

«اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل

لدى طلبة المرحلة الثانوية»

«Mindfulness and its Relation to the Future
Orientation for Secondary School Students»

بحث مقدم من الباحث

وليد محمد حسين أبو الحسن

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

تخصص (الصحة النفسية)

لجنة الإشراف

أ.م. د. محمود إبراهيم عبد العزيز

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة الوادي الجديد

أ.د. أحمد علي بديوي محمد

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة حلوان

المستخلص:

هدفت البحث الحالي إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى لدى طلبة المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينة البحث من (67) طالب من المرحلة الثانوية بالفرقة الثانية، وتكونت أدوات البحث من مقياس اليقظة العقلية (إعداد محمد السيد عبد الرحمن، 2016)، ومقياس التوجه نحو المستقبل (إعداد الباحث، 2017)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياسي اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل عند مستوي دلالة (0,01) حيث بلغ معامل الارتباط الكلي (0,775)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعدي من أبعاد اليقظة العقلية وهما (عدم إصدار أحكام، وعدم إصدار ردود أفعال) وأبعاد التوجه نحو المستقبل (الثقة بالنفس، والتخطيط للمستقبل، والآمال والتطلعات اتجاه المستقبل والمقياس ككل) عند مستوى دلالة (0,01)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعد (عدم إصدار أحكام) من أبعاد اليقظة العقلية ومقياس التوجه نحو المستقبل ككل عند مستوى (0,05)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعد (عدم إصدار ردود أفعال) من أبعاد اليقظة العقلية ومقياس التوجه نحو المستقبل ككل عند مستوى (0,01)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في بعدي (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، والآمال والتطلعات اتجاه المستقبل) حيث بلغت قيمة «ت» علي الترتيب (1,509، 1,720) لكل من (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، والآمال والتطلعات اتجاه المستقبل)، وهي قيم غير دالة إحصائيا، توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0,05) بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في (الثقة بالنفس، والتخطيط للمستقبل، والمقياس ككل) لصالح التخصص العلمي حيث بلغت قيمة «ت» علي الترتيب (2,021، 2,286، 2,149) لكل من (الثقة بالنفس، والتخطيط للمستقبل، والمقياس ككل)، وهي قيم

دالة إحصائية عند مستوي (0,05)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية حيث بلغت قيمة «ت» على الترتيب (0,236، 0,003، 0,774، 1,004، 1,727، 1,618 للمقياس ككل)، وهي قيم غير دالة إحصائية. الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية- التوجه نحو المستقبل - طلبة المرحلة الثانوية

Abstract:

The current research aimed to explore the relationship between mindfulness and Future Orientation among secondary school students. The research sample consisted of (67) students from the secondary stage in the second year and the research tools consisted of the mindfulness scale (prepared by Muhammad Al-Sayed Abdel Rahman, 2016) and the orientation scale towards the future (prepared by the researcher, 2017). The results of the research proved that there is a statistically significant correlation between the averages of the research sample scores on the scales of mindfulness and Future Orientation at the level of significance (0.01), where the total correlation coefficient was (0.775).

There is an inverse correlation between two dimensions of mental alertness (not making judgments, not issuing reactions) and the dimensions of orientation towards the future (self-confidence, planning for the future, hopes and aspirations towards the future and the scale as a whole) at a level at the level of significance (0.01), and there is a relationship inverse correlation between the dimension (not making judgments) of the dimensions of mental vigilance and the scale of orientation of future orientation as a whole at the level (0.05), and there is an inverse correlation between the dimension (not making judgments) of the dimensions of mental vigilance and the scale of future orientation as a whole at the level (0.01).

There are no statistically significant differences between the average degrees of the scientific and literary specializations in the two dimensions (optimism and pessimism about the future, hopes and aspirations for the future), where the value of "T" reached (1,509, 1,720) for each of (optimism and pessimism about the future, hopes

and aspirations for the future) and it is not statistically significant. There are statistically significant differences at the level of(0.05) between the average degrees of the two scientific and literary specializations in(self-confidence, planning for the future, and the scale as a whole) in favor of scientific specialization, where the value of “T” reached(2,149, 2,286, 2,021) in(self-confidence, planning for the future, and the scale as a whole) and it is statistically significant at the level(0.05). There are no statistically significant differences between the average degrees of the two scientific and literary specializations in mindfulness, where the value of “T” was(0.236, 0.003, 0.774, 1.727, 1.004, 1.618 for the scale as a whole) and these are non-statistically significant values. Keywords: Mindfulness – Future Orientation- Secondary School Students

مقدمة

تكتسب المرحلة الثانوية أهمية كبيرة داخل المجتمع بصفة عامة، والأسرة المصرية بصفة خاصة، تنعقد عليها آمال وطموحات فئة كبيرة من المجتمع، وتقع المرحلة الثانوية في المرحلة الوسطى من مراحل المراهقة، التي يعاني فيها الكثير من الاضطرابات النفسية، وهي مرحلة استثنائية في حياة الإنسان حيث يتطلع من خلالها لمستقبل أفضل يساعد على تحقيق الأهداف.

كما يتطلب التوجه نحو المستقبل بذل جهد وافر للوصول للأهداف المرجوة والعمل على تحقيق الرؤية المستقبلية للحياة، والقيام بتنفيذ الأنشطة التي يتوقع الفرد بأنها تقوده إلى إحراز الأهداف المرغوبة، حيث يتطلب عمل جدول زمني للتوجه نحو المستقبل، فالبدء من التخطيط ووصولاً إلى تحقيق هذه الأهداف، فالتخطيط يتطلب توجهاً نحو المستقبل وينبع هذا من تأثير المستقبل على الدافعية ووضع الأهداف، فهو يتضمن كافة الأهداف والطموحات التي تخلق الدافع الأساسي نحو الأمام، فمن يخطط ويضع أهدافاً، فمن المتوقع أن يكون لديه توجهاً نحو تحقيق هذه الأهداف في المستقبل.

بالإضافة إلى أن بعض دراسات التوجه نحو المستقبل أظهرت أن التوجه نحو المستقبل يساعد الطلبة على تحديد الأهداف والأمل والتمتع بالنظرة التفاؤلية وإمكانية التقدم نحو تحقيق هذه الأهداف، وكذلك وجود علاقة بين الاندفاع والإحساس ومكونات الشخصية والتوجه نحو المستقبل، كما تقل الفروق الفردية الموجودة بين المراهقين للتوجه الايجابي نحو المستقبل، ويضاف إلى ذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والتوجه نحو المستقبل لدى المراهقين ذوي المخاطر المنخفضة، وعلاوة على ذلك توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه نحو المستقبل وكل من التحصيل الأكاديمي والصمود، كما توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة ومكونات التوجه المستقبلي المهني والأسري، كما أن التوجه الايجابي نحو المستقبل يتنبأ بكل

من الصمود النفسي والذكاء الانفعالي مثل دراسة Snyder، Shorey، Cheavens، 823، 2002، Pulvers، Adams and Wiklund، ودراسة (Bryan، 2004)، إلى جانب دراسة (Peetsma & Van Der Veen، 2011)، ودراسة (Ramona، 2015)، ودراسة سعيد العجمي (2015) ودراسة (Percin، 2016).

ويضاف إلى ذلك أن اليقظة العقلية تعتبر من أهم المفاهيم النفسية والتربوية التي لها أثر كبير في العملية التعليمية والتربوية حيث تحتوي اليقظة العقلية على عدة أبعاد منها الملاحظة والوصف والانتباه والوعي، فالطالب يقظ الواعي شديد التركيز والانتباه يلاحظ ما يدور حوله من أشياء وأفكار وما تحتويه هذه الأشياء من اختلاف فيما بينها.

وأوضحت بعض الدراسات أهمية اليقظة العقلية في حياة الطلاب حيث يمكن التدريب على اليقظة العقلية طبقاً لإمكانات البيئات المختلفة، كوسيلة لتحسين صحة الأفراد ومشاركتهم في العمل، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من التمكين النفسي والفاعلية المدرسية، كما تسهم فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي، وأظهرت أيضاً فاعلية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وكذلك تحسين مستوى نمط الحياة، وأسفرت أيضاً عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية وبين الأداء الأكاديمي في مدارس التعليم الثانوي مثل (Janssen، Heerk-، 2018، 5، ens، Kuijer، van der Heijden and Engels، 2007، Tracy)، وكذلك دراسة فتحي الضبع وأحمد طلب (2013)، ودراسة سامي الختاتنه (2016)، ودراسة (Gonzalez، Amutio، Oriol، 2016، Bisquerra).

يدرس البحث الحالي العلاقة بين متغير (اليقظة العقلية) الذي يتضمن (الملاحظة والوصف والانتباه والتعامل مع الوعي وتجنب إصدار أحكام مسبقة والابتعاد عن إصدار ردود أفعال) ومتغير التوجه نحو المستقبل وما يتضمنه من أبعاد (كالنظرة التفاؤلية والثقة بالنفس والتخطيط للمستقبل والآمال والطموحات).

مشكلة البحث:

تشكلت فكرة البحث في وعي الباحث بحكم عمله في المجال التربوي، ومن خلال الاحتكاك المباشر مع طلاب المرحلة الثانوية وملاحظة سلوكياتهم من خلال نظرتهم

السلبية للمجتمع، ويحاولون تحدي هذا المجتمع وإثبات ذواتهم، بالإضافة إلى الشعور بالإحباط والتردد في اتخاذ القرار وضعف الاستبصار بالذات وإصدار أحكام مسبقة مبنية على التحيز للأهواء الشخصية، كما يعاني طلبة المرحلة الثانوية من تشتت الرؤية حول المستقبل، وقلة الدافعية بسبب التخبط في السياسات التعليمية المرتبطة بشهادة الثانوية العامة.

ويضاف إلى ذلك تشتت الذهني والعقلي والشعور بالقلق والتوتر وضعف التنظيم الجيد للوقت مما يساعد على عدم تحقيق الأهداف وقلة التوجه الايجابي نحو المستقبل. ويمكن القول أن طلاب المرحلة الثانوية لديهم توجس من النظرة إلى مستقبلهم وضعف القدرة على اكتساب رؤية واضحة محددة الأهداف وكذلك الخوف من مستقبل مجهول وضعف القدرة على سلامة الاختيارات.

وتخُص بعض نتائج دراسات التوجه نحو المستقبل إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه الايجابي نحو المستقبل والصمود الأكاديمي لدى المتفوقين دراسياً، كما توصلت دراسات التوجه نحو المستقبل وتنظيم الذات لدى المتفوقين دراسياً في التنبؤ بدرجاتهم في الصمود الأكاديمي، كما أشارت إلى أن النضج النفسي والاجتماعي يلعب دوراً هاماً في تحقيق توازن الشخصية، إلى جانب أن تطوير الهوية الاجتماعية يعزز التوجه نحو المستقبل ويحسن المهارات في صنع القرار، ويضاف إلى ذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تحقيق الهوية والتوجه نحو المستقبل مثل دراسة (سعاد قرني وأحمد عبد الملك، 2017) ودراسة (Glenn، 2019).

كما تهدف اليقظة العقلية إلى الحد من التوتر وتحسين عملية صنع القرار، والإنتاجية، والمرونة، والتواصل بين الأشخاص، والعلاقات التنظيمية، والعناية الذاتية، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القيادة الذاتية واليقظة العقلية، بالإضافة إلى إبراز أهمية الملاحظة في القيادة الذاتية واليقظة العقلية، وأن القيادة الذاتية واليقظة العقلية يشتملان على نفس جوهر التنظيم الذاتي (الملاحظة) فيما يتعلق بالاهتمام بالحد من التوتر وزيادة الأداء، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء العاطفي واليقظة العقلية، كما

أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية والذكاء العاطفي في زيادة الرفاهية الذاتية لدى الشباب المراهقين مثل دراسة (Shapiro، Wang and Peltason، 2015) ودراسة هالة إسماعيل (2017)، ودراسة علي الشلوي (2018)، ودراسة (Furtner، Tutzer and Sachse، 2018) ودراسة (Teal، Downey، Lo-) ودراسة (mas، Ford and Bunnet، 2019).

ويهدف البحث الحالي إلى دراسة بعض المتغيرات التي تؤثر على التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين طلبة المرحلة الثانوية كاليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل. ونظراً لندرة البحوث - في حدود علم الباحث - التي درست هذه المتغيرات مع بعضها، للوقوف على معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، فإن هذا البحث يهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل.

وفي ضوء ما تقدم يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيسي الآتي:

- «ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية؟»

ويتفرع من السؤال الرئيسي مجموعة من التساؤلات:

1. ما العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية؟
2. هل يوجد تأثير للتخصص (علمي - أدبي) على مقياس التوجه نحو المستقبل؟
3. هل يوجد تأثير للتخصص (علمي - أدبي) على مقياس التوجه نحو المستقبل؟

أهداف البحث:

تهدف البحث الحالي إلى:

1. التعرف على نوع العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.
2. التعرف على اتجاه الفروق على مقياس التوجه نحو المستقبل التي تُعزى إلى التخصص (علمي - أدبي).

3. التعرف على اتجاه الفروق على مقياس اليقظة العقلية التي تُعزى إلى التخصص (علمي - أدبي).

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

يدرس البحث الحالي العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية على أساس أن اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل من المتغيرات الهامة التي تؤثر في شخصية الفرد من خلال النظرة التفاضلية وثقة الشخص في نفسه والانتباه والوعي وقدرته على التعامل مع الظروف المحيطة به، لذا تتضح أهمية دراسة كلٍ من اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، كما يستمد هذا البحث أهميته من الفئة التي يستهدفها وهم طلبة المرحلة الثانوية باعتبارهم الأمل الذي يعتمد عليه المجتمع في تحقيق طموحاته وأهدافه في المستقبل، فهم في حاجة لليقظة العقلية للتغلب على الصعوبات التي تواجههم حتى يحققوا النجاح على المستوى الشخصي والاجتماعي، بالإضافة إلى أن البحث يوجه الاهتمام بدراسة اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل للتعرف على أبعادهما ومكوناتهما أهميته، مكوناتها، أبعادها، والأدوات المعدة لقياس كل منهما.

الأهمية التطبيقية:

يستمد البحث أهميته من الناحية التطبيقية من خلال أن اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل تعد من الموضوعات الأساسية التي تساهم في تقدم الطلبة ونجاحهم ونجاح العملية التعليمية ككل والوقوف على مدى توافق الطالب في بيئته بمكوناتها المختلفة من أساتذة وزملاء والذي يعد من مؤشرات الصحة النفسية، وتوجيه اهتمام المربين والمعلمين إلى أهمية كلٍ من اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما يمكن الاستفادة من نتائج البحث في مواجهة المشكلات ومواقف الحياة الضاغطة، وتعديل المشاعر السلبية نحو الذات، كما يمكن أن يفيد المتخصصين في إعداد برامج ارشادية وعلاجية تساعد طلاب المرحلة الثانوية لوضع حلول لمشكلاتهم

النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى أنه يمكن الاستفادة من نتائج البحث في المجال التربوي والصحة النفسية والإرشاد النفسي وخاصة المعلمين والآباء والموجهين والعاملين مع طلاب المرحلة الثانوية.

المفاهيم النظرية

تتضمن المفاهيم النظرية للبحث الحالي والذي يتألف من مجموعة من الأنساق الفكرية التي تتصل بمحورين المحور الأول اليقظة العقلية والمحور الثاني التوجه نحو المستقبل، حيث يتناول البحث مفهوم اليقظة العقلية كمصطلح علمي في الدراسات العربية والأجنبية، أهدافها، أهميتها، أبعادها، النظريات المفسرة لليقظة العقلية، انتهاءً بعرض مفهوم التوجه نحو المستقبل، أهدافه، أهميته، أبعاده، النظريات المفسرة للتوجه نحو المستقبل.

المحور الأول: اليقظة العقلية Mindfulness:

مفهوم اليقظة العقلية:

اليقظة العقلية حالة من وعي الفرد بما حوله مع القدرة على التواصل مع الآخرين أو مع فهم ما تم تعبير الآخرين عنه (جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاي، 1996، 4182). كما توصف اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي باللحظة الحالية والتجارب في الحياة اليومية - يساهم في القيم الجوهرية والموجهة للمجتمع ويحد من القيم المادية والمتعة Gentina، Daniel and Tang، 2020، 1-23.

كما يُعبر عنها بأنها قدرة الفرد على إثارة الانتباه والوعي بشكل هادف إلى تجارب اللحظة الحالية والتواصل معها مع عدم إصدار ردود أفعال وعدم إصدار أحكام مسبقة (Khaddouma and Gordon، 2018، 1529-1542).

واليقظة العقلية حالة من تركيز الانتباه بطريقة محددة، ونحو هدف واحد، وفي اللحظة الحالية، وبدون إطلاق الأحكام، ويضاف إلى ذلك أنها حالة من الوعي تتميز بمهارات الانتباه المصقولة، والموقف غير التقييمي تجاه الأحداث الداخلية والخارجية، مثل دراسة (سامي الختاتنه، 2016، 63)، ودراسة (Malinowski and Lim، 2015، 1250-1262).

وتتميز اليقظة العقلية بأنها الملاحظة أو الحضور بالأفكار أو المشاعر أو التصورات أو الأحاسيس (ملاحظة، وصف أو وضع علامات بالكلمات (وصف)، وكذلك العمل مع الوعي (علم الفعل)، مع عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية (عدم إصدار رد الفعل)، بالإضافة إلى عدم الحكم على الخبرة (عدم الحكم) (Baer، Smith، Hopkins، Kri- etemeyer and Toney، 2006، 27-45).

وخلاصة ذلك يرى الباحث أن التعريفات السابقة تختلف فيما بينها نظراً لاختلاف المنظور العلمي لكل تعريف، لكنها تتفق على وصف اليقظة العقلية باعتبارها التركيز على اللحظة الحاضرة والملاحظة والحضور بالأفكار أو المشاعر أو التصورات أو الأحاسيس، وهي حالة مراقبة مستمرة للخبرات الحاضرة، ومواجهة الأحداث الحالية كما هي، علاوة على ذلك تركيز الانتباه بطريقة محددة على هدف واحد، وكذلك التركيز على اللحظة الحالية والتعامل مع الوعي، إلى جانب عدم إصدار ردود أفعال وعدم إطلاق أحكام مسبقة.

يعرفها الباحث إجرائياً بأنها قدرة الفرد على تنمية الوعي الذاتي لأفكاره ومشاعره التي تظهر في معاشته للواقع، والقدرة على الضبط النفسي والانفعالي، ومجاهاة ما يدور حوله من أحداث.

ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب عند إجابهته على فقرات مقياس اليقظة العقلية إعداد (محمد السيد عبد الرحمن، 2016).

أبعاد اليقظة العقلية:

تشمل اليقظة العقلية الملاحظة Observing وتتضمن استيعاب المثيرات المختلفة للظواهر المتضمنة بداخلنا سواء كانت إدراكات أو أفكار، أو أحاسيس جسمية، فضلاً عن التنبه اليقظ المفعم بالتركيز للمثيرات والخبرات والأحداث البيئية الخارجية، وكذلك الوصف Describing بما يتضمنه من شرح ظاهرة الملاحظة بطريقة دون تقييم أو إسقاط أحكام عليها، بالإضافة إلى الفعل بوعي Acting with awareness ويعني أن تكون منتبهاً ومندمجاً بشكل كامل في نشاط آني بما يستلزمه من المشاركة الواعية،

وعلاوة على ذلك التقبل Accepting ويعني أن يسمح الشخص للواقع أو ما يجري بداخله أن يحدث كما هو، بلا حكم أو تجنب أو تغيير أو هروب منه (فؤاد محمد الدواش ومحمد السعيد أبو حلاوة، 2019، 72).

وتشمل أبعاد اليقظة العقلية على ما يأتي: -

أولاً: الملاحظة والوصف:

تعتبر الملاحظة أحد العناصر الأساسية لليقظة العقلية مع عدم إصدار أحكام للمحفزات الداخلية والخارجية 77-73، 2011، Alberts and Thewissen.

ويضاف إلى ذلك أن اليقظة العقلية هي المراقبة المستمرة لتجربة اللحظة الحالية مع توجيه القبول لتقليل التفاعل، من خلال تعزيز الوعي بتجارب الفرد ومراقبة الانتباه لتحسين نتائج الأداء (Lindsay and Creswell، 2017، 48-59).

كما تهدف تدخلات اليقظة العقلية إلى زيادة الاهتمام والوعي بتجربة اللحظة الحالية Creswell، 2017، 491-516.

فاليقظة العقلية هي وعي لحظة بلحظة، يتم تنميته من خلال الانتباه بطريقة معينة، أي في اللحظة الحالية، وغير تفاعلي، عدم إصدار أحكام مسبقة، ومنفتح قدر الإمكان Kabat-Zinn، 2015، 1481-1483.

إلى جانب أن فعالية اليقظة العقلية تسهم في تخفيف الضغوط النفسية، والحد من التوتر، والتعبير عن العديد من العمليات والسلوكيات المتعلقة بتنظيم المشاعر، كما تسهم أيضاً في تحسناً كبيراً في القلق والخوف، والعواطف، وكذلك قمع الغضب، بالإضافة إلى التعبير عن الغضب العدواني Keng، Smoski، Robins، Ekblad and Brantley، 2012، 270-280.

ثانياً: التعامل مع الوعي:

تساعد اليقظة العقلية الأفراد على الأداء بشكل أفضل، وتوجيه الأفراد ليصبحوا أكثر وعياً لمساعدتهم على تحسين أدائهم في المواقف الصعبة، وكذلك تساعد اليقظة

العقلية الأفراد على التعامل مع الضيق وتحسين رضاهم عن الحياة، كما تعزز أيضًا الأداء الإيجابي (أي الأداء) في المواقف الشاقة للغاية، مثل الرياضة، وعلاوة على ذلك يعمل اليقظة العقلية على تحسين قدرة الرياضيين على الأداء الجيد (Röthlin، Horvath، 2016، 727-733).

إلى جانب أن التعامل مع الوعي وعدم التفاعل ينبأ بانخفاض الاكتئاب بمرور الوقت، ويضاف إلى ذلك أن الأفراد الذين لديهم وعي مرتفع أكثر اهتمامًا بالآخرين والمجتمع ككل، مثل دراسة (Royuela-Colomer and Calvete، 2016، 1092-1102)، ودراسة (Barber and Deale، 2014، 100-114).

