrative body.

مقدمة

أضحى مفهوم اليقظة العقلية Mindfulness منتشراً على نطاق واسع في علم النفس والعلاج النفسي وفي مجالات أخرى من العلوم الإنسانية والطبية في جميع أنحاء العالم في العقود الثلاثة الماضية. إذ أشارت الدراسات البحثية إلى أن اليقظة العقلية تمثل تقنية جديدة من تقنيات الموجة الثالثة في العلاجات السلوكية-المعرفية (CBT) وذلك لمعالجة الفجوة المدركة في العلاج السلوكي (الموجة الأولى) والموجة الثانية للعلاج المعرفي السلوكي؛ إذ تركز على القبول والبصيرة الشخصية للأهداف الموجهة وتعديل السلوك، والحد من الأعراض من خلال تركيزها على السلوك (Hayes& Feldman, 2004, 255-262). ومع ذلك، فاليقظة العقلية ليست فكرة العلاج المعرفي السلوكي على نحو خاص، بل هي مفهوم معقد يمكن وصفه وتطبيقه بطرق لا تُعد ولا تُحصى. فقد تطورت منذ آلاف السنين في السياق التاريخي والديني والفلسفي والطبي والنفسي (Gethin, 2011, 263-279). فاليقظة العقلية عبارة عن الدافع الداخلي الذي يؤدي إلى التمكين وتحسين أداء الموظف بطريقة فاعلة، كما تزيد من الامتنان الذاتي الذي يمكن أن يترجم إلى الكفاءة الذاتية (Greeson, et al, 2014, 533-562).

غالباً، يواجه الموظفون مهام صعبة، ويعتقدون أنهم قادرون على إكمال هذه المهام وواجباتهم والنجاح فيها، فهي مهمة لتعزيز مستوى عال من الأداء الذي يساعد على تنمية العقل اليقظ والمنفتح على الخبرات. والتمكين الفردي يمكن أن يكون له علاقة بالإطار العقلي الضروري والدافع للنجاح في وظيفة أو مهمة (Hyland, 2015, 587؛ Lee and Mills, 2015, 37؛ Akin and Akin, 2015). هذا من جهة، ومن جهة أخرى تُعد جودة الحياة Quality of Life في سياق الصحة النفسية دافعاً للشعور بالرضا والسعادة لدى الأفراد الذين يؤدون وظائف ومهام في السياق الاجتماعي والأكاديمي، ينعكس إيجابياً على رفاهيتهم الشخصية والمهنية. وغالباً ما يشار إلى جودة الحياة المرتبطة بالصحة لتمييزها من جوانب أخرى من مواقف الحياة؛ لأن الصحة مفهوم متعدد الأبعاد، يشتمل على المجالات المتعلقة الوظائف البدنية والعقلية والانفعالية، والاجتماعية. وقد أشار ملك كاب (Mac-cab, 1994, 262-269) إلى أن جودة الحياة تعتمد على بعدين أساسيين هما: البعد الذاتي والبعد الموضوعي. كما حدد جود (Good, 1994, 65) أربعة أبعاد أساسية لجودة الحياة هي: حاجات الفرد، والتوقعات بأن هذه الحاجات خاصة بالمجتمع الذي يعيش فيه، والمصادر المتاحة لإشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة اجتماعياً، والسياق البيئي المرتبط بإشباع هذه الحاجات (الأشول، ٢٠٠٥، ٣٧). ويرى دانييل (Daniel, 2019, 60-65) أن جودة الحياة أصبحت قضية ضرورية في بيئة العمل، وذلك لتحقيق أهداف وغايات المنظمة في كل قطاع سواء أكان التعليم أم قطاع الخدمات أو قطاع التنظيم أو السياحة أو

التصنيع... الخ. ويمكن أن يؤدي مستوى جودة الحياة المرتفعة لدى الموظفين إلى تحسين الأداء التنظيمي والفعالية والابتكار والعلاقات السوية، وزيادة الإنتاجية، وما إلى ذلك، والمساهمة في حياة أفضل لجميع الأشخاص في بيئة العمل. ويرى جلوب وآخرون (Glomb, et al, 2011,115) أن هناك مجموعة متزايدة من الأبحاث العلمية تشير إلى اليقظة العقلية والممارسات المرتبطة بها تعود بالنفع على نحو كبير على الصحة النفسية، مثل جودة الحياة لدى الأفراد عامة والموظفين خاصة الذي ينعكس إيجاباً على دافعتهم ورضاهم عن العمل وزيادة إنتاجيتهم. يتضح مما سبق، أن اليقظة العقلية لها تأثير كبير على أداء الأفراد في المؤسسات التعليمية وغير التعليمية. كما أن جودة الحياة لها نفس التأثير على الأفراد في بيئة العمل، وهذا ما دعا الباحثين إلى اكتشاف العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية من النساء بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، وبيان الفروق بين هذين المتغيرين في بعض المتغيرات الديمغرافية مثل: الخبرة والحالة الاجتماعية، ومستوى التعليم، والعمر، وذلك بغية تعرف العوامل التي تسهم أو تؤثر في جودة الحياة واليقظة العقلية لدى أفراد هذه العينة.

١- مشكلة الدراسة:

تناولت الدراسة الحالية متغيرين حديثين في علم النفس المعرفي والإيجابي، هما؛ اليقظة العقلية وجودة الحياة والعلاقة بينهما لدى أعضاء الهيئة الإدارية من النساء بجامعة الأميرة نورة. ويُعد مفهوم اليقظة العقلية وجودة الحياة من المفاهيم والمتغيرات الحديثة -نوعاً ما- التي يحرص على تنميتها وتطويرها صناع القرار والمسؤولون وخاصة في مجال التعليم؛ إذ أصبح ضرورة تحرص عليها المؤسسات التربوية والتعليمية لما لها من أثر في نجاح المنظومة التعليمية. فاليقظة العقلية إستراتيجية تكيف محتملة يمكن أن تساعد على تخفيف الآثار السلبية للتوتر والضغط النفسي، وتساعد على الرضا وجودة الحياة عموماً. ويمكن تصور اليقظة العقلية على أنها صفة تشبه السمات (سمة نفسية تشير إلى الميل إلى الانتباه في الحياة اليومية)، وجودة الحياة شبيهة بالحالة (الداخلية والخارجية)، (Brown, et al, 2007, 211-37). إذ كشفت الأبحاث أن تدخلات اليقظة ترتبط بمستويات أقل من الضغوط، وانخفاض كفاءة الطاقة والقلق، وزيادة الرضا عن الحياة وجودتها (Mackenzie, et al, 2006). وفقاً لباير وآخرين (Baer et al, 2008) توفر اليقظة العقلية للأفراد القدرة على اكتشاف علامات التوتر من خلال تحسين الوعي، وتزيد من الوعي الذي يساعد على تعزيز الشعور بالرفاه النفسي وجودة الحياة.

ووفقاً لفرضية الجودة (Cohen & Wills, 1985, 310) يمكن لموارد الوظائف أن تخفف من تأثير الضغوطات على الموظفين. ويمكن للأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من اليقظة أن يكونوا أكثر مقاومة لضغوط العمل، إذ يمكنهم التعافي بشكل أسرع من العمل في بيئات ضاغطة ومجهدة للغاية (Roche et al., 2014, 476-489). وتشير بعض الدراسات، مثل دراسة (Duffy, et al, 2002, 331-351) إلى

أن تمتع الفرد باليقظة العقلية قد يكون مرتبطاً بقدر أكبر من الترابط الاجتماعي، وتعزيز العلاقات الشخصية الإيجابية كعامل مهم في تحديد الأداء في بيئة العمل على نحو أمثل. كما تضمن جودة الحياة الجيدة الأداء العالي للموظفين في أداء واجباتهم في بيئة العمل، وهذا يساعد على تحقيق هدف المنظمة. هذا، وتُعد الخبرات الجيدة، والتعويض العادل والراتب المناسب، وظروف العمل، وقدرات الموظفين وفرص العمل، وعبء العمل، ومناخ المنظمة من العوامل التي تشكل جودة الحياة في بيئة العمل. إلى جانب ذلك، فإن عوامل مثل ضغوط العمل وموقف الموظفين تجاه العمل تعقد جودة الحياة لدى العاملين (Uddin, 2015, 480).

وعلى الرغم من أن الأدلة العلمية حول اليقظة العقلية تبدو مقنعة، فقد ندرك أيضاً أن الكثير من الأدبيات الموجودة قد أجريت خارج بيئة العمل، مع القليل من الاهتمام بالسمات السياقية للعمل؛ إذ استخدمت العديد منها عينات من الطلاب أو المرضى الذين يبحثون عن علاج لأعراض طبية أو نفسية، فقد تناولت دراسة (بكر، ٢٠١٦) ودراسة الهاشم (٢٠١٧) ودراسة الوليدي (٢٠١٧) اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، بينما تناولت دراسة بينما تناولت دراسة (شاهين، ٢٠١٧) اليقظة العقلية عند المكفوفين، ودراسة "هولواي" (Holloway, 2017) (Kong, 2014) (Oleksiak, 2020)؛ (Choi & Martin et al., 2016)؛ Koh, 2015). أما الدراسات التي تناولت جودة الحياة، فكانت دراسة (السويطي، ٢٠١٧) ودراسة (الطبلوي، ٢٠١٩) ودراسة (العبان، ٢٠١٩) (Kokabisaghi et al., 2015) (Letooane, 2014) التي ركزت على جودة الحياة في العمل ودورها في تحسين الأداء. أما الدراسات التي ربطت بين هذين المتغيرين فقط فدراسة (Yu-Yun Chang et al, 2017) التي تناولته مع مرضى السرطان، ودراسة "يو" (Yu, 2019) ودراسة (Francesco, et al, 2018) وكانت العينة لدى الطلبة والمحاربين القداماء.

وبناء على الاستعراض السابق، تم إجراء دراسة استطلاعية غير مقننة على عينة مؤلفة من (٢٠) فرداً، كان الهدف منها استكشاف اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الموظفين في جامعة الأميرة نورة، قامت الباحثتان من خلاله بتقاسم سؤال مفتوح لأفراد العينة يوضحون من خلاله معنى اليقظة العقلية بالنسبة لهم، ومستوى جودة الحياة لديهم، وكانت نتيجة الاستطلاع أن مستوى جودة الحياة كان منخفضاً، وأن مفهوم اليقظة العقلية في مجال أداء العمل الإداري كان يشوبه الغموض، وارتأت الباحثتان القيام ببحث للكشف عن علاقة اليقظة العقلية بجودة الحياة لدى الموظفين، على اعتبار أن اليقظة العقلية المنخفضة تؤثر سلباً في جودة الحياة كما أشارت إليها العديد من الدراسات (Grossman, et al, 2004)؛ (Hülshager, et al, 2013) فمستوى اليقظة العقلية المرتفع يساعد على تحسين جودة الحياة والشعور بالرضا عن العمل الوظيفي. فاليقظة العقلية أداة يمكن أن توفر للموظف الانفصال عن مهام العمل والأفكار المتعلقة به، ويمكن أن تساعد اليقظة على تحقيق ذلك ويمكن

للفرد أن يكون أكثر انسجاماً مع اللحظة الحالية. وتسمح اليقظة العقلية بتفكير أكثر مرونة، وقد يشجع ذلك الموظف على إدراك الملاحظات البناءة لزميله على أنها تحدٍ وليست تهديداً. فالإدراك المرن المتعلق بالطلب يساعد الموظف على إعادة تقييم الموقف ويساعد على إدراك المطالب على أنها تحديات.

