

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الأيتام المقيمين في دور رعاية الأيتام في محافظة دمشق

كلية : التربية إعداد الطالبة: يمام الطيار
جامعة : البعث بإشراف: د. زياد الخولي

المخلص

هدفت الدراسة تعرف العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى عينة من الأيتام، وكشف الفروق بينهما تبعاً للمتغير (الجنس) لدى عينة مكونة من (101) يتيمًا، تم اختيارهم من دور الأيتام في مدينة دمشق، 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 منخفضاً. كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة. إضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأيتام في جودة الحياة واليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية- جودة الحياة- الأيتام.

ABSTRACT

The study aimed to identify the relationship between mental alertness and quality of life among a sample of orphans, and to reveal the differences between them according to the variable (gender) in a sample consisting of (101) orphans, who were selected from orphanages in the city of Damascus, and to verify the hypotheses of the study, the Toronto scale of mental alertness was applied. And a measure of quality of life.

The results of the study showed that the level of mental alertness and quality of life among the sample subjects was low. The results also showed a positive relationship between mental alertness and quality of life. In addition to the existence of statistically significant differences between the average scores of mental alertness among the sample members according to the gender variable in favor of males, while the differences in the quality of life were not significant.

Key words: mental alertness – quality of life – orphans.

مقدمة:

فقدان أحد أفراد الأسرة وبصفة خاصة الوالدين يجعل الطفل يشعر بعدم الأمان وعدم الثقة، ما يجعله غير قادر على مواجهة الحياة بكافة ضغوطاتها، وتتغير لديه الكثير من المفاهيم، فالحرمان من الرعاية الوالدية يترتب عليه أن يكون اليتيم عرضة للعديد من المشكلات خلال حياته اليومية، وقد يغدو اليتيم غير قادراً على التكيف مع مختلف المواقف لتخفيف الآثار السلبية للتوتر والضغوط النفسية الناتجة عن مواقف الحياة اليومية، وهذه القدرة يطلق عليها "اليقظة العقلية" والتي تساعد اليتيم إن وجدت على تحقيق الشعور بالرضا وجودة الحياة عموماً. ويمكن تصور اليقظة العقلية على أنها صفة تشبه السمات (سمة نفسية تشير إلى الميل إلى الانتباه في الحياة اليومية) وجودة حياة شبيهة بالحالة (اهتمام بالخبرات الداخلية والخارجية) - Brown,et al, 2007, 211- (37). حيث كشفت الأبحاث حول تدخلات اليقظة أن 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 لدى الأفراد تعني وجود القدرة على اكتشاف علامات التوتر من خلال تحسين الوعي، وأن اليقظة العقلية العالية قد تزيد من الوعي والتي يمكن أن تساعد في تعزيز الشعور بالرفاه النفسي وجودة الحياة.

وقد أضحى مفهوم اليقظة العقلية منتشراً على نطاق واسع في علم النفس والعلاج النفسي وفي مجالات أخرى من العلوم الإنسانية والطبية في جميع أنحاء العالم في العقود الثلاثة الماضية. وقد تزايد الاهتمام باليقظة العقلية خلال العشرين سنة الماضية، خصوصاً بعد إدراجها في جميع جوانب الحياة، كالصحة العقلية والجسدية وضبط النفس والذكاء الانفعالي، واستحوذت على اهتمام الباحثين والمعالجين من ذوي التوجهات السلوكية. وبشكل عام يواجه الأيتام غالباً مهام صعبة، ويعتقدون أنهم قادرون على

إكمال هذه المهام والواجبات والنجاح فيها، فهي مهمة لتعزيز مستوى عال من الأداء الذي يساعد في تنمية العقل المنفتح على الخبرات.

من جهة أخرى أشار مك كاب (Mac-cab,1994) 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،2005،37).

يتضح مما سبق، أن اليقظة العقلية لها تأثير كبير على حياة الأيتام، وطبيعة تفاعلاتهم في الحياة اليومية، كما أن جودة الحياة لها نفس التأثير عليهم، وهذا ما دعا الباحثة إلى اكتشاف العلاقة بين اليقظة الذهنية وجودة الحياة لدى عينة من الأيتام.

مشكلة الدراسة:

تلعب الأسرة دوراً مهماً في تكوين وبناء نمط شخصية وسلوك الفرد، فالأسرة هي المجتمع الإنساني الأول الذي يمارس فيه الطفل أولى علاقاته الإنسانية، لذلك فهي المسؤولة عن إكساب الطفل أنماط السلوك الاجتماعي، وكثيراً من مظاهر التوافق أو سوء التوافق، وهذا الدور المهم للأسرة في حياة الفرد قد يتعرض للخلل بسبب وفاة أحد الوالدين أو كليهما، ما يؤثر بدوره على نمو الطفل وتكيفه، ويستمر تأثير هذا الفقدان حتى مرحلة المراهقة، فمرحلة المراهقة من المراحل المهمة في حياة الفرد، ويحتاج خلالها لوجود أشخاص بقربه قادرين على مساعدته على تجاوز صعوبات هذه المرحلة.

من جهة أخرى أشارت دراسة (Duffy, et al,2002) إلى أن التمتع باليقظة العقلية لدى المراهقين قد يكون مرتبطاً بقدر أكبر من الترابط الاجتماعي، وتعزيز العلاقات الشخصية

الإيجابية، وتعد عامل مهم في تحديد الأداء في الحياة اليومية على نحو أمثل. وتضمن جودة الحياة الجيدة القدرة على التكيف الفعال وتحقيق الأهداف والشعور بالرضا عن الحياة.