كما يتضح أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية التي تركز على زيادة الوعي بأفكار الفرد وعواطفه وأفعاله يعمل على تحسين الانتباه والسيطرة المعرفية وتنظيم المشاعر (Tang، Yang، Leve and Harold، 2012، 361-366).

وكذلك فاليقظة العقلية تركز على الانتباه في الوقت الحاضر للحث على سلسلة من التغييرات عبر الجوانب المختلفة للوعي، بما في ذلك القبول مع عدم إصدار أحكام، وتنمية الانتباه المُركّز على اللحظة الحالية والوعي، وكذلك زيادة المراقبة وعدم التفاعل والحضور (Hildebrandt، McCall and Singer، 2017، 1488-1512).

ثالثاً: عدم إصدار أحكام مسبقة:

تنطوي اليقظة العقلية مهارة على اهتمام يركز على الحاضر وقبول التجارب دون حكم، وكذلك زيادة المشاعر الإيجابية أثناء المساعدة - مثل الحب والتقارب، والارتقاء الأخلاقي، والفرح، مع قبول عدم الحكم على العواطف السلبية أثناء المساعدة - مثل الإجهاد والاشمئزاز والذنب، تتضمن عمليتين - الانتباه والقبول - للحصول على العواقب العاطفية الأكثر ثراءً (Cameron and Fredrickson، 2015، 1211-1218).

كما يساهم تدريب اليقظة العقلية المشتمل على الوعي في الوقت الحاضر وقبول عدم الحكم، في تحسين القدرة على تنظيم العاطفة الفعال (Teper، Segal and Inzlicht، 2013، 449-454).

إلى جانب أن اليقظة العقلية زادت التوجه في الوقت الحاضر، والوعي والقبول لحالات الشعور والحالات الجسدية المتعلقة بالتوتر، بالإضافة إلى زيادة القدرة على استباق الإجهاد، وكذلك زيادة الثقة في تخفيف الإجهاد، وزيادة التراحم الذاتي (Felton، Coates and Christopher، 2015، 159-169).

ويضاف إلى ذلك أن اليقظة العقلية حالة من الانتباه المفتوح مع عدم إصدار أحكام مسبقة للوقائع التي تحدث في الوقت الحاضر (Nykliček، 2011، 101-118).

رابعاً: عدم إصدار ردود أفعال؛

يسهم تدريب اليقظة العقلية، الذي ينطوي على مراقبة الأفكار والمشاعر دون حكم أو رد فعل، في تحسين جوانب الرفاهية النفسية الاجتماعية (Economides، Mart-، 1584-1593)، كما يظهر تدريب اليقظة العقلية في ظل عدم وجود ردود أفعال، تحسناً إيجابياً ملحوظاً في الحالة النفسية وتقليل الإجهاد وزيادة الرفاهية الذاتية (De Vibe، Solhaug، Tyssen، Friborg، Rosenv-، 2013، 107).

بينما يتضح أن عدم التفاعل مع التجربة الداخلية هو الجانب الرئيسي من اليقظة التي تحمي الأفراد من المخاطر النفسية للاكتئاب (Paul، Stanton، Greeson، Smos-، 2013، 56-64).

التفسير النظري لليقظة العقلية؛

تسمح اليقظة العقلية للفرد بالعيش في حالة من الوعي مع عدم إصدار أحكام مسبقة، يكون الفرد قادر على اتخاذ خيارات مدروسة بشأن أفكاره ومشاعره، ويختار تجارب أكثر مثالية لنفسه، أن يكون الفرد الأكثر وعياً قادر على الاهتمام بالبيئة عن قصد، بالإضافة إلى أن يلاحظ ويشعر بالامتنان للجوانب الإيجابية للحياة، نظراً لأنه يُعتقد أن الامتنان يعزز الروابط مع الآخرين، كما تسهم اليقظة العقلية في التعبير عن الامتنان المتزايد والذي بدوره سيؤثر على الشعور المتزايد بالدعم المتصور، لتعزيز مشاعر حالات المزاج الإيجابية وتقليل مشاعر الحالة المزاجية السلبية (Swickert، Bailey، Hittner، 2019، 815-828).

نظرية الأنظمة الديناميكية:

كما يمكن أن توفر إطارًا مفيدًا في فهم كيفية تنظيم اليقظة العقلية وتنظيماتها من خلال التفاعلات الشخصية، ويضاف إلى ذلك أن تعلم مفهوم اليقظة كعملية تحدث داخل الأفراد وفيما بينهم، وكيفية تطبيق الأساليب الدقيقة والمتغيرة بمرور الوقت المتجذرة في نظرية الأنظمة الديناميكية والمستخدمة حاليًا في أبحاث التنمية البشرية لفهم كيفية ظهور اليقظة داخل العلاقات الشخصية الوثيقة، وعلاوة على ذلك ركزت برامج اليقظة العقلية على الشخصية البينية أو الحدية وما اشتملت عليه من المكونات الشخصية والداخلية للتجربة البشرية، إلى جانب أن اليقظة العقلية تنطوي على الإدراك اللحظي للتجربة الإنسانية لأنها تتكشف بمرور الوقت، ومن ذلك اعتبار اليقظة العقلية بنية ديناميكية .Skoranski، Coatsworth and Lunkenheimer، 2019، 2659–2672

نظرية لانجر:

إن مدارس القرن الحادي والعشرين لا توفر مجموعة واسعة من المهارات الأكاديمية فحسب، بل إنها تعزز أيضًا التنمية الصحية والصحة النفسية للأطفال والمراهقين من خلال التعليم القائم على نقاط القوة وتنمية المهارات الاجتماعية والعاطفية والسلوكية، كما تتضمن بعض التدخلات القائمة على الأدلة التي قد تعالج هذه المتطلبات البرامج القائمة على اليقظة العقلية والرحمة، وكذلك ينصب اهتمامنا على كيفية دمج اليقظة العقلية بطريقة أكثر شمولاً للمساعدة في ضمان استدامته في المدارس وكذلك في المؤسسات المدمجة في سياقات اجتماعية وثقافية محددة، على وجه الخصوص، نقترح أن المعنى المشترك في النظام التعليمي (أي المستوى الفردي والمؤسسي) قد يؤدي إلى شبكة حيث يمكن دعم اليقظة العقلية بشكل أكثر استدامة، إن المعنى المشترك حول سبب ولأي غايات، يجب على المراهقين ممارسة اليقظة العقلية قد لا يأخذ في الاعتبار منظوراً شخصياً فحسب، بل وجهة نظر اجتماعية وبيئية أيضاً، ستلعب اليقظة العقلية دوراً لتعزيز الصحة النفسية في المدارس - García، Steinebach، Langer، Rubio، Andreu and Torres-Díaz، 2019، 19–35

ويضاف إلى ذلك أن القيادة الحقيقية مرتبطة بشكل إيجابي باليقظة الجماعية والازدهار الجماعي، وعلاوة على ذلك فاليقظة الجماعية مرتبطة بشكل إيجابي بالازدهار الجماعي والتفاعل الجماعي (Wu and Chen، 2019، 123-135).

النظرية السلوكية:

فاليئة والتعلم يؤثران على مكونات الشخصية، فينبغي على المشاركين الاستمرار في ممارسة اليقظة العقلية بشكل مستقل، كي يكون لبرامج اليقظة فوائد مستدامة، وتم استخدام النظريات السلوكية للتنبؤ بالسلوكيات الصحية الأخرى وتغييرها، وأظهرت بعض الاتجاهات الإيجابية في ممارسة اليقظة، توضح هذه البحث كيف يمكن أن تكون نظريات تغيير السلوك طبقت للمساعدة في تعزيز ممارسة اليقظة المستقلة خارج إعدادات التدخل (Salmoirago-Blotcher، Hunsinger، Morgan، Fischer، and Carmody، 2013، 243-247).

كما يميز تأثير اليقظة العقلية كصفة وممارسة على المرشدة المعرفية للناس وسلوكهم، فتظهر النتائج أن اليقظة العقلية مرتبطة سلباً بالإفراط في تناول الطعام وتخطي الوجبات، علاوة على ذلك، فإن حدوث الانخراط في عادات الأكل السيئة أقل بالنسبة للطلاب الذين يمارسون اليقظة العقلية (Bahl، Milne، Ross and Chan، 2013، 173-184).

نظرية التعلم الاجتماعي:

إن اليقظة العقلية لها تأثير على فعالية المدارس باستخدام متغيرات وسيطة للمناخ التنظيمي وسلوك المواطنة التنظيمية، أن المناخ التنظيمي وسلوك المواطنة التنظيمية كان لهما تأثير مباشر على فعالية المدارس، كما أن وعي المدير كان له علاقة كبيرة بالمناخ التنظيمي وسلوك المواطنة التنظيمي (Geiger، Herr and Peters، 2019، 19-23). كما ساهمت بنية «التدريس الواعي» كوسيلة للتخفيف من الإرهاق وتحسين رفاهية المعلمين وفعاليتهم، الأساس لبناء التعليم الواعي، يشمل وعي المعلمين وتعاطفهم اللذين يركزان على الداخل والخارج، وكذلك يمكن دمج التدريس الواعي في تعليم المعلمين كوسيلة لمساعدة المعلمين على التفكير والتغلب على التوترات المتأصلة

في عملهم، وتوضح مقتطفات من مجلة الطالب المعلم كيف يمكن لمعلمي المعلمين استخدام بنية التعليم اليقظ Mindful Teaching لتحسين رفاهية المعلمين من خلال إعادة ربطهم بإحساسهم بالهدف من خلال الوعي والرحمة والفعالية المحسنة والعمل اليقظ 1-13، 2020، Schussler.

فنيات اليقظة العقلية:

التأمل Reflective:

فالتأمل عند لوك بأنه تجربة باطنية تنصب على النشاط الذهني، وعند لينتزر انتباه الفرد لما يحدث داخل نفسه، وعند كانط التفكير المتسامي الذي يربط الظواهر بالحدس الخالص والحدس الحسي، والصفة منها تفكري أو تأملي وهي لفظة تصف العمل الذهني الذي يراجع نفسه (جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاي، 1996، 3216). إلى جانب أن التأمل بشكل عام هو الممارسة الأساسية لتنمية اليقظة العقلية، وأن ممارسة التأمل المنتظمة تؤدي إلى قدرة أفضل على الحفاظ على اليقظة العقلية خلال الحياة اليومية (Bergomi، Tschacher and Kupper، 2015، 1411-1421). وعلاوة على ذلك فإن الانخراط في تدريب التأمل الذهني يحسن الحفاظ على الانتباه البصري المكاني الموجه نحو الهدف وقد يكون استراتيجية مفيدة لمواجهة التدهور المعرفي المرتبط بالشيخوخة 78-94، 2017، Malinowski، Moore، Mead and Gruber. ويضاف إلى ذلك فإن ممارسة التأمل أظهرت مكاسب كبيرة في العواطف الايجابية، ساهمت في تحسين الرفاهية النفسية العاطفية (Fredrickson، Boulton، Firestine،) 1623-1633 (Van Cappellen، Algoe، Brantley and Salzberg، 2017).

الاسترخاء Relaxation:

بينما الاسترخاء حالة خالية من التوتر تتوقف فيها الصراعات الداخلية، وكذلك مشاعر القلق والغضب والخوف المزعجة، وتنتشر فيها حالة من الهدوء، وأن مبدأ الاسترخاء (Relaxation Principle) تعديل لأسلوب تحليلي نفسي طوره Ferenc-Zi الذي وجد أن المدخل المحبب والرقيق والمتسامح مع مرضاه كان له فاعلية أكثر في

التخفيف من نوبات المرض المكبوتة وجعلها أكثر إتاحة للتحليل من التطبيق الحرفي والصارم لفلسفة فرويد الحرمانية التي تعمد إلى إثارة الكراهية والصور الأخرى من المقاومة، وكذلك يستخدم أسلوب الاسترخاء كوسيلة في علاج التوتر الانفعالي (جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاي، 1996، 3236)

ويضاف إلى ذلك فإن فنيات اليقظة العقلية تتمثل في الاسترخاء، والبصيرة، والاتصال، والانسجام 101-118، 2011، Nyklíček.

بالإضافة إلى فاعلية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية والعلاج بالاسترخاء في تقليل التوتر لدى مرضى العلاج الكيميائي- Reynolds، Bissett، Porter and Con- 1291-1303، 2017، sedine.

إلى جانب استخدام التأمل والاسترخاء اليقظة العقلية وتقليل التوتر، القلق والاكئاب (Gao، Curtiss، Liu and Hofmann، 2018، 1268-1279).

كما ساهمت أهمية اليقظة العقلية، وعدم إصدار الأحكام على وجه التحديد، في فهم جنون العظمة لدى الطلاب، استخدام اليقظة العقلية بوجه عام والاسترخاء بوجه خاص كطرق فعالة للحد من جنون العظمة (Kingston، Lassman، Matias and Ellett، 2019، 2038-2045).

البصيرة:

بينما البصيرة نشاط حاسم في تطوير سياسات الابتكار واستراتيجيات الشركات، على الرغم من أن وجهة نظر الابتكارات قد تحولت نحو فهم الأنظمة، فإن الشيء نفسه لم يحدث مع البصيرة، والتي يُنظر إليها إلى حد كبير على أنها عملية، وأحد الأساليب الناشئة لتحسين فهم ديناميات التبصر، ولترسيخ البصيرة بشكل أوثق مع إدارة وسياسة الابتكار، هو عرض الأنظمة، بالإضافة إلى أن الأهداف الاستراتيجية والأحداث الوسيطة هي نقاط قوة مهمة عند توجيه البصيرة كنظام 112-125، 2015، Dufva and Ahlqvist.

الاتصال:

كما أن الاتصال أو التواصل الداعم، الذي ينقل الرعاية والتعاطف والتشجيع، يلعب دورًا حاسمًا في مدى قدرة الأشخاص على التعامل مع المشاعر الصعبة والمواقف

المكروهة، وهو إحدى الآليات المحتملة التي قد تربط الدعم العاطفي غير الشفهي واللفظي والنتائج العاطفية المحسنة هي اليقظة العقلية، التي يُنظر إليها على أنها تعزيز الاهتمام غير التفاعلي والوعي بالمحفزات الداخلية والخارجية الحالية، كما أن هناك ثلاثة عوامل تؤثر على عملية الاتصال الداعمة، وهي المهارات الاجتماعية، التعامل التواصلية، وإعادة التقييم (Jones and Hansen، 2015، 1115-1128).

المحور الثاني: التوجه نحو المستقبل Future Orientation

مفهوم التوجه نحو المستقبل:

التوجه نحو المستقبل هو وعي بالذات والواقع الخارجي، والقدرة على تعيين الفرد لذاته، وأن يعرف الزمان والمكان والشخص الذي يتحدث إليه، وكذلك تهيئة الفرد لموقف العمل بتزويده بالمعلومات التي تساعد على حسن اختياره لعمله وتكيفه معه والاهتمام عن طريق معرفة الفرد وألفته بتفاصيل الوضع والموقف بحيث أن حركته واستخدامه لإمكانيات المكان يعتمد على الإماعات الذاكرة كالخرائط، ومن المعاني الأخرى موضع الفرد في المكان، وميله للحركة نحو مصدر الإثارة، وأيديولوجية الشخص وتوجهه العام ووجهة نظره (جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاي، 1996، 2546).

فالشباب الذين يفتقرون إلى وجهات النظر الإيجابية عن المستقبل قد يدعمون العنف، كما أن تعزيز رؤية هادفة للمستقبل لدى الشباب وسيلة لمواجهة الواقع (Walker، Robertson، Frick، Ray، Thornton، Myers and Cauffman، 2020، 2434-2442).

بالإضافة إلى أن التوجه نحو المستقبل هو أفكار الفرد ومعتقداته وخطته وآماله في المستقبل (Alm، Laftman، Sandahl and Modin، 2019، 62-73).

إلى جانب أن التوجه نحو المستقبل هو نزعة تتميز بالأفكار والخطط والدوافع والمشاعر والأفعال المتعلقة بالهدف (Zheng and Gan، 2018، 166-173).

بينما التوجه نحو المستقبل هو المدى الذي يخطط فيه المرء للوقت المستقبلي ويأخذ في الاعتبار العواقب المستقبلية للسلوك الحالي (Zhang، Zhao، Liu، Xu and Lu، 2015، 1482).

ويضاف إلى ذلك فالتوجه نحو المستقبل هو وجهة نظر الفرد المتضمنة مكونات معرفيه وعاطفية وسلوكية حول ما سيحدث في المستقبل وتشمل العمل والمستقبل بوجه عام (قيس علي، 2010، 32).

إلى جانب أن التوجه نحو المستقبل بأنه الصور التي يتخيلها الفرد بشأن مستقبله (المهني، الزواجي والأسري على وجه الخصوص) والصور التي يمثلها الوعي وصور التقدير الذاتي (Seginer، 2009، 3).

وعلاوة على ذلك فالتوجه نحو المستقبل هو خضوع السلوك الإنساني لمحددات تموقع الفرد في أفاق مستقبلية يتحدد ذلك من خلال إصراره على تحقيق طموحاته وآماله أو في إيمانه بالتخطيط له وفي تنبؤه بذلك المستقبل أو توقعه مؤدياً ذلك إلى الماضي أو الحاضر لصالح هيمنة المستقبل (علي الفتلاوي، 2008، 185).

ويرى الباحث أن التعريفات السابقة من حيث المنظور العلمي لكل تعريف، إلا أنها تتفق على مجموعة من النقاط منها رؤية الفرد لأهداف بعيدة المدى تشمل المكونات المعرفية والعاطفية والسلوكية والعمل الجاد لإنجازها، وكذلك اصرار الفرد على تحقيق طموحاته وآماله بالتخطيط لها وأن المستقبل يرتبط بالماضي والحاضر، إلى جانب الصور الخاصة بالمستقبل المهني والزواجي والأسري والصور الخاصة بالوعي والتقدير الذاتي، وعلاوة على ذلك الإدراك الموجب للبعد المستقبلي من حيث انفتاح المستقبل على فرصة حقيقية وتحقيق الأهداف المرتبطة بالخطط والمهام المستقبلية التي تناسب قدرات الفرد وإمكاناته.

التعريف الاجرائي للتوجه نحو المستقبل:

قدرة الفرد على الانطلاق نحو تحقيق الأهداف بما يتناسب مع الممكن المتاح الذي يؤدي إلى التفاؤل والثقة بالنفس، لتحقيق آماله وتطلعاته في ضوء التخطيط الجيد للمستقبل.

ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب عند إجابته على فقرات مقياس التوجه نحو المستقبل (إعداد الباحث، 2017).

أبعاد التوجه نحو المستقبل:

1 - **المثابرة لتحقيق الأهداف المستقبلية** Perseverance to achieve future goals:

فالمثابرة هي الإصرار، العناد، المداومة، الإلحاح، القدرة على تحمل الشخص للفشل والاحباط، ومواصلة بذل الجهد، وأن يجعل منه دافعاً للنجاح (إيمان محمد، 2018، 130-15).

وكذلك المثابرة هي الجهود التي يبذلها الدارس، لمواصلة التعليم الجامعي، ويشار إلى هذا النوع من المثابرة بالمثابرة الأكاديمية (Academic persistence) وبمعنى أكثر دقة، يرادف هنا مفهوم المثابرة مفهوم النجاح الأكاديمي الذي يحزره الفرد بمقدار تقدمه في المجموع التراكمي لسنوات دراسته الجامعية (14، 2006، Herrera).

ويضاف إلى ذلك فالمثابرة هي المداومة، والمواظبة، والانتظام في الحضور أو الفعل Tracy and Robbins، 2006، 1- 64.

2 - **التفاؤل تجاه المستقبل** Optimism towards the Future:

بينما التفاؤل هو توقعات الفرد الايجابية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأفضل ويتوقع حدوث الخير والنجاح (عون محيسن، 2012، 93-53).

إلى جانب أن التفاؤل هو الإقبال على الحياة بإيجابية، والاعتقاد بتحقيق الرغبات مستقبلاً، وبأنه استعداد لتوقع حدوث الأشياء الجيدة والايجابية، ويعتقد المتفائل أن المستقبل يخبئ له نتائج جيدة (89-75، 2003، Carver and Sherier).

3 - **الآمال المستقبلية**: Future hopes

وكذلك التوجه نحو المستقبل المشبع بالأمل يعد كأساس فريد، في اتخاذ قرارات واقعية فيما يتعلق بالمعيشة المستقبلية (Marsay، G.، Scioli، A.، and Omar، S.، 2018، 709-721).

كما أن الأمل هو قوة حياتية دينامية، وحالة انفعالية، كما أنه دافعاً للفعل يؤثر على الأفكار والسلوك، يعني وجود درجة من اليقين بأن الرغبة ستجد سبيلها إلى التحقيق مما يضيفي على الواقع نوع من المتعة والرضا (إيمان محمد، 2018، 130-15).

وعلاوة على ذلك فالأمل هو الرغبة والمبادأة والإصرار ومواصلة الكفاح لتحقيق هذه الأهداف، وكذلك يشتمل على التخطيط وتوليد الأفكار، بالإضافة إلى قدرة عالية للأداء، وقوة الإرادة والشعور بالمتعة، ويضاف إلى ذلك إتباع طرق ومسالك علمية للإنجاز من أجل تحقيق الأهداف، إلى جانب أن الآمال هي القدرة التي يدركها الفرد، والتي تساعد وتزوده بالدافعية لإيجاد الوسائل والطرق التي تمكنه من تحقيق أهدافه مثل (فضل عبد الصمد، 2005، 38)، ودراسة (Rand and Cheavens، 2009، 323).

4 - الثقة بالنفس Self Confidence؛

تسهم الفاعلية الذاتية (أي الثقة بالنفس، والإتقان) في بناء التوجه الأكاديمي المستقبلي للمراهقين (Goldner، Lev-Weisel and Schanan، 2019، 1333-1349). كما تعد الثقة بالنفس إحدى سمات الشخصية الأساسية، التي يبدأ تكوينها من نشأة الفرد، وأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً، تعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية، الجسمية، والنفسية (أمل المخزومي، 2002، 123). ويضاف إلى ذلك فالثقة بالنفس هي قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له، وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة (فريح العنزي، 2004، 39). إلى جانب أن الثقة بالنفس هي نوع من الاطمئنان المدروس المستند إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف، وهي الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي منحها الله - تعالى - للإنسان (رنا عواده، 2006، 59-58).