ويتضح من العرض السابق أهمية متغيري الدراسة: اليقظة العقلية وجودة الحياة في تميز الأداء لدى الإداريين في المؤسسات المختلفة، ومن أهمها المؤسسات التربوية. إلا أن هذه الدراسة تصدت لاكتشاف هذه العلاقة بين المتغيرين لدى عينة من أعضاء الهيئة الإدارية من موظفات الجامعة قل أن تناولتها الدراسات السابقة، وتعميم تلك النتائج يكاد يكون غير منطقي لاختلاف العينة والبيئة الجغرافية للدراسة الحالية. لذلك، تسعى الباحثتان للتحقق من هذين المتغيرين في البيئة الأكاديمية وخصوصاً لدى أعضاء الهيئة الإدارية في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن ولذلك لتعرف العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة، والفروق بينهما في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية.

وبناء على ما سبق أعلاه، تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الآتي:

هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟

٢-أهمية الدراسة:

وتتمثل أهمية الدراسة في الآتي:

● إن البحث عن العلاقة بين اليقظة العقلية باعتبارها سمة من سمات الشخصية الإيجابية التي تتفاعل مع المكونات المعرفية والانفعالية بعقل منفتح يجعلها عامل وقاية في العديد من المشكلات النفسية والانفعالية والأدائية، إضافة إلى كونها سمة مميزة للرضا عن الحياة وجودتها، والرفاهية الذاتية والاجتماعية، والبحث عن العلاقة بين هذين المتغيرين يساعد على الكشف عن الجوانب النفسية لدى الأفراد، وكذلك المعوقات التي تعوق أداء الفرد في مهامهم اليومية وخصوصاً في بيئة العمل لدى الموظفين الإداريين.

● أهمية العينة المستهدفة في هذه الدراسة، وهي أعضاء الهيئة الإدارية من النساء العاملات في العمل الإداري في المجال الأكاديمي، وهذه العينة تقوم بمهام إدارية لإدارة قرارات رسمية في الجامعة، وأداء هذه المهام بيقظة عقلية يساعدهن على النجاح في عملهن، وشعورهن بالرضا عنه وينعكس إيجابياً على توافقهن الشخصي والمهني، بينما انخفاض هذا المستوى من اليقظة العقلية، قد يؤدي إلى مشكلات وأخطاء في أعمالهن، وهذا ينعكس سلباً على شعورهن بالرضا والرفاهية الشخصية، ومشكلات مع المسؤولين عن الموظفين. وهذا يتطلب كما يرى (Nielsen & Daniels, 2012, 1207) اتخاذ القرار الذي قد يؤثر في نسبة كبيرة من الموظفين، والتأكد من أنهم يعملون بشكل مُرضٍ.

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة الصقيع، المقرن

- كما تكمن أهمية الدراسة في استخدامها أداتين لقياس متغيرات الدراسة، هما: مقياس تورنتو لليقظة العقلية، ومقياس جودة الحياة، واللذين لم يتم تطبيقهما في الدراسات العربية على عينة مماثلة لعينة هذه الدراسة، إضافة إلى تكيفهما ودراسة خصائصهما السيكومترية على عينة هذه الدراسة.
- قد تسهم نتائج هذا البحث في إعداد البرامج التدريبية التي تركز على اليقظة العقلية لرفع مستوى وجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية من الموظفات الإناث في الجامعة.
- توجه نتائج هذه الدراسة نظر القياديين والمسؤولين لفئة أعضاء الهيئة الإدارية لمساعدتهم على إشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والعلمية والعملية كافة، وتقديرهم التقدير المناسب بغية رفع مستوى رضاهم عن العمل وتحسين جودة حياتهم من خلال تبصيرهم بنقاط قوتهم وتعزيزها، وتنمية جوانب ضعفهم للوصول إلى الغاية المنشودة في أثناء أداء مهامهم في الجامعة .

٣-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من الأهداف الآتية:

- ٣-١ - الكشف عن مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية من الموظفات بجامعة الأميرة نورة بالرياض.
- ٣-٢ - تعرف العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أفراد العينة.
- ٣-٣ - كشف الفروق في اليقظة العقلية وجودة الحياة تبعاً لاختلاف المتغيرات الديموغرافية (الخبرة، العمر، الحالة الاجتماعية، والمؤهل التعليمي) لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
- ٣-٤ - الكشف عن الفروق بين مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضيها على متوسط الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة لدى أفراد العينة.

٤-تساؤلات الدراسة:

- ٤-١ - ما مستوى اليقظة العقلية لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟
- ٤-٢ - ما هي نسبة انتشار اليقظة العقلية التي تتصف بها أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعاً لأبعاد مقياس اليقظة العقلية؟
- ٤-٣ - ما مستوى جودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟

٥-فرضيات الدراسة:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة تم صياغة فرضيات الدراسة على النحو الآتي:

٥-١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة.

٥-٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (الخبرة، العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي).

٥-٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لاختلاف المتغيرات الديموغرافية (الخبرة، العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي).

٥-٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات مرتفعات ومنخفضات اليقظة العقلية على مقياس جودة الحياة لدى أفراد العينة.

٥-٥- يوجد أثر للتفاعل بين متغيرات الدراسة الديموغرافية واليقظة العقلية والتفاعل المشترك بينهما على درجات قياس جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

٦- حدود الدراسة:

تحدد هذه الدراسة بعينيتها، وهي أعضاء الهيئة الإدارية من النساء بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، ومتغيراتها المتمثلة في اليقظة العقلية وجودة الحياة، والأدوات المستخدمة، وهي مقياس تورنتو لليقظة العقلية، ومقياس جودة الحياة "الصيغة المختصرة" المصمم من قبل منظمة الصحة العالمية. والمنهج الوصفي التحليلي. وقد تم تطبيق الدراسة في جميع الكليات وإدارتها المركزية في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في مدينة الرياض خلال الفصل الثاني من العام الدراسي، ١٤٤٠-١٤٤١هـ حيث جرى تطبيق أدوات البحث في الفترة ما بين الشهر الثاني والشهر الثالث من العام نفسه.

٧- مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية:

٧-١- اليقظة العقلية Mindfulness

يُعرف براون وآخرون (Brown et al., 2007, 212) اليقظة العقلية: "بأنها عملية الانتباه إلى ما يحدث في الوقت الحالي- سواء الداخلية (الأفكار، الأحاسيس الجسدية) والمحفزات الخارجية (البيئة المادية والاجتماعية) - ومراقبة تلك المحفزات دون إصدار حكم أو تقييم، ودون إسناد معنى .

وتُعرف الباحثان اليقظة العقلية إجرائياً في الدراسة الحالية، بأنها الدرجة التي تحصل عليها المفحوصات على مقياس تورنتو لليقظة العقلية والمكون من (٢٨) عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد: الانتباه، اليقظة، الوعي. إذ تتراوح

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة الصقيه، المقرن

درجاته بين الدرجة (٢٨) الدنيا، والدرجة (١١٢) العليا، حيث تشير الدرجة المرتفعة لدى المفحوصات إلى تمتعهن بمستوى مرتفع من اليقظة في أثناء أداء عملهن الإداري.

٧-٢- جودة الحياة Quality Of Life

تُعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة: بأنها "إدراك الفرد وضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاله، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، لذلك فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته"، وتبنت الباحثات تعريف منظمة الصحة العالمية لتبني مقياسه في هذا البحث (WHO QOL – BREF, 1997, 54).

وتُعرف جودة الحياة في هذه الدراسة إجرائياً، بأنها الدرجة التي تحصل عليها المفحوصات من أعضاء الهيئة الإدارية في جامعة الأميرة نورة على مقياس جودة الحياة التي نقلته إلى العربية أحمد (٢٠٠٨)، والمصمم من قبل منظمة الصحة العالمية (١٩٩٨)، والمكون من (٢٦) عبارة صمم حسب طريقة ليكرت ذات الأوزان من (١) إلى (٤)، وتمثل حدود درجاته بين (٢٦) درجة دنيا، و(١٠٤) درجة عليا. وتشير الدرجة المرتفعة للمفحوصات إلى تمتعهن بمستوى مرتفع من جودة الحياة في العمل في أثناء أداء بواجباتهن الإدارية.

٧-٣- أعضاء الهيئة الإدارية:

وهن الموظفات من النساء العاملات في الوظائف الإدارية في الكليات والإدارة المركزية في الأقسام المختلفة بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، واللواتي لديهن مؤهلات تعليمية واجتماعية، وخبرة إدارية، ومتباينات في العمر الزمني.

٨-دراسات سابقة:

٨-١ أولاً: دراسات عربية:

-دراسة الذبحاوي (٢٠١٥) بعنوان: "مدى تأثير اليقظة العقلية في الأداء الريادي لأعضاء الهيئات التدريسية في معهدي النجف والكوفة في العراق".

هدفت الدراسة إلى حساب تأثير اليقظة العقلية في الأداء الريادي لأعضاء الهيئات التدريسية في معهدي النجف والكوفة في العراق استخدمت الاستبانة وسيلة لجمع المعلومات من عينة الدراسة التي تكونت من (٤٢٤) طالباً وطالبة في المعهدين المذكورين، وأظهرت النتائج وجود أثر دال إحصائياً لأبعاد اليقظة العقلية في الأداء الريادي، في أبعاد اليقظة العقلية والأداء الريادي بين أفراد عينة الدراسة وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في إنجاز الأداء دوراً محورياً لاختلاف المتغيرات الشخصية، وأن اليقظة العقلية تؤدي تبعاً للأداء الريادي من خلال تحسين درجة الاهتمام بالأبعاد والمتغيرات التي اعتمدها الدراسة.

- دراسة زاهر (٢٠١٦)، بعنوان: "أثر جودة حياة العمل في الالتزام التنظيمي دراسة ميدانية على مركز خدمة المواطن - النافذة الواحدة - في محافظة دمشق".

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى توافر أبعاد جودة حياة العمل في مركز خدمة المواطن في محافظة دمشق ومعرفة مستوى الالتزام التنظيمي والعلاقة بينهما. وتكونت عينة الدراسة من (٤٦) موظفاً من جميع موظفي مركز خدمة المواطن في محافظة دمشق. وزعت الاستبانة على العاملين في النافذة الواحدة. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة إيجابية وذات دلالة إحصائية ما بين استخدام جودة حياة العمل والالتزام التنظيمي وتختلف بحسب عناصر كل منهما بنسب متفاوتة.

- دراسة بكر (٢٠١٦)، بعنوان: "أثر أبعاد اليقظة العقلية في الإبداع التنظيمي".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية التي يمتلكها رؤساء أقسام عدد من كليات جامعة الأزهر في فرع القاهرة، وتكونت العينة من (٥٠) رئيس قسم علمي من كليات جامعة الأزهر، حيث تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية ومقياس الإبداع العلمي على أفراد العينة للتحقق من فرضيات الدراسة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والإبداع التنظيمي لدى عينة الدراسة.

- دراسة السويطي (٢٠١٧)، بعنوان: "جودة حياة العمل وعلاقتها بالولاء العاطفي لدى موظفي الوزارات الفلسطينية".

هدفت الدراسة إلى تعرف واقع جودة الحياة لدى الموظفين في الوزارات الفلسطينية، وتعرف علاقة جودة الحياة في العمل بالولاء العاطفي لدى الموظفين في الوزارات الفلسطينية. وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (٢٢١) مديراً عاماً، ومديراً ورئيس قسم من العاملين في خمس من الوزارات الفلسطينية، وقد تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية. وأظهرت النتائج أن واقع جودة حياة العمل لدى الموظفين في الوزارات الفلسطينية جاءت بدرجة متوسطة، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين جودة حياة العمل بأبعادها المختلفة والولاء العاطفي.