وعلى الرغم من أن الأدلة العلمية على اليقظة العقلية مقنعة، فإننا ندرك أيضاً أن الكثير من الأدبيات الموجودة لم يتم إجراء البحوث حول الأيتام، حيث استخدمت العديد منها عينات الطلاب أو المرضى الذين يبحثون عن علاج لأعراض طبية أو نفسية، فقد تناولت دراسة (بكر، 2016) ودراسة الهاشم (2017) اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، بينما تناولت دراسة بينما تناولت دراسة (شاهين، 2017) اليقظة العقلية عند المكفوفين، ودراسة "لهولواي" (Holloway, 2017)؛ (Choi & Koh, 2015)؛ (Martin et al., 2016). أما من حيث الدراسات التي تناولت جودة الحياة، فكانت دراسة (السويطي، 2017) ودراسة ودراسة (العبان، 2019) التي ركزت على جودة الحياة ودورها في تحسين الأداء.

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

هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى عينة من الأيتام؟

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في الاعتبارات الآتية:

- أهمية الموضوع نفسه فاليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي أن وجدت لدى المراهقين وخاصة الأيتام منهم ساعدتهم على تجاوز الكثير من الصعاب التي تعترض طريق حياتهم الشاق.

- إمكانية إسهام النتائج في تصميم البرامج الإرشادية التي تسعى إلى التركيز على النقاط الإيجابية في حياة الأيتام بدلاً من التركيز على النقاط السلبية.
- قد تسهم نتائج البحث الحالي في إعداد البرامج التدريبية الموجهة إلى الأيتام، والتي تركز على اليقظة العقلية لمساعدتهم على رفع مستوى جودة الحياة لديهم.
- قد توجه هذه الدراسة أنظار المتخصصين إلى ضرورة الانتباه إلى متغيرات اليقظة العقلية وجودة الحياة ودورها في التأثير على أداء الأيتام وتحسينه.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من الأهداف الآتية:

- الكشف عن مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة من الأيتام.
- تعرف العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة من الأيتام.
- كشف الفروق في اليقظة العقلية وجودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من الأيتام؟
- ما مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة من الأيتام؟

فرضيات الدراسة:

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

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين درجات أفراد عينة الدراسة من الأيتام على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الأيتام على مقياس اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الأيتام على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

حدود الدراسة:

تتجلى حدود الدراسة بالمحددات الآتية:

- **الحدود البشرية:** تألفت عينة الدراسة من (101) يتيماً في مدينة دمشق.
- **الحدود الموضوعية:** وتتمثل في تعرف العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة، وقياسها من خلال الأدوات المعتمدة في البحث، ومعالجتها من خلال الأساليب الإحصائية المناسبة.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة الحالية في مدينة دمشق.
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق الدراسة الحالية في العام 2019-2020.

مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية:

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 إلى معهم".

ويمكن تعريفها إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس تورنتو لليقظة العقلية والمكون من (28) عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد: الانتباه، اليقظة، الوعي. إذ تتراوح درجاته بين الدرجة (28) الدنيا، والدرجة(112) العليا، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى التمتع بمستوى مرتفع من اليقظة.

جودة الحياة Quality Of Life

تُعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة: بأنها "إدراك الفرد لوضعه 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 استقلالته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته"، وتبنت الباحثات تعريف منظمة الصحة العالمية لتبني مقياسه في البحث الحالي (WHO QOL - BREF,1997).

وتُعرف جودة الحياة إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس جودة الحياة التي نقلته إلى العربية أحمد(2008)، والمصمم من قبل منظمة الصحة

العالمية 1998، والمكون من (26) عبارة صم حسب طريقة ليكرت ذات الأوزان من (1) إلى (4)، وتتمثل حدود درجاته بين (26) درجة دنيا، و (104) كدرجة عليا. وتشير الدرجة المرتفعة إلى التمتع بمستوى مرتفع من جودة الحياة.

الإطار النظري:

اليقظة العقلية:

تزايد الاهتمام باليقظة العقلية خلال العشرين سنة الماضية، وخاصة بعد إدراجها في جميع جوانب الحياة كالصحة العقلية والجسدية وضبط النفس والذكاء الانفعالي، واستطاعت أن تحتل مكاناً في علم النفس، واستحوذت على اهتمام الباحثين والمعالجين ذوي التوجهات السلوكية، وقد درس "روبرت وستيرنبرج" بدقة مفهوم اليقظة العقلية وتوصلا إلى أن اليقظة العقلية قدرة إدراكية تمثل الطريقة المفضلة في التفكير، والتي تختلف من فرد إلى آخر، لذا اعتبرا أن اليقظة العقلية سمة شخصية وتصرف مستقر. وتعد اليقظة العقلية ابتكار مستمر للأفكار جديدة والانفتاح على المعلومات الجديدة وهي الوعي التام بالتجربة الحالية وتقبل الذات كما هي في هذه اللحظة دون إصدار الأحكام (Langer, 1997, 4).

ويتجلى مفهوم اليقظة العقلية من خلال الوعي بملاحظة الذات والوعي بالمدى الكلي للخبرات وتقبل جميع الأفكار والمشاعر والأحداث كما هي في لحظتها تماماً، والذي يساعد الفرد على تعزيز الشعور بمعنى الحياة والقدرة على إدارة البيئة المحيطة وتعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الأفكار والأحداث ما يحقق الرصد المستمر للخبرة ويزيد الانتباه والإحساس بالأفكار والمشاعر ويعمق التركيز عليها (مجيد، 2019، 210).