5 - التطلعات المستقبلية Aspirations Future؛

فالتوجه نحو المستقبل يوفر الصورة التي يمتلكها الأفراد عن المستقبل، أساساً لتحديد الأهداف والتخطيط، وبالتالي يعتبر مهمة تنمية مهمة للمراهقين (Seginer، 2019، 5).

كما أن بناء التوقعات المستقبلية للتعليم العالي هو أحد العمليات الرئيسية في حياة المراهقين (Goldner، Lev-Weisel and Schanan، 2019، 1333-1349).

وعلاوة على ذلك فالتطلع نحو المستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الاهداف وتحقيق الاشباع (إبراهيم بدر، 2003، -16 25).

6 - الدافعية نحو المستقبل Future Motivation:

بينما الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية ودلالة، سواء على المستوى النظري أو التطبيقي، وذلك للدور الأساسي الذي تلعبه في تحديد وجهة السلوك، فالدافعية هي المحرك الرئيسي وراء أوجه النشاط المختلفة والتي يكتسب الفرد عن طريقها خبرات جديدة ويعدل من القديمة، كما يمكن النظر إليها على أنها طاقة كامنة لا بد من وجودها لحدوث التعلم (لوناس حدة، 2013، 28).

بالإضافة إلى أن الدافعية تلعب دوراً حاسماً في التعلم بنوعها الداخلي والخارجي، إلا أن كثيراً من الدراسات أثبتت أن الدافعية الداخلية أكثر أثراً وأشد قوة في استمرار السلوك التعليمي من الدافعية الخارجية، كون الأولى ترتبط بحاجات وقيم واتجاهات واهتمامات، فهي تترك أثراً أعمق (محمد العبيدي، 2009، 499).

كما أن الدافعية من العناصر المهمة التي لا يمكن الحديث عن التعلم في غيابها، فهي تلعب دوراً أساسياً في تحقيق النجاح المدرسي، لذا اهتمت كل المنظومات التربوية العالمية بالدافعية في مجال التعليم، فهي تلعب دوراً فعالاً في تحقيق الغايات التربوية الكبرى للمجتمع (عبد الوهاب بن موسى وعبد الفتاح أبي مولود، 2017، 384).

وعلاوة على ذلك فالدافعية هي الطاقة الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه ليسلك سلوكاً معيناً في العالم الخارجي، وهذه الطاقة هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق أحسن تكيف ممكن مع بيئته الخارجية (مروان أبو حويج وسمير أبو مغلي، 2004، 143).

ويضاف إلى ذلك أن الدافعية هي عملية أو سلسلة من العمليات يعمل على إثارة السلوك الموجه نحو هدف، وصيانتته والمحافظة عليه وإيقافه في نهاية المطاف (محمد الريماوي، 2004، 201).

7- التخطيط للمستقبل Planning for the Future:

والتوجه نحو المستقبل، بناء أساسي في تنمية الشباب، يشمل الأهداف، والتوقعات من الحياة، والقدرة على التخطيط للمستقبل -Brooks، Miller، Abebe and Mul- 1925-1936، 2018، vey.

كما أن تحقيق الأهداف المرسومة، يتم في تاريخ لاحق، وبعد فترة زمنية معينة، وهذا يعني أن التخطيط يعمل في ظروف ومتغيرات لم تحدث بعد ولكنها متوقعة أو مختلفة، إلا أن اتخاذ القرار اليوم يجب أن يكون بالأخذ بعين الاعتبار إمكانات المؤسسة في نفس التاريخ بالنظر إلى نتائج هذا القرار على الموارد والإمكانات المتاحة.

النظريات المفسرة للتوجه نحو المستقبل:

إن التوجه نحو المستقبل من خلال وصف تطوره من نهج موضوعي يركز على محتوى المجالات المستقبلية إلى نموذج يتكون من ثلاث مكونات، يتشارك المراهقون النواة المشتركة لمجالات التوجيه المستقبلية التي تتكون من التعليم والوظيفة والزواج والأسرة، توصلت النتائج إلى تأثيرات البيئة الأسرية على التوجه المستقبلي وتكامل البيئة التنموية، والمكانة التنموية، ونماذج العوالم المتعددة 5، 2019، Seginer.

كما أن التقييمات الإيجابية حول الذات والحياة والمستقبل مرتبطة ببعضها البعض ويمكن تتبعها إلى بُعد كامن مشترك يسمى في الأصل التوجه الإيجابي ثم الإيجابية، وتشير الإيجابية باعتبارها تصرفاً أساسياً للتقييم الذاتي والتي تشهد على تأثيرها ذي الصلة عبر مجالات العمل -126، 2019، Caprara، Alessandri and Caprara، 132.

يعتبر الوعي بالمستقبل من المقومات الرئيسة في صناعة النجاح سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو الحضاري أو التربوي والتعليمي فلا يمكن أن يستمر النجاح لأحد مالم يمتلك رؤية واضحة المعالم للمستقبل فالنجاح الدائم يركز على الوعي بالمستقبل أما الوعي بالحاضر فهو وإن كان مهماً وضرورياً إلا أنه لا يكفي وحده لصناعة النجاح الدائم (جبار الدايني، 2009، 308).

كما أن الأفراد ذوي التوجه العالي نحو المستقبل هم أكثر دقة من غيرهم في تقدير الزمن حسب طريقة إعادة الإنتاج ولمدة زمنية مقدارها (45) ثانية (حيدر علي، 2006، 3).

نظرية أدلر:

تصف الأطر النظرية التي طرحها أدلر بشأن التوجه نحو المستقبل تتجسد بفكرة الكفاح من أجل التفوق وهو الهدف النهائي الذي يسعى إليه الإنسان من أجل تعويض مشاعر النقص التي يشعر بها الفرد أياً كان النقص مادياً أو نفسياً فمحور هذه النظرية يقوم على أساس شعور الفرد بالنقص الذي يولد لديه الرغبة في تعويضه للوصول نحو التفوق والكمال (كالفين هول وجاردنر لندزي، 1978، 163).

بالإضافة إلى أن الكفاح في سبيل التفوق ضروري للحياة نفسها فالإنسان تحركه توقعاته المستقبلية أكثر من خبراته في الماضي، فأهداف الفرد وتطلعاته المستقبلية توجه تصرفاته ومشاعره الراهنة وهذا الهدف النهائي الشامل والدافع العظيم لأعلى موجه نحو المستقبل (سنا الخولي، 1976، 225).

وعلاوة على ذلك فإن أدلر أوضح بأننا لا نستطيع اللجوء إلى الغرائز أو النزوات كقواعد للتفسير ويستطيع الهدف النهائي التفوق أو الكمال فقط أن يفسر دوافعنا، وأشار أدلر أن التسلسل الوالدي أثر في توجيه الفرد وقد وجد أدلر أن الأطفال الأكبر هم في الغالب متجهون نحو الماضي، توافقون إليه، ومتشائمون من المستقبل، وأنهم يستطيعون ممارسة السلطة على إخوانهم الصغار لدرجة ما، ومع ذلك يكونون في نفس الوقت عادة خاضعين لسلطة الوالدين أكثر مما يخضع لها الأطفال الصغار ونتيجة لذلك يهتم الطفل الأول بالمحافظة على السلطة ويكون أكثر حفاظاً على اتجاهه أما الطفل الثاني فهو لم يجرب مركز السلطة والاهتمام التي جربها الطفل الأول فانه غير مهتم بها مثل الطفل الأول وهو أكثر تفاؤلاً بالمستقبل من الطفل الأول ولهذا يكون طموحاً وتنافسياً إلى درجة عالية (داون شلتز، 1983، -82 83).

نظرية إريكسون:

بينما إريكسون ينحو منحى أدلر في تأكيده على المستقبل من خلال المراحل التي ذكرها وما تحتويه كل مرحلة من جهد بحيث يطلق عليها أزمة إلا أنها تمتلك الإمكانية

الأكيدة للنتيجة الموجبة الآن بإمكان الإنسان حلها أنها بطريقة تجعله متوافقاً، وإذا أخفق في مرحلة من المراحل وترك مع استجابة خلقية غير متوافقة فلا يزال لديه أمل في المراحل اللاحقة، وأن الإخفاق في مرحلة معينة يمكن أن يصبح عن طريق النجاح في مرحلة لاحقة وفي ضوء ذلك يؤكد إريكسون بأن هناك آمالاً في المستقبل في كل مراحل النمو (خلود عبد الأحد، 2006، 139).

يعتقد يونج أننا نتكون ونشكل (Shaped) عن طريق مستقبلنا مثلما نتكون بواسطة ماضينا، فالفرد لا يتأثر بما حدث له في الماضي كطفل فقط ولكن بما يطمح إلى أن يعمل في المستقبل أيضاً، فظرية يونج تتوجه نحو المستقبل، فتحقيق الذات أو تحقيق الوجود الذاتي (Self-actualization) يتضمن التوجه نحو المستقبل، فقد اعتقد يونج أن شخصية الفرد الحالية يحددها كل ما يأمل الفرد أن يكونه وبما كان عليه (علي الفتلاوي، 2008، 101).

كما يحاول الفرد باستمرار أن يتحرك نحو الأمام، والناس أفراداً وجماعات ينظرون إلى المستقبل ويقبلون عليه، فعملية النمو والتغيير والتقدم لا تتوقف في الطفولة كما افترض فرويد لكنها عمليات لا نهاية لها، فالفرد دائماً عنده أمل أن يصبح أفضل أو أكثر مما هو عليه الآن (داون شلتز، 1983، 175).

نظرية ألبرت:

طرح ألبرت منظوراً إيجابياً بخصوص الإنسان إذ عده كائناً نشيطاً وعقلانياً وأنه كلما تقدم في النضج ازداد خطوة على صنع اختياراته وبدائل سلوكه وأهدافه، إذ أشار إلى أن أحداث الحاضر أو المستقبل هي صاحبة التأثير الأكبر في سلوك الإنسان كما أعطى الإنسان القدرة على التخطيط للمستقبل والنظر إليه في حالة صيرورة دائمة وأنه يتقدم إلى الأمام نحو مقاصده وغاياته المستقبلية (سهير أحمد، 2011، 31).

كما أن ألبرت أشار إلى أن الإنسان ليس أسيراً للخبرات الطفولة المؤلمة (عزيز داوود وناظم العبيدي، 1990، 129).

إلى جانب أن الماضي ليس مهماً إلا إذا تضمن قيمة وفعالية فيما يتعلق بالحاضر وأن الحقائق التاريخية عن ماضي الفرد وإن كانت تساعدنا في الكشف عن النسق الكلي في

حياة الفرد إلا أنها لا تفسر بطريقة ملائمة سلوك هذا الشخص في الوقت الحاضر (حليم بشاي، 1983، 241).

ويضاف إلى ذلك أن مراحل نمو الذات بما فيها المرحلة الخامسة التي أطلق عليها صورة الذات Self-Image والتي تعني أن الأدوار والوظائف التي يؤديها الأفراد بما فيها من خططهم المستقبلية والحصول على استحسان الآخرين والاستراتيجيات السلوكية التي تساعدهم على تحقيق مقاصدهم (Allport 1983، 47).

كما يُطلق على المرحلة السابعة الكفاح ويمثل الجانب الأخير من مراحل نمو الذات والذي عنى به الدافع الذي يحث الفرد نحو المكانة والأهداف ذات المدى البعيد التي قد تكون دوافع لإشباع الحاجات الثانوية مثل دافع الكفاح من أجل تحقيق الأهداف المهمة مستقبلاً، ويعمل هذا على زيادة التوتر لا لخفضه (قاسم صالح، 1987، 117).

وعلاوة على ذلك أنه من خلال مراحل نمو وتطور الذات يتحول الإنسان من كائن حي يبحث عن خفض التوتر إلى كائن حي له غايات وأهداف وطموحات بعيدة المدى يرغب في تحقيقها مستقبلاً (قاسم صالح، 1988، 95).

كما أن روتر أكدت على أن الخبرات السابقة ضرورية في تحديد توقعات الأفراد إذ تتأثر وجهة نظرهم بخبراتهم في الماضي وهكذا يتحدد التوقع بفعل التجارب السابقة الخاصة والعامة أما في المواقف الجديدة التي لم يسبق لها مثيل فإن توقعات الفرد تكون قائمة إلى حد كبير على التعميم من الخبرات الأخرى ذات العلاقة فالتوقعات في مثل هذه الحالة ستكون أقل أهمية (أحمد عبد الخالق، 1998، 41).

نظرية تولمان؛

بينما محور نظرية تولمان هو التوقع أو التنبؤ الذي يوجه الجهود لتحقيق الأهداف فالتوقعات أو التنبؤات المستقبلية هي قلب هذه النظرية (سامي ملحم، 2006، 358).

ويضاف إلى ذلك أن تولمان يرى أن الإنسان لديه القدرة على تغيير سلوكه تبعاً لتغيير الظروف وإن إدراك الفرد للأهداف التي يسعى إلى تحقيقها بكافة الوسائل والمدرجات يسهل عليه تحقيقها في المستقبل (فاخر عاقل، 1977، 301).

إلى جانب أن التوقعات الإيجابية تكون بمثابة خريطة إدراكية متفائلة تلعب دوراً مهماً ومؤثراً في سلوك الفرد وتغييره نحو الأفضل وهي على العكس تماما من تلك التوقعات السلبية التي تؤثر على إرباك سلوك الفرد وتشويش تفكيره (داون شلتز، 1983، 81-80).

نظرية روجرز:

ينظر روجرز إلى الطبيعة البشرية نظرة متفائلة فهو يرى أنها تتجه في حركتها نحو الأمام لتحقيق النضج والذات المثلى التي يطمح لها الإنسان، فالناس من وجهة نظر روجرز لا تتحكم فيهم القوى البيولوجية أو أنهم ليسوا عبيدا للأحداث التي تعرضوا لها خلال سنوات الخمس الأولى، فنظرتنا دائماً نحو الأمام تقدمية بدل من أن تكون تراجعية ومتوجهة نحو النمو بدل من الركود (داون شلتز، 1983، 279).

كما أن الإنسان كائن لديه الإرادة والقدرة على أن يحكم نفسه بنفسه وهو قادر على تحديد مصيره، فالفرد إذا ما توفرت له الظروف المناسبة للدافع الفطري لتنمية إمكاناته بشكل متكامل فإنه يصبح لديه القدرة على إغناء خبراته من خلال تحقيق طموحاته في إدراك ذاته وقدراته بشكل كامل وأيضاً إثراء المجتمع الذي يعيش فيه، فهو يتفاعل مع الواقع لتحقيق ذاته ويكون سلوكه مندفعاً باتجاه المستقبل لإشباع حاجاته كما يدرکه هو Rogers، 1955، 122.

النظرية الوجودية:

بينما تنظر النظرية الوجودية إلى الإنسان كوجود بيولوجي نفسي اجتماعي، فإن حرية الإنسان وقوة وعيه والنشاطات المرتبطة بصنع القرار ووضع الأهداف هي التي تسمح بالتغلب على المحددات والقيود التي تواجه الفرد، ترى الوجودية أن وجود الإنسان ليس مجرد محض وجود، بل أنه وجود في عالم يعيش فيه وينفعل به بحيث يكون لوجوده معنى وأن أهم ما يميز الإنسان هو نظرتة للمستقبل فهو يعيش الماضي في الحاضر لأجل المستقبل (عبد المنعم الحفني، 1995، 404).

ويضاف إلى ذلك أن الوجودية تطرح نمطين أساسيين من الأشخاص هما الأصيل (Authentic) الذي يبذل الأصالة والتغير بشكل جيد وواضح وهو يقبل حاضره

وماضيه ويكون توجهه الأساسي باتجاه المستقبل وبكل ما يرتبط به من مجهول أو عدم يقين، أما الشخص غير الأصيل (Inauthentic) فهو ذو اتجاه مادي صرف يستحوذ عليه التعبير عن الحاجات السيكولوجية التي تميز الإنسان ويكون سلوكه غير متكامل ونمطياً وتسيطر عليه مشاعر عدم الجدوى وفقدان الأمن كما أنه يخشى من المستقبل المجهول وينكمش منه، فهو ينظر إلى نفسه في ضوء ماضيه أو حاضره فقط، على الرغم من المشاعر الناتجة عن الذنب والأسف (قاسم صالح، 1987، 142).

كما أن الوجودية ترى أن الفرد يجلب ماضيه إلى حاضره عن طريق الخيال ومن الحاضر يلتقط تلميحات تجاه المستقبل، فالإنسان الذي لديه إيمان بقدراته سيقبل بمواجهة القلق واختيار المستقبل ويرفض الماضي وما يرتبط به من شعور مؤلم وممارسته لإمكاناتها في بناء حياة ذات معنى تتضمن تحقيق أهدافه وخططه ومتابعتها في المستقبل وصولاً إلى تحقيق النمط الأصيل الذي يتصف بالتكامل والوعي (قاسم صالح، 1988، 204).

نظرية كيلي:

بينما كيلي هو صاحب نظرية البنى الشخصية، فتعد نظرية البنى الشخصية تهتم بالمستقبل أكثر من الماضي وتنظر إلى الأفراد بأنهم أحرار في اختيار أقدارهم (محمد السيد عبد الرحمن، 1998، 368 - 369).

كما يوضح أن الإنسان عالم لكون الإنسان يفهم عالمه وينظمه بنفس الطريقة التي يستخدمها العالم في اكتساب المعرفة (Kelly، 1955، 90).

إلى جانب أن كيلي يرى أن الفرد لديه عدد كبير من البنى وهي طرائق تفسير الأحداث، وهي رؤية العالم حتى يمكن توقع المستقبل، حيث تتألف شخصية الفرد من نسق منظم من الأبنية رتبت حسب أهميته وقد أصبح البناء (Construct) الأساس الذي بنى عليه كيلي معظم إطار العمل النظري الأساسي لديه أو المسلمة (Postulate) وهي الافتراض بأن العمليات النفسية عند الشخص تسير عبر قنوات أو ممرات متعددة، والتي يتوقع الفرد من خلالها الأحداث وبمعنى من المعاني فان طرق رؤية العالم تشكل

القنوات التي تتوجه نحو المستقبل، إن الشخص يكون مشدوداً إلى الأمام في الحياة من جانب التنبؤات كما يكون مدفوعاً بالدفعات والدوافع اللاشعورية أو مستحث على العمل بالمشيريات في البيئة (بمب ألن، 2010، 437).

ويضاف إلى ذلك أن نظرية كييلي تقدم صورة موجبة ومتفائلة للطبيعة البشرية وأكثر من أي منظر آخر اعتبر كييلي الناس كائنات عقلانية متفوقة، لسنا بقادرين على تكوين بنانا الخاصة بنا والتي من خلالها ننظر إلى العالم فحسب وإنما قادرون أيضاً على صياغة طرفنا الفريدة لفهم وللمعرفة الواقع (الإنسان هو مؤلف مصيره) وليس ضحية، له نظرة كهذه تمنحنا الإرادة الحرة - القدرة على اختيار الطريق الذي نسلكه في حياتنا، والأهم من ذلك فإننا قادرون على تغيير الطرق ونحن دائماً قادرون على تغيير نظرنا وصياغة البنى الجديدة مع ما ترتبط بها من توقعات فالشخص ليس مقيد أو مكبل بالطريق الذي اختير له بالطفولة أو المراهقة أو في أي عمر آخر، يقول كييلي تعيش في التوقع وحياتنا يتحكم بها ما نتنبأ به عن المستقبل وبما نعتقد إلى أين ستقودنا اختياراتنا (داون شلتز، 1983، 331).

وعندما ينظر الفرد إلى عالمه وينظمه بنفس الأسلوب الذي يقوم به العالم، وذلك من خلال صياغة عدد من الفرضيات عن العالم واختبارها ازاء الواقع من خبرته، على ضوء ذلك فإن الفرد يستطيع أن يتنبأ بما سيحدث له في المستقبل بناء على خبرته في الحياة فإن ذلك يحقق له إمكانية توقع الأحداث مستقبلاً (Kelly، 1955، 91).

وعلاوة على ذلك فإن كييلي يرى الأفراد يختلفون في توقعهم للأحداث، فكل فرد له صورة متميزة في توقعه، ومن وجهة نظر كييلي إن جميع البنى هي ثنائية القطب، إذ أن هذه الطبيعة الثنائية ضرورية إذا ما أريد لهذه الأحداث المستقبلية أن تتوقعها بصورة صحيحة، فمن الضروري أن نلاحظ التشابه بين الأحداث، شعر كييلي أن البنى تكون مناسبة لتوقع مدى محدد من الأحداث المستقبلية فقط، كل بنية تنشأ على أساس الخبرة الماضية في توقع الخبرات المستقبلية، وتختبر كل فرضية بمقارنتها بالواقع وذلك عن طريق مدى تنبؤها بحدث مستقبلي، وبناءً عليه فإن القصد من البنى هو أن يبني الفرد معنى للأحداث

التي يراها، أي بمعنى أن الفرد يعطي تفسيرات للخبرات التي يمر بها ويصنفها في مدى تشابهها مع الخبرات الموجودة ومدى اختلافه (بمب ألن، 2010، 438).

وخلاصة القول أن كيلبي يعتبر أن أحداث الماضي ليست قادرة على تحديد سلوكنا الحاضر كلياً حيث قال «لسنا ضحايا سيرة حياتنا الماضية - لسنا سجناء مرحلة التدريب القاسي على استعمال المرافق الصحية والخبرات الجنسية المبكرة أو رفض الوالدين ومع أن الأحداث الحقيقية في الماضي لا تستبعد، فإننا يمكن أن نتأثر بتفسيراتنا لتلك الأحداث لكن مثل هذه التفسيرات تنتج من الاختبارات الحرة والعقلانية للفرد حسب اعتقاد كيلبي، ونحن لسنا سجناء غرائزنا البيولوجية ولا تأثيرات اللاشعور فلا تدفعنا أو تحثنا هذه المحددات (داون شلتز، 1983، 332-331).