- دراسة الهاشم (٢٠١٧)، بعنوان: "درجة توافر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم".

هدفت الدراسة إلى تعرف درجة توافر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان، وتكونت العينة من (٣١٣) معلماً ومعلمة، واستخدم لهذا الغرض مقياس اليقظة العقلية. وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة وفق متغير الجنس والمؤهل العلمي.

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة الصقيه، المقرن

–دراسة الوليدي (٢٠١٧)، بعنوان: "اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد".

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة العقلية، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وكذلك مدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (275) طالباً وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (١٣٧) طالباً، وعدد الطالبات (١٣٨) طالبة. أما الأدوات المستخدمة في هذا البحث فهي: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس السعادة النفسية. وخلصت نتائج البحث إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية. كما وجدت فروق دالة إحصائية بين الجنسين في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدى الطالبات فقط.

٨-٢-ثانياً: دراسات أجنبية

–دراسة (Feng Kong, et al, 2014)، بعنوان: "Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations and the role of core self-evaluations".

كان الهدف من هذه الدراسة اختبار نموذج العلاقات بين اليقظة الذاتية والتقييمات الذاتية الأساسية والرضا عن الحياة لدى عينة من البالغين الصينيين. أكمل ثلاثمائة وعشرة مشاركين تتراوح أعمارهم بين (١٨ و ٥٠ عاماً) مقياس الوعي اليقظ للانتباه ومقياس التقييم الذاتي الأساسي ومقياس الرضا عن الحياة. وأشارت النتائج إلى أن اليقظة تنبأت بشكل كبير بالتقييمات الذاتية الأساسية والرضا عن الحياة. دعم تحليل المسار الدور الوسيط الكامل للتقييمات الذاتية الأساسية للعلاقة بين اليقظة والرضا عن الحياة. علاوة على ذلك، أشار تحليل متعدد المجموعات إلى أن المسارات في نموذج الوساطة لم تخضع للإشراف بحسب الجنس.

– دراسة ليتواني (Letoane, 2014)، بعنوان: "Factors impacting on the quality of work life: case study of university A".

بحثت الدراسة العوامل المؤثرة في جودة الحياة لدى العاملين، وقد توصلت الدراسة إلى أن النمو المهني يُعد أحد الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى انخفاض مستوى جودة الحياة لدى العاملين الإداريين والأكاديميين،

ووجود تأثير مباشر لعدم الشعور بالأمان الوظيفي في انخفاض مستوى جودة الحياة لدى العاملين الإداريين والأكاديميين.

-دراسة تشوي وكوه (Choi & Koh, 2015)، بعنوان: Relations of Stress, Satisfaction of Clinical Nurses Burnout, Mindfulness and Job علاقة ضغوط العمل، والاحتراق، واليقظة العقلية والرضا عن العمل لدى الممرضات".

هدفت الدراسة إلى اكتشاف العلاقة بين ضغوط العمل والاحتراق الوظيفي واليقظة العقلية والرضا الوظيفي لدى الممرضات، وكذلك تحديد الاختلافات في متغيرات البحث وفق الخصائص العامة للممرضات الإكلينيكية، وفهم العوامل التي تؤثر في الرضا الوظيفي للممرضات الإكلينيكيين. وتكونت العينة من (٣٣٠) ممرضة كورية. واستخدم مقياس الإجهاد الوظيفي، والاحتراق، واليقظة العقلية، والرضا الوظيفي. وأظهرت النتائج أن اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي في الرضا الوظيفي بعكس الاحتراق الوظيفي وضغط العمل اللذين كان لهما تأثير سلبي في الرضا الوظيفي. وكانت ضغوط العمل والإرهاق مختلفين حسب الفئات العمرية ومستوى التعليم ووحدات العمل والوظائف الحالية والمهن السريية. من أجل معرفة الفروق في كل من اليقظة العقلية والرضا الوظيفي، وقد أظهرت النتائج فروقاً دالة في متغيرات الدراسة الديمغرافية لعينة الدراسة.

-دراسة كوكابيساغي وآخريين (Kokabisaghi et al., 2015) بعنوان: Measuring Quality of Working Life of Administrative Units' Employees and Its Components قياس جودة الحياة في العمل لموظفي الوحدات الإدارية ومكوناته".

هدفت الدراسة إلى قياس العناصر المتعلقة بجودة الحياة في العمل لدى العاملين في الأقسام الإدارية في جامعة آزاد في مدينة مشهد في إيران، وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع العاملين في الأقسام الإدارية البالغ عددهم (٢٩٠ موظفاً)، واستخدم الباحثون مقياس جودة الحياة في العمل لوالتون Walton. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة في العمل وجميع العناصر ذات الصلة بما باستثناء بيئة العمل لدى العاملين في الأقسام الإدارية، وعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين جودة الحياة في العمل والعوامل الديموغرافية بما في ذلك العمر والمستوى التعليمي والعمل والجنس لدى العاملين في الأقسام الإدارية.

-دراسة مارتين وآخريين (Martin et al., 2016)، بعنوان Mindfulness, job satisfaction and job performance: Mutual relationships and moderation effect "اليقظة والرضا والأداء الوظيفي: العلاقات المتبادلة وتأثير الاعتدال".

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة الصقيه، المقرن

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والأداء والرضا الوظيفي لدى الموظفين في التشيك. وتكونت عينة الدراسة من (٢٤١) موظفاً، واستخدم الباحثون استبانة التقرير الشخصي للأداء، وسلم الرضا الوظيفي، والمسمى الوظيفي التشخيصي؛ إذ تم تدريبهم على اليقظة العقلية. وبينت النتائج أن مهام العمل والجنس لم ترتبطا بالأداء الوظيفي، بينما كان لليقظة العقلية تأثير إيجابي في الأداء الوظيفي.

-دراسة "هولواي" (Holloway, 2017)، بعنوان: The Relationship of the Five Components of Organizational Mindfulness as Related to the Role of Business School Administrators "علاقة المكونات الخمسة لليقظة التنظيمية من حيث ارتباطها بدور مديري كلية إدارة الأعمال".

هدفت الدراسة إلى بحث تصورات الإداريين في كلية إدارة الأعمال المتصلة باليقظة العقلية وعلاقتها بدورهم داخل الكلية. تم إجراء استبيانين لمديري كليات إدارة الأعمال في الولايات المتحدة. حيث قاس المسح الكمي اليقظة التنظيمية، بينما جمع المسح النوعي معلومات عن الاعتماد. وكان المتغير المستقل هو الأدوار الإدارية (العميد، العميد المشارك، العميد المساعد، رئيس القسم) وكانت المتغيرات التابعة المكونات الخمسة للنوعي التنظيمي. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة في التصورات المتعلقة باليقظة العقلية المؤسسية لدى الإداريين بناء على اختلاف الدور الإداري.

-دراسة فراسيسكو وآخرين (Francesco, et al, 2018)، بعنوان: Langerian mindfulness, quality of life and psychological symptoms in a sample of Italian students "اليقظة العقلية وجودة الحياة والأعراض النفسية لدى عينة من الطلبة الإيطاليين".

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة والأعراض النفسية لدى عينة من الطلبة الإيطاليين، تكونت العينة من (٢٤٨) طالباً إيطالياً، منهم (٨٨.٧%) إناثاً، بمتوسط عمر قدره (٢٠.٥). واستخدم الباحثون مقياس اليقظة العقلية، ومقياس جودة الحياة والأعراض النفسية. وقد أظهرت النتائج ارتباطاً سلبياً كبيراً بين اليقظة والأعراض النفسية بما في ذلك الميل الوسواسية القهرية والاكتئاب والقلق والتفكير بجنون العظمة، وعلاقة إيجابية بين اليقظة وتقارير جودة الحياة.

٣-٨- تعليق على الدراسات السابقة:

تشير نتائج الدراسات السابقة إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة (QOL) لدى عينات الدراسة المختلفة من الموظفين والطلبة، وقد تم بذل القليل من العمل لفهم العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة

الحياة لدى الموظفين العاملين في الجامعات العربية وخاصة الجامعات السعودية. وتشابهت الدراسات السابقة من حيث الأدوات والأهداف التي سعت إلى تحقيقها، وكذلك من حيث بعض النتائج التي توصلت إليها، ولكنها اختلفت في بعض النتائج التي توصلت إليها. والنظرة الشاملة للبحوث والدراسات السابقة مكنت الباحثين من جمع المعلومات واستخدام مقاييس الدراسة وتفسير النتائج، وتميز الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في أنها سعت للربط بين متغيرين مهمين في حياة كل شخص في المجتمع، وخصوصاً في مجال العمل الأكاديمي لدى الموظفين الإداريات في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

٩- إجراءات الدراسة:

٩-١- منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لاستكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى عينة من الموظفين الإداريات في جامعة الأميرة نورة في الرياض، وتعرف الفروق بين هذين المتغيرين في بعض المتغيرات الديمغرافية وحساب أثر التفاعل بين تلك المتغيرات في جودة الحياة لدى الموظفين.

٩-٢- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الأصلي من جميع أعضاء الهيئة الإدارية من النساء في جامعة الأميرة نورة البالغ عددهن (٣٥٢٨) موظفة من أقسام الجامعة وكلياتها، وفق إحصائية إدارة الموارد البشرية في الجامعة.

٩-٣- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية بسيطة من أعضاء الهيئة الإدارية في جامعة الأميرة نورة، تكونت من (٦٤٠) موظفة، كما يوضح الجدول الآتي وفق المتغيرات الديمغرافية (التصنيفية).

جدول (١) توزيع عينة الدراسة وفق خصائصهم الديمغرافية

المتغيرات	التصنيف	العدد	النسبة
الحالة الاجتماعية	عزباء	١٠٣	١٦.١
	متزوجة	٤٥١	٧٠.٥
	مطلقة	٥٩	٩.٢
	أرملة	٢٧	٤.٢
عدد سنوات الخبرة	من ١-٥ سنوات	٣٣	٥.٢
	من ٦-١٠ سنوات	٢٩٩	٤٦.٧
	من ١١-١٥ سنة	١١٣	١٧.٧

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة الصقيه، المقرن

المتغيرات	التصنيف	العدد	النسبة
	من ١٦-٢٠ سنة	١٣٠	٢٠.٣
	من ٢١-٢٥ سنة	٢٣	٣.٦
	من ٢٦-٣٠ سنة	٤٢	٦.٦
المستوى التعليمي	ثانوي فأقل	٩٨	١٥.٣
	جامعي	٤٥١	٧٠.٥
	فوق الجامعي	٩١	١٤.٢
العمر	من ٣٥ سنة فأقل	١٩٩	٣١.١
	من ٣٦-٤٤ سنة	٢٩٦	٤٦.٣
	من ٤٥ سنة فأكثر	١٤٥	٢٢.٧
المجموع		٦٤٠	١٠٠.٠

٩-٤-٤-٩- توصيف عينة الدراسة الأساسية:

٩-٤-١- الحالة الاجتماعية: قامت الباحثة بحساب عدد أفراد العينة الكلية للدراسة تبعاً للحالة الاجتماعية (عزباء، متزوجة، مطلقة، أرملة) والنسبة المئوية لكل حالة اجتماعية تبعاً للعدد الكلي للعينة، وذلك كما يتضح في الجدول الآتي:

جدول (٢) عدد أفراد العينة تبعاً للحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة المئوية	النسبة التراكمية
عزباء	103	16.1%	16.1
متزوجة	451	70.5%	86.6
مطلقة	59	9.2%	95.8
أرملة	27	4.2%	100.0
المجموع	640	100.0%	-

يتضح من الجدول (٢) أن عدد أفراد العينة الكلية للدراسة الحالية (٦٤٠) موظفة موزعات على الحالات الاجتماعية الآتية: العزباوات وعددهن (١٠٣) ونسبة قدرها (١٦،١)، المتزوجات وعددهن (٤٥١) ونسبة (70.5%)، والمطلقات (٥٩) ونسبتهن (9.2). أما الأرامل فكان عددهن في العينة (27) بنسبة قدرها

(4.2). أي إن نسبة المتزوجات من أفراد العينة من موظفات الهيئة الإدارية في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن كانت الأعلى تلاها غير المتزوجات، وقلة قليلة من المطلقات والأرامل.

