Vol. 21, No. 1, Jan , 2023 ISSN: 2090-5890 & 2735-3222

اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدي عينة من طالبات الجامعة

د./ إيناس محمد سليمان على منصور
دكتوراه الإرشاد النفسي
مديرية التربية والتعليم محافظة الجيزة

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي الي دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية، والتوجه نحو المستقبل لدي عينة من طالبات الجامعة، والكشف عن الفروق بين استجابة عينة البحث تعزي الي متغير نوع الكلية والمنطقة السكنية، وتكونت عينة البحث من (١٦٨) طالبة من طالبات جامعة القاهرة، مقسمين الي (٩٩) طالبة من طالبات كلية العلوم،(٦٩) طالبة من طالبات كلية الآداب، (٦٨) طالبة من الطالبات المقيمات في المناطق الريفية،(١٠٠) طالبة من الطالبات المقيمات في المناطق الحضارية، وطبق عليهم مقياس اليقظة العقلية من إعداد (عبد الرقيب البحيري،فتحي الضبع،احمد على طلب، عائدة العواملة،٢٠١٤)، ومقياس التوجه نحو المستقبل من إعداد (عباس الجبوي، زينب الأسدي،٢٠١٦)، وتوصلت نتائج الي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابة عينة البحث حول اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل تعزي لمتغير الكلية والمنطقة السكنية.

الكلمات المفتاحية: *اليقظة العقلية- التوجه نحو المستقبل- طالبات الجامعة.*

Abstract:

The aim of the current research is to study the relationship between Mindfulness and orientation towards the future among a sample of university students, and to reveal the differences between the response of the research sample due to the variable of the type of college and residential area, and the research sample consisted of (168) female students from Cairo University, divided into (99) female students from the College of Science, (69) female students from the College of Arts, about (68) female students living in rural areas, (100) female students living in urban areas, And the Mindfulness scale was applied to them, prepared by (Abdul Raqib Al-Behairi, Fathi Al-Dabaa, Ahmed Ali Talb, Aida Al-Awamleh, 2014), and the future orientation scale prepared by (Abbas Al-Jabawi, Zainab Al-Asadi, 2016), and the results showed that there is a statistically significant correlation Between Mindfulness and orientation towards the future, and there are no statistically significant differences between the response of the research sample on Mindfulness and orientation towards the future attributing to the variable of college and residential area.

Key Words: Mindfulness- The orientation toward the future - University students.

مقدمة البحث:

بالرغم من تزايد الاهتمام بمفهوم اليقظة العقلية خلال القرن الماضي، إلا أنه مازال في حاجة الي العديد من الدراسات نظرًا لأهمية هذا المفهوم، وتتيح اليقظة العقلية فرص جوهرية لإدراك العالم المحيط بنوع من المرونة والموضوعية؛ وهذا معناه زيادة إدراك الفرد للمثيرات المحيطة به بدلا من التركيز على مثيرات محددة، فاليقظة العقلية مفهوم نفسي عقلي يعني تركيز الانتباه على اللحظة الراهنة مع تقبل الاحداث والخبرات الحياتية، وعدم إصدار احكام تقييمية عليها. (Vago& Sibersweig, 2012,p4)، ولقد شهد مفهوم اليقظة العقلية صعوبات في تحديد ابعاده الأساسية؛ وقد يرجع السبب في ذلك الي قلة المعرفة المتعلقة بالفلسفة البوذية، فهذه الاختلافات الكثيرة في تعريف مفهوم اليقظة العقلية وابعاده أدت الي ادماج هذا المفهوم في العديد من التخصصات سواء التطبيقات العلاجية في مجال علم او المواقف التعليمية او الاجتماعية كأسلوب من أساليب الممارسة التأملية، لذلك فهي في نظر البعض عملية نفسية ينتج عنها مخرجات عديدة او هي نفسها مخرج تسهم في تحقيقها المتغيرات الأخرى. (الضبع،٢٠١٦، ٣٢٦)،ويشير Langer (1989) الي أهمية اليقظة العقلية في قدرتها على توسيع الرؤي العقلية للفرد وزيادة الفرص للانفتاح على كل ما هو جديد، وتعدد وجهات النظر. اما Bear.et all (٢٠٠٦) فرأي ان اليقظة العقلية مفهوم متعدد الابعاد يتضمن قدرة الفرد على الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل مع الخبرات ذات التقييمات السلبية.في حين أشار Mace (2008)الي أهمية اليقظة العقلية ودورها في شعور الفرد بالسعادة النفسية والرضا عن الحياة، وزيادة الشعور بالصلابة والانفتاح على الخبرات ومواجهة الضغوط بالإضافة الي الدور الذي تلعبه في خفض حدة الامراض النفسية والقلق وتحسين عمليات الانتباه والتسامح والتفكير الإيجابي. وقد تعددت الدراسات التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات الأخرى مثل دراسة (محمد، ٢٠١٩،٤٠٢) والتي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتفاؤل الاكاديمي، فالأشخاص الذين يرتفع لديهم مستوي اليقظة العقلية يتمتعون بنوع من التفاؤل والتحصيل الدراسي

كما أشار الوليدي(٢٠١٧) الي أهمية اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة، فتوصلت نتائج دراسته الي إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدي طالبات المرحلة الجامعية.

كذلك اكدت دراسة مجيد (٢٠١٩) على أهمية العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدي طلبة الجامعة، اما دراسة السيد(٢٠١٨) فقد اشارت الي وجود علاقة قوية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة، كما أسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة. ومن هنا يتضح لنا أهمية مفهوم اليقظة العقلية، وتأثيرها الإيجابي على وعي الفرد ورؤيته واختياراته في الحياة، وتساعد اليقظة العقلية في امتلاك رؤية مستقبلية واضحة بسبب قدرة الفرد على الملاحظة والتخطيط والتواصل الجيد مع الذات؛ الفرد الذي لا يمتلك استعداد جيد وخطة واضحة للمستقبل لا يعرف التعامل مع الحاضر بصورة توافقية، لذلك انخفاض مستوي التوجه نحو المستقبل يؤدي الي الإحباط والتشاؤم.(بدر،٢٠٠٣،٣٨)، وتساعد الرؤية المستقبلية