دراسات سابقة

فيما يلي بعض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث، وهي اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل، وذلك للتعرف على الأهداف، والعينات، والأدوات، والنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات، وكذلك الاستفادة منها في توجيه خطوات البحث الحالي، بناءً على ما سبق تصنف الدراسات السابقة في محورين رئيسين هما:
أولاً: دراسات تناولت متغير اليقظة العقلية. ثانياً: دراسات تناولت التوجه نحو المستقبل.

أولاً: دراسات تناولت متغير اليقظة العقلية:

دراسة سامي الختاتنه (2016):

هدفت البحث إلى التعرف على فاعلية التدريب على برنامج اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة، وتكونت عينة البحث من (128) طالب وطالبة من طلبة جامعة حكومية في الأردن، وتكونت أدوات البحث من برنامج لليقظة العقلية (إعداد الباحث)، مقياس الضغط النفسي ومقياس نمط الحياة، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة.

دراسة (Gonzalez، Amutio، Oriol and Bisquerra، 2016):

هدفت البحث إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والعادات المتعلقة بالاسترخاء، وتكونت عينة البحث من (420) طالباً من المرحلة الثانوية، وتكونت أدوات البحث من مقياس اليقظة العقلية ومقياس الأداء الأكاديمي ومقياس العادات المتعلقة بالاسترخاء (إعداد الباحثين)، وأوضحت النتائج أنه توجد علاقة بين اليقظة العقلية وبين الأداء الأكاديمي في مدارس التعليم الثانوي، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع، الشخصية، والأسرة.

دراسة محمد السيد عبد الرحمن وإيمان الطائي (2017):

هدفت البحث إلى التعرف على علاقة اليقظة العقلية بالاكثاب، وقد تكونت عينة البحث من (426) طالب وطالبة من جامعات مصر والعراق، وتكونت أدوات البحث من مقياس اليقظة العقلية (إعداد بيير، 2006، تعريب محمد السيد عبد الرحمن، 2015)، ومقياس بيك للاكثاب الصورة الثانية (إعداد Beak، 1994، تعريب غريب عبد الفتاح، 2000)، وأشارت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الملاحظة والاكثاب لدى طلاب الجامعة، توجد علاقة ارتباطية سالبة بين كلا من الوصف والتعامل مع الوعي وعدم اصدار أحكام والدرجة الكلية للمقياس من جانب والاكثاب من جانب آخر لدى طلاب الجامعة، لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم اصدار ردود أفعال والاكثاب لدي طلاب الجامعة، توجد فروق بين طلاب مصر والعراق في كلا من الوصف والتعامل مع الوعي لصالح الطلاب المصريين.

دراسة فاطمة خشبة (2018):

هدفت البحث إلي التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية وتكونت عينة البحث من (500) طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية، وتكونت أدوات البحث من مقياس اليقظة العقلية إعداد ((Bear، 2006) تعريب الباحثة ومقياس الشفقة بالذات إعداد Neff، 2003 ومقياس الرفاهية النفسية

إعداد (Stewart- Brown، 2008)، وأظهرت النتائج إلى أنه توجد علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار وإسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والشفقة بالذات ترجع إلى الفرقة الدراسية (الأولي-الرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة والتخصص الدراسي (أدبي-علمي) لصالح طالبات التخصص العلمي .

دراسة Teal، Downey، Lomas، Ford and Bunnet، 2019:

هدفت البحث إلى التعرف على دور اليقظة العقلية والذكاء العاطفي لتنمية الرفاهية الذاتية، تكونت عينة البحث من (294) طالب من المراهقين الذكور، وتكونت أدوات البحث من مقياس اليقظة العقلية للمراهقين (إعداد، Bear، 2006)، مقياس الذكاء العاطفي (جامعة سوينورن) بمدينة ملبورن، استراليا، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء العاطفي واليقظة العقلية، كما أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية والذكاء العاطفي في زيادة الرفاهية الذاتية لدى الشباب المراهقين.

ثانياً: دراسات التي تناولت التوجه نحو المستقبل:

دراسة (Bryan، 2004):

هدفت البحث إلى التعرف على العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والبحث عن الأحداث المثيرة وسلوك المخاطرة، وتكونت عينة البحث من (300) مراهق، وتكونت أدوات البحث من مقياس التوجه نحو المستقبل للمراهقين (إعداد الباحثة)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة بين الاندفاع والإحساس ومكونات الشخصية والتوجه نحو المستقبل وتعدد سلوك المخاطرة، أن الفروق الفردية الموجودة بين المراهقين للتوجه الايجابي نحو المستقبل تكون أقل.

دراسة أحمد عبد المنعم (2007):

هدفت البحث إلى التعرف على التوجه المستقبلي من حيث علاقته بتحقيق الذات وسمات الشخصية الإبداعية، وتكونت عينة البحث من (536) طالباً وطالبة من طلبة

المرحلة الثانوية، وتكونت أدوات البحث من مقياس التوجه المستقبلي (إعداد الباحث)، مقياس تحقيق الذات (إعداد شوسترم. تقنين طلعت منصور وفيولا البيلاوي، 1986)، مقياس سمات الشخصية الإبداعية (إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية بين تحقيق الذات والتوجه المستقبلي، توجد فروق بين الذكور والإناث في التوجه المستقبلي، وذلك لصالح الذكور، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب العلمي وطلاب الأدبي في التوجه المستقبلي.

دراسة (Hejazi, Azam, Zahra and Reza, 2011):

هدفت البحث إلى التعرف على العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة البحث من (193) طالبة بالفرقة الثانية من المرحلة الثانوية، وتكونت أدوات البحث من مقياس التوجه نحو المستقبل (إعداد الباحثين) ومقياس التحصيل الدراسي (إعداد الباحثين)، وأشارت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التوجه نحو المستقبل والتحصيل الأكاديمي المرتفع.

دراسة عادل المنشاوي (2013):

هدفت البحث إلى الكشف عن إسهام أبعاد كل من التنظيم الذاتي والأمل في التوجه نحو المستقبل، وكذا معرفة الاختلاف في التوجه نحو المستقبل باختلاف مستويات كل من التنظيم الذاتي والأمل، وكذا معرفة الفروق بين الجنسين في التوجه نحو المستقبل، وتكونت عينة البحث من (293) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية، وتكونت أدوات البحث من مقياس التوجه نحو المستقبل (إعداد الباحث)، مقياس التنظيم الذاتي (تعريب الباحث)، مقياس الأمل (تعريب الباحث)، وأشارت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوجه نحو المستقبل والمقياس ككل ترجع إلى اختلاف مستويات التنظيم الذاتي، وذلك لصالح المستوى المرتفع من التنظيم الذاتي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوجه نحو المستقبل والمقياس ككل ترجع إلى اختلاف مستويات الأمل، وذلك لصالح المستوى المرتفع من الأمل.

دراسة: (Ramona، 2015)

هدفت البحث إلى التعرف على العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والصمود النفسي والأكاديمي، وتكونت عينة البحث من (177) من طلاب المدارس الثانوية الأكثر عرضة للمخاطر، و (74) من طلاب المدارس الثانوية الأقل عرضه للمخاطر وذلك بالمناطق الحضرية برومانيا وبلغ متوسط أعمارهم (16،1) سنة، وتكونت أدوات البحث من مقاييس الصمود النفسي، التوجه نحو المستقبل (إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه نحو المستقبل والصمود النفسي.

دراسة سعاد قرني وأحمد عبد الملك (2017):

هدفت البحث إلى التعرف على مدى الإسهام النسبي للتوجه الايجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بالصمود الأكاديمي، وتكونت عينة البحث من (112) طالب وطالبة من مختلف الأقسام العلمية والأدبية، وتكونت أدوات البحث من مقياس التوجه الايجابي نحو المستقبل (إعداد الباحثين)، مقياس تنظيم الذات (إعداد فوفية حسن رضوان، 2012)، مقياس الصمود الأكاديمي (إعداد الباحثين)، واختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية (إعداد جابر عبد الحميد، محمود أحمد عمر، 1993)، وأسفرت النتائج عن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من المتفوقين دراسياً في التوجه الايجابي نحو المستقبل، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه الايجابي نحو المستقبل والصمود الأكاديمي، أسهمت درجات التوجه الايجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات لدى المتفوقين دراسياً في التنبؤ بدرجاتهم في الصمود الأكاديمي.

دراسة (Glenn، 2019):

هدفت البحث إلى التعرف على ما إذا كان تحقيق الهوية والتوجه المستقبلي لهما تأثير على الانحراف عن الجريمة، وتكونت عينة البحث من (1354) عضواً، وتكونت أدوات البحث من مقياس تحقيق الهوية ومقياس التوجه المستقبلي (إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج أن النضج النفسي والاجتماعي يلعب دوراً هاماً في تشجيع الابتعاد عن

الجريمة، أن تطوير الهوية الاجتماعية يحسن التوجه نحو المستقبل ويحسن المهارات في صنع القرار، وأن تحسين التوجه نحو المستقبل يساعد في الكف عن نمط الحياة الإجرامي، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تحقيق الهوية والتوجه نحو المستقبل.

فروض البحث:

من خلال استعراض ما سبق من إطار نظري ودراسات سابقة يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التوجه نحو المستقبل تُعزى إلى التخصص (علمي - أدبي).
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية تُعزى إلى التخصص (علمي - أدبي).

اجراءات البحث الميدانية:

أولاً: منهج البحث:

للإجابة عن تساؤلات البحث، اتبع الباحث المنهج شبه التجريبي، وذلك لإثبات فروض معينه تمهيداً للإجابة عن تساؤلات محدده سلفاً، وبعد تدخل من الباحث في مجرياتها ويستطيع الباحث أن يتفاعل معها بشكل علمي وموضوعي.

كما أن المنهج شبه التجريبي لا يتيح الضبط الصارم لجميع المتغيرات الدخيلة ضبطاً صارماً كما في التصميمات التجريبية الحقيقية True- Experimental Designs، فالتصميمات شبه التجريبية تسمح بضبط المتغيرات الخارجية ضبطاً جزئياً وليس كلياً، ومن ثم فهي تصميمات تمثل مرحلة وسط على متصل يتراوح بين التصميمات التمهيديّة Pre- Experimental Designs (علي ماهر خطاب، 2008، 164).

ثانياً: مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من مجموع طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الوادي الجديد.

ثالثاً: مجموعة البحث:

عينه البحث الاستطلاعية:

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية تم اختيارهم بطريقه عشوائية بسيطة، بلغ عددهم (50) طالبا من البنين تراوحت اعمارهم بين (15-17) سنة، بمتوسط عمر قدره (16,30) سنة، وانحراف معياري قدره 0,53، (سنه) وتم تطبيق أدوات البحث عليهم للتأكد من صدق وثبات المقاييس.

عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (67) طالب، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (1)

خصائص عينة البحث الأساسية (ن=67)

المتغيرات		الطلبة	
ك		%	
التخصص	أدبي	19	28,4%
	عملي	48	71,6%
الإجمالي		67	100%

جدول (2)

المتوسط والانحراف المعياري لأعمار العينة

عدد العينة	الأقل	الأعلى	المتوسط	الانحراف المعياري
67	15	17	16,2985	5,2267

يتضح من جدول (2) يصف عينة البحث الأساسية، تكونت من (67) طالب من الصف الثاني الثانوي، تتراوح أعمارهم بين (15-17)، وكان متوسط أعمارهم (16،30)، والانحراف المعياري (0،53).

رابعاً: أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم استخدام مجموعه من الأدوات والمواد المتمثلة في الآتي:
مقياس التوجه نحو المستقبل (إعداد الباحث، 2017):

الخصائص السيكومترية للمقياس:

بعد صياغة المقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (200) طالب وطالبة بالفرقة الأولى والفرقة الرابعة من طلاب كلية التربية بالوادي الجديد، وتتراوح أعمار طلبة الفرقة الأولى بين (17-19) عام بمتوسط أعمار (17،7) عام وانحراف معياري (0،466)، بينما تتراوح أعمار طلبة الفرقة الرابعة بين (20-22) عام بمتوسط أعمار (20،8) وانحراف معياري (0،490)، وقد تم التطبيق بطريقة جماعية، وذلك للتعرف على:

- مدى صلاحية عبارات المقياس.

- اختبار مدى فهم الطلاب للأسلوب والألفاظ التي صيغت بها العبارات.

- التحقق من ثبات المقياس وصدقه.

للتأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس التوجه نحو المستقبل تمكن الباحث من استخدام عدة طرق للتأكد من الصدق والثبات، وللتحقق من صدق المقياس استخدم الباحث طريقة صدق المحكمين والصدق العملي، وللتحقق من ثبات المقياس استخدم طريقة ألفا كرونباخ والاتساق الداخلي وإعادة التطبيق، ويمكن عرض الصدق والثبات بالشكل التالي:

الصدق العملي للمقياس Factorial Validity:

أمكن استخراج ثلاثة عشر عاملاً من المصفوفة العاملية يوجد فقط ثمانية عوامل فقط مقبولة، يمكن توضيح العوامل الثمانية المقبولة للمقياس كما يلي:

1 - العامل الأول؛

جدول (3)

الفقرات التي تشبعت على العامل الأول بناءً على المصفوفة العملية للتحليل العملي بعد التدوير باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج على مقياس التوجه نحو المستقبل (ن=200)

م	رقم الفقرة ⁽¹⁾	الفقرة	النسبة
1	14	أنابر لأحقق النجاح.	0,654
2	9	أبذل جهداً لأجعل المستقبل أفضل من الحاضر.	0,629
3	19	أسعى لتنمية قدراتي لتحقيق أهدافي المستقبلية.	0,627
4	10	أستطيع توجيه طاقاتي بما يحقق أهدافي.	0,605
5	11	أسعى لتحقيق أهدافي.	0,527
الجذر الكامن			2,991
النسبة المئوية للتباين			7,477
التباين العملي			12,22

يتضح من جدول (3) أن: العامل الأول قد تشبعت عليه (5) بنود، وبفحص البنود التي تشبعت بها العامل الأول وجد أنها تُشير إلى المثابرة وبذل الجهد والسعي لتنمية القدرات وتوجيه الطاقات من أجل الوصول إلى الأهداف المستقبلية، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل (المثابرة لتحقيق الأهداف المستقبلية)، وقد بلغ جذره الكامن (2,991)، ونسبة تباينه (12,22%).

2- العامل الثاني:

جدول (4)

الفقرات التي تشبعت على العامل الثاني بناءً على المصفوفة العاملية للتحليل العاملي بعد التدوير باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج على مقياس التوجه نحو المستقبل (ن=200)

م	رقم الفقرة	الفقرة	التشعب
1	33	أعتقد أنني سأجد المسكن الملائم في المستقبل.	0,644
2	5	أتوقع النجاح في المستقبل.	0,642
3	24	حياتي مملوءة بالرغبة في تحقيق الآمال.	0,547
4	38	أشعر بالرضا: لأن ما كان لي سوف يأتي.	0,442
الجذر الكامن			2,312
النسبة المئوية للتبين			5,780
التباين العاملي			9,45

يتضح من جدول (4) أن: العامل الثاني قد تشعب عليه (4) بنود، وبفحص البنود التي تشعب بها العامل الثاني وجد أنها تُشير إلى التفاؤل والتوقع بالنجاح المستقبلي والرغبة في تحقيق الآمال والشعور بالرضا والطمأنينة إلى المستقبل، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل (التفاؤل تجاه المستقبل)، وقد بلغ جذره الكامن (2,312)، ونسبة تباينه (9,45%).

3 - العامل الثالث:

جدول (5)

الفقرات التي تشبعت على العامل الثالث بناءً على المصفوفة العاملية للتحليل العاملي بعد التدوير باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج على مقياس التوجه نحو المستقبل (ن=200)

م	رقم الفقرة	الفقرة	التشعب
1	4	أتمنى الحصول على مهنة قابلة للتطوير.	0,744
2	28	أرى أن الزواج استقرار.	0,601
3	32	أتمنى تكوين أسرة سعيدة.	0,600

0,44	أسعى للحصول على عمل يكسبني قيمة اجتماعية.	27	4
0,349	أشعر أن أسعد لحظات حياتي ستكون في المستقبل.	17	5
2,306	الجذر الكامن		
5,766	النسبة المئوية للتباين		
9,42	التباين العملي		

يتضح من جدول (5) أنَّ العامل الثالث قد تشبع عليه (5) بنود، وبفحص البنود التي تشبع بها العامل الثالث وجد أنَّها تُشير إلى الأمنيات والتطلعات المستقبلية من حيث الحصول على عمل مناسب وتكوين أسرة سعيدة والحصول على مكسب اجتماعي وحياة كريمة، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل (الأمال المستقبلية)، وقد بلغ جذره الكامن (2,306)، ونسبة تباينه (%9,42).

4- العامل الرابع:

جدول (6)

الفقرات التي تشبعت على العامل الرابع بناءً على المصفوفة العاملية للتحليل العملي بعد التدوير باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج على مقياس التوجه نحو المستقبل (ن=200)

م	رقم الفقرة	الفقرة	التشبع
1	1	أشعر بالسعادة حين أفكر بالمستقبل.	0,727
2	2	أستطيع تحقيق أهدافي.	0,580
3	26	أثق أن مستقبلي سيكون أفضل.	0,500
الجذر الكامن			
النسبة المئوية للتباين			
التباين العملي			

يتضح من جدول (6) أنَّ العامل الرابع قد تشبع عليه (3) بنود، وبفحص البنود التي تشبع بها العامل الرابع وجد أنَّها تُشير إلى الثقة في تحقيق الأهداف والثقة في المستقبل، وقد بلغ جذره الكامن (2,052)، ونسبة تباينه (%8,39)، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل (الثقة بالنفس).

5 - العامل الخامس:

جدول (7)

الفقرات التي تشبعت على العامل الخامس بناءً على المصفوفة العاملية للتحليل العاملي بعد التدوير باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج على مقياس التوجه نحو المستقبل (ن=200)

م	رقم الفقرة	الفقرة	التشعب
1	30	أتطلع لمواجهة المستقبل.	0,647
2	29	أعتقد أنني سأجد العمل المناسب في المستقبل.	0,618
3	3	أحدد أهدافي المستقبلية.	0,576
4	8	أتطلع لأحظى بمركز مرموق في المستقبل.	0,479
5	20	أتطلع للحصول على درجات علمية.	0,411
الجذر الكامن			
1,980			
النسبة المئوية للتباين			
4,951			
التباين العاملي			
8,09			

يتضح من جدول (7) أن: العامل الخامس قد تشعب عليه (3) بنود، وبفحص البنود التي تشعب بها العامل الخامس وجد أنها تُشير إلى التطلع في الحصول على مركز مرموق ودرجات علمية وعمل مناسب، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل (التطلعات المستقبلية)، وقد بلغ جذره الكامن (1,980)، ونسبة تباينه (%09,8).

6- العامل السادس:

جدول (8)

الفقرات التي تشبعت على العامل السادس بناءً على المصفوفة العاملية للتحليل العاملي بعد التدوير باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج على مقياس التوجه نحو المستقبل (ن=200)

م	رقم الفقرة	الفقرة	التشعب
1	35	أقوم بالتخطيط لحياتي خطوة خطوة.	0,738
2	36	يمكنني التغلب على العقبات.	0,658
3	34	أملك عزيمة قوية.	0,455

1,979	الجذر الكامن
4,948	النسبة المئوية للتباين
8,09	التباين العملي

يتضح من جدول (8) أنَّ العامل السادس قد تشبع عليه (3) بنود، وبفحص البنود التي تشبع بها العامل السادس وجد أنَّها تُشير إلى التخطيط والتغلب على الصعاب والعزيمة القوية، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل (الدافعية نحو المستقبل)، وقد بلغ جذره الكامن (1,979)، ونسبة تباينه (%8,09).

7- العامل السابع:

جدول (9) الفقرات التي تشبعت على العامل السابع بناءً على المصفوفة العاملية لتحليل العملي بعد التدوير باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج على مقياس التوجه نحو المستقبل (ن=200)

م	رقم الفقرة	الفقرة	التشبع
1	12	أؤمن أن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستحقق غداً.	0,68
2	21	أعتقد أن أموري تسير إلى الأفضل.	0,601
3	37	إذا فشلت مرة سأنجح في المرة القادمة.	0,469
		الجذر الكامن	1,750
		النسبة المئوية للتباين	4,376
		التباين العملي	7,15

يتضح من جدول (9) أنَّ العامل السابع قد تشبع عليه (3) بنود، وبفحص البنود التي تشبع بها العامل السابع وجد أنَّها تُشير التفاؤل والاستبشار في المستقبل ومواقف الحياة، وقد بلغ جذره الكامن (1,750)، ونسبة تباينه (%7,15)، لذا يقترح الباحث دمج هذا العامل مع العامل الثاني وهو (التفاؤل تجاه المستقبل).

8- العامل الثامن:

جدول (10)

الفقرات التي تشبعت على العامل السابع بناءً على المصفوفة العاملة للتحليل العملي بعد التدوير باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج على مقياس التوجه نحو المستقبل (ن=200)

م	رقم الفقرة	الفقرة	التشيع
1	13	أعتقد أن التقدم في الحياة يرتبط بالجهد أكثر من الحظ.	0.636
2	22	يمكنني جهدي المتواصل من تحقيق أهدافي.	0.516
3	7	الادخار ضرورة.	0.467
الجذر الكامن			
النسبة المئوية للتباين			
			1,670
			4,176
			6,82
التباين العملي			

يتضح من جدول (10) أن: العامل الأول قد تشيع عليه (3) بنود، وبفحص البنود التي تشيع بها العامل السابع وجد أنها تُشير إلى بذل الجهد لتحقيق الأهداف والادخار للمستقبل، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل (التخطيط للمستقبل)، وقد بلغ جذره الكامن (1,670)، ونسبة تباينه (%6,82).