٩-٤-٢- سنوات الخبرة: تم حساب عدد أفراد العينة من الموظفات في الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعاً لسنوات الخبرة في مجال العمل الإداري في الجامعة، حيث كانت عدد سنوات الخبرة موضحة في الجدول الآتي:

جدول (٣) عدد أفراد عينة الدراسة تبعاً لعدد سنوات الخبرة لأفراد العينة

عدد سنوات الخبرة	العدد	النسبة المئوية	النسبة التراكمية
من 1-5 سنوات	33	5.2	5.2
من 6-10 سنوات	299	46.7	51.9
من 11-15 سنة	113	17.7	69.5
من 16-20 سنة	130	20.3	89.8
من 21-25 سنة	23	3.6	93.4
من 26-30 سنة	42	6.6	100.0
المجموع الكلي	640	100.0	

يتضح من نتائج الجدول (٣) أن أكثر سنوات الخبرة تتمثل في الموظفات اللواتي يعملن في الجامعة منذ (٦-١٠) سنوات البالغ عددهن (٢٩٩) موظفة إدارية، بينما تراوحت سنوات الخبرة للموظفات بين (٢١-٣٠) سنة.

٩-٤-٣- المؤهل التعليمي للعينة: تم حساب المؤهل التعليمي لأفراد العينة الأساسية من الموظفات في الهيئة الإدارية في الجامعة نفسها، وكانت النتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول (٤) عدد أفراد العينة تبعاً للمؤهل التعليمي

المؤهل التعليمي	العدد	النسبة المئوية	النسبة التراكمية
ثانوي فأقل	98	15.3%	15.3
جامعي	451	70.5%	85.8
فوق الجامعي	91	14.2%	100.0
Total	640	100.0%	

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة الصقيه، المقرن

يتضح من نتائج الجدول (٤) أن موظفات الهيئة الإدارية في الجامعة توزعن على النحو الآتي: عدد الموظفات ممن يحملن المؤهل العلمي الجامعي بلغ عددهن (٤٥١) ونسبة (٧٠,٥%)، تلاها من يحملن المؤهل الثانوي وما دون وعددهن (٩٨) ونسبة قدرها (15.3%)، وأقل عدد ممن يحملن مؤهلاً علمياً فوق الجامعي (٩١) بنسبة (14.2%).

٩-٤-٤-٤ عمر العينة: تم حساب العمر لدى عينة الدراسة حيث تم تقسيم العمر بحدود (١٠) سنوات: من ٣٥ سنة فأقل، ومن (36-44) سنة، ومن (٤٥ سنة) فأكثر، وذلك كما يبين الجدول الآتي:

جدول (٥) توزع أفراد العينة تبعاً للعمر

العمر	العدد	النسبة المئوية	النسبة التراكمية
من ٣٥ سنة فأقل	١٩٩	٣١.١%	31.1
من ٣٦-٤٤ سنة	٢٩٦	٤٦.٣%	77.3
من ٤٥ سنة فأكثر	١٤٥	٢٢.٧%	100.0
العدد الكلي	640	١٠٠.٠%	-

يتضح من الجدول (٥) أن أعلى نسبة من الموظفات الإدارية في الجامعة ممن تتراوح أعمارهن بين (٣٦-٤٤) إذ بلغ عددهن ونسبة قدرها (٤٦.٣%)، بينما من تتراوح أعمارهن بين (٤٥) فأكثر كان عددهن (١٤٥) بنسبة قدرها (٢٢.٧%)، أما من عمرهن أقل من (٣٥) سنة، فكان عددهن (١٩٩)، ونسبة قدرها (٣١,١%).

٩-٤-٥-٥ اعتدالية العينة: تم حساب اعتدالية العينة وفق قانون سميروف وذلك من خلال تطبيق مقياس اليقظة العقلية، وذلك من أجل التحقق من كون توزع العينة اعتدالياً (طبيعياً) أو غير طبيعي، حيث تم استخدام اختبار التوزيع الطبيعي، وذلك كما يبين الجدول الآتي:

جدول (٦) اختبار اعتدالية العينة الكلية (ن=٦٤٠)

مقياس اليقظة العقلية	قانون كلموجروف سميروف			قانون شايبرو		
	البيانات الإحصائية			البيانات الإحصائية		
	Df	الدالة		Df	الدالة	
	٦٤٠	000		٦٤٠	0.984	٠.000

يلاحظ من نتائج الجدول (٦) أن قيمة الدلالة في قانون شايبرو، هي (0.984). وهي أكبر من القيمة الاحتمالية (sig) عند مستوى (٠,٠٥)، وبذلك، فإن البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس اليقظة

العقلية تخضع للتوزيع الطبيعي. ويعني ذلك سوف تكون المعالجة الإحصائية للبيانات تبعاً للقياس البارومتري، والترابط المتعلق بقانون بترسون.

١٠- أدوات الدراسة:

١٠-١- أولاً: مقياس اليقظة العقلية (Mindfulness scale)

تبت الباحثات مقياس تورنتو لليقظة العقلية، الذي قام بإعداده ليو وآخرون، وقام بتعريبه إلى العربية (العاسمي، ٢٠٠٦). يتكون المقياس الأصلي من (٣٠) فقرة، حسب تدرج ليكرت الخماسي، ويتضمن ٣ مجالات (الانتباه، اليقظة، الوعي العقلي) وكل مجال يتألف من (١٠) فقرات. ويحتاج المقياس إلى فترة (١٥) دقيقة للإجابة عليه. فقد قامت الباحثتان بمراجعة المقياس والتأكد من مناسبه للتطبيق على عينة الدراسة الحالية، وقد تم حساب معاملات ثبات وصدق المقياس، وذلك بعد تطبيقه على عينة استطلاعية من نفس مجتمع الدراسة. إذ تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٨) عبارة، وتم استخدام مقياس ليكرت الرباعي للاستجابة على فقرات المقياس: ينطبق علي دائماً (٤) - ينطبق علي (٣) - لا ينطبق علي (٢) - لا ينطبق علي دائماً (١). وقد تم حساب معاملات ثبات وصدق مقياس اليقظة العقلية، وذلك بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية، فكانت النتائج كما يلي:

١٠-١-١ صدق وثبات مقياس اليقظة العقلية:

صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين بنود مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية لكل بُعد.

جدول (٧) معاملات ارتباط بنود مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للبعد

الانتباه		اليقظة		الوعي العقلي	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٢٣٤٥**	٢	٠.٣٨٦٩**	٣	٠.٦٠٣٠**
٦	٠.٣٨١٩**	٤	٠.٥٠٨٨**	٥	٠.٥٣٨٠**
٩	٠.٥٥٣٢**	٧	٠.٢٦٣٧**	٨	٠.٣٨٧٤**
١١	٠.٥٥٢٦**	١٠	٠.٣٦٦٥**	١٣	٠.٥٨٢٠**
١٤	٠.٤٩٣٧**	١٢	٠.٥٤٢٠**	١٦	٠.٥٨١٠**
١٧	٠.٥١١٤**	١٥	٠.٥٦٨٨**	١٩	٠.٥٢٩٥**
٢٠	٠.٦٤٨٥**	١٨	٠.٥٠٩٣**	٢٢	٠.٣٧٣١**

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة الصقيه، المقرن

٢٣	٠.٣٩٧٩**	٢١	٠.٢٨٣٠**	٢٥	٠.٣١٧٣**
٢٦	٠.٣٣٨٤**	٢٤	٠.٣٣٥١**	٢٨	٠.٣٥٢٨**
		٢٧	٠.٣٣٦٢**		

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (٧) وجود ارتباط إيجابي بين جميع بنود عند مستوى دلالة (٠.٠١).
معاملات ارتباط لقياس العلاقة بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية، بالدرجة الكلية للمقياس:
جدول (٨) معاملات ارتباط أبعاد مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط
الانتباه	٠.٨١٨٨**
اليقظة	٠.٨٣٣٢**
الوعي العقلي	٠.٨٨٧٥**

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيم معامل ارتباط الأبعاد الثلاثة بالدرجة الكلية مرتفعة، وهي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١). وبناء على النتائج الظاهرة في الجدولين (٣ و ٤) تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية.

١٠-١-٢ ثبات مقياس اليقظة العقلية:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (١٩٩) وهي من خارج عينة الدراسة الأساسية- وذلك لحساب ثبات المقياس بأبعاده المختلفة، وذلك عن طريق معاملات ارتباط ألفا كرونباخ Cronbachs (Alpha coefficient) والتجزئة النصفية، وذلك كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٩) معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سيبرمان براون)
الانتباه	٠.٥٣	٠.٧٠
اليقظة	٠.٤٥	٠.٨٤
الوعي العقلي	٠.٥٧	٠.٦٨
الدرجة الكلية	٠.٧٨	٠.٨٧

يتضح من نتائج الجدول السابق (٩) أن مقياس اليقظة يتمتع بثباتية جيدة لدى أفراد العينة الاستطلاعية، فقد بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ (٠.٧٨) ما يشير إلى ثبات المقياس، بينما

بلغ معامل سبيرمان براون بطريقة التجزئة النصفية (٠.٨٧). وهذه النتيجة تبرر للباحثين استخدام المقياس في العينة المقصودة في الدراسة الحالية.

١٠-٢- ثانياً- مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة":

استخدمت الباحثان مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة" المصمم من قبل منظمة الصحة العالمية World Health Organization وقد تم إعداده عام (١٩٩٨)، وقامت بتعريبه بشرى إسماعيل أحمد (٢٠٠٨) ليقدّم بروفائلاً مختصراً عن مستوى الجودة السائدة في حياة الفرد، وهو مكون من (٢٦) فقرة، ويتضمن الاختبار أربعة مجالات: هي: جودة الحياة الجسمية، جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الاجتماعية، جودة الحياة البيئية. ولحساب الدرجات، تم استخدام مقياس ليكرت الرباعي (١ إلى ٤) للإجابة على فقرات المقياس. ويحتاج المقياس إلى (١٠) دقائق للإجابة عليه، وقامت الباحثتان بمراجعة المقياس والتأكد من مناسبة التطبيق على عينة الدراسة، وتم حساب معاملات ثبات وصدق المقياس، وذلك بعد تطبيقه على عينة استطلاعية، وكانت النتائج كما يلي:

١٠-٢-١ صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة: تم التحقق من صدق المقياس من خلال

تطبيقه على عينة استطلاعية من الموظفين الإداريات في جامعة الأميرة نورة البالغ عددهن (١٩٩) موظفة

تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وهذه العينة هي من خارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك باستخدام:

١٠-٢-٢ الاتساق الداخلي بين البنود والدرجة الكلية لكل بعد، وذلك كما يوضح الجدول الآتي:

جدول (١٠) معاملات ارتباط بنود مقياس جودة الحياة بالدرجة الكلية لكل بُعد

البعد	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
جودة الحياة الجسمية	٢	***٠.٦٧٩٢	٩	***٠.٦٩٦١	١٦	***٠.٥٤١٦
	٣	***٠.٦٠٤٣	١٤	***٠.٦٧٦٩		
جودة الحياة النفسية	١	***٠.٧١٧١	٥	***٠.٧٧٦٠	١٠	***٠.٦٤٥٦
	٤	***٠.٨١٨٠	٦	***٠.٥٩٦١	١٧	***٠.٦٩٥٢
جودة الحياة الاجتماعية	١٥	***٠.٦٨٦٦	١٨	***٠.٧٧٩٦	١٩	***٠.٧٧٩٥
جودة الحياة البيئية	٧	***٠.٦٥٧٦	١٢	***٠.٧٠٩٤	٢١	***٠.٥٥١٩
	٨	***٠.٦٥٧٦	١٣	***٠.٦٧٨٩	٢٢	***٠.٦٧٦١
	١١	***٠.٧٤٥٤	٢٠	***٠.٥٣٦١		

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة الصقيه، المقرن

يتضح من نتائج الجدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة لجميع بنود المقياس بالدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاد المقياس عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

١٠-٢-٣ الاتساق الداخلي بين بنود المقياس ودرجته الكلية: للتحقق من صدق المقياس، تم التحقق من معامل الارتباط بين درجة كل بند من بنوده والدرجة الكلية، وذلك كما في الجدول الآتي:

جدول (١١) معاملات ارتباط بنود المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
١	***٠.٦٦٨٩	٧	***٠.٦٦٤٦	١٣	***٠.٦٠٥٤	١٩	***٠.٤٨٧٢
٢	***٠.٥٧٩٦	٨	***٠.٦٢٩٥	١٤	***٠.٥١٢٨	٢٠	***٠.٥٠٤٣
٣	***٠.٣٤٦٦	٩	***٠.٧٣٤٦	١٥	***٠.٤٧٣٩	٢١	***٠.٤٨٣٦
٤	***٠.٧٢٦٠	١٠	***٠.٥٨٥٤	١٦	***٠.٥٢١٥	٢٢	***٠.٦٠٤٦
٥	***٠.٦٩٧٤	١١	***٠.٦٧٠٩	١٧	***٠.٦٦٠٠		
٦	***٠.٤٦٩٦	١٢	***٠.٦٤٠٤	١٨	***٠.٥٣٩٦		

يتضح من الجدول (١١) ارتباط جميع بنود المقياس بالدرجة الكلية، إذ كانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، وتشير هذه النتيجة إلى إمكانية تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة الأساسية.

١٠-٢-٤ الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس ودرجته الكلية: تم احتساب العلاقة بين الدرجة الكلية لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق مقياس جودة الحياة على أفراد العينة الاستطلاعية آنفة الذكر. ويوضح الجدول الآتي تلك العلاقة الارتباطية.

جدول (١٢) معاملات ارتباط أبعاد مقياس جودة الحياة بالدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط (الدرجة الكلية)
جودة الحياة الجسمية	***٠.٨٢٨٠
جودة الحياة النفسية	***٠.٨٩٣٥
جودة الحياة الاجتماعية	***٠.٦٦٧١
جودة الحياة البيئية	***٠.٩٢٣٢

يتضح من نتائج الجدول (١٢) أن قيم معامل ارتباط أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠٠١). وهذا يبرر للباحثة استخدام المقياس وتطبيقه على أفراد العينة الأساسية في

هذه الدراسة. وبناء على النتائج الظاهرة في الجداول (٦ و ٧ ، ٨) تحقق صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة لدى أفراد العينة الاستطلاعية.

١٠-٢-٥ ثبات مقياس جودة الحياة: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية باستخدام معامل سيرمان- براون، وذلك من خلال تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية، وذلك كما تتضح نتائجه في الجدول الآتي:

جدول (١٣) معاملات ثبات مقياس جودة الحياة

أبعاد المقياس	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
جودة الحياة الجسمية	٥	٠.٦٣	٠,٧٠
جودة الحياة النفسية	٦	٠.٧٩	٠,٨١
جودة الحياة الاجتماعية	٣	٠.٦٠	٩٠,٠
جودة الحياة البيئية	٨	٠.٨١	٠,٨٣
الدرجة الكلية	٢٢	٠.٩١	٠,٠٨٧

يتضح من نتائج الجدول (١٣) أن المجموع الكلي لمعاملات ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية مرتفعة، إذ بلغت قيمته باستخدام ألفا كرونباخ بين (٠,٦٠ - ٠,٨١) بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية، بينما كان ثبات الدرجة الكلية للمقياس بالطريقة نفسها (٠.٩١) وبلغ معامل الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية بين (٠,٧٠ و ٠,٩٠)، أما معامل التجزئة النصفية فبلغ (٠,٨٧). وتشير هذه النتيجة إلى صدق مقياس جودة الحياة وإمكانية تطبيقه على أفراد العينة الأساسية في هذه الدراسة.

١١- نتائج الدراسة:

١١-١- عرض نتائج السؤال الأول: ما مستوى اليقظة العقلية ونسبة انتشارها لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب درجات أفراد عينة الدراسة من أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن للتحقق من انتشار مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة البالغ عددهم (٦٤٠) موظفة، ويوضح الجدول الآتي مستوى اليقظة العقلية وعدد الأفراد في كل مستوى (منخفض، متوسط، مرتفع) وذلك باستخدام قانون الإرباعيات.

جدول (١٤) مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة وعدد كل فئة

اليقظة العقلية	المتوسط	الانحراف المعياري	الربيعي الأول	الربيعي الثاني	الربيعي الثالث
	77.8172	7.28898	54.00	78.3830	107.00
الدرجات	-	-	٧٦-٥٤	٩١ - ٧٧	١٠٧-٩٢
العدد	٦٤٠	-	٢٨٣	٣٣٢	٢٥
النسبة	-	-	%٤٤,٢١	%٥١,٨٧	٠,٠٣٩

يتضح من الجدول (١٤) أن أفراد العينة الحاصلين على درجات منخفضة والواقعة على المقياس بين (٥٤-٧٦) درجة، بلغ عددهم (٢٨٣) موظفة، بنسبة قدرها (%٤٤,٢١)، بينما من حصلن على مستوى متوسط، بلغ عددهم (٣٣٢) موظفة، وبنسبة (%٥١,٨٧)، وكانت درجاتهن على المقياس تتراوح بين (٧٧-٩١). أما من حصلن على درجات مرتفعة على مقياس اليقظة العقلية فبلغ عددهن (٢٥) موظفة فقط، ودرجاتهن على المقياس تتراوح بين (٩٢-١٠٧) درجات.

كشفت نتائج الدراسة أن أغلب أفراد العينة البالغ عددهم (٦٤٠) موظفة إدارية لديهن يقظة عقلية متوسطة، بنسبة (%51,87) درجاتها، وأن نسبة منخفضة من أفراد العينة حصلن على مستوى منخفض من اليقظة العقلية وقدرها (%٤٤,٢١)، أما من حصلن على نسبة مرتفعة على مقياس اليقظة العقلية فكان عددهن (٢٥) موظفة فقط. وهذا يعني أن الوظائف الإدارية لديهن في الأغلب مستوى متوسط من اليقظة العقلية. كما أن نسبة انتشار اليقظة العقلية حسب أبعاد المقياس كانت متباعدة، إذ حل في المرتبة الأولى الوعي اليقظ، وحل ثانياً بُعد الانتباه، بينما حل ثالثاً بُعد اليقظة.

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي أشارت إلى أن مستوى اليقظة العقلية في حدود المتوسط، مثل دراسة بكر (٢٠١٦)، والهاشم (٢٠١٧) والوليدي (٢٠١٧)، (Ahmadi, ٢٠١٧) التي بينت أن اليقظة العقلية منتشرة لدى أفراد العينة من الإداريين وطلبة الجامعة والمرشدين النفسيين بدرجة متوسطة. كما أظهرت نتائج دراسة (Kachan, et al, 2017) أن اليقظة العقلية كانت متوسطة بشكل ملحوظ بين العمال العاديين، وفوق المتوسط لدى ذوي الياقات الزرقاء ومرتفعة نوعاً ما لدى العمال ذوي الياقات البيضاء. كما أظهرت نتائج دراسة (Feng Kong, et al, 2014) (Martin et al., 2016) أن مهام العمل والجنس لا ترتبط بالأداء الوظيفي، بينما كان لليقظة العقلية تأثير إيجابي على الأداء الوظيفي. لذلك، يمكن للممارسات القائمة على اليقظة العقلية أن تحسن صحة العمال وتقلل من تكاليف أصحاب العمل من خلال تخفيف التأثير السلبي للضغط على صحة العمال، وكذلك تحسين رضاهم عن العمل. كما تؤدي مشاكل

الصحة النفسية طويلة الأجل للموظفين إلى إعاقه فردية ونفقات متضخمة، مثل زيادة التغيب عن العمل، وانخفاض الإنتاجية، وزيادة مطالبات التعويض وارتفاع التكاليف الطبية. وخفض الدافعية وضعف اليقظة العقلية، والرضا عن، لذلك فإن تعزيز الصحة من خلال برامج اليقظة العقلية في مكان العمل ضروري لتعزيز الصحة النفسية للعمال وتحسين رضاهم عن العمل.

١١-٢- عرض نتائج السؤال الثاني: ما نسبة انتشار أبعاد اليقظة العقلية لدى أعضاء الهيئة الإدارية في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟

للتحقق من الإجابة عن هذا السؤال يوضح الجدول الآتي هذه النسب:

جدول (١٥) نسبة انتشار أبعاد اليقظة العقلية لدى أفراد العينة

نسبة انتشار أبعاد اليقظة العقلية لدى أفراد العينة				أبعاد المقياس
الترتيب	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط	
٢	٦٤٠	2.80	25.046	الانتباه
١	٦٤٠	2.9317	27.784	اليقظة
٣	٦٤٠	٢,٧٦	24.98	الوعي العقلي

يتضح من نتائج الجدول (١٥) أن نسبة انتشار ومستوى أبعاد اليقظة العقلية لدى أفراد العينة كان في بُعد اليقظة الذي حل في الترتيب الأول، وجاء بُعد الانتباه في الترتيب الثاني، وأخيراً جاء بُعد الوعي اليقظ في الترتيب الثالث. وتشير هذه النتيجة إلى أن اليقظة هي السمة الرئيسية لدى أفراد العينة. وتُعد هذه النتيجة منطقية إلى حد ما، فالوظائف التي تشغلها عينة الدراسة تتطلب تعلم مهارات ومعارف متجددة باستمرار، وهذا يدعو إلى استحضار كامل انتباههم وتركيزهم وتنمية اليقظة العقلية، ورغم وجود فروق في طبيعة العينة من حيث السن والخبرة ومستوى التعليم، يمكن أن نجد فروقاً بين أفراد العينة، إذ إن القليل من الموظفين يحملن شهادات فوق الجامعي (٩١) وأغلبهن يحملن شهادة جامعية (٤٥١) وعدد قليل يحمل الشهادة الثانوية وما دونها (٩٨). وهذه العوامل الديمغرافية لطبيعة العينة قد تؤدي إلى هذا الاختلاف، ونزوع مستوى اليقظة العقلية إلى المستوى المتوسط وليس المرتفع أو المنخفض.

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة الصقيه، المقرن

١١-٣- عرض نتائج السؤال الثالث ونصه: ما مستوى جودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب درجات أفراد عينة الدراسة للتحقق من مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة البالغ عددهم (٦٤٠) موظفة، ويوضح الجدول الآتي مستوى جودة الحياة وعدد الأفراد في كل مستوى (منخفض، متوسط، مرتفع) وذلك باستخدام قانون الإرباعيات.