وعرفها هاسيد (Hassed, 2016) بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل والتعاطف والتطور العاطفي وتحسين الصحة البدنية وتعزيز التعلم والأداء، والغرض من اليقظة العقلية

مساعدة الفرد على إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحاً، وتمكين الفرد من فهم نفسه والتمتع بحياة أكثر بهجة، كما أن من يتمتعون باليقظة العقلية يظهرون على المدى البعيد العديد من الصفات الإيجابية كالرحمة والتعاطف والتسامح، كما تشمل الأهداف قصيرة الأجل على تعزيز المشاركة وتحسين المناخ، وتعزيز مجموعة كبيرة من السلوكيات التكيفية كصورة الجسم الإيجابية من خلال الوعي البيئي.

وتعد اليقظة العقلية حالة من الوعي التي تتصف بالتميز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد مفتوحاً إلى كل ما هو جديد، والمراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها (الرويلي، 2019، 119).

جودة الحياة:

يقصد بجودة الحياة شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (نعيسة، 2009، 155). وقد حدد "فلوفيد" الإحساس بجودة الحياة بأنه حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة الفطرية والمكتسبة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.

وقد زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار، فشملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وقد أكدت دراسات

القرن الماضي أن الجانب الإيجابي في شخصية الإنسان هو أكثر بروزاً من الجانب السلبي، وأن هذين الجانبين لا يمثلان بالضرورة اتجاهين متعاكسين، وإنما يتحرك السلوك الإنساني بينهما طبقاً لعوامل كثيرة مرتبطة بهذا السلوك (جبر، 2005)، وقد تعددت الآراء حول تحديد مفهوم جودة الحياة، فقد عرف تايلور وروجان جودة الحياة بأنها رضا الفرد بقدره في الحياة والشعور.

وعلى الرغم من أن مفهوم الجودة يطلق أساساً على الجانب المادي والتكنولوجي لكن يمكن استخدامه للدلالة على بناء الإنسان ووظيفته ووجدانه، وجودة الإنسان هي حسن توظيف إمكانياته العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، وتكون المحصلة جودة الحياة وجودة المجتمع. والحق أن مفهوم جودة الحياة مجال من مجالات علم النفس، ولعلم النفس دوره المهم في دراسة السلوك الإنساني وتميئه وتحسينه، والسلوك الإنساني هو الذي يسهم في تحقيق أو عدم تحقيق جودة البيئة المحيطة بالإنسان والخدمات التي تقدم له؛ أي أن جودة السلوك الإنساني تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق جودة الحياة، والجودة هنا يقصد بها درجة الدقة والإتقان (بورزق وشلالي، 2020)

دراسات السابقة:

أولاً: دراسات عربية:

دراسة بورزق وشلالي (2020) في الجزائر بعنوان: جودة الحياة لدى المراهقين الأيتام.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات جودة الحياة لدى المراهقين الأيتام، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في جودة الحياة وفقاً لمتغير الجنس، وتعرف مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس جودة الحياة

على عينة مؤلفة من (60) يتيمًا، وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة وفقاً لمتغير الجنس، وأن مستوى جودة الحياة متوسطاً.

دراسة القواسمة (2019) في فلسطين بعنوان: درجة إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الأيتام في مدارس الأيتام في محافظة الخليل.

هدفت الدراسة إلى تعرف درجة إشباع الحاجات النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الأيتام، تم اختيار عينة عشوائية مؤلفة من (313) يتيمًا، وتم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة ودرجة إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية، وتوصلت الدراسة إلى أن هنالك علاقة ذات دلالة بين إشباع الحاجات والرضا عن الحياة لدى اليتيم، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير الجنس.

دراسة يسري عكاشة (2019) في مصر بعنوان: فاعلية برنامج لتنمية الصمود الانفعالي وأثره على جودة الحياة لدى المراهقين الأيتام.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مقدار الإسهام الذي يمكن أن يقوم به البرنامج في تنمية الصمود الانفعالي وأثره على جودة الحياة لدى الأيتام المراهقين، وتمثلت عينة الدراسة بعينة من الأيتام بلغت (258) وتم تطبيق البرنامج ومقاييس الصمود الانفعالي وجودة الحياة للأيتام، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى جودة الحياة لدى الأيتام منخفض، وساهم البرنامج في رفع مستوى جودة الحياة والصمود النفسي لديهم.

دراسة صبري (2015) في مصر بعنوان: جودة الحياة المدركة لدى الأيتام مجهولي الأبوين المودعين بالمؤسسات الإيوائية وعلاقتها بالاكنتاب والضغط النفسية.

هدفت الدراسة إلى تعرف طبيعة جودة الحياة لدى الأيتام مجهولي الأبوين، والتعرف على أثر متغيرات النوع، الضغوط النفسية، الاكتئاب، في إدراك اليتيم لجودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (45) يتيماً، وتم استخدام مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس جودة الحياة المدركة إعداد الباحث، ومقياس الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة وفقاً لمتغير الجنس، وأن مستوى جودة الحياة في حدود المتوسط.

ثانياً: دراسات أجنبية

-دراسة (Feng Kong, et al, 2014)، بعنوان:

"اليقظة العقلية والرضا عن الحياة: دور التقييمات الذاتية الأساسية".

كان الهدف من هذه الدراسة هو اختبار نموذج العلاقات بين اليقظة الذاتية والتقييمات الذاتية الأساسية والرضا عن الحياة في عينة من البالغين الصينيين الأيتام. أكمل ثلاثمائة وعشرة مشاركين تتراوح أعمارهم بين 18 و 50 عاماً مقياس الوعي اليقظ للانتباه، ومقياس التقييم الذاتي الأساسي ومقياس الرضا عن الحياة. وأشارت النتائج إلى أن اليقظة تتبأت 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 حسب الجنس.