ثبات المقياس:

جدول (11)

ثبات ألفا كرونباخ والاتساق الداخلي وإعادة التطبيق لمقياس التوجه نحو المستقبل لدي عينة من طلاب الجامعة (ن = 200)

المتغيرات	ألفا كرونباخ	الاتساق الداخلي	إعادة التطبيق
المثابرة لتحقيق الأهداف المستقبلية	0,754	**0,710	**0,401
التفاؤل تجاه المستقبل	0,794	**0,775	**0,612
الآمال المستقبلية	0,812	**0,649	**0,548

الثقة بالنفس	0,731	**0,517	**0,334
التطلعات المستقبلية	0,749	**0,656	**0,473
الدافعية نحو المستقبل	0,717	**0,548	**0,404
التخطيط للمستقبل	0,691	**0,599	**0,427
الدرجة الكلية	0,759	-	**0,688

يتضح من خلال جدول (11) أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ تراوحت بين 0,660: 0,789 وهي معاملات ثبات جيدة يمكن من خلالها الوثوق في ثبات المقياس لدى عينة البحث الحالي مما يعطي مؤشر على ثبات جيد للمقاس، وكما تراوحت معاملات ثبات التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون بين 0,656: 0,886، وباستخدام معادلة جتمان تراوحت معاملات الثبات بين 0,643: 0,881 وهي معاملات ثبات يمكن أن الوثوق من خلالها في ثبات المقياس الحالي لدى عينة البحث، كما تراوحت معاملات ثبات إعادة التطبيق ما بين 0,351 إلى 0,631 وهي قيم دالة عند مستوى دلالة 0,01، وكما بلغت معاملات الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لأبعاد المقياس بالدرجة الكلية معاملات ارتباط تراوحت ما بين 0,658 إلى 0,830 وهي قيم دالة عند مستوى دلالة 0,01.

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

1. تقييم صلاحية العبارات:

بهدف معرفة مدى تأثير كل عبارة من عبارات المقياس على قيمة معامل الثبات سواء ارتفاعاً أو انخفاضاً فقد تم استخراج سلسلة من معاملات ألفا كرونباخ بحيث يمثل كل معامل قيمة ثبات المقياس بعد حذف بنوده وهو في الوقت نفسه نوع من صدق المحك للبنود، وبالمثل فقد تم حساب متوسط وتباين كل بند من بنود المقياس بعد حذف أحد البنود، والجدول رقم (13) التالي يوضح هذه القيم:

جدول (13)

المتوسط والتباين ومعامل الارتباط المصحح ومعامل ألفا بعد حذف درجة العبارة

العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا	العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا
1	71.40	113.396	0.418	0.898	17	71.45	112.342	0.465	0.897
2	71.28	114.600	0.420	0.898	18	71.75	113.223	0.402	0.898
3	71.18	113.846	0.413	0.898	19	71.73	111.290	0.502	0.896
4	71.16	113.170	0.479	0.897	20	71.42	112.277	0.494	0.896
5	71.34	110.835	0.620	0.894	21	71.57	111.673	0.555	0.895
6	71.52	111.374	0.543	0.895	22	71.30	113.940	0.417	0.898
7	71.28	111.358	0.544	0.895	23	71.69	117.582	0.327	0.904
8	71.36	111.749	0.577	0.895	24	71.30	115.031	0.341	0.899
9	71.43	111.522	0.565	0.895	25	71.31	115.279	0.351	0.899
10	71.16	112.564	0.591	0.895	26	71.16	115.139	0.368	0.898
11	71.34	113.320	0.447	0.897	27	71.46	115.131	0.323	0.899
12	71.31	114.249	0.368	0.899	28	71.45	111.493	0.535	0.896
13	71.27	113.230	0.505	0.896	29	71.54	116.616	0.215	0.901
14	71.52	111.829	0.548	0.895	30	71.58	113.217	0.454	0.897
15	71.45	110.857	0.577	0.895	31	71.21	113.622	0.442	0.897
16	71.40	113.396	0.418	0.898	61	71.34	113.683	0.422	0.898
معامل ألفا للمقياس ككل					0.900				

يتضح من الجدول رقم (13) السابق ما يلي:

- عند مقارنة قيمتي المتوسط والتباين لكل بند على حدة بقيم المتوسط والتباين للبند بعد حذف درجته يتضح عدم اختلاف القيم في الحالتين وتقاربها بدرجة كبيرة، بالإضافة إلى أن المدى الذي تذبذب فيها هذه القيم صغير جداً، وهذا يؤكد أن جميع البنود متجانسة إلى حد كبير في قياس ما وضعت من أجله.

- أن جميع قيم معاملات الارتباط المصحح بين العبارة والدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة العبارة دالة إحصائياً، ويؤكد هذا تمتع جميع العبارات بدرجة مقبولة من الصدق باعتبار بقية العبارات محكاً لقياس صدق العبارة (السيد محمد أبو هاشم، 2004، 314) وهذه المعاملات تعتبر معامل تميز لكل عبارة باعتبار بقية العبارات كمحك. - أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ لا يتأثر بعد حذف أي عبارة وهذا يعد مناسباً.

2. الاتساق الداخلي للمقياس:

للتحقق من الاتساق الداخلي تم حساب معامل (بيرسون) بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط واتساق عبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وأبعاد المقياس، والجدول رقم (14، 15) التاليان يوضحان هذه النتائج التالية:

جدول (14)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=50)

معامل الارتباط	الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل	معامل الارتباط	التخطيط للمستقبل	معامل الارتباط	الثقة بالنفس	معامل الارتباط	التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل
**795.	1	**734.	1	**743.	1	**733.	1
**783.	2	**735.	2	**768.	2	**745.	2
**770.	3	**720.	3	**737.	3	**781.	3
**763.	4	**742.	4	**736.	4	**709.	4

**733.	5	**790.	5	**751.	5	**777.	5
**711.	6	**783.	6	**783.	6	**759.	6
**756.	7			**727.	7	**763.	7
**703.	8			**775.	8	**789.	8
						**714.	9

** دال عند (0.01)

جدول (15)

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس (ن=50)

الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل	التخطيط للمستقبل	الثقة بالنفس	التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل	البعد
**838.	**841.	**914.	**866.	معامل الارتباط

** دال عند (0.01)

يتضح من الجدولين السابقين بان عبارات المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط قوية (أكبر من 0.7)، ودالة إحصائية عند مستوي (0.01) مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما أن ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس قوية (أكبر من 0.7)، ودالة إحصائية عند مستوي (0.01) وهذا يدل على أن المقياس بعباراته يتمتع باتساق داخلي عالي.

• الثبات بطريقه ألفا - كرونباخ وأوميغا وجتمان:

تم حساب قيمه معاملات الثبات بالطرق المختلفة وقد جاءت جميع هذه القيم مرتفعة وهذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي، وبذلك يكون صالحاً للاستخدام، ويتضح ذلك من خلال الجدول رقم (16) التالي:

جدول(16)

معاملات ألفا-كرونباخ وأوميغا وجتمان لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد الاختبار	التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل	الثقة بالنفس	التخطيط للمستقبل	الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل	الكلبي
الفاكرونباخ	0.746	0.719	0.646	0.689	0.900
جتمان(6)	0.872	0.855	0.809	0.830	0.948
معامل اوميغا	0.729	0.726	0.660	0.696	0.901

مفتاح تصحيح مقياس التوجه نحو المستقبل:

يتكون مقياس التوجه نحو المستقبل من(31) بنداً موزعة على(4) أبعاد، ويُجاب على كل بند فيه على مقياس متدرج من ثلاث اختيارات، وتحصل الإجابة(نادراً) على درجة واحدة، والإجابة(أحياناً) على درجتين، والإجابة(غالباً) على ثلاث درجات، ومفتاح تصحيح مقياس التوجه نحو المستقبل كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول(12)

مفتاح تصحيح مقياس التوجه نحو المستقبل

م	أبعاد التوجه نحو المستقبل	أرقام المفردات	مدى الدرجات
1	التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل	1، 5، 8، 12، 14، 17، 23، 26، 30	9-27
2	الثقة بالنفس	2، 9، 13، 18، 20، 24، 27، 31	8-24
3	التخطيط للمستقبل	3، 6، 10، 15، 21، 28	6-18
4	الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل	4، 7، 11، 19، 22، 25، 29	8-24
	الدرجة الكلية للتوجه نحو المستقبل	مجموع درجات الأبعاد الأربع	31-93

ملاحظة: جميع مفردات المقياس موجبة.

1. مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد (الصورة القصيرة) (أ.د. محمد السيد عبد الرحمن، 2016):

تكونت عينة البحث التي طبق عليها مقياس اليقظة العقلية من (114) طالب وطالبة بالفرقتين الثالثة والرابعة من طلبة الجامعة، تتراوح أعمارهم بين (20-24) سنة بمتوسط قدره (21,35) سنة، وانحراف معياري قدره (0,90).

أولاً: الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام معد المقياس بحساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي له، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند (0,01) بين جميع المفردات والأبعاد التي تنتمي لها، وكانت قيم معاملات الارتباط مرتفعة (حيث تراوحت بين 0,43 - 0,81)، مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (17)

الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية

التعامل مع الوعي			الوصف			الملاحظة		
مستوى	معامل	رقم	مستوى	معامل	رقم	مستوى	معامل	رقم المفردة
الدلالة	الارتباط	المفردة	الدلالة	الارتباط	المفردة	الدلالة	الارتباط	
0,01	0,72	1	0,01	0,66	5	0,01	0,66	2
0,01	0,81	3	0,01	0,62	8	0,01	0,63	12
0,01	0,62	6	0,01	0,73	13	0,01	0,66	16
0,01	0,63	9	0,01	0,43	20	0,01		19 0,56
			عدم إصدار ردود أفعال			عدم إصدار أحكام		
			0,01	0,62	7	0,01	0,69	4
			0,01	0,66	10	0,01	0,79	11
			0,01	0,65	14	0,01	0,71	15
			0,01	0,59	17	0,01	0,60	18

ثانياً: مؤشرات الثبات:

أجرى حساب معامل ثبات أبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وأسفرت النتائج عن تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات تتراوح بين (0,74 - 0,82) بينما بلغ معامل

ثبات الدرجة الكلية (0,76) وتشير إلى إمكانية الاعتماد عليها في دراسة وقياس متغير اليقظة العقلية، كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (18)

مؤشرات ثبات لمقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ

م	البعد	معامل ألفا كرونباخ
1	الملاحظة	0,74
2	الوصف	0,82
3	التعامل مع الوعي	0,80
4	عدم إصدار أحكام	0,79
5	عدم إصدار ردود أفعال	0,78
	الدرجة الكلية	0,76

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

1. تقييم صلاحية العبارات:

بهدف معرفة مدى تأثير كل عبارة من عبارات المقياس على قيمة معامل الثبات سواء ارتفاعاً أو انخفاضاً فقد تم استخراج سلسلة من معاملات ألفا كرونباخ بحيث يمثل كل معامل قيمة ثبات المقياس بعد حذف بنوده وهو في الوقت نفسه نوع من صدق المحك للبنود، وبالمثل فقد تم حساب متوسط وتباين كل بند من بنود المقياس بعد حذف أحد البنود، والجدول رقم (20) التالي يوضح هذه القيم:

جدول(20)

المتوسط والتباين ومعامل الارتباط المصحح ومعامل الفا بعد حذف درجة العبارة

العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا	العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا
1	56.03	103.423	0.398	0.745	11	55.82	107.543	0.276	0.754
2	56.07	106.737	0.261	0.756	12	56.15	104.371	0.426	0.744
3	55.85	112.705	0.107	0.764	13	55.94	104.148	0.362	0.748
4	56.09	107.871	0.309	0.752	14	55.72	105.237	0.345	0.749
5	55.76	109.882	0.149	0.764	15	55.90	104.640	0.378	0.747
6	55.88	114.410	0.031	0.768	16	55.45	101.281	0.486	0.738
7	55.97	112.363	0.092	0.766	17	56.03	106.332	0.332	0.750
8	55.78	106.449	0.326	0.750	18	55.42	103.005	0.447	0.741
9	56.37	105.692	0.366	0.748	19	55.81	102.462	0.458	0.740
10	55.48	103.071	0.422	0.743	20	55.81	103.159	0.412	0.744
معامل الفا للمقياس ككل					0.760				

يتضح من الجدول رقم(20) السابق ما يلي:

- عند مقارنة قيمتي المتوسط والتباين لكل بند على حدة بقيم المتوسط والتباين للبند بعد حذف درجته يتضح عدم اختلاف القيم في الحالتين وتقاربها بدرجة كبيرة، بالإضافة إلى أن المدى الذي تذبذب فيها هذه القيم صغير جداً، وهذا يؤكد أن جميع البنود متجانسة إلى حد كبير في قياس ما وضعت من أجله

- أن جميع قيم معاملات الارتباط المصحح بين العبارة والدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة العبارة دالة إحصائياً، ويؤكد هذا تمتع جميع العبارات بدرجة مقبولة من الصدق باعتبار بقية العبارات محكاً لقياس صدق العبارة (السيد محمد أبو هاشم، 2004، 314) وهذه المعاملات تعتبر معامل تميز لكل عبارة باعتبار بقية العبارات كمحك.

- أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ للاختبار لا يتأثر بعد حذف أي عبارة وهذا يعد مناسباً

1. الاتساق الداخلي للمقياس:

للتحقق من الاتساق الداخلي تم حساب معامل (بيرسون) بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط واتساق عبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وأبعاد المقياس، والجدولان رقم (21، 22) التاليان يوضحان هذه النتائج التالية:

جدول (21)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=50)

الملاحظة	معامل الارتباط	الوصف	معامل الارتباط	التعامل مع الوعي	معامل الارتباط
1	**756.	1	**722.	1	**703.
2	**718.	2	**794.	2	**740.
3	**718.	3	**773.	3	**735.
4	**774.	4	**779.	4	**760.
عدم إصدار أحكام	معامل الارتباط	عدم إصدار ردود أفعال	معامل الارتباط		
1	**746.	1	**791.		
2	**782.	2	**788.		
3	**720.	3	**765.		
4	**736.	4	**706.		

** دال عند (0,0)

جدول (22)

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس (ن=50)

البعد	الملاحظة	الوصف	التعامل مع الوعي	عدم إصدار أحكام	عدم إصدار ردود أفعال
معامل الارتباط	**730.	**724.	**750.	**799.	**761.

** دال عند (0,0)

يتضح من الجدولين السابقين بان عبارات المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط قوية (أكبر من 0.7)، ودالة إحصائياً عند مستوي (0.01) مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما أن ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس قوية (أكبر من 0.7)، ودالة إحصائياً عند مستوي (0.01) وهذا يدل على أن المقياس بعباراته يتمتع باتساق داخلي عالي.

2. الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وأوميغا وجتمان:

تم حساب قيمه معاملات الثبات بالطرق المختلفة وقد جاءت جميع هذه القيم مرتفعة وهذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي، وبذلك يكون صالحاً للاستخدام، ويتضح ذلك من خلال الجدول رقم (23) التالي:

جدول (23)

معاملات ألفا- كرونباخ وأوميغا وجتمان لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس

الكلية	عدم إصدار ردود أفعال	عدم إصدار أحكام	التعامل مع الوعي	الوصف	الملاحظة	البعده الاختبار
0.760	0.745	0.733	0.748	0.740	0.732	الفاكرونباخ
0.856	0.785	0.704	0.820	0.833	0.742	جتمان (6)
0.763	0.749	0.759	0.767	0.753	0.737	معامل اوميغا

مفتاح تصحيح المقياس:

يتكون مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه من (20) بنداً موزعة على (5) أبعاد، ويُجاب على كل بند فيه على مقياس متدرج من خمس اختيارات، وتحصل الإجابة (إطلاقاً) على درجة واحدة، والإجابة (نادراً) على درجتين، والإجابة أحياناً على ثلاث درجات، والإجابة غالباً على أربع درجات، والإجابة دائماً على خمس درجات إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة الاتجاه (وهي العبارات الموضوع بجوار أرقامها حرف "م" في الجدول الآتي):

جدول(19)

مفتاح تصحيح مقياس اليقظة العقلية

م	أبعاد اليقظة العقلية	أرقام المفردات	مدى الدرجات
1	الملاحظة	2، 12، 16، 19	4-20
2	الوصف	5م، 8م، 13، 20	4-20
3	التعامل مع الوعي	1م، 3م، 6م، 9م	4-20
4	عدم إصدار أحكام	4م، 11م، 15م، 18م	4-20
5	عدم إصدار ردود أفعال	7، 10، 14، 17	4-20
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	مجموع درجات الأبعاد الخمسة	20-100

م = العبارة معكوسة أي تصحح عكس الاتجاه.

- ملاحظات: 1 - جميع بنود البعدين الأول (الملاحظة)، والخامس (عدم إصدار ردود أفعال) موجبة الاتجاه.
- 2 - جميع بنود البعدين الثالث (التعامل مع الوعي)، والرابع (عدم إصدار أحكام) سالبة الاتجاه.
- 3 - العبارتان رقم 5، 8 فقط من البعد الثاني (الوصف) سالبة الاتجاه.

نتائج البحث وتفسيرها:

يهدف هذا الجزء الي اختبار فروض البحث وتفسير وتحليل النتائج لمعرفة مدى تحقق أهداف البحث التي تتمثل في: التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية وفيما يلي يستعرض الباحث نتائج التحليل الإحصائي لاختبار فروض البحث، وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة وفقاً لتساؤلاته وفروضه، ولاختبار فروض البحث تم استخدام التحليل الإحصائي لبرنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS26) وبرنامج (R) الإحصائي:

اختبار صحة الفروض وتفسير نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على «توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياسي اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل» استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون وجاءت نتائجه كما يوضحه الجدول (24) التالي:

جدول (24)

معاملات ارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل ن(67) طالباً

التفائل والتشاؤم تجاه المستقبل	الثقة بالنفس	التخطيط للمستقبل	الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل	الكلي	التوجه نحو المستقبل اليقظة العقلية
**785.	**740.	**758.	**712.	**795.	الملاحظة
**694.	**630.	**785.	**734.	**790.	الوصف
**676.	**897.	**825.	**869.	**884.	التعامل مع الوعي
703.	**625.	**502.	**550.	-524.	عدم إصدار أحكام
506.	**519.	**532.	**597.	-567.	عدم إصدار ردود أفعال
**700.	**708.	**771.	**717.	**775.	اليقظة العقلية ككل

** دال عند (0.01)، * دال عند (0,05)

يتضح من جدول رقم (24) السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل حيث بلغ معامل الارتباط الكلي (0.775)، وأن الدرجة الكلية للتوجه نحو المستقبل وأبعاده وهي (التفائل والتشاؤم تجاه المستقبل، الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل) ارتبطت ارتباطاً إيجابياً عند مستوى دلالة (0,01) بالدرجة الكلية لليقظة

العقلية وأبعادها وهي (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعدي من أبعاد اليقظة العقلية وهما (عدم إصدار أحكام، وعدم إصدار ردود أفعال) وأبعاد التوجه نحو المستقبل (الثقة بالنفس، والتخطيط للمستقبل، والآمال والتطلعات اتجاه المستقبل) عند مستوى عند مستوى دلالة (0,01)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعد (عدم إصدار أحكام) من أبعاد اليقظة العقلية ومقياس التوجه نحو المستقبل ككل عند مستوى (0,05)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعد (عدم إصدار ردود أفعال) من أبعاد اليقظة العقلية ومقياس التوجه نحو المستقبل ككل عند مستوى (0,01).

تفسير الفرض الأول:

جاءت نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياسي اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل"، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياسي اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل عند مستوى دلالة (0,01) حيث بلغ معامل الارتباط الكلي (0,775)، وأن الدرجة الكلية للتوجه نحو المستقبل وأبعاده وهي (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل) ارتبطت ارتباطاً إيجابياً عند مستوى دلالة (0,01) بالدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها وهي (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال).