جدول (١٦) مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة

مرتفع		متوسط		منخفض		الأبعاد
عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	
٤٧٣	٧٣.٩	١٦٥	٢٥.٨	٢	٠.٣	جودة الحياة الجسمية
٣٥١	٥٤.٨	٢٧٦	٤٣.١	١٣	٢.٠	جودة الحياة النفسية
٤٦٤	٧٢.٥	١٧١	٢٦.٧	٥	٠.٨	جودة الحياة الاجتماعية
٣٢٠	٥٠.٠	٣١٣	٤٨.٩	٧	١.١	جودة الحياة البيئية
٤٠٢	٦٦.١	٢١٥	٣٣.٨	٢٨	٠.٠٤٣	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (١٦) أن عدد أفراد العينة من الموظفات الحاصلات على درجات منخفضة بلغ (٢٨) موظفة، بنسبة قدرها (٠.٠٤٣%) بينما من حصلن على مستوى متوسط بلغ عددهن (٢١٦) موظفة بنسبة قدرها (٣٣.٨). أما من حصلن على درجات مرتفعة على مقياس جودة الحياة فبلغ عددهن (٤٢٣) موظفة فقط. وهذا يعني أن من حصلن على درجات مرتفعة في جودة الحياة أكثر، ممن حصلن على درجة منخفضة.

١١-٤- عرض نتائج الفرضية الأولى، ونصها: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات عينة البحث في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وبين درجاتهن في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة. ويوضح الجدول الآتي نتائج هذه العلاقة:

جدول (١٧) العلاقة بين درجات مقياس اليقظة وبين درجاتهم في مقياس جودة الحياة لدى أفراد العينة

الدرجة الكلية	الوعي العقلي	اليقظة	الانتباه	مقياس اليقظة العقلية مقياس جودة الحياة
٠.٣٢٧**	٠.٢٩٠**	٠.٣٣١**	٠.٢٠٧١**	جودة الحياة الجسمية
٠.٤٩٠١**	٠.٤٥٦٧**	٠.٤٥٩٦**	٠.٣٢٥٥**	جودة الحياة النفسية
٠.٣٦٢٤**	٠.٢٩١٤**	٠.٣٦٠٥**	٠.٢٦٦٤**	جودة الحياة الاجتماعية
٠.٣٩٣٩**	٠.٣٧٥٠**	٠.٣٩٠٤**	٠.٢٣١٦**	جودة الحياة البيئية
٠.٤٦٨٤**	٠.٤٢٩٤**	٠.٤٥٧٣**	٠.٢٩٩٥**	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (١٧) وجود علاقة طردية (موجبة) بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية (الانتباه، اليقظة، الوعي العقلي)، وبين أبعاد مقياس جودة الحياة (الجسمية، النفسية، الاجتماعية، والبيئية)، وقد كانت معاملات الارتباط بين أبعاد المتغيرين والدرجة الكلية دالة عند مستوى (0,01). وهذه النتيجة تشير إلى أنه كلما كانت درجات مقياس اليقظة العقلية مرتفعة، كان هناك ارتفاع في درجات مقياس جودة الحياة المهنية لدى عينة البحث.

وتشير هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على الحد من مشكلات الحياة وخصوصاً في مجال العمل، وذلك من خلال عملية الاستبصار وعدم الحكم على الانفعالات السلبية وإنما تقبلها ومعالجتها بطريقة واعية، وتساعد الفرد على التعامل مع المواقف المختلفة وخاصة العاملين في مؤسسات العمل للحد من الضغوط والاحتراق النفسي الناتج عن صعوبات العمل ومتطلباته، وتعزيز المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي والرضا عن العمل وتحسين جودة الحياة في المهام التي يقوم بها الفرد في عمله. وكلما كان مستوى اليقظة العقلية مرتفعاً، أدى ذلك إلى تحسين جودة الحياة عامة وفي مجال العمل خاصة، والعكس صحيح، فكلما انخفض هذا المستوى لليقظة العقلية انخفض مستوى رضاه عن العمل، وهذا قد ينعكس سلباً على أداء مهام العمل. كما يمكن تفسير العلاقة بين اليقظة وجودة الحياة أيضاً من خلال العلاقات الشخصية، إذ يميل الأفراد الأكثر وعياً كما يشير إيبشتاين وآخرون (Epstein et al., 2015) إلى أن يكونوا أكثر تقبلاً وتعاطفاً فينبون علاقات أفضل في مكان العمل (Glomb et al, 2001).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة شارون (Sharon, et al, 2013) التي أشارت إلى أن اليقظة العقلية ترتبط عكسياً بالقلق والاكتئاب والضغط المدرك، وترتبط إيجابياً على نحو واضح بجودة الحياة. وأشارت دراسة فرانسيسكو وآخرين (Francesco, et al, 2018) إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة. واتفقت دراسة تشوي وكوه (Choi & Koh, 2015) مع نتائج هذه الدراسة التي أشارت إلى أن

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة الصقيع، المقرن

اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على الرضا الوظيفي وجودة العمل بعكس الاحتراق الوظيفي وضغط العمل الذي كان لهما تأثير سلبي على الرضا الوظيفي. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "كوكابيساغي وآخرين" (Kokabisaghi et al., 2015) التي وجدت أن مستوى جودة الحياة لدى العاملين في الأقسام الإدارية أعلى من المتوسط، وأشارت كذلك نتائج الدراسة إلى وجود علاقات طردية (موجبة) بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية (الانتباه، اليقظة، الوعي العقلي)، وبين أبعاد مقياس جودة الحياة (جودة الحياة الجسمية، جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الاجتماعية، جودة الحياة البيئية) وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة "يو" (Yu, 2019) التي وجدت علاقة سلبية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة، والاختلاف في النتائج بين الدراسة الحالية ودراسة "يو" قد يرجع إلى اختلاف عينة الدراساتتين.

١١-٥- عرض نتائج الفرضية الثانية، ونصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (الخبرة، العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي).

للإجابة عن هذا السؤال استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) لدلالة الفروق بين أكثر من مجموعتين مستقلتين لاستكشاف الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث (أعضاء الهيئة الإدارية)، في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية تبعاً لاختلاف المتغيرات الديموغرافية (عدد سنوات الخبرة، العمر، الحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي). والجدول الآتي توضح هذه الفروق:

١١-٥-١ الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لسنوات الخبرة:

جدول (١٨) تحليل التباين الأحادي للفروق بين درجات مقياس اليقظة العقلية تبعاً لسنوات الخبرة لدى أفراد العينة

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	الحكم
الانتباه	بين المجموعات	٤٢٠٠٣	٥	٨٠٤١	١٠٠٧	٠٠٣٧٦	غير دالة
	داخل المجموعات	٤٩٨٠٠٥٧	٦٣٤	٧٠٨٦			
	الكلية	5022.59	639	-			
اليقظة	بين المجموعات	١٠١٠١٥	٥	٢٠٠٢٣	٢٠٣٨	٠٠٠٣٧ (*)	دالة

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	الحكم
	داخل المجموعات	٥٣٩١.٠٩	٦٣٤	٨.٥٠			
	الكلية	5022.	639				
الوعي العقلي	بين المجموعات	٧٦.٧٩	٥	١٥.٣٦	١.٨٧	٠.٠٩٧	غير دالة
	داخل المجموعات	٥١٩٨.٠٩	٦٣٤	٨.٢٠			
	الكلية	5274.873	639	-			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	516.316	5	103.263	1.95	.083	غير دالة
	داخل المجموعات	33433.295	634	52.734			
	الكلية	33949.61	639	-			

يتضح من نتائج الجدول (١٨) أن قيم (ف) غير دالة في أبعاد (الانتباه، الوعي العقلي) والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية أيضاً، ووجدت فروق دالة عند مستوى (٠,٠٥) في بعد اليقظة لصالح الخبرة من (٢٦-٣٠) سنة ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث في هذا البعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية، تعود لاختلاف عدد سنوات خبرة أفراد العينة. ويشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث، في تلك الأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية، وكذلك في الدرجة الكلية للمقياس، تعود لاختلاف عدد سنوات خبرة أفراد العينة.

وباستخدام اختبار (LSD) للكشف عن مصدر الفروق، بينت النتائج وجود فروق دالة في بُعد اليقظة عند مستوى (٠,٠٥) لدى أفراد العينة ذوات الخبرة من (٢٦-٣٠) مقارنة بخبرات الموظفين ذوات الخبرة (من ١-٥ سنوات، من ١١-١٥ سنة، من ٢١-٢٥ سنة)، وذلك لصالح ذوات الخبرة (من ٢٦-٣٠ سنة). إذ كان متوسطات درجات اليقظة لدى ذوات الخبرة (٢٦-٣٠ سنة) أعلى من باقي فئات الخبرات الأخرى.

١١-٥-٢ عرض نتائج الفروق اليقظة تبعاً للعمر الزمني:

جدول (١٩) التباين الأحادي لدلالة الفروق بين درجات أفراد العينة لمقياس اليقظة العقلية تبعاً للعمر

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الحكم
الانتباه	بين المجموعات	20.340	2	10.170	1.295	غير دال
	داخل المجموعات	5002.254	637	7.853		
	الكلية	5022.594	639			
اليقظة	بين المجموعات	43.359	2	21.680	2.534	دالة
	داخل المجموعات	5448.884	637	8.554		
	الكلية	5492.244	639			
الوعي العقلي	بين المجموعات	8.554			.963	غير دال
	داخل المجموعات	5258.968	637	8.256		
	الكلية	5274.873	639			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	172.988	2	86.494	1.631	غير دال
	داخل المجموعات	33776.622	637	53.025		
	الكلية	33949.61	639			

يلاحظ من نتائج الجدول (١٩) أن قيمة (ف) غير دالة في الأبعاد (الانتباه، الوعي العقلي)، وفي الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، بينما كانت دالة عند مستوى (٠,٠٥) في بعد اليقظة فقط، وهذه النتيجة تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة أفراد البحث في تلك الأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية ما عدا اليقظة، وكذلك في الدرجة الكلية للمقياس تعود لاختلاف أعمار أفراد العينة.

١١-٥-٣ الفروق باختلاف الحالة الاجتماعية:

جدول (٢٠) تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تبعاً للحالة الاجتماعية

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	التعليق
الانتباه	بين المجموعات	94.458	3	31.486	4.0**	دالة
	داخل المجموعات	4928.136	636	7.749		

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	التعليق
	الكلي	5022.59	639			
اليقظة	بين المجموعات	155.442	3	51.814	**6.17	دالة
	داخل المجموعات	5336.801	636	8.391		
	الكلي	5492.244	639			
الوعي العقلي	بين المجموعات	110.178	3	36.726	**4.52	دالة
	داخل المجموعات	5164.696	636	8.121		
	الكلي	5274.87	639			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	927.821	3	309.27	**5.95	دالة
	داخل المجموعات	33021.790	636	51.921		
	الكلي	33949.61	639			

يتضح من نتائج الجدول (٢٠) أن قيم (ف) دالة عند (٠.٠١) في الأبعاد (الانتباه، اليقظة، الوعي العقلي)، وفي الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث في تلك الأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية، ودرجته الكلية، ويعود هذا لاختلاف الحالة الاجتماعية لأفراد العينة.