-دراسة كوكابيساغي وآخرين (Kokabisaghi et al., 2015)، بعنوان:

"قياس جودة الحياة لدى الأيتام.

هدفت الدراسة إلى قياس العناصر المتعلقة بجودة الحياة بالعمل لدى العاملين في الأقسام الإدارية في جامعة آزاد في مدينة مشهد في إيران، وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع العاملين في الأقسام الإدارية في البالغ عددهم (290) موظفاً، واستخدم الباحثون مقياس جودة الحياة في العمل لوالتون Walton. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة في العمل وجميع العناصر ذات الصلة بها 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 فراسيسكو وآخرين (Francesco, et al, 2018)، بعنوان:

"اليقظة العقلية وجودة الحياة والأعراض النفسية في عينة من الأيتام".

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة والأعراض النفسية لدى عينة من الأيتام، حيث تكونت العينة من (248) يتيماً، بمتوسط عمر قدره (20.05). حيث استخدم الباحثون مقياس اليقظة العقلية، ومقياس جودة الحياة والأعراض النفسية. وقد أظهرت النتائج ارتباطاً سلبياً كبيراً بين اليقظة والأعراض النفسية بما في ذلك الميول الوسواسية القهرية والاكتئاب والقلق والتفكير بجنون العظمة، وعلاقة إيجابية بين اليقظة وتقارير جودة الحياة.

تعليق على الدراسات السابقة:

يتبين من العرض السابق أن هنالك قلة في الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية لدى الأيتام، فلا نكاد نجد أية دراسة عربية تناولت اليقظة العقلية لدى الأيتام، ما يدل على جدة الدراسة الحالية وحدائتها، وتشابهت الدراسات السابقة فيما بينها من حيث بعض الأدوات والأهداف التي سعت إلى تحقيقها، وكذلك من حيث بعض النتائج التي توصلت

إليها، ولكنها اختلفت فيما بينها في بعض النتائج التي توصلت إليها، والنظرة الشاملة للبحوث والدراسات السابقة مكنت الباحثة من جمع المعلومات واستخدام مقاييس الدراسة وتفسير النتائج، وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها سعت للربط بين متغيرين مهمين في حياة الأيتام.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الذي يحاول وصف طبيعة الظاهرة موضع الدراسة، فالمنهج الحالي يساعد على تفسير الظواهر الموجودة، كما يفسر العلاقات بين هذه الظواهر، يضاف إلى ذلك أنه يساعد في الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول هذه الظواهر استناداً إلى حقائق الواقع، وتعد الأبحاث الوصفية أكثر من مشروع لجمع المعلومات فهي تصف وتحلل وتقيس وتُقيم وتفسر (Lokesh, 1993, 405).

مجتمع الدراسة وعينته:

تألف المجتمع الأصلي للدراسة من جميع الأيتام المقيمين في دور رعاية الأيتام التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية في محافظة دمشق، وبحسب إحصاءات الوزارة بلغ عدد دور الأيتام (10) دور في محافظة دمشق منها دارين خارج الخدمة. وبلغ عدد المجتمع الأصلي للأيتام (660) يتيماً ويتيمة موزعين على مختلف دور الرعاية والجدول الآتي يوضح توزيع مجتمع البحث على دور الرعاية.

جدول (1) توزع أفراد مجتمع البحث على دور الرعاية

دور الأيتام	العنوان	العدد الكلي
جمعية الرعاية الخيرية الاجتماعية	الميدان	70
جمعية الإسعاف الخيري	الصالحية	82
جمعية العودة الخيرية	شارع بغداد	158
ميتم سيد قریش	مزة جبل	160
جمعية المبرة النسائية	مزة جبل	30
جمعية القديس غريغوريوس	القصاع	20
جمعية القديس بندلايمون	باب توما	30
دار الرحمة	ركن الدين	110

وبالتالي تم سحب عينة الدراسة الحالية بالطريقة العشوائية الطبقية:

العينة العشوائية: أي أن يكون لكل أفراد الجماعة حظوظاً متساوية في أن يجري اختيارهم من بين أفراد العينة، وأن لا يؤثر اختيار أي فرد بأي صورة من الصور في اختيار أي فرد آخر، حيث جرى اختيار (101) يتيماً من الأيتام المقيمين في دور الرعاية، والذين تراوحت أعمارهم بين 13 إلى 18 عام.

العينة الطبقية: يتم بموجبها تصنيف الطلبة بموجب الجنس (ذكور-إناث). وتم اختيار العينة العشوائية الطبقية لكونها تمثل اختيار عينة ممثلة للمجتمع الأصلي، والجدول الآتي يوضح توزع عينة البحث على دور الرعاية:

جدول (2) توزع أفراد عينة البحث على دور الرعاية

دور الأيتام	العينة	الذكور	الإناث
جمعية الرعاية الخيرية الاجتماعية	13	9	4
جمعية الإسعاف الخيري	13	10	3
جمعية العودة الخيرية	13	7	6
ميتم سيد قريش	13	8	5
جمعية المبرة النسائية	12	6	6
جمعية القديس غريغوريوس	12	6	6
جمعية القديس بندلايمون	12	6	6
دار الرحمة	13	6	7

اعتدالية العينة:

تم حساب اعتدالية العينة وفقاً لقانون سمير نوف وذلك من خلال تطبيق مقياس اليقظة العقلية، وذلك من أجل التحقق ما إذا كان توزع العينة اعتدالياً (طبيعياً) أو غير طبيعي، حيث تم استخدام اختبار التوزيع الطبيعي، وذلك كما يبينه الجدول الآتي:

جدول (3) اختبار اعتدالية العينة الكلية (ن=101)

مقياس اليقظة العقلية		قانون كلموجروف سميرنوف		قانون شابيرو	
البيانات الإحصائية	Df	الدلالة	البيانات الإحصائية	Df	الدلالة
0,720	100	000	0,984	100	0000

يلاحظ من نتائج الجدول أن قيمة الدلالة في قانون شابيرو، هي (0,984) وهي أكبر من القيمة الاحتمالية (sig) عند مستوى (0,05) وبذلك، فإن البيانات التي تم الحصول

عليها من تطبيق مقياس اليقظة العقلية تخضع للتوزع الطبيعي. ويعني ذلك سوف تكون المعالجة الإحصائية للبيانات تبعاً للقياس البارومتري، والترابط المتعلق بقانون بترسون.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية (Mindfulness scale)

تبنت الباحثة مقياس تورنتو لليقظة الذهنية، الذي قام بإعداده ليو وآخرون، وقام بتعريبه إلى العربية (العاسمي، 2006). يتكون المقياس الأصلي من (30) فقرة حسب تدرج ليكرت الخماسي، ويتضمن 3 مجالات (الانتباه، اليقظة، الوعي العقلي) وكل مجال يتألف من (10) فقرات. وقد قامت الباحثة بمراجعة المقياس والتأكد من مناسبته للتطبيق على عينة الدراسة الحالية، وقد تم حساب معاملات ثبات وصدق المقياس، وذلك بعد تطبيقه على عينة استطلاعية من نفس مجتمع الدراسة. حيث تكون المقياس في صورته النهائية من (28) عبارة، وتم استخدام مقياس ليكرت الرباعي للاستجابة على فقرات المقياس: ينطبق علي دائماً (4) - ينطبق علي (3) - لا ينطبق علي (2) - لا ينطبق علي دائماً (1). وقد تم حساب معاملات ثبات وصدق مقياس اليقظة العقلية، وذلك بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية، فكانت النتائج كما يلي:

صدق وثبات مقياس اليقظة العقلية:

صدق المحكمين: جرى التأكد من صدق المحكمين من خلال توزيع المقياس على عدد من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتربية والقياس والتقييم، وبعد أخذ موافقاتهم جرى الاعتماد على المقياس وتطبيقه كأداة في الدراسة الحالية.

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

جدول (4) معاملات ارتباط بنود مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية

للبعد

الوعي العقلي		اليقظة		الانتباه	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**0.6030	3	**0.3869	2	**0.2345	1
**0.5380	5	**0.5088	4	**0.3819	6
**0.3874	8	**0.2637	7	**0.5532	9
**0.5820	13	**0.3665	10	**0.5526	11
**0.5810	16	**0.5420	12	**0.4937	14
**0.5295	19	**0.5688	15	**0.5114	17
**0.3731	22	**0.5093	18	**0.6485	20
**0.3173	25	**0.2830	21	**0.3979	23
**0.3528	28	**0.3351	24	**0.3384	26
		**0.3362	27		

** دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول ارتباط جميع بنود المقياس بالأبعاد المرتبطة به عند مستوى دلالة)

(0.01).

معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية، بالدرجة

الكلية للمقياس:

جدول (5) معاملات ارتباط أبعاد مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط
الانتباه	**0.8188
اليقظة	**0.8332
الوعي العقلي	**0.8875

يتضح من الجدول أن قيم معامل ارتباط الأبعاد الثلاثة بالدرجة الكلية مرتفعة، وهي دالة عند مستوى دلالة (0.01). وبناء على النتائج الظاهرة في الجدولين (3 و4) تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس لمقياس اليقظة العقلية.

ثبات مقياس اليقظة العقلية:

تم تطبيق المقياس على العينة استطلاعية وبالبالغ عددها (20) وهي من خارج عينة الدراسة الأساسية- وذلك لحساب ثبات المقياس بأبعاده المختلفة، وذلك عن طريق معاملات ارتباط ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، ومعامل جتمان، وذلك كما يفها الجدول الآتي:

جدول (6) معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ

والتجزئة النصفية

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سييرمان براون)
الانتباه	0.53	0.70
اليقظة	0.45	0.84
الوعي العقلي	0.57	0.68
الدرجة الكلية	0.78	0.87

يتضح من نتائج الجدول السابق (6) أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بوثوقية جيدة لدى أفراد العينة الاستطلاعية من الأيتام، حيث بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ (0.78) مما يشير إلى ثبات المقياس، بينما بلغ معامل سييرمان براون بطريقة التجزئة النصفية (0.87). وهذه النتائج تبرر استخدام المقياس في الدراسة الحالية.

ثانياً - مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة":

استخدمت الباحثة بالدراسة الحالية مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة" والمصمم من قبل منظمة الصحة العالمية، حيث تم إعداده عام (1998)، وقامت بتعريبه بشرى إسماعيل أحمد (2008) ليخدم بروفائل مختصر عن مستوى الجودة السائدة في حياة الفرد، وهو يتكون من (26) 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 (من 1 إلى 4) للاستجابة على فقرات المقياس. ويحتاج المقياس إلى (10) دقائق للإجابة عليه، وقامت الباحثتان بمراجعة المقياس والتأكد من مناسبه للتطبيق على عينة الدراسة، وقد تم حساب معاملات ثبات وصدق المقياس، وذلك بعد تطبيقه على عينة استطلاعية، وكانت النتائج كما يلي:

12-1- صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة:

تم التحقق من صدق المقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية (20) يتيماً، وهي من خارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك باستخدام:

الاتساق الداخلي بين البنود والدرجة الكلية لكل بعد، وذلك كما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (7) معاملات ارتباط بنود مقياس جودة الحياة بالدرجة الكلية لكل بعد

البعء	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
جودة الحياة الجسمية	2	**0.6792	9	**0.6961	16	**0.5416
	3	**0.6043	14	**0.6769		
جودة الحياة النفسية	1	**0.7171	5	**0.7760	10	**0.6456
	4	**0.8180	6	**0.5961	17	**0.6952
جودة الحياة الاجتماعية	15	**0.6866	18	**0.7796	19	**0.7795
جودة الحياة البيئية	7	**0.6576	12	**0.7094	21	**0.5519
	8	**0.6576	13	**0.6789	22	**0.6761
	11	**0.7454	20	**0.5361		

يتضح من نتائج الجدول وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة لجميع بنود المقياس بالدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس عند مستوى دلالة (0.01).

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 يتضح في الجدول الآتي:

جدول (8) معاملات ارتباط بنود المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
1	**0.6689	7	**0.6646	13	**0.6054	19	**0.4872
2	**0.5796	8	**0.6295	14	**0.5128	20	**0.5043
3	**0.3466	9	**0.7346	15	**0.4739	21	**0.4836
4	**0.7260	10	**0.5854	16	**0.5215	22	**0.6046
5	**0.6974	11	**0.6709	17	**0.6600		
6	**0.4696	12	**0.6404	18	**0.5396		

يتضح من الجدول ارتباط جميع بنود المقياس بالدرجة الكلية للمقياس ، حيث كانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (0.01) ، وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة الأساسية.

الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس ودرجته الكلية:

تم احتساب العلاقة بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق مقياس جودة الحياة على أفراد العينة، ويوضح الجدول الآتي تلك العلاقة الارتباطية.

جدول (9) معاملات ارتباط أبعاد مقياس جودة الحياة بالدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط (الدرجة الكلية)
جودة الحياة الجسمية	**0.8280
جودة الحياة النفسية	**0.8935
جودة الحياة الاجتماعية	**0.6671
جودة الحياة البيئية	**0.9232

يتضح من نتائج الجدول أن قيم معامل ارتباط أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (0.01). وهذا يبرر للباحثة استخدام المقياس وتطبيقه على أفراد العينة الأساسية في هذه الدراسة. وبناء على النتائج الظاهرة في الجداول، تحقق بذلك صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة لدى أفراد العينة الاستطلاعية.

صدق المحكمين: جرى التأكد من صدق المحكمين من خلال توزيع المقياس على عدد من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتربية والقياس والتقويم، وبعد أخذ موافقاتهم جرى الاعتماد على المقياس وتطبيقه كأداة في الدراسة الحالية.

صدق المحكمين: جرى التأكد من صدق المحكمين من خلال توزيع المقياس على عدد من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتربية والقياس والتقويم، وبعد أخذ موافقاتهم جرى الاعتماد على المقياس وتطبيقه كأداة في الدراسة الحالية.

ثبات مقياس جودة الحياة:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية باستخدام معامل سبيرمان- براون، وذلك من خلال تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية، وذلك كما تتضح نتائجه في الجدول الآتي:

جدول(10) معاملات ثبات مقياس جودة الحياة

أبعاد المقياس	عدد البنود	معامل ثبات ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
جودة الحياة الجسمية	5	0.63	0,70
جودة الحياة النفسية	6	0.79	0,81
جودة الحياة الاجتماعية	3	0.60	0,90
جودة الحياة البيئية	8	0.81	0,83
الدرجة الكلية	22	0.91	0,0,87

يتضح من نتائج الجدول أن المجموع الكلي لمعاملات ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية مرتفعة، إذ بلغت قيمته باستخدام ألفا كرونباخ بين (0,60) - (0,81) بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية، بينما كان ثبات الدرجة الكلية للمقياس بالطريقة نفسها (0,91) وبلغت معامل الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية بين (0,70) و (0,90)، أما معامل التجزئة النصفية فبلغ (0,87) . وهذه النتيجة تشير إلى وثوقية مقياس جودة الحياة وإمكانية تطبيقه على أفراد العينة الأساسية في هذه الدراسة.

نتائج الدراسة:

عرض نتائج السؤال الأول: ما مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من الأيتام؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب درجات أفراد عينة الدراسة للتحقق من انتشار مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة البالغ عددهم (101) يتيمًا، حيث يوضح الجدول الآتي مستوى اليقظة العقلية والعدد أفراد في كل مستوى (منخفض، متوسط، مرتفع) وذلك باستخدام قانون الأرباعيات.

جدول (11) 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	-	-	76-54	91 -77	107-92
العدد	101	-	45	35	21
النسبة	-	-	%44,55	%34,65	%20,79

يتضح من الجدول أن أفراد العينة الحاصلين على درجات منخفضة والوقعة على المقياس بين (54 - 76) درجة، بلغ عددهم (45) يتيمًا، وبنسبة قدرها (%44,55)، بينما من حصل على مستوى متوسط فبلغ عددهم (35) يتيمًا، وبنسبة قدرها (%34,65)، إذ كانت درجاتهم على المقياس تتراوح بين (77-91). أما من حصل على درجات مرتفعة على مقياس اليقظة العقلية فبلغ عددهم (21) يتيمًا فقط، ودرجاتهم على

المقياس تتراوح بين (92-107) درجات. وهذا يعني أن النسبة الأكبر يقعون ضمن مدى اليقظة العقلية المنخفضة.