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى خلاصة ما اطلع عليه من مفاهيم النظرية ودراسات سابقة للتوجه نحو المستقبل واليقظة العقلية تبين قدرة الفرد على النظرة التفاؤلية للمستقبل مع شعور الفرد بالسعادة وكذلك توقع النجاح في المستقبل إلى جانب بذل الجهد لتحقيق نتائج أفضل بالإضافة إلى أن الأمور دائماً تسير نحو الأفضل، ويضاف إلى ذلك أي إذا فشلت مرة سأنجح في المرة القادمة، والابتعاد عن التشاؤم وشعور الفرد بالحزن إلى جانب توقع الفشل في المستقبل، وأن التقدم في الحياة يرتبط بالحظ أكثر

من الجهد، ومن الصعب الوصول إلى أهدافه، والثقة بالنفس مع قدرة الفرد على تحقيق أهدافه، وتوجيه طاقاته بما يحقق أهدافه، وأن يثابر ويثق في قدرته من أجل تحقيق النجاح، وأن الجهد المتواصل يمكنه من تحقيق أهدافه وأن يملك عزيمة قوية والشعور بالرضا لأن ما كان لك سوف يأتيك، مع التخطيط الجيد للمستقبل وقدرة الفرد على تحديد أهدافه وأن الحياة مراحل يجب التخطيط لها وأن هذا التخطيط يكون خطوة خطوة، وأن ينهي أي عمل يقوم به على أكمل وجه، وأن يعمل على تحقيق أهدافه، وعلاوة على ذلك الآمال والتطلعات تجاه المستقبل ورغبة الفرد بتحقيق نتائج جيدة في المستقبل، وأن الآمال التي لا تتحقق اليوم ستتحقق غداً وأن الحياة مليئة بالفرص، وأن تكون حياة الفرد مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال، كما أن اليقظة العقلية هي حالة من وعي بما حوله مع القدرة على التواصل مع الآخرين أو مع فهم ما تم تعبير الآخرين عنه، كما تساعد على تركيز الانتباه مما يزيد الوعي والوضوح، بالإضافة إلى ذلك فاليقظة العقلية هي حالة من الوعي باللحظة الحالية والتجارب في الحياة اليومية - يساهم في القيم الجوهرية والموجهة للمجتمع ويحد من القيم المادية والمتعة، مع قدرة الفرد على لفت الانتباه والوعي بشكل هادف إلى تجارب اللحظة الحالية والتواصل معها مع عدم إصدار ردود أفعال وعدم إصدار أحكام مسبقة، وعلاوة على ذلك تركيز الانتباه بطريقة محددة، ونحو هدف واحد، وفي اللحظة الحالية، وبدون إطلاق الأحكام، كما يتضح أن اليقظة العقلية حالة المراقبة المستمرة للخبرات الحاضرة، مواجهة الأحداث الحالي كما هي، دون إصدار أحكام تقييمية عليها واتفق البحث الحالي مع دراسة (Bryan، 2004)، ودراسة أحمد عبد المنعم (2007)، وكذلك دراسة (Hejazi، Azam، Zah، 2011)، ودراسة عادل المنشاوي (2013)، ودراسة (Ramona، 2015)، ودراسة سعاد قرني وأحمد عبد الملك (2017)، ودراسة (Glenn، 2019)، والتي أوضحت أشارت نتائج بعض دراسات التوجه نحو المستقبل عن وجود علاقة بين الاندفاع والإحساس ومكونات الشخصية والتوجه نحو المستقبل وتعدد سلوك المخاطرة، أن الفروق الفردية الموجودة بين المراهقين للتوجه الايجابي نحو المستقبل تكون أقل، توجد علاقة ارتباطية بين تحقيق الذات والتوجه نحو المستقبل، توجد علاقة

ارتباطية موجبة بين التوجه نحو المستقبل والتحصيل الأكاديمي المرتفع، توجد فروق في أبعاد التوجه نحو المستقبل والمقياس ككل ترجع إلى اختلاف مستويات التنظيم الذاتي، وذلك لصالح المستوى المرتفع من التنظيم الذاتي، توجد فروق في أبعاد التوجه نحو المستقبل والمقياس ككل ترجع إلى اختلاف مستويات الأمل، وذلك لصالح المستوى المرتفع من الأمل، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي، والصمود الأكاديمي والتوجه نحو المستقبل، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه نحو المستقبل والصمود النفسي، أسهمت درجات التوجه الايجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بدرجاتهم في الصمود النفسي، أن تطوير الهوية الاجتماعية يحسن التوجه نحو المستقبل ويحسن المهارات في صنع القرار، كما أن تحسين التوجه نحو المستقبل يساعد على توازن الشخصية، كما أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تحقيق الهوية والتوجه نحو المستقبل، كما انفق البحث الحالي مع دراسة سامي الختاتنه(2016)، دراسة (Ori، Amutio، Gonzalez، 2016) and Bisquerra، Ol، دراسة محمد عبد الرحمن وإيمان الطائي(2017)، دراسة فاطمة خشبة(2018)، دراسة (Teal، Downey، Lomas، Ford and Bunnet، 2019) ودراسة (Baer، 2006، Smith، Hopkins، Krietemeyer and Toney، والتي أوضحت فاعلية اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة توجد علاقة بين اليقظة العقلية وبين الأداء الأكاديمي، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الملاحظة والاكثاب، توجد علاقة ارتباطية سالبة بين كلا من الوصف والتعامل مع الوعي وعدم اصدار أحكام والدرجة الكلية للمقياس من جانب والاكثاب من جانب آخر لدى طلاب الجامعة، لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد عدم اصدار ردود أفعال والاكثاب لدى طلاب الجامعة، توجد فروق بين طلاب مصر والعراق في كلا من الوصف والتعامل مع الوعي لصالح الطلاب المصريين، وأظهرت النتائج إلى أنه توجد علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار وإسهام متغيرات البحث

في التنبؤ باليقظة العقلية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والشفقة بالذات ترجع إلى الفرقة الدراسية (الأولي - الرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة والتخصص الدراسي (أدبي - علمي) لصالح طالبات التخصص العلمي، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء العاطفي واليقظة العقلية، كما أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية والذكاء العاطفي في زيادة الرفاهية الذاتية لدى الشباب المراهقين، إلى جانب أن اليقظة العقلية تتميز بالوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المتعمد، بطريقة منفتحة وعناية مميزة، وتتميز اليقظة العقلية بأنها الملاحظة أو الحضور بالأفكار أو المشاعر أو التصورات أو الأحاسيس (ملاحظة، وصف أو وضع علامات بالكلمات (وصف)، العمل مع الوعي (علم الفعل)، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية (عدم إصدار رد الفعل)، عدم الحكم على الخبرة (عدم الحكم).

بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعدي من أبعاد اليقظة العقلية وهما (عدم إصدار أحكام، وعدم إصدار ردود أفعال) وأبعاد التوجه نحو المستقبل (الثقة بالنفس، والتخطيط للمستقبل، والآمال والتطلعات اتجاه المستقبل) عند مستوى دلالة (0,01)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعد (عدم إصدار أحكام) من أبعاد اليقظة العقلية ومقياس التوجه نحو المستقبل ككل عند مستوى (0,05)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعد (عدم إصدار ردود أفعال) من أبعاد اليقظة العقلية ومقياس التوجه نحو المستقبل ككل عند مستوى (0,01) وهذه نتيجة مهمة حيث تعكس وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعدي من أبعاد اليقظة العقلية وهما (عدم إصدار أحكام وعدم إصدار ردود أفعال) وأبعاد التوجه نحو المستقبل وهي (الثقة بالنفس والتخطيط للمستقبل والآمال والتطلعات المستقبلية والمقياس ككل) حيث بلغت معاملات الارتباط بين بعد (عدم إصدار أحكام) وأبعاد التوجه نحو المستقبل وهي (الثقة بالنفس والتخطيط للمستقبل والآمال والتطلعات المستقبلية والمقياس ككل) (-0,625***)، (-0,502***)، (-0,550***)، (-0,524***) على الترتيب، كما بلغت معاملات الارتباط بين بعد (عدم إصدار ردود أفعال) وأبعاد التوجه نحو المستقبل وهي (الثقة بالنفس والتخطيط للمستقبل والآمال والتطلعات المستقبلية والمقياس ككل) (-0,532***)، (-0,519***)، (-0,532***)،

597**، -، 567**-) على الترتيب، وهذه نتيجة صحيحة إحصائياً ونظرياً أي أنه كلما قل إصدار الأحكام المسبقة وإصدار ردود أفعال الانفعالية كلما زادت الثقة بالنفس وزاد التخطيط للمستقبل وزادت الآمال والتطلعات المستقبلية وزاد التوجه نحو المستقبل بوجه عام.

ويعزي الباحث هذه النتيجة إلى ما تنطوي عليه هذه الأبعاد من معان ومؤشرات تتضمن الآتي: كلما ابتعد الفرد عن التفكير بطريقة سيئة أو بطريقة غير عادية ولوم النفس على التفكير بطريقة معينة والتفكير والتخيلات المحزنة والتوقف عن إصدار ردود أفعال فورية والابتعاد على الانفعالات السيئة أو غير المناسبة، وعدم الحكم على النفس بناءً على محتوى الأفكار أو التخيلات المحزنة، كلما زادت الثقة بالنفس بما تتضمنه من قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وأن بوسعه تعلم أي شيء وتوجيه طاقاته بما يحقق أهدافه وكذلك والمثابرة لتحقيق النجاح والثقة في قدرته على النجاح بالإضافة إلى التطلع لمواجهة المستقبل وامتلاك عزيمة قوية والشعور بالرضا وأن المستقبل سيكون أفضل وأن الجهد المتواصل يساعد على تحقيق الأهداف وعلاوة على ذلك قدرة الفرد على تحديد أهدافه وأن الحياة مراحل يجب التخطيط لها وأن هذا التخطيط ينبغي أن يكون خطوة خطوة والتركيز على الأشياء الجديرة بالاهتمام وإنهاء أي عمل يقوم به الفرد على أكمل وجه ويضاف إلى ذلك رغبة الفرد بتحقيق نتائج جيدة في المستقبل، وأن الآمال التي لا تتحقق اليوم ستتحقق غداً، إلى جانب أن الحياة مليئة بالفرص وأن تكون حياة الفرد مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال، واتفق البحث الحالي مع دراسة (Hildebrandt، McCall and Singer، 2017)، ودراسة Cameron، and Fredrickson، 2015، ودراسة Teper، Segal and Inzlicht، 2013، ودراسة (Felton، Coates and Christopher، 2015)، ودراسة Nyklíček، 2011، ودراسة (Economides، Martman، Bell and Sanderson، 2018)، ودراسة De Vibe، Solhaug، Tyssen، Friborg، Rosenvinge، Sørлие and Bjørndal، 2013، ودراسة (Paul، Stanton، Greeson، Smoski and Wang، 2013)، والتي أوضحت أن اليقظة العقلية تركز على الانتباه في الوقت

الحاضر للحث على سلسلة من التغييرات عبر الجوانب المختلفة للوعي، بما في ذلك القبول مع عدم إصدار أحكام، وتنمية الانتباه المُركّز على اللحظة الحالية والوعي، وكذلك زيادة المراقبة وعدم التفاعل والحضور، كما تنطوي اليقظة العقلية مهارة على اهتمام يركز على الحاضر وقبول التجارب دون حكم، زيادة المشاعر الإيجابية أثناء المساعدة - مثل الحب والتقارب، والارتقاء الأخلاقي، والفرح، مع قبول عدم الحكم على العواطف السلبية أثناء المساعدة - مثل الإجهاد والاشمئزاز والذنب، تتضمن عمليتين - الانتباه والقبول - للحصول على العواقب العاطفية الأكثر ثراءً، كما يسهم تدريب اليقظة العقلية المشتغل على الوعي في الوقت الحاضر وقبول عدم الحكم، في تحسين القدرة على تنظيم العاطفة الفعال، إلى جانب أن اليقظة العقلية زادت التوجه في الوقت الحاضر، والوعي والقبول لحالات الشعور والحالات الجسدية المتعلقة بالتوتر، بالإضافة إلى زيادة القدرة على استباق الإجهاد، وكذلك زيادة الثقة في تخفيف الإجهاد، وزيادة التراحم الذاتي، ويضاف إلى ذلك أن اليقظة العقلية حالة من الانتباه المفتوح مع عدم إصدار أحكام مسبقة للوقائع التي تحدث في الوقت الحاضر، يسهم تدريب اليقظة العقلية، الذي ينطوي على مراقبة الأفكار والمشاعر دون حكم أو رد فعل، في تحسين جوانب الرفاهية النفسية الاجتماعية، كما يظهر تدريب اليقظة العقلية في ظل عدم وجود ردود أفعال، تحسناً إيجابياً ملحوظاً في الحالة النفسية وتقليل الإجهاد وزيادة الرفاهية الذاتية، بينما يتضح أن عدم التفاعل مع التجربة الداخلية هو الجانب الرئيسي من اليقظة التي تحمي الأفراد من المخاطر النفسية للاكتئاب، كما اتفق البحث الحالي مع دراسة (فضل عبد الصمد، 2005)، ودراسة (Rand and Cheavens، 2009)، ودراسة (Goldner، Lev-Wei، 2019 sel and Schanan، 2019)، ودراسة (أمل المخزومي، 2002)، ودراسة (فريخ العنزى، 2004)، ودراسة (إبراهيم بدر، 2003)، ودراسة (Brooks، Miller، 2018 Abebe and Mulvey، 2018)، والتي أظهرت أن الأمل هو الرغبة والمبادأة والإصرار ومواصلة الكفاح لتحقيق هذه الأهداف، وكذلك يشتمل على التخطيط وتوليد الأفكار، بالإضافة إلى قدرة عالية للأداء، وقوة الإرادة والشعور بالمتعة،

ويضاف إلى ذلك إتباع طرق ومسالك علمية للإنجاز من أجل تحقيق الأهداف، إلى جانب أن الآمال هي القدرة التي يدركها الفرد، والتي تساعد وتزوده بالدافعية لإيجاد الوسائل والطرق التي تمكنه من تحقيق أهدافه، تسهم الفاعلية الذاتية (أي الثقة بالنفس، والإتقان) في بناء التوجه الأكاديمي المستقبلي للمراهقين، كما تعد الثقة بالنفس إحدى سمات الشخصية الأساسية، التي يبدأ تكوينها من نشأة الفرد، وأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً، تعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية، الجسمية، والنفسية ويضاف إلى ذلك فالثقة بالنفس هي قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له، وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة، وعلاوة على ذلك فالتطلع نحو المستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الاشباع، والتوجه نحو المستقبل، بناء أساسي في تنمية الشباب، يشمل الأهداف، والتوقعات من الحياة، والقدرة على التخطيط للمستقبل، كما أن تحقيق الأهداف المرسومة، يتم في تاريخ لاحق، وبعد فترة زمنية معينة، وهذا يعني أن التخطيط يعمل في ظروف ومتغيرات لم تحدث بعد ولكنها متوقعة أو مختلفة، إلا أن اتخاذ القرار اليوم يجب أن يكون بالأخذ بعين الاعتبار إمكانات المؤسسة في نفس التاريخ بالنظر إلى نتائج هذا القرار على الموارد والإمكانات المتاحة، ومن خلال التعريفات الاجرائية للتوجه نحو المستقبل وأبعاده واليقظة العقلية وأبعاده تبين وجود علاقة نظرية بين التوجه نحو المستقبل واليقظة العقلية وهذا ما دعمته نتائج الفرض الأول إحصائياً.

الفرض الثاني:

للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على «توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التوجه نحو المستقبل التي تُعزى إلى التخصص (علمي - أدبي)» حيث استخدم الباحث اختبار (ت) للفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين وجاءت نتائجه كما يوضحه جدول رقم (25) التالي:

جدول(25)

اختبار «ت» ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي درجات التخصصيين العلمي والأدبي في التوجه نحو المستقبل

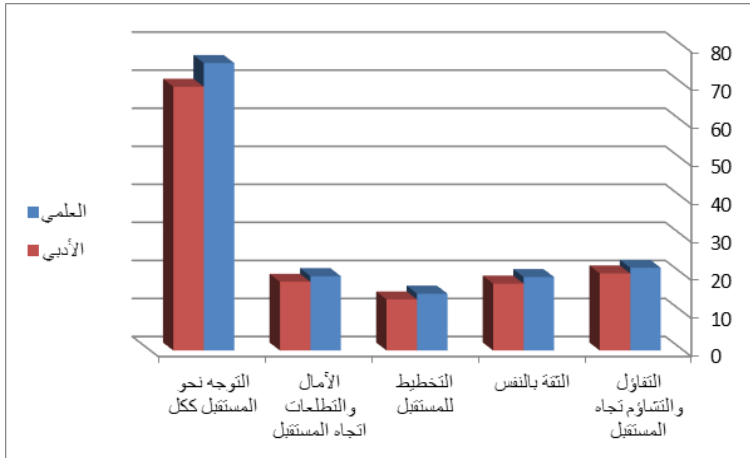
البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت ودلالاتها	حدود فتر الثقة عند 95%	حجم التأثير وفتره الثقة له
التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل	العلمي	48	21.75	3.455	1.509	أدني -0.481	0.41
	الأدبي	19	20.26	4.067	غير دالة	أعلي 3.454	[-0.13-0.94]
الثقة بالنفس	العلمي	48	19.31	3.308	2.021	أدني 0.021	0.55
	الأدبي	19	17.58	2.755	دالة عند 0,05	أعلي 3.447	[1.09,0.01]
التخطيط للمستقبل	العلمي	48	14.94	2.338	2.286	أدني 0.191	0.62
	الأدبي	19	13.42	2.714	دالة عند 0,05	أعلي 2.841	[1.16,0.08]
الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل	العلمي	48	19.54	3.135	1.720	أدني -0.240	0.47
	الأدبي	19	18.05	3.341	غير دالة	أعلي 3.218	[1.00,-0.07]
المقياس ككل	العلمي	48	75.54	10.429	2.149	أدني 0.441	0.58
	الأدبي	19	69.32	11.334	دالة عند 0,05	أعلي 12.011	[1.12,0.04]

يتضح من الجدول رقم(25) السابق أن:

- قيمة «ت» بلغت علي الترتيب (1.509، 1.720) لكل من (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يدل علي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصيين العلمي والأدبي في بعدي (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل)، ويتضح ذلك عند حساب فترات الثقة لاختبار «ت» لكل بعد من هذه الابعاد نجد أن جميع فترات الثقة تحتوي علي الصفر داخل هذه الفترة وهذا يدل علي أن الفروق غير دالة احصائياً، كما يتضح أيضا عن حساب حجم الأثر فقد بلغت قيمته علي الترتيب (0.41، 0.47)، وتعتبر هذه القيم ضعيفة وفقا لمحك (Cohen 1977)

- قيمة «ت» بلغت علي الترتيب (2.021، 2.286، 2.149) لكل من (الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقياس ككل)، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوي (0.05)، وهذا يدل علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين متوسطي درجات التخصيصين العلمي والأدبي في (الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقياس ككل) لصالح التخصيص العلمي، ويتضح ذلك عند حساب فترات الثقة لاختبار «ت» لكل بعد من هذه الابعاد نجد أن جميع فترات الثقة في الحدود المقبولة حيث لا تحتوي الصفر بداخلها، وهذا يدل علي أن الفروق دالة احصائياً، كما يتضح أيضاً عن حساب حجم الأثر فقد بلغت قيمته علي الترتيب (0.55، 0.62، 0.58) ، وتعتبر هذه القيم متوسطة وفقاً لمحك (Cohen 1977)

والشكل رقم (1) التالي يوضح المقارنة بين متوسطي درجات التخصيصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية



شكل (1)

الفروق بين متوسطي درجات التخصيصين العلمي والأدبي في التوجه نحو المستقبل
تفسير الفرض الثاني:

جاءت نتيجة الفرض الثاني والذي ينص على " والذي ينص على «توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التوجه نحو المستقبل التي تُعزى إلى التخصيص (علمي - أدبي) « حيث استخدم الباحث اختبار (ت) للفروق بين

متوسطي مجموعتين مستقلتين حيث بلغت قيمة «ت» علي الترتيب (1,509، 1،720) لكل من (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يدل علي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في بعدي (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل)، ويتضح ذلك عند حساب فترات الثقة لاختبار «ت» لكل بعد من هذه الأبعاد نجد أن جميع فترات الثقة تحتوي علي الصفر داخل هذه الفترة وهذا يدل علي أن الفروق غير دالة إحصائياً، كما يتضح أيضاً عن حساب حجم الأثر فقد بلغت قيمته علي الترتيب (0،41، 0،47)، وتعتبر هذه القيم ضعيفة وفقاً لمحك (Cohen(1977

لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في بعدي (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل) حيث بلغت قيمة «ت» علي الترتيب (1،509، 1،720) لكل من (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل)، وهي قيم غير دالة إحصائياً.

ويعزي الباحث إلى قدرة الفرد على الانطلاق نحو تحقيق الأهداف بما يتناسب مع الممكن المتاح الذي يؤدي إلى التفاؤل والثقة بالنفس، لتحقيق آماله وتطلعاته في ضوء التخطيط الجيد للمستقبل، إلى جانب أن النظرة الإيجابية نحو المستقبل تحمي الشباب من المخاطر التي تسببها محن الطفولة، كما يساهم في تحقيق النظرة التفاؤلية للمستقبل، وكذلك يعزز ثقة الفرد بنفسه، بالإضافة إلى وقاية وحماية الفرد من الأفكار السلبية والمخاطر النفسية، إلى جانب تنمية القدرة على الصمود النفسي في مواجهة مواقف الحياة اليومية، توقعات الفرد الايجابية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأفضل ويتوقع حدوث الخير والنجاح، والإقبال على الحياة بإيجابية، والاعتقاد بتحقيق الرغبات مستقبلاً، وبأنه استعداد لتوقع حدوث الأشياء الجيدة والايجابية، ويعتقد المتفائل أن المستقبل يخبئ له نتائج جيدة واتفق البحث الحالي مع دراسة (أحمد عبد المنعم، 2007)، (Marsay، G.، Scioli، A.، and Omar، S. 2018) ودراسة (إيمان محمد، 2018)، ودراسة (فضل عبد الصمد، 2005، 38)،

ودراسة 5، 2019، Seginer، والتي أوضحت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب العلمي وطلاب الأدبي في التوجه المستقبلي، وأن التوجه نحو المستقبل المشبع بالأمل يعد كأساس في اتخاذ قرارات واقعية فيما يتعلق بالمعيشة المستقبلية، كما أن الأمل هو قوة حياتية دينامية، وحالة انفعالية، كما أنه دافعاً للفعل يؤثر على الأفكار والسلوك، كما يعني وجود درجة من اليقين بأن الرغبة ستجد سبيلها إلى التحقيق مما يضفي على الواقع نوع من المتعة والرضا، وعلاوة على ذلك فالأمل هو الرغبة والمبادأة والإصرار ومواصلة الكفاح لتحقيق هذه الأهداف، وكذلك يشتمل على التخطيط وتوليد الأفكار، بالإضافة إلى قدرة عالية للأداء، وقوة الإرادة والشعور بالمتعة، ويضاف إلى ذلك إتباع طرق ومسالك علمية للإنجاز من أجل تحقيق الأهداف، فالتوجه نحو المستقبل يوفر الصورة التي يمتلكها الأفراد عن المستقبل، أساساً لتحديد الأهداف والتخطيط، وبالتالي يعتبر مهمة تنموية مهمة للمراهقين، كما أن بناء التوقعات المستقبلية للتعليم العالي هو أحد العمليات الرئيسية في حياة المراهقين، كما اختلفت نتيجة البحث الحالي مع دراسة (عادل المنشاوي، 2019) والتي أوضحت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوجه نحو المستقبل والمقياس ككل ترجع إلى اختلاف مستويات الأمل، وذلك لصالح المستوى المرتفع من الأمل.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في (الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقياس ككل) لصالح التخصص العلمي حيث بلغت قيمة «ت» على الترتيب (2،021، 2،286، 2،149) لكل من (الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقياس ككل)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0،05).