١١-٥-٤ الفروق باختلاف المؤهل التعليمي:

جدول (٢١) تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين أفراد العينة مقياس اليقظة العقلية تبعاً للمؤهل التعليمي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الحكم
الانتباه	بين المجموعات	263.583	3	87.861	**11.74	دال
	داخل المجموعات	4759.010	636	7.483		
	الكلي	5022.594	639	-		
اليقظة	بين المجموعات	201.073	3	67.024	**8.056	دال
	داخل المجموعات	5291.171	636	8.319		

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الحكم
	الكلية	5492.244	639	-		
الوعي العقلي	بين المجموعات	164.180	3	54.727	6.810**	دال
	داخل المجموعات	5110.693	636	8.036		
	الكلية	5274.873	639	-		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1753.670	3	584.557	11.54**	دال
	داخل المجموعات	32195.941	636	50.623		
	الكلية	33949.611	639	-		

يتضح من نتائج الجدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين أبعاد اليقظة العقلية والمؤهل التعليمي لأفراد العينة، وباستخدام قانون العوامل المتعددة تبين أن الحاصلين على درجة البكالوريوس والثانوية أكثر يقظة عقلية في المؤهل التعليمي فوق الجامعي ودون الثانوي. كما وجدت نتائج الدراسة الواردة في الجداول (13، 14، 15، 16، 17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده: الانتباه والوعي اليقظ تبعاً لسنوات الخبرة والعمر ما عدا بعد اليقظة الذي كان دالاً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، بينما وجدت فروق دالة في كل من الحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي، وذلك لصالح المستوى التعليمي الجامعي. بينما وجدت فروقاً باستخدام المقارنات المتعددة، وقد كان الفرق لصالح الأكبر عمراً (أكثر من ٤٥ سنة) وبالمقارنة بين الحالة الاجتماعية للموظفات (عزباء، متزوجة، أرملة، مطلقة) تبين وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية لصالح المتزوجات مقارنة بالمجموعة الأخرى من الموظفات. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية باستخدام قانون تحليل التباين والمقارنات المتعددة، فجاءت النتائج لصالح التعليم الجامعي، والثانوي وأقل، وأخيراً ما فوق الجامعي.

وهذه النتيجة تبدو منطقية نوعاً ما وفقاً لحدود الدراسة الحالية؛ فالموظفات الأكثر خبرة والأكبر عمراً والحالة الاجتماعية المستقرة (المتزوجات) أكثر يقظة عقلية من غيرهن من أفراد العينة حسب تصنيف كل فئة من الفئات، كما أن الموظفات ذوات المؤهل التعليمي الجامعي أكثر يقظة عقلية من باقي الفئات، وخاصة فئة ما فوق مستوى التعليم الجامعي، وتشير هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية تكون أكثر استقراراً وتدفعاً على مستوى الوعي الواعي لدى الموظفات المستقرات نفسياً واجتماعياً، وينعكس ذلك على أداء أعمالهن ورضاهن عن عملهن، أما الفئات

الأخرى الأقل خبرة والأصغر عمراً والحالة الاجتماعية غير المستقرة (عزباء، مطلقة، أرملة) والأقل تأهيلاً علمياً فأقل يقظة نتيجة لمجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية، والكفاءات المهنية للقيام بطبيعة العمل. وقد اتفقت هذه النتيجة مع العديد من نتائج الدراسات السابقة، فقد وجدت دراسة (Hasanbegovic & Alispahic, 2017) فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية الثلاث على المقاييس الفرعية للعمل بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية، كما وجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية للتصرف بوعي. كما أظهرت نتائج هذا البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العمر والجنس لبعض جوانب اليقظة العقلية.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة هولواي (Holloway, 2017) التي وجدت ارتباطاً طردياً بين مستوى اليقظة العقلية وسنوات الخبرة واختلاف الدور الإداري للأفراد، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن هناك تنوعاً في المهام التي يكلف بها أعضاء الهيئة الإدارية بالمؤسسة التعليمية موضع الدراسة (جامعة الأميرة نورة) دورياً، كما أن هناك تركيزاً عالياً في جامعة الأميرة نورة على تدريب الموظفين في كافة مجالات العمل، وهذان العاملان ساعداً على تحفيز اليقظة العقلية، فلم نجد فروقاً في بعد اليقظة العقلية بين الموظفين على اختلاف أعمارهم وسنوات الخبرة لديهم؛ وكان الفرق في بُعد اليقظة العقلية لصالح المتزوجات. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أحمديا وآخرون (Ahmadia, 2017) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة بين مستوى اليقظة العقلية، والعمر والجنس والدين والحالة الأسرية والخلفية التعليمية.

١١-٦- عرض نتائج الفرضية الثالثة ونصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (الخبرة، العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي).

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) لدلالة الفروق بين بين درجات عينة البحث في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (الخبرة، العمر، الحالة الاجتماعية، مستوى التعليم)، والجدول الآتي يبين نتائج تلك الفروق.

جدول (2٢) الفروق لدى أفراد العينة في جودة الحياة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القرار
الخبرة	بين المجموعات	514.702	5	102.940	1.158	غير دال
	داخل المجموعات	56337.509	634	88.860		
	الكلية	56852.211	639			

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القرار
العمر	بين المجموعات	569.424	2	284.712	3.222(*)	دال.
	داخل المجموعات	56282.787	637	88.356		
	الكلية	56852.211	639			
الحالة الاجتماعية	بين المجموعات	809.843	3	269.948	3.064(*)	دال
	داخل المجموعات	56042.368	636	88.117		
	الكلية	56852.211	639			
المؤهل التعليمي	بين المجموعات	224.574	2	112.287	1.263	غير دال
	داخل المجموعات	56627.637	637	88.897		
	الكلية	56852.211	639			

يتضح من الجدول (٢٢) أن قيم (ف) غير دالة في الأبعاد (الخبرة والمؤهل التعليمي)، ما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث في تلك الأبعاد الفرعية لمقياس جودة الحياة، تعود لاختلاف الخبرة والمستوى التعليمي. كما يتضح من الجدول (٢٢) أن قيم (ف) دالة عند مستوى (٠.٠٥) في الأبعاد (الحالة الاجتماعية والعمر في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة ، وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة البحث في الدرجة الكلية للمقياس، تعود لاختلاف أعمار أفراد العينة وخبرتهم ومؤهلهم العلمي.

وهذه النتيجة قد تتفق جزئياً مع دراسة "كوكابيساغي وآخرين" (Kokabisaghi et al., 2015) التي أشارت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين جودة الحياة والعوامل الديموغرافية بما في ذلك العمر والمستوى التعليمي والعمل والجنس لدى العاملين في الأقسام الإدارية. أما متغيرا العمر والحالة الاجتماعية فقد أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق دالة لصالح المطلقات مقارنة بالمتزوجات والأرامل.

١١-٧- عرض نتائج الفرضية الرابعة، ونصها: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضيه على متوسط درجات جودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية.

وللتحقق من ذلك تم استخدام الفروق باستخدام (T.Test) للكشف عن الفروق بين مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضيها على متوسط درجات جودة الحياة لدى عينة البحث، وقد تم التحقق من درجاتهم وفقاً لقانون الإرباعيات المشار إليه آنفاً في تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، وبين الجدول الآتي الفروق بينهما.

جدول (٢٣) الفروق بين متوسطات درجات مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضيه في جودة الحياة

جودة الحياة	منخفضي اليقظة العقلية (٢٨٣)		مرتفعي اليقظة العقلية (٢٥)		د. ح	قيمة ت	اتجاه الفروق
	م	ع	م	ع			
جودة الحياة	61.48	5.77	87.0	1.15	٣٠٦	٢٢،١٠**	لصالح مرتفعي اليقظة

يتضح من الجدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠،٠١) بين مرتفعات ومنخفضات اليقظة العقلية على مقياس جودة الحياة، وجاءت النتائج لصالح مرتفعات اليقظة العقلية، أي إن اليقظة العقلية قد تساعد الموظفين على تحسين مستوى جودة الحياة لديهم في مجال العمل الإداري في الجامعة، وبالعكس كلما انخفض مستوى اليقظة العقلية انخفض كذلك مستوى جودة الحياة في العمل، فلهذا الانخفاض انعكاسات سلبية على المستوى الاجتماعي والنفسي والشخصي، بينما ارتفاع مستوى اليقظة العقلية يزيد الإنتاجية والإبداع والرضا عن العمل والتفاعل الاجتماعي الإيجابي وجودة الحياة في العمل، وذلك ما أكدته العديد من الدراسات، مثل دراسة (Kokabisaghi et al., 2015) (Letoane, 2014).

١١-٨- عرض نتائج الفرضية الخامسة ونصها : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) بين المتغيرات السيكمومترية اليقظة العقلية، والمتغيرات الديمغرافية، والتفاعل المشترك بينهما على درجات مقياس جودة الحياة لدى أفراد العينة.

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار "مربع إيتا"، واختبار "أنوفا" لتعرف أثر هذه المتغيرات في جودة الحياة كما يظهر من خلال الجدول الآتي:

جدول (٢٤) أثر التفاعل بين المتغيرات الديمغرافية واليقظة العقلية على جودة الحياة لدى أفراد العينة

المتغيرات	الترابط الانحداري	الخطأ المعياري	Beta	قيمة ت	الدلالة
الثابت	27.312	5.157	-	5.297	.000
العمر	3.749	1.614	-.107	2.322	.021
الخبرة	4.33	.057	1.34	5.847	.000
مؤهل علمي	-2.654	2.066	2,74	-3.285	.000
حالة اجتماعية	.239	.239	.078	1.874	.0٥1
اليقظة العقلية	.606	.045	.045	13.390	.٠٠٠٠

يلاحظ من نتائج الجدول (٢٤) أن اليقظة العقلية والمتغيرات الديمغرافية تؤدي دوراً في جودة الحياة في العمل لدى أفراد العينة الدراسة، إذ كانت قيمة (ت) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و (٠,٠١)، وكان العمر والحالة الاجتماعية دالاً عند مستوى (٠,٠٥)، بينما كانت اليقظة العقلية والخبرة والمؤهل العلمي دالة عند مستوى (٠,٠١). وهذه النتيجة تشير إلى أن المتغيرات الديمغرافية (العمر، والخبرة، والمؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية) تؤثر بدرجات متفاوتة حسب طبيعة كل فئة من فئات المتغيرات الديمغرافية. كما أن اليقظة العقلية كما أشارت إليها الدراسات السابقة تؤكد هذه العلاقة فاليقظة العقلية قد تسهم في ارتفاع مستوى جودة الحياة في العمل لدى أفراد العينة.، وقد أشار الإطار النظري والعديد من الدراسات السابقة، مثل دراسة (Goudarznand-& Mirdoozandeh, 2012) إلى وجود مثل هذه العلاقة الإيجابية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة.