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي أشارت إلى أن مستوى اليقظة العقلية هي في حدود المتوسط، مثل: (Ahmadia,2017) ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن اليقظة العقلية يمكن أن يتم تعزيزه في شخصية الفرد من خلال أسرته وظروف التنشئة الاجتماعية المحيطة به، الأمر الذي ساهم في جعله بدرجة منخفضة لدى الأيتام، فممارسات التنشئة الاجتماعية القائمة على اليقظة العقلية تُحسن صحة الأفراد، وتسهم في التخفيف التأثير السلبي للضغط عليهم، وكذلك تحسين رضاهم.

عرض نتائج السؤال الثاني ونصه: ما مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة من الأيتام؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب درجات أفراد عينة الدراسة من الأيتام للتحقق من مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة البالغ عددهم (101) يتيماً، حيث يوضح الجدول الآتي مستوى جودة الحياة، والعدد أفراد في كل مستوى (منخفض، متوسط، مرتفع) وذلك باستخدام قانون الإرباعيات.

جدول (12) مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة

الأبعاد	مرتفع		متوسط		منخفض	
	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة
الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	22	21,78%	24	23,76%	55	54,45%

يتضح من الجدول أن أفراد العينة الحاصلين على درجات منخفضة (55) يتيماً، وبنسبة قدرها (54,45%) بينما من حصل على مستوى متوسط، فبلغ عددهم (24) يتيماً،

اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الأيتام المقيمين في دور رعاية الأيتام في محافظة دمشق

وبنسبة قدرها (23,76%)، أما من حصل على درجات مرتفعة على مقياس جودة الحياة فبلغ عددهم (22) يتيماً فقط. ويتبين أن العدد الأكبر من أفراد العينة يقعون ضمن مدى جودة الحياة المنخفض.

نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها:

عرض نتائج الفرضية الأولى، ونصها: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين درجات أفراد عينة الدراسة من الأيتام على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة.

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

جدول (13) العلاقة بين درجات مقياس اليقظة ودرجات مقياس جودة الحياة

الدرجة الكلية	الوعي العقلي	اليقظة	الانتباه	مقياس اليقظة العقلية مقياس جودة الحياة
**0.327	**0.290	**0.331	**0.2071	جودة الحياة الجسمية
**0.4901	**0.4567	**0.4596	**0.3255	جودة الحياة النفسية
**0.3624	**0.2914	**0.3605	**0.2664	جودة الحياة الاجتماعية
**0.3939	**0.3750	**0.3904	**0.2316	جودة الحياة البيئية
**0.4684	**0.4294	**0.4573	**0.2995	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول 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 تلك الأبعاد لمقياس اليقظة العقلية مرتفعة، وكان هناك ارتفاع في درجات مقياس جودة الحياة لدى عينة الدراسة.

وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية إيجابية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أفراد العينة، وذلك لكون اليقظة العقلية تساعد الفرد في الحد من مشكلات الحياة وذلك من خلال عملية الاستبصار وعدم الحكم على الانفعالات السلبية وإنما تقبلها ومعالجتها بطريقة واعية، وبالتالي فقد تساعد الفرد على التعامل مع المواقف المختلفة، وتعزيز المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي والرضا عن العمل وتحسين جودة الحياة في المهام التي يقوم بها الفرد في عمله. بيدون أن هذه النتيجة تشير إلى كلما كان مستوى اليقظة العقلية مرتفعاً، أدى ذلك إلى تحسين جودة الحياة، والعكس صحيح فكلما انخفض هذا المستوى لليقظة العقلية انخفض مستوى جودة الحياة، والذي قد ينعكس سلباً على حياة اليتيم. كما يمكن تفسير العلاقة بين اليقظة وجودة الحياة أيضاً من خلال العلاقات الشخصي، حيث يميل الأفراد الأكثر وعياً كما يشير إيشتاين وآخرون (Epstein et al., 2015) إلى أن يكونوا أكثر تقبلاً وتعاطفاً مما قد يؤدي إلى علاقات أفضل في حياتهم.

عرض نتائج الفرضية الثانية، ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الأيتام على مقياس اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T-Test) لتحديد دلالة الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، والجداول الآتية توضح هذه الفروق:

جدول (14) نتائج اختبار (T-Test) لتحديد دلالة الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية

اليقظة	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار
العقلية	ذكور	66,7	8,9	2,4	0,210	غير دال
	إناث	68,7	9,7			

يتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة T غير دالة في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة من الأيتام في اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الجنس، ويمكن أن تفسر الباحثة هذه النتيجة في أن اليقظة العقلية في جميع جوانبها تتضمن عدد من الأبعاد التي يكتسبها الفرد أثناء عملية التنشئة الاجتماعية، بالتالي فيكون الأيتام محرومون منه، وبالطبع لا فرق في ذلك بين الذكور والإناث فالظروف المحيطة بهم تكاد تكون واحدة. فالأسرة تلعب دوراً مهماً في تكوين وبناء نمط شخصية وسلوك الفرد، ذلك لأنها المجتمع الإنساني الأول الذي يمارس فيه الفرد أولى علاقاته الإنسانية، لذلك فهي المسؤولة عن إكساب الطفل أنماط السلوك الاجتماعي، وكثيراً من مظاهر التوافق أو سوء التوافق، والسمات، وهذا الدور المهم للأسرة في حياة الفرد قد يتعرض للخلل بسبب وفاة أحد الوالدين أو كليهما، ما يؤثر بدوره على نمو الطفل وتكيفه واليقظة العقلية لديه، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (دسوقي، 1995). هذا يدل على أنه يجب أن نتفهم مشاعر الحرمان التي يعاني منها اليتيم، فهو يشعر بانعدام الأمان بعد غياب والديه ويرى أنه مهدد بالفقر والإهمال، لذلك يجب أن نطمئنه دائماً أننا سنقف بجانبه إلى أن يصل إلى بر الأمان. كما أن اليتيم يعاني من حساسية مفرطة خاصة عندما يتربى في بيت أحد أقاربه، فهو يشعر أنه دخيل على هذه العائلة، وسيشعر بالتمييز بينه وبين الأبناء الأصليين للعائلة، لذلك يجب

أن نخلق نوعاً من التوازن بينه وبين باقي أفراد العائلة في الحقوق والواجبات، ولا فرق في ذلك بين الذكور والإناث.