- قيمة «ت» بلغت علي الترتيب (2،021 ، 2،286 ، 2،149) لكل من (الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقياس ككل)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، وهذا يدل علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في (الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقياس ككل) لصالح التخصص العلمي،

ويتضح ذلك عند حساب فترات الثقة لاختبار «ت» لكل بعد من هذه الابعاد نجد أن جميع فترات الثقة في الحدود المقبولة حيث لا تحتوي الصفر بداخلها، وهذا يدل علي أن الفروق دالة احصائيا ، كما يتضح أيضا عن حساب حجم الأثر فقد بلغت قيمته علي الترتيب (0,55، 0,62، 0,58)، وتعتبر هذه القيم متوسطة وفقا لمحك (Cohen(1977)

ويعزي الباحث هذه النتيجة إلى ما خلص به من قراءات واطلاع على إطار نظري ودراسات سابقة ويرجع ذلك لاختلاف توجه الطلاب نحو مستقبلهم العلمي والأكاديمي باختلاف تخصصاتهم في الثقة بالنفس والدافعية والتخطيط للمستقبل بين طلاب العلمي والأدبي لصالح طلاب العلمي بما تتضمنه الثقة بالنفس من فاعلية ذاتية (أي الثقة بالنفس، والإتقان) في بناء التوجه الأكاديمي المستقبلي للطلاب المرحلة الثانوية، كما تعد الثقة بالنفس إحدى سمات الشخصية الأساسية، وكذلك قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له، وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة، فهي نوع من الاطمئنان المدروس المستند إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف، والدافعية هي المحرك الرئيسي وراء أوجه النشاط المختلفة والتي يكتسب الفرد عن طريقها خبرات جديدة ويعدل من القديمة، كما يمكن النظر إليها على أنها طاقة كامنة لا بد من وجودها لحدوث التعلم، كما أن تحقيق الأهداف المرسومة، يتم في تاريخ لاحق، وبعد فترة زمنية معينة، وهذا يعني أن التخطيط يعمل في ظروف ومتغيرات لم تحدث بعد ولكنها متوقعة أو مختلفة وقدرة الفرد على الانطلاق نحو تحقيق الأهداف بما يتناسب مع الممكن المتاح الذي يؤدي إلى التفاؤل والثقة بالنفس، لتحقيق آماله وتطلعاته في ضوء التخطيط الجيد للمستقبل ورؤية الفرد لأهداف بعيدة المدى تشمل المكونات المعرفية والعاطفية والسلوكية والعمل الجاد لإنجازها، وكذلك اصرار الفرد على تحقيق طموحاته وآماله بالتخطيط لها وأن المستقبل يرتبط بالماضي والحاضر، إلى جانب الصور الخاصة بالمستقبل المهني والزواجي والأسري والصور الخاصة بالوعي والتقدير الذاتي، وعلاوة على ذلك الإدراك الموجب للبعد المستقبلي من حيث انفتاح المستقبل على فرصة حقيقية وتحقيق الأهداف المرتبطة بالخطط والمهام المستقبلية التي تناسب قدرات الفرد وإمكاناته، كما يسهم التوجه

الإيجابي نحو المستقبل في الحد من المشاكل النفسية والاجتماعية والسلوكية، وأن للتوجه نحو المستقبل أهداف متنوعة حيث يساعد الفرد على تحقيق طموحاته وآماله، النظرة التفاؤلية للمستقبل، بالإضافة إلى المثابرة لتحقيق الأهداف المستقبلية، وكذلك تحسين أداء الصحة النفسية والجسدية، إلى جانب تعزيز التوجه والحيوية في المستقبل بشكل مفيد وهادف، ويضاف إلى ذلك تعزيز التنمية الإيجابية وآفاق مستقبلية أكثر إشراقاً للشباب، بينما يتعايش الطلبة في هذه المرحلة مع الكثير من الصعوبات والتحديات، التي تترك آثارها على سلوكهم وعطائهم، تساعدهم النظرة الإيجابية للتوجه نحو المستقبل على تنمية صفاتهم الشخصية وأفكارهم العملية وتحقيق أهدافهم المستقبلية، وكذلك يتمتع الأمل، التفاؤل، والتوجه نحو المستقبل بأهمية كبيرة في مرحلة المراهقة، واتفق البحث الحالي مع دراسة (Walker، Robertson، Frick، Ray، Thornton، Myers and Cauff-، 2020)، ودراسة (Zhang، Zhao، Liu، Zheng and Gan، 2018)، ودراسة (Xu and Lu، 2015، 1482)، ودراسة (Seginer، 2009)، ودراسة (علي الفتلاوي، 2008)، ودراسة (فريح العنزي، 2004)، ودراسة (رنا عواده، 2006)، ودراسة (لوناس حدة، 2013) ودراسة (محمد العبيدي، 2009)، ودراسة (عبد الوهاب بن موسى وعبد الفتاح أبي مولود، 2017)، ودراسة (مروان أبو حويج وسمير أبو مغلي، 2004) ودراسة (محمد الريماوي، 2004) ودراسة (Brooks، Miller، Abebe and Mulvey، 2018)، والتي أظهرت أنه توجد علاقة بين التوجه نحو المستقبل والكفاءة الذاتية وأساليب المواجهة لدى طلبة الثانوية الفنية، فالشباب الذين يفتقرون إلى وجهات النظر الإيجابية عن المستقبل قد يدعمون العنف، كما أن تعزيز رؤية هادفة للمستقبل لدى الشباب وسيلة لمواجهة الواقع، بالإضافة إلى أن التوجه نحو المستقبل هو أفكار الفرد ومعتقداته وخططه وآماله في المستقبل، إلى جانب أن التوجه نحو المستقبل هو نزعة تتميز بالأفكار والخطط والدوافع والمشاعر والأفعال المتعلقة بالهدف، بينما التوجه نحو المستقبل هو المدى الذي يخطط فيه المرء للوقت المستقبلي ويأخذ في الاعتبار العواقب المستقبلية للسلوك الحالي، ويضاف إلى ذلك فالتوجه نحو المستقبل هو وجهة نظر الفرد المتضمنة مكونات معرفيه وعاطفية وسلوكية حول ما سيحدث في المستقبل وتشمل العمل والمستقبل بوجه عام، إلى جانب أن التوجه نحو المستقبل بأنه الصور التي يتخيلها الفرد بشأن مستقبله (المهني،

الزواجي والأسري على وجه الخصوص) والصور التي يمثلها الوعي وصور التقدير الذاتي، وعلاوة على ذلك فالتوجه نحو المستقبل هو خضوع السلوك الإنساني لمحددات تموقع الفرد في أفق مستقبلية يتحدد ذلك من خلال إصراره على تحقيق طموحاته وآماله أو في إيمانه بالتخطيط له وفي تنبؤه بذلك المستقبل أو توقعه مؤدياً ذلك إلى الماضي أو الحاضر لصالح هيمنة المستقبل، تسهم الفاعلية الذاتية (أي الثقة بالنفس، والإيقان) في بناء التوجه الأكاديمي المستقبلي للمراهقين، ويضاف إلى ذلك أن الثقة بالنفس هي قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له، وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة، إلى جانب أن الثقة بالنفس هي نوع من الاطمئنان المدرس المستند إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف، وهي الثقة بوجود الإمكانات والأسباب التي منحها الله - تعالى - للإنسان، بينما الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية ودلالة، سواء على المستوى النظري أو التطبيقي، وذلك للدور الأساسي الذي تلعبه في تحديد وجهة السلوك، فالدافعية هي المحرك الرئيسي وراء أوجه النشاط المختلفة والتي يكتسب الفرد عن طريقها خبرات جديدة ويعدل من القديمة، كما يمكن النظر إليها على أنها طاقة كامنة لا بد من وجودها لحدوث التعلم، بالإضافة إلى أن الدافعية تلعب دوراً حاسماً في التعلم بنوعها الداخلي والخارجي، إلا أن بعض الدراسات أثبتت أن الدافعية الداخلية أكثر أثراً وأشد قوة في استمرار السلوك التعليمي من الدافعية الخارجية، كون الأولى ترتبط بحاجات وقيم واتجاهات واهتمامات، فهي تترك أثراً أعمق، كما أن الدافعية من العناصر المهمة التي لا يمكن الحديث عن التعلم في غيابها، فهي تلعب دوراً أساسياً في تحقيق النجاح المدرسي، لذا اهتمت كل المنظومات التربوية العالمية بالدافعية في مجال التعليم، فهي تلعب دوراً فعالاً في تحقيق الغايات التربوية الكبرى للمجتمع، وعلاوة على ذلك فالدافعية هي الطاقة الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه لیسلك سلوكاً معيناً في العالم الخارجي، وهذه الطاقة هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق أحسن تكيف ممكن مع بيئته الخارجية، ويضاف إلى ذلك أن الدافعية هي عملية أو سلسلة من العمليات يعمل على إثارة السلوك الموجه نحو هدف، وصيانتته والمحافظة عليه وإيقافه في نهاية المطاف، والتوجه نحو المستقبل بناء أساسياً في تنمية الشباب، يشمل الأهداف، والتوقعات من الحياة، والقدرة على التخطيط للمستقبل، واختلفت نتيجة البحث الحالي

مع دراسة (أحمد عبد المنعم، 2007) والتي أوضحت لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب العلمي وطلاب الأدبي في التوجه نحو المستقبل ويتسأل الباحث حتى وإن كانت النتيجة إحصائياً صحيحة، لماذا الاختلاف بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في (الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقياس ككل) لصالح التخصص العلمي؟

الفرض الثالث:

للتحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على «توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية التي تُعزى إلى التخصص (علمي- أدبي)» حيث استخدم الباحث اختبار (ت) للفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين وجاءت نتائجه كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (27)

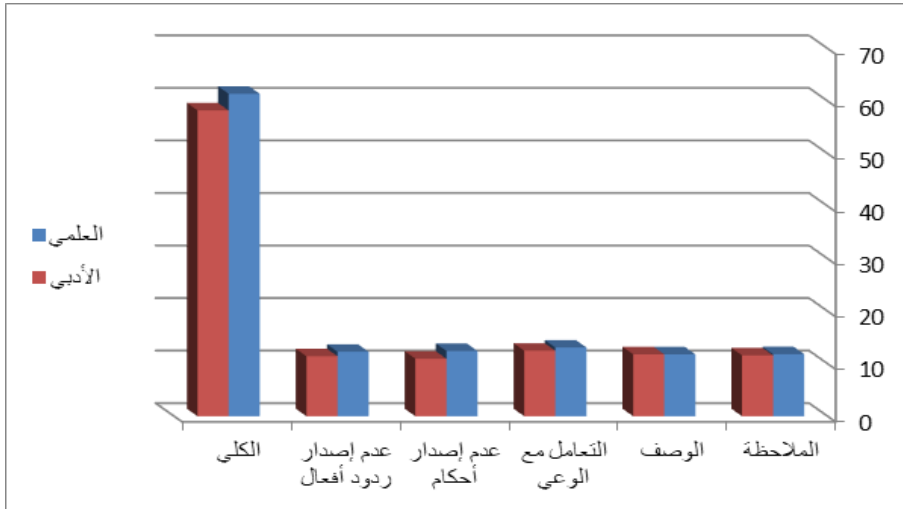
اختبار «ت» ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في

اليقظة العقلية

العدد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت ودلالاتها	حدود فتر الثقة عند 95%	حجم التأثير وفتره الثقة له
الملاحظة	العلمي	48	11.81	0.236	أدني	-1.742	0.06
	الأدبي	19	11.58	غير دالة	أعلي	2.209	[0.60، -0.47]
الوصف	العلمي	48	11.79	0.003	أدني	-1.719	0.0007
	الأدبي	19	11.79	غير دالة	أعلي	1.723	[0.53، -0.53]
التعامل مع الوعي	العلمي	48	13.08	0.774	أدني	-0.963	0.21
	الأدبي	19	12.47	غير دالة	أعلي	2.182	[0.74، -0.32]
عدم إصدار أحكام	العلمي	48	12.42	1.727	أدني	-0.230	0.47
	الأدبي	19	10.95	غير دالة	أعلي	3.169	[1.00، -0.07]
عدم إصدار ردود أفعال	العلمي	48	12.27	1.004	أدني	-0.841	0.27
	الأدبي	19	11.42	غير دالة	أعلي	2.541	[0.80، -0.26]
المقياس ككل	العلمي	48	61.38	1.618	أدني	-0.742	0.44
	الأدبي	19	58.21	غير دالة	أعلي	7.070	[0.97، -0.10]

يتضح من الجدول رقم (27) السابق أن

- قيمة «ت» بلغت على الترتيب (0.236، 0.003، 0.774، 1.004، 1.727، 1.618 للمقياس ككل)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية، ويتضح ذلك عند حساب فترات الثقة لاختبار «ت» لكل بعد من الابعاد والمقياس ككل نجد أن جميع فترات الثقة تحتوي على الصفر داخل هذه الفترة وهذا يدل على أن الفروق غير دالة احصائياً.
 - حجم التأثير لكل بعد من الابعاد قيمته تتراوح من (0،0007 الي 0،47) أي ضعيف، فقد أشار (Cohen 1977) على أنه في حالة اختبار «ت» لعينتين مستقلتين: يكون حجم الأثر صغير من 0،2 الي أقل من 0،5، متوسط 0،5، فالي أقل من 0،8 كبير من 0،8 فأكثر، وبالنظر الي فترة الثقة نجد أنها قد حوت الصفر بداخلها.
- والشكل رقم (2) التالي يوضح المقارنة بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية



شكل (2) 1

لفروق بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية

تفسير الفرض الثالث:

وجاءت نتيجة الفرض الثالث والذي ينص على «توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية التي تُعزى إلى التخصص (علمي - أدبي)» حيث استخدم الباحث اختبار (ت) للفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين حيث بلغت قيمة «ت» على الترتيب (0.236، 0.003، 0.774، 1.004، 1.727، 1.618 للمقياس ككل)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية، ويتضح ذلك عند حساب فترات الثقة لاختبار «ت» لكل بعد من الأبعاد والمقياس ككل نجد أن جميع فترات الثقة تحتوي على الصفر داخل هذه الفترة وهذا يدل على أن الفروق غير دالة إحصائياً.

- حجم التأثير لكل بعد من الأبعاد قيمته تتراوح من (0،0007 الي 0،47) أي ضعيف، فقد أشار (Cohen 1977) على أنه في حالة اختبار «ت» لعيتين مستقلتين: يكون حجم الأثر صغير من (0،2) إلى أقل من (0،5)، متوسط (0،5) فألى أقل من (0،8) إلى كبير من (0،8) فأكثر، وبالنظر الي فترة الثقة نجد أنها قد حوت الصفر بداخلها.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية حيث بلغت قيمة «ت» على الترتيب (0.236، 0.003، 0.774، 1.004، 1.727، 1.618 للمقياس ككل)، وهي قيم غير دالة إحصائياً.

ويعزي الباحث هذه النتيجة لاتفاق الظروف والعوامل البيئية والتربوية والنفسية والاجتماعية التي يتمتع بها كلا التخصصين، في البداية وصف اليقظة العقلية باعتبارها طريقة الوقت الحاضر، بالإضافة إلى اختيار التفكير في العمل كعملية ديناميكية، في جميع مناحي الحياة، علاوة على ذلك تركيز الانتباه بطريقة محددة على هدف واحد، وكذلك التركيز على اللحظة الحالية والتعامل مع الوعي، إلى جانب عدم إصدار ردود أفعال وعدم إطلاق أحكام مسبقة، قدرة الفرد على تنمية الوعي الذاتي لأفكاره ومشاعره التي تظهر في معاشته للواقع، والقدرة على الضبط النفسي والانفعالي، ومجابهة ما

يدور حوله من أحداث، كما تهدف اليقظة العقلية إلى زيادة الاهتمام والوعي بتجربة اللحظة الحالية، وعلاوة على ذلك ركزت اليقظة العقلية على تعزيز الانتباه، والوعي في الوقت الحاضر، والحد من الإجهاد، كما تساهم في تعزيز الانتباه، إن اليقظة العقلية لها تأثير على فعالية المدارس، ينبغي أن يكون هناك حلول لتنمية اليقظة العقلية لدى الفرد للبعد عن القلق والتوتر وكذلك معالجة مشاكل النسيان واليأس والإحباط من خلال التحمل الكامل للمسئولية ومن ذلك التنظيم الجيد للوقت الذي يساعد الفرد على تحقيق أهدافه بشكل سهل وبسيط، ويضاف إلى ذلك التركيز على اللحظة الحالية وزيادة الوعي والانتباه، كما تشمل اليقظة العقلية على مساعدة الفرد للتحكم في انفعالاته، إلى جانب عدم إصدار ردود أفعال وعدم إصدار أحكام مسبقة، وتشجيع الفرد على تطوير مهاراته العقلية والعلمية والعملية، واتفقت نتيجة البحث الحالي مع دراسة (Gentina، Daniel and Tang، 2020، ودراسة (Khadouma and Malinowski and Gordon، 2018، ودراسة (سامي الختاتنه، 2016) ودراسة (Lim، 2015، والتي أوضحت أن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي باللحظة الحالية والتجارب في الحياة اليومية - يساهم في القيم الجوهرية والموجهة للمجتمع ويحد من القيم المادية والمتعة وكذلك قدرة الفرد على إثارة الانتباه والوعي بشكل هادف إلى تجارب اللحظة الحالية والتواصل معها مع عدم إصدار ردود أفعال وعدم إصدار أحكام مسبقة، كما يظهر تركيز الانتباه بطريقة محددة، ونحو هدف واحد، وفي اللحظة الحالية، وبدون إطلاق الأحكام، ويضاف إلى ذلك أن اليقظة العقلية حالة من الوعي تتميز بمهارات الانتباه المصقولة، والموقف غير التقييمي تجاه الأحداث الداخلية والخارجية، كما اختلفت نتيجة البحث الحالي مع دراسة (فاطمة خشبة، 2018) والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص الدراسي وذلك لصالح العلمي، ويتفق الباحث مع النتيجة الاحصائية والتي تنص على «لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية» نظراً للتكافؤ في المرحلة العمرية والتعليمية والظروف التربوية المماثلة لكلا التخصصين، ويطلب الباحث من الجهات المختصة العمل على زيادة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية، والبعد عن التشتت الذهني والسياسات

المتناقضة التي يمر بها طلاب المرحلة الثانوية في هذه الأيام وعمل برامج إرشادية وعلاجية لتنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب في هذه المرحلة وغيرها من المراحل التعليمية المختلفة.

تعقيب عام على البحث:

هدف البحث إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية والتعرف على مستوى اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى الطلاب وفقاً للتخصص الدراسي، وبعد الانتهاء من إعداد الإطار النظري وتدعيم البحث بدراسات سابقة حديثة، تم إجراء البحث على طلاب الصف الثاني الثانوي بمدرسة موط الثانوية بنين، بإدارة الداخلة التعليمية، بمحافظة الوادي الجديد، وتكونت عينة الدراسة من (67) طالب تتراوح أعمارهم بين (15-17) عاماً، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية (إعداد محمد السيد عبد الرحمن، 2016) ومقياس التوجه نحو المستقبل (إعداد الباحث، 2017)، وبعد انتهاء من إجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية المقاييس للتطبيق على العينة، تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لاستخراج النتائج، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل عند مستوي دلالة (0,01) حيث بلغ معامل الارتباط الكلي (0,775)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعدي من أبعاد اليقظة العقلية وهما (عدم إصدار أحكام، وعدم إصدار ردود أفعال) وأبعاد التوجه نحو المستقبل (الثقة بالنفس، والتخطيط للمستقبل، والآمال والتطلعات اتجاه المستقبل والمقياس ككل) عند مستوى دلالة (0,01)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعد (عدم إصدار أحكام) من أبعاد اليقظة العقلية ومقياس التوجه نحو المستقبل ككل عند مستوى (0,05)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعد (عدم إصدار ردود أفعال) من أبعاد اليقظة العقلية ومقياس التوجه نحو المستقبل ككل عند مستوى (0,01)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في بعدي (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل) حيث بلغت قيمة «ت» علي الترتيب (1,509، 1,720) لكل من (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتطلعات اتجاه المستقبل)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، توجد فروق ذات دلالة

إحصائية عند مستوي (0,05) بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في (الثقة بالنفس ، التخطيط للمستقبل ، والمقياس ككل) لصالح التخصص العلمي حيث بلغت قيمة «ت» علي الترتيب (2,021 ، 2,286 ، 2,149) لكل من (الثقة بالنفس ، التخطيط للمستقبل ، والمقياس ككل)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي (0,05)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية حيث بلغت قيمة «ت» على الترتيب (0,236 ، 0,003 ، 0,774 ، 1,004 ، 1,727 ، 1.618 للمقياس ككل)، وهي قيم غير دالة إحصائياً.

ويعتبر التوجه نحو المستقبل من المتغيرات التي لها علاقة بتحقيق أهداف الأفراد وتوجهاتهم نحو ما يحيط بهم من أمور الحياة المختلفة وما يسعون إلى تحقيقه والإنسان في حياته يكون موجهاً نحو تحقيق أهداف ما، هذه الأهداف لا تكون واضحة للفرد في الوقت الحالي ولكنه يسعى إلى الحصول عليها أو تحقيقها في الزمن البعيد كالتالي الذي يستعد لاجتياز الامتحان، فيكون فرداً موجهاً نحو تحقيق هدف بالمستقبل البعيد وفي تلك الحالة يمكن القول بأن هذا الفرد يمتلك توجهاً نحو المستقبل، والقدرة على حل المشكلات مهارة ومطلب أساسي لأي فرد حيث من خلالها يستطيع الفرد أن يخطط لما سوف يقوم به في المستقبل كما يستطيع أن يتنبأ بالمشكلات التي قد تواجهه في المستقبل ومن ثم تكون لديه القدرة على حل المشكلات.

كما أن اليقظة العقلية تساعد على تنمية الانتباه والوعي لدى الطلبة للتغلب على التحديات وتحقيق الآمال والطموحات، بالإضافة إلى أنها من المتغيرات المؤدية للنجاح وتحقيق الغايات المرسومة، فالنجاح في الحياة ما هو إلا ثمرة من ثمار الانتباه اليقظ، وعلاوة على ذلك فالتعامل مع الوعي بطريقة مقصودة وكذلك قبول عدم التفاعل مع التجارب الداخلية والأحداث الخارجية، تساعد الفرد على مواجهة الأحداث اليومية عن طريق مراقبة الأفكار، المشاعر، ويضاف إلى ذلك الملاحظة الدقيقة للتجارب والتعبير بطريقة واقعية عما يدور من مواقف مع عدم إصدار أحكام، وعلاوة على ذلك يساعد التأمل اليقظ، الاسترخاء، البصيرة والاتصال على زيادة الانتباه والوعي، وكذلك الحد من التوتر، وزيادة الفاعلية الذاتية، وتقليل الاجهاد، والاهتمام بالآخرين، كما ساهمت

اليقظة العقلية في تحسين الرفاهية النفسية، إلى جانب التعامل مع المشاعر الصعبة والمواقف المكروهة.