١٢- مقترحات الدراسة:

وفي ضوء تلك النتائج توصي الباحثان بالآتي:

- الاهتمام أكثر بموظفات الجامعة لأن لهن دوراً كبيراً في تحسين سير الأمور الإدارية في الجامعة.
- العمل على إقامة الدورات التدريبية المستمرة التي تسهم في تحسين جودة الحياة واليقظة العقلية لدى الموظفين، وفي الحفاظ على مستوى معين من اليقظة العقلية وجودة الحياة.
- أهمية استقطاب الموظفات اللاتي لديهن مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية ليكون قدوة لغيرهن من الموظفات ذوات اليقظة العقلية وجودة الحياة المنخفضة.
- ضرورة توفير بيئة عمل مناسبة تساعد على تحسين جودة الحياة لدى الموظفات الإداريات.
- إجراء أبحاث مستقبلية لوضع برامج تدريبية لتنمية جودة الحياة في العمل لدى الموظفات اللواتي لديهن مستوى منخفض عن طريق برامج قائمة على اليقظة العقلية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- الأشول، عادل عز الدين (٢٠٠٥). نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي. وقائع المؤتمر الثالث: الإنماء النفسي والتربوي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق.
- بكر، جوان إسماعيل (٢٠١٣). جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- بكر، نادية عبد الخالق رمضان (٢٠١٦). أثر أبعاد اليقظة العقلية في الإبداع التنظيمي: دراسة ميدانية. المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية، جامعة قناة السويس، ٧(٢)، ١٩١-٢٤٠.
- الذبحاوي، دجلة جاسم محمد (٢٠١٥). تأثير اليقظة العقلية على الأداء الريادي لأعضاء الهيئات التدريسية في معهدي النجف والكوفة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الكوفة، الكوفة، العراق.
- زاهر، تيسير (2016). أثر جودة حياة العمل في الالتزام التنظيمي دراسة ميدانية عمى مركز خدمة المواطن (النافذة الواحدة) محافظة دمشق. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة العلوم الاقتصادية والقانونية المجلد (٣٨)، العدد (١): ١٠٣-١١٨.
- السويطي، شلي إسماعيل مرشد (٢٠١٧). جودة حياة العمل وعلاقتها بالولاء العاطفي لدى موظفي الوزارات الفلسطينية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإدارية والاقتصادية، ٢(٨)، ١٣٠-١٥٠.
- شاهين، هيام، صابر (٢٠١٩). اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين. دراسات نفسية، ٢٧، ع ٤ أكتوبر ٢٠١٧ ص ٥٠٧-٥٦١.
- الشريف، عبير بنت عبد الله بن هاشم (٢٠١٧). جودة الحياة لدى مرضى السكري وتصور مقترح لدور الخدمة الاجتماعية في تحسينها: دراسة ميدانية مطبقة على البالغين من مرضى السكري بمستشفى فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في مدينة الرياض. مصر: دار أطلس للنشر والانتاج الإعلامي.
- الشوابكة، يونس؛ الطعاني (٢٠١٣). الرضا الوظيفي وعلاقته بالالتزام التنظيمي للعاملين في المكتبات الجامعية الرسمية الأردنية". دراسات العلوم التربوية، المجلد (٤٠)، والعدد (١). ١٣١٠-٢٠٠.
- العاسمي، رياض (٢٠١٢). اليقظة العقلية والصحة النفسية، مجلة التربية العربية لدول الخليج، العدد العاشر، سوريا.
- العاسمي، رياض (٢٠٠٦). مقياس تورنتو لليقظة العقلية. دمشق: مكتبة البيان.
- العاسمي، رياض (٢٠١٧). برامج الإرشاد النفسي، الجزء الثاني، دمشق: منشورات جامعة دمشق.

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة الصقيه، المقرن

- عبد السلام، رمضان محمود؛ أبو العطا، سناء أحمد حسنين؛ الطبلاوي، أسامة السيد (٢٠١٩). أثر تخطيط المسار الوظيفي على جودة حياة العمل: دراسة تطبيقية على العاملين الإداريين بجامعات وسط الدلتا. مجلة الدراسات التجارية المعاصرة، (٧)، ٢٠٥-٢٤٠.
- عبد العالي، نشوان محمد (٢٠١٩). جودة حياة العمل وأثرها على الأداء التنظيمي: دراسة استطلاعية في المعهد التقني- نينوى. جامعة الموصل، مجلة تنمية الرفادين، ٣٨ (١٢١)، ٤٩-٧٠.
- العبيان، فهد سعد (٢٠١٩). برامج جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالالتزام التنظيمي من وجهة نظر ضباط المديرية العامة لكلية الملك فهد الأمنية ومديرية الدفاع المدني بمدينة الرياض"، رسالة (دكتوراه)-جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الادارية، قسم الادارة العامة.
- منسي، محمود عبد الحليم؛ كاظم، على مهدي (٢٠٠٦). مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة. ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، ١٧-١٩، كانون الأول.
- نوري، أسماء طه (٢٠١٢)، بعنوان: "أثر أبعاد اليقظة العقلية في الابداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد". مجلة العلوم الإدارية والاقتصادية، ١٨، ٦٨، ٢٠٦.
- الهاشم، أماني عبد الله عقله (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Ahmadi, A, Mustaffab.M, Haghdoo, A, & Alavid ,M .(2014). Mindfulness and Related Factors among Undergraduate Students, Procedia – Social and Behavioral Sciences 159 20 – 24.
- Akin, A, & Akin, U .(2015). 'Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing', Suma Psicológica, 22, pp. 37-43.
- Alispahic & Enedina Hasanbegovic-Anic.(2017). Mindfulness: Age and Gender Differences on a Bosnian Sample, Psychological Thought 10(1):155-166.

- Baer, R.A., Smith GT, Lykins E, Button D, Krietemeyer J, Sauer S, et al. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment* 15(3):329-42.
- Brown ,K.W., Ryan ,R.M., &Creswell ,J.D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychol Inq* 18(4):211-37.
- Choi, J, Koh,M (2015). Relations of Stress, Burnout, Mindfulness and Job Satisfaction of Clinical Nurses, *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, Vol.7, No5. pp.121-128
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Daniel,C.O.(2019). Analysis of Quality Work Life on Employees Performance, *International Journal of Business and Management Invention (IJBMI)*, 8 , 02 Series. IV , 60-65.
- Derek R. Allen, Merris Wilburn, (2002) -Linking customer and employee satisfaction to the bottom line, ASQ quality press publications cat log, Milaukee, WI
- Dinithi Padmasiri,D& Mahalekamge.,G.(2016). Impact of Demographical Factors on Work Life Balance among Academic Staff of University of Kelaniya, Sri Lanka, *Journal of Education and Vocational Research (ISSN 2221-2590)* Vol. 7, No. 1, pp. 54-59.
- Duffy, M. K., Ganster, D., & Pagon, M. (2002). Social undermining in the workplace. *Academy of Management Journal*, 45, 331-351.

- Duprey, E., McKee, L., O'Neal, C., & Algoe, S. (2018). Stressful life events and internalizing symptoms in emerging adults: The roles of mindfulness and gratitude. *Mental Health & Prevention*, 12, 1-9.
- Epstein, R. M., Beckman, H., Suchman, A. L., Chapman, B., Mooney, C. J., & Quill, T. E. (2015). Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *Journal of American Medical Association*, 302(12), 1284-1293.
- Feng Kong a, Xu Wang a,& , Jingjing Zhao.(2014).Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations, *Personality and Individual Differences* 56 ,165-169.
- Francesco P, Katherine E. Bercovitz, and Deborah Phillips.(2008).Langerian mindfulness, quality of life and psychological symptoms in a sample of Italian students. *Health Qual Life Outcomes*.; 16: 29.
- Gethin,R.(2011).On Some Definitions of Mindfulness, *Contemporary Buddhism* 12(1):263-279.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 30, 115-157.
- Goudarznand-Chegini M, Mirdoozandeh G.(2012). Relationship between quality of work-life and job satisfaction of the employees in public hospitals in Rasht. *Zahedan J Res Med Sci (ZJRMS)* 2012;14:108-111
- Greeson ,j.et al, (2014).indfulness: A Transtherapeutic Approach for Transdiagnostic Mental Processes, *The Wiley-Blackwell Handbook of Mindfulness* (pp.533-562).

- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Hamad D,L.H.(2018).The impact of quality of work life on Employees ` job performance, A Dissertation Submitted to the University of Kurdistan – Hewlér In Partial Fulfilment for the Degree of masters OF arts Business management , University of Kurdistan-Hewlêr.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 255–262.
- Holloway, J. (2017). The Relationship of the Five Components of Organizational Mindfulness as Related to the Role of Business School Administrators. Doctoral dissertation, Northcentral University, Arizona ,ISBN: 978-0-3552-4511-0.
- Hülshager U. R., Alberts H. J. E. M., Feinholdt A., & Lang J. W. B. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98, 310–325.
- Hyland, P, Lee, R, & Mills, M .(2015). At Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance', *Industrial & Organizational Psychology*, 8, 4, pp. 576-602.
- Kachan,D., Henry Olano, , Stacey L. Tannenbaum, &Debra W. Annane.(2017).Prevalence of Mindfulness Practices in the US

Workforce: National Health Interview Survey, Prev Chronic Dis. 2017; 14: E01.

- Kokabisaghi, S., Arami, H. R., & Kokabisaghi, F. (2015). Measuring Quality of Working Life of Administrative Units' Employees and Its Components. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 5(1), 238-247.
- Kyu-Tae Han, et al.,(2014).Is marital status associated with quality of life? Health and Quality of Life Outcomes 12(1):109.
- Lee, k.(2016).A Call for Law Schools to Link the Curricular Trends of Legal Tech and Mindfulness, University of Toledo Law Review, Vol. 48, No. 55.
- Letooane, M. K. (2014). Factors impacting on the quality of work life: a case study of university" A". master, Durban University of Technology, South Africa.
- Lynch, Beverly and Jo Ann Verdin(1987) Job satisfaction in libraries: Relationships of the work itself, age, sex, occupational group, tenure, supervisory level, career commitment, and library department. Library Quarterly 53: 344-447.
- Mac-cab, V. (1994) Measuring quality of life. lancet, 3(42):262-269
- Mackenzie, C.S., Poulin P.A.,& Seidman-Carlson R. A .(2006).brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. Appl Nurs Res (2006) 19(2):105-9.
- Martin, V at, el, (2016), Mindfulness, job satisfaction and job performance: Mutual relationships and moderation effect, Preparation for the Future Innovative Economy.
- Nielsen, K., & Daniels, K. (2012). Enhancing team leaders' well-being states and challenge experiences during organizational

change: A randomized, controlled study. Human Relations, 65, 1207-1231.

- Oleksiak, M. M. (2020). Exploring How the Application of Mindfulness Affect Stress Levels among Special Education Administrators. Doctoral dissertation, Concordia University, Portland.
- Roche, M., Haar, J. M., & Luthans, F. (2014). The Role of Mindfulness and Psychological Capital on the Well-Being of Leaders. Journal of Occupational Health Psychology, 19, (4), 476-489.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. Personality and Individual Differences, 50(7), 1116-1119.
- Sharon ,Jedel, Patricia Merriman, et al.(2013).Relationship of Mindfulness, Quality of Life, and Psychiatric Symptoms Among Patients with Ulcerative Colitis
- Shook,N,J. et al, (2017).In the moment and feeling good: Age differences in mindfulness and positive affect, Translational Issues in Psychological Science 3(4).
- Sirgy, M.J., Efraty, D., Siegel, P., & Lee, D.J. (2001). A new measure of quality of work life (QWL) based on need satisfaction and spill over theories. Social Indicators Research, 55(3), 241-302.
- Sturgess, M. A. (2012). Psychometric validation and demographic differences in two recently developed trait mindfulness measures, Unpublished master's thesis, Victoria University of Wellington, Wellington, New Zealand).

- World Health Organization (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment, Psychological Medicine, 28 (3), 551-558.
- World Health Organization Quality of life WHOQOL-BREF, (2008). Translation Bushra Ahmed, Cairo: Anglo - Egyptian Library.
- Yu, G. M. T. L. (2019). Associations of Physical Activity, Mindfulness, & Resilience Practices with Perceived Quality of Life Among Female College Veterans. Master, Arizona State University, Arizona.
- Yu-Yun Chang, et al, (2017). The Effects of a Mindfulness Meditation Program on Quality of Life in Cancer Outpatients: An Exploratory Study, Integrative Cancer Therapies 17,2,1-8
- Zohurul Islam and Sununta Siengthai .(2009). Quality of work life and organizational performance: Empirical evidence from Dhaka Export Processing Zone,

<< وصل هذا البحث إلى المجلة بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/١٣، وصدرت الموافقة على نشره بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٢٢ >>