عرض نتائج الفرضية الثالثة ، ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الأيتام على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T-Test) لتحديد دلالة الفروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة، والجدول الآتية توضح هذه الفروق:

جدول (15) نتائج اختبار (T-Test) لتحديد دلالة الفروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة

جودة الحياة	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار
الحياة	ذكور	32,0	7,9	1,2	0,100	غير دال
	إناث	29,0	6,9			

يتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة T غير دالة في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة من الأيتام في جودة الحياة وفقاً لمتغير الجنس، ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن هنالك العديد من جوانب النقص في حياة الأيتام سواء أكانوا ذكوراً أم إناث، ويتطلب الأمر مساعدتهم للخروج من دائرة النقص التي يعانون منها لكي يشعروا بمستوى معين من جودة الحياة، فمن الطبيعي أن تكون هذه النتيجة ذلك لأن مستوى جودة الحياة بالأساس لدى الأيتام منخفض، ولا فرق في ذلك بين الذكور والإناث فجميعهم يعانون من جوانب نقص تتطلب الرعاية والاهتمام لجعلهم أكثر اندماجاً مع المجتمع. هذا الأمر

يتطلب أن يتم التركيز من قبل العديد من الباحثين على تناول الجوانب الإيجابية في حياة الأيتام الأمر الذي يساعدهم على التأقلم مع حياتهم بصعوباتها.

مقترحات الدراسة:

وفي ضوء تلك النتائج توصي الباحثتان في الآتي:

- الاهتمام بشكل أكبر بفئة الأيتام، وذلك لكونهم فئة مهمة من فئات المجتمع تحتاج للبحث والدراسة، وتناول جوانب النقص والجوانب الإيجابية في حياتهم.

العمل على إقامة الدورات التدريبية المستمرة التي تسهم في تحسين جودة الحياة واليقظة العقلية لدى الأيتام، والتي تسهم في الحفاظ على مستوى معين من اليقظة العقلية وجودة الحياة.

ضرورة توفير ظروف بيئة مناسبة تساعد في تحسين جودة الحياة لدى الأيتام.

-إجراء أبحاث مستقبلية لوضع برامج تدريبية لتنمية جودة الحياة لدى الأيتام عن طريق برامج قائمة على اليقظة العقلية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

الأشول، عادل عز الدين(2005). نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي. وقائع المؤتمر الثالث: الإنماء النفسي والتربوي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق.

بكر، نادية عبد الخالق رمضان (2016). أثر أبعاد اليقظة العقلية في الإبداع التنظيمي: دراسة ميدانية. المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية، جامعة قناة السويس، 7(2)، 191-240.

بورزق، كمال؛ شلالي، لخضر(2020) جودة الحياة لدى المراهقين الأيتام، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية بجامعة زيان عاشور بالجفلة، 4: 77- 112.

الرويلي، بشير(2019) اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في الملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 7(3):114-130.

السويطي، شلبي إسماعيل مرشد (2017). جودة حياة العمل وعلاقتها بالولاء العاطفي لدى موظفي الوزارات الفلسطينية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإدارية والاقتصادية، 2(8)، 130-150.

شاهين، هيام، صابر (2019) . اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين. دراسات نفسية، ٢٧، ع٤أكتوبر ٢٠١٧ص ص ٥٠٧-٥٦١.

العاسمي، رياض (2006). مقياس تورنتو لليقظة العقلية. دمشق: مكتبة البيان.

العبان، فهد سعد(2019). برامج جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالالتزام التنظيمي من وجهة نظر ضباط المديرية العامة لكلية الملك فهد الامنية ومديرية الدفاع المدني بمدينة الرياض"، رسالة (دكتوراه)-جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الادارية، قسم الادارة العامة.

الهاشم، أماني عبد الله عقله (2017). 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.

صبري، ماهر(2015) جودة الحياة المدركة لدة الأيتام مجهولي الأبوين المودعين بالمؤسسات الإيوائية وعلاقتها بالاكنتاب والضغط النفسية، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 12(1).

القواسمة، رغد(2019) درجة إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الأيتام في مدارس الأيتام في محافظة الخليل، رسالة ماجستير، جامعة الخليل.

مجيد، علا(2019) اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، مجلة الدراسات التاريخية والحضارية، 11(2): 208-242.

يسري طاهر عكاشة، محمد(2019) فاعلية برنامج لتنمية الصمود الانفعالي وأثره على جودة الحياة لدى المراهقين الأيتام، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

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

Duffy, M. K., Ganster, D., & Pagon, M. (2002). Social undermining in the workplace. *Academy of Management Journal*, 45, 331-351.

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.

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.

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.

- Langer E.J (1997)*Mind fullness* , new york : adison – Wesley publishing
- Hassed, C. (2016) Mindful learning; why attention matters in education. *International Journal of School Educational Psychology*. 4(1), 52- 60.

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,

World Health Organization (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment, Psychological Medicine, 28 (3), 551-558.