وبما أن اليقظة العقلية هي الملاحظة والانتباه والتمكين النفسي والفاعلية المدرسية والأكاديمية، فهي بالتالي تساعد على التوجه الصحيح نحو المستقبل.

ثالثاً: توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها البحث الحالي فإن الباحث يوصي بالآتي:

1. الاهتمام بتنمية المتغيرات النفسية الايجابية كالتفاؤل والمثابرة والدافعية والثقة بالنفس والتخطيط الجيد للمستقبل.
2. تدريس مهارات اليقظة العقلية وتشجيع السلوك القائم عليه.
3. تعليم الطلاب آليات اليقظة العقلية والقدرة على التأمل والاسترخاء.
4. تبادل الأفكار مع الآخرين بروح التفاؤل والأمل.
5. الاهتمام بتنمية قدرة الطلبة على حل المشكلات المستقبلية التي تواجههم.

رابعاً: بحوث مقترحة:

بناءً على ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا البحث يقترح الباحث إجراء البحوث التالية:

1. إعداد برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى الطلبة.
2. إجراء دراسة لعلاقة اليقظة العقلية بكل من المتغيرات الآتية: (الحكمة - التفاؤل - تحمل المسؤولية).
3. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالي على عينات مختلفة ككليات أخرى أو مراحل تعليمية أخرى.
4. إجراء دراسة لعلاقة التوجه نحو المستقبل بكل من المتغيرات الآتية: (المساندة الاجتماعية - التسامح - قيم المواطنة).

المراجع العربية:

- السيد محمد أبو هاشم (2004). الدليل الإحصائي باستخدام برنامج spss، الرياض: مكتبة الرشد.
- أحمد السيد عبد المنعم (2007). دراسة التوجه المستقبلي من حيث علاقته بتحقيق الذات وسمات الشخصية الإبداعية لدى عينة من الشباب الجامعي. (ماجستير)، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- أحمد محمد عبد الخالق (1998). الأبعاد الأساسية للشخصية. ط5، دار المعرفة الجامعية: الإسكندرية.
- أمل المخزومي (2002). التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس. مجلة المنهل، 578(63)، -122 125.
- إبراهيم محمود إبراهيم بدر (2003). مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية 38(13)، 16 - 25.
- إيمان لطفي إبراهيم محمد (2018). المثابرة والأمل كمنبئات بقلق المستقبل لدى عينة من الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية. 42(2)، 130-15.
- بمب ألن (2010). نظريات الشخصية الارتقاء - النمو - التنوع. ترجمة علاء الدين كفاقي، مایسة أحمد النیال، وسهیر محمد سالم، دار عمان: الأردن.
- جابر عبد الحمید جابر وعلاء الدین کفاقي (1996). معجم علم النفس والطب النفسي. الأجزاء (5، 7، 8). القاهرة: دار النهضة العربية.

- جبار رشك شناوة الدايني (2009). مدى مساهمة المقررات الدراسية التاريخية في التوجه نحو المستقبل من وجهة نظر طلبة قسم التاريخ. جامعة بغداد، كلية التربية، مجلة الأستاذ، 103، 334-301.
- حلیم سعید بشای (1983). الشخصية من المنظور الفينومينولوجي. مجلة عالم الفكر، 4(17)، وزارة الإعلام، الكويت.
- حيدر فاضل حسن علي (2006). أثر التوجه نحو المستقبل والمسافة الزمنية المدركة لوقوع الأحداث في تقدير الزمن. (دكتوراه)، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة المستنصرية.
- خلود بشير عبد الأحد (2006). التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين في مدينة الموصل، مجلة دراسات موصلية، 14، 131 - 160.
- داون شلتز (1983). نظريات الشخصية. ترجمة حمد دلي الكربولي و عبد الرحمن القيسي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد.
- رنا عواده (2006). احترام الذات والثقة بالنفس. مجلة بلسم - مجلة جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، 360(26)، 58-59.
- سامي محمد ملحم (2006). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط 3، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- سامي محسن الختاتنه (2016). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن. جامعة مؤتة، كلية العلوم التربوية، قسم الإرشاد والتربية الخاصة، مجلة دراسات العلوم التربوية، 46(1).

- سعاد كامل قرني وأحمد عبد الملك أحمد(2017). الإسهام النسبي للتوجه الايجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ
- والصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة المنيا: من منظر علم النفس الايجابي. مجلة
- دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP)، رابطة التربويين العرب بالاشتراك مع كلية التربية جامعة 6 أكتوبر،
- 225 185-.
- سعيد بن رفعان العجمي(2015). جودة الحياة وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلاب كلية الدراسات العليا بجامعة نايف
- العربية للعلوم الأمنية(دراسة عاملية). (دكتوراه)، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، جامعة نايف العربية
- للعلوم الأمنية.
- سناء الخولي(1976). الأسرة والحياة العائلية. دار المعرفة الجامعية: الإسكندرية.
- سهير سلمان أحمد(2011). التصورات المستقبلية وعلاقتها بالكرب النفسي لدى الأرامل. رسالة دكتوراه، قسم علم النفس التربوي،
- كلية التربية، جامعة المستنصرية.
- عادل محمود المنشاوي(2013). التوجه نحو المستقبل لدى ذوي المستويات المختلفة في التنظيم الذاتي والأمل عند الطلاب
- المعلمين. كلية التربية. جامعة دمنهور، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، 5(4)، 19-92.
- عبد المنعم الحفني(1995). موسوعة علم النفس. مكتبة مدبولي: القاهرة.
- عبد الوهاب بن موسى وعبد الفتاح أبي مولود(2017). "الدافعية للتعلم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي دراسة ميدانية لتلاميذ السنة

- أولى ثانوي بمدينة الوادي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 30، -390 383.
- عزيز حنا داوود وناظم هاشم العبيدي(1990). علم النفس الشخصية، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد.
- علي شاکر الفتلاوي(2008). مدخل إلى سيكولوجية الزمن. المكتبة الوطنية للنشر والتوزيع: بغداد.
- علي ماهر خطاب(2008). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- علي محمد الشلوي(2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي. جامعة عين
- شمس. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. مجلة البحث العلمي في التربية، 19(9)، 1-24.
- عون محيسن(2012). التفاؤل والتشاؤم. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات النفسية والتربوية، 2(20)، 53 - 93.
- فاخر عاقل(1977). معجم علم النفس، ط 5، دار العلم للملايين، بيروت.
- فاطمة السيد خشبة(2018). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. جامعة
- الأزهر، كلية التربية، مجلة التربية، (179) 1، 494 - 598.
- فتحي عبد الرحمن الضبع وأحمد علي طلب محمود(2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة
- من طلاب الجامعة. جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، مجلة الإرشاد النفسي، 34، -75 1.
- فريح عويد العنزي(2004). التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها. 2(32)،

- -377 399، مجلة العلوم الاجتماعية: الكويت.
- فضل إبراهيم عبد الصمد (2005). الشعور بالأمل والرغبة في التحكم لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، دراسة في ضوء علم النفس الايجابي، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 4(18).
- فؤاد محمد الدواش ومحمد السعيد أبو حلاوة (2019). الأمل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية (دمهور). (3)(11). 20-118.
- قاسم حسين صالح (1988). الشخصية بين التنظير والقياس. قسم علم النفس، كلية آداب، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد.
- قاسم حسين صالح (1987). الإنسان من هو. منشورات دار الحكمة، ط 3، جامعة بغداد.
- قيس محمد علي (2010). علاقة عمل طلاب المرحلة الاعدادية بعد الدوام باتجاهاتهم المستقبلية. جامعة الموصل، كلية التربية، قسم العلوم النفسية والتربوية، مجلة الأبحاث، (10) 3، 51-23.
- كالفين هول وجاردنر لندي (1978). "نظريات الشخصية"، ترجمة فرج أحمد فرج، قدرى محمود حفني، لطفي محمد فطيم مراجعة
- لويس كامل مليكة، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، القاهرة.
- لونس حدة (2013). علاقة التحصيل الدراسي بدافعية التعلم لدى المراهق المتمدرس، دراسة ميدانية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط، (ماجستير)، قسم علم النفس المدرسي، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الجزائر.
- محمد السيد عبد الرحمن وإيمان حمدان الطائي (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكثاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر

- والعراق: دراسة مقارنة. جامعة الزقازيق، كلية التربية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 97، 40-5.
- محمد السيد عبد الرحمن (1998). نظريات الشخصية. القاهرة: دار قباء للنشر والتوزيع.
- محمد جاسم العبيدي (2009). علم النفس التربوي وتطبيقاته. دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- محمد عوده الريماوي (2004). علم النفس العام. دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- مروان سليم أبو حويج وسمير أبو مغلي (2004). المدخل إلي علم النفس التربوي. دار اليازوري للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- هاله سناري إسماعيل (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية، جامعة جنوب
- الوادي، كلية التربية، مركز الإرشاد النفسي، مجلة الإرشاد النفسي، 50، -235 287.
- Alberts، H. J.، & Thewissen، R.(2011). The effect of a brief mindfulness intervention on memory for positively and negatively valenced stimuli. *Mindfulness*، 2(2)، 73-77.
- Allport، Gordon، W.(1983). *Becoming Basic consideration for psychology of Personality*، Yale University Press، New Haven.
- Alm، S.، Låftman، S. B.، Sandahl، J.، & Modin، B.(2019). School effectiveness and students' future orientation: A multilevel analysis of upper secondary schools in Stockholm، Sweden.
- *Journal of Adolescence*، 70، 62-73.
- Barber، N. A.، & Deale، C.(2014). Tapping mindfulness to shape hotel guests' sustainable behavior. *Cornell Hospitality Quarterly*، 55(1)، 100-114.

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L.(2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bahl, S., Milne, G. R., Ross, S. M., & Chan, K.(2013). Mindfulness: A long-term solution for mindless eating by college students. *Journal of Public Policy & Marketing*, 32(2), 173-184.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z.(2015). Meditation practice and self-reported mindfulness: a cross-sectional investigation of meditators and non-meditators using the comprehensive inventory of mindfulness experiences(CHIME). *Mindfulness*, 6(6), 1411-1421.
- Brooks, M., Miller, E., Abebe, K., & Mulvey, E.(2018). The observed longitudinal relationship between future orientation and substance use among a cohort of youth with serious criminal offenses. *Substance Use & Misuse*, 53(12), 1925-1936. Bryan, A.(2004). " Relationships Between Future Orientation, Impulsive Sensation Seeking, and Risk Behavior Among Adjudicated Adolescents". *Journal of Adolescent Research*, 19(4). 428-445.
- Cameron, C. D., & Fredrickson, B. L.(2015). Mindfulness facets predict helping behavior and distinct helping-related emotions. *Mindfulness*, 6(5), 1211-1218.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., & Caprara, M.(2019). Associations of positive orientation with health and psychosocial adaptation: A review of findings and perspectives. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(2), 126-132.
- Carver, C.S.& Sherier, M.F.(2003). Optimism. In S.J. Lopez and Criseyde(Eds.), *handbook of positive psychology assessment: a handbook of models and measures*, Washington, DC: American psychological association, 75-89.

- Cohen, J.(1977). Statistical power analysis for the behavioral sciences(rev. ed.). New York: Academic Press
- Creswell, J. D.(2017). Mindfulness interventions. Annual review of psychology, 68, 491-516.
- De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., & Bjørndal, A.(2013). Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. BMC medical education, 13(1), 107.
- Dufva, M., & Ahlqvist, T.(2015). Elements in the construction of future-orientation: a system view of foresight. Futures, 73, 112-125.
- Economides, M., Martman, J., Bell, M. J., & Sanderson, B.(2018). Improvements in stress, affect, and irritability following brief use of a mindfulness-based smartphone app: a randomized controlled trial. Mindfulness, 9(5), 1584-1593.
- Felton, T. M., Coates, L., & Christopher, J. C.(2015). Impact of mindfulness training on counseling students' perceptions of stress. Mindfulness, 6(2), 159-169.
- Fredrickson, B. L., Boulton, A. J., Firestine, A. M., Van Cappellen, P., Algoe, S. B., Brantley, M.
- M., ... & Salzberg, S.(2017). Positive emotion correlates of meditation practice: A comparison of mindfulness meditation and loving-kindness meditation. Mindfulness, 8(6), 1623-1633.
- Furtner, M. R.; Tutzer, L.; Sachse, P.(2018). The mindful self-leader: Investigating the relationships between self-leadership and mindfulness. Social Behavior and Personality: an international journal, 46(8), 353-360.
- Gao, L., Curtiss, J., Liu, X., & Hofmann, S. G.(2018). Differential treatment mechanisms in mindfulness meditation and progressive muscle relaxation. Mindfulness, 9(4),1268-1279.

- Geiger, P. J., Herr, N. R., & Peters, J. R.(2019). Deficits in mindfulness account for the link between borderline personality features and maladaptive humor styles. *Personality and Individual Differences*, 139, 19-23.
- Gentina, E., Daniel, C., & Tang, T. L. P.(2020). Mindfulness Reduces Avaricious Monetary Attitudes and Enhances Ethical Consumer Beliefs: Mindfulness Training, Timing, and Practicing Matter. *Journal of Business Ethics*, 1-23.
- Glenn D. W.(2019). Maturing out of delinquency: unpacking the effects of identity achievement and future orientation on crime desistance. *Journal Self and Identity*. 18(3), 267-283.
- Goldner, L., Lev-Weisel, R., & Schanan, Y.(2019). Caring about tomorrow: the role of potency, socio- economic status and gender in Israeli adolescents' academic future orientation. *Child Indicators Research*, 12(4), 1333-1349.
- Gonzalez, L. L.; Amutio, A.; Oriol X.; Bisquerra, R.(2016). Habits related to relaxation and Mindfulness of high school students: Influence on classroom climate and academic performance, *Revista de Psicodidctica*, 21(1), 121-138.
- Hejazi, E., Moghadam, A., Naghsh, Z., & Tarkhan, R. A.(2011). The future orientation of Iranian adolescents' girl students and their academic achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2441-2444.
- Herrera, Olga(2006). Investigation of the role of pre-and post-admission variables in undergraduate institutional persistence, using a Markov student flow model.
- Unpublished PhD Dissertation, North Carolina State University.

- Hildebrandt, L. K., McCall, C., & Singer, T.(2017). Differential effects of attention-, compassion-, and socio-cognitively based mental practices on self-reports of mindfulness and compassion. *Mindfulness*, 8(6), 1488-1512.
- Janssen M., Heerkens Y., Kuijer W., van der Heijden B.& Engels J.(2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review.(13)(1).
- University of Oxford, United Kingdom.
- Jones, S. M., & Hansen, W.(2015). The impact of mindfulness on supportive communication skills: Three exploratory studies. *Mindfulness*, 6(5), 1115-1128.
- Kabat-Zinn, J.(2015). *Mindfulness*. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- Kelly, George Alexander(1955). "The psychology of Personal Constructs", 2, clinical diagnosis and psychotherapy, in association with the center for personal Construct psychology: London.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., Robins, C. J., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G.(2012). Mechanisms of change in mindfulness-based stress reduction: Self-compassion and mindfulness as mediators of intervention outcomes. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(3), 270-280.
- Khaddouma, A., & Gordon, K. C.(2018). Mindfulness and young adult dating relationship stability: A longitudinal path analysis. *Mindfulness*, 9(5), 1529-1542.
- Kingston, J., Lassman, F., Matias, C., & Ellett, L.(2019). Mindfulness and Paranoia: A Cross-Sectional, Longitudinal and Experimental Analysis. *Mindfulness*, 10(10), 2038-2045.
- Langer, Á. I., Steinebach, C., García-Rubio, C., Andreu, C. I., & Torres-Díaz, L.(2019). Looking for a broad framework for the integration of mindfulness-based interventions in the educational system. In *Enhancing Resilience in Youth*, Springer, Cham, 19-35.

- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D.(2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory(MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48-59.
- Malinowski, P. & Lim, H. J.(2015). Mindfulness at work: Positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. *Mindfulness*, 6(6), 1250-1262.
- Malinowski, P., Moore, A. W., Mead, B. R., & Gruber, T.(2017). Mindful aging: the effects of regular brief mindfulness practice on electrophysiological markers of cognitive and affective processing in older adults. *Mindfulness*, 8(1), 78-94.
- Marsay, G., Scioli, A., & Omar, S.(2018). A hope-infused future orientation intervention: a pilot study with juvenile offenders in South Africa. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(6), 709-721.
- Nyklíček, I.(2011). Mindfulness, emotion regulation, and well-being. In *Emotion regulation and wellbeing*. Springer, New York, NY, 101-118.
- Paul, N. A., Stanton, S. J., Greeson, J. M., Smoski, M. J., & Wang, L.(2013). Psychological and neural mechanisms of trait mindfulness in reducing depression vulnerability. *Social cognitive and affective neuroscience*, 8(1), 56-64.
- Peetsma, T., Van der veen, I.(2011).”Relations between the development of future time perspective in three life domains, investment in learning and academic achievement. *Learning and Instruction Journal*, 21(3), 481-494.
- Percin, P. J.(2016).” The Interactive Role of Emotional Intelligence, Attachment Style, and Resilience in the Prediction of time Perception in Doctoral students. *Psychology Research*, 6, 109-207.

- Ramona, E. A.(2015).”psychological and Educational Resilience in High vs. Low – Risk Romanian Adolescents. Procedia – Social and Behavioral Sciences,203, 153-157.
- Rand, K. & Cheavens, J.(2009). Hope theory. In Snyder, C. & Lopez, S. Handbook of positive psychology. 2nd Ed. Oxford University press, 323-344.
- Reynolds, L. M., Bissett, I. P., Porter, D., & Consedine, N. S.(2017). A brief mindfulness intervention is associated with negative outcomes in a randomised controlled trial among chemotherapy patients. Mindfulness, 8(5), 1291-1303.
- Rogers, Carl R.(1955), “Persons or Science? A Philosophical Question.” American Psychologist 10, 7, 267-278.
- Royuela-Colomer, E., & Calvete, E.(2016). Mindfulness facets and depression in adolescents: Rumination as a mediator. Mindfulness, 7(5), 1092-1102.
- R thlin, P., Horvath, S., Birrer, D., & Grosse Holtforth, M.(2016). Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. Mindfulness, 7(3), 727-733.
- Salmoirago-Blotcher, E., Hunsinger, M., Morgan, L., Fischer, D., & Carmody, J.(2013).
- Mindfulness-based stress reduction and change in health-related behaviors. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 18(4), 243-247.
- Schussler, D. L.(2020). ‘Mindful teaching’: a construct for developing awareness and compassion.
- Reflective Practice, 1-13.
- Seginer, R.(2009). Future Orientation: Developmental and Ecological Perspectives. New York: Springer Science + Business Media.
- Seginer, R.(2019). Adolescent Future Orientation: Does Culture Matter? Online readings in Psychology and Culture, 6(1), 5.

- Shapiro S.L., Wang M.C. & Peltason E.H.(2015). What is mindfulness, and why should organizations care about it? In Reb J, Atkins PWB. Mindfulness in organizations.
- Foundations, research and applications. Cambridge: Cambridge University Press, 17-41.
- Skoranski, A., Coatsworth, J. D., & Lunkenheimer, E.(2019). A Dynamic Systems Approach to Understanding Mindfulness in interpersonal Relationships. Journal of Child and
- Family Studies, 28(10), 2659-2672.
- Snyder, C.R., Shorey, H.S., Cheavens, J., Pulvers, K.M., Adams, V.H., and Wiklund, C.(2002).
- "Hope and academic success in college ". Journal of Educational Psychology.(94), 820-826.
- Swickert, R., Bailey, E., Hittner, J., Spector, A., Benson-Townsend, B., & Silver, N. C.(2019). The mediational roles of gratitude and perceived support in explaining the relationship between mindfulness and mood. Journal of Happiness Studies, 20(3), 815-828.
- Tang, Y. Y., Yang, L., Leve, L. D., & Harold, G. T.(2012). Improving executive function and its neurobiological mechanisms through a mindfulness-based intervention: Advances within the field of developmental neuroscience. Child development perspectives, 6(4), 361-366.
- Teal, C., Downey, L.A., Lomas, J.E., Ford, T. C. and Bunnet, E. R. (2019). The Role of Dispositional Mindfulness and Emotional Intelligence in Adolescent Males.10(1). 159-167.
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M.(2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. Current Directions in Psychological Science, 22(6), 449-454.

- Tracy، J. C.(2007). Mindfulness and enabling structure as predictors of school effectiveness.
- Doctoral dissertation. College of Liberal Arts and Sciences. St. John's University.
- Tracy، T. & Robbins، S.(2006). The interest-major congruence and college success relation: A longitudinal study. Journal of Vocational Behavior. Orlando.69(1)، 1-64.
- Walker، T. M.، Robertson، E. L.، Frick، P. J.، Ray، J. V.، Thornton، L. C.، Myers، T. D. W.، ... & Cauffman، E.(2020). Relationships Among Callous-Unemotional Traits، Future Orientation، Optimism، and Self-Esteem in Justice-Involved Adolescents. Journal of Child and Family Studies، 29(9)، 2434-2442.
- Wu، C. M.، & Chen، T. J.(2019). Inspiring prosociality in hotel workplaces: Roles of authentic leadership، collective mindfulness، and collective thriving. Tourism Management Perspectives، 31، 123-135.
- Zhang، H.، Zhao، H.، Liu، J.، Xu، Y.، & Lu، H.(2015). The dampening effect of employees' future orientation on cyberloafing behaviors: the mediating role of self-control. Frontiers in psychology، 6، 1482.
- Zheng، L.، & Gan، Y.(2018). Influence of Early Family Cohesion on Future Orientation. Journal of Individual Differences 39، 166-173.

(setontooF)

1 يشير رقم الفقرة إلى رقم الفقرة في الصورة الأولية للمقياس التي طبق عليها قبل إجراء التحليل العاملي وتحديد العوامل الثمانية للمقياس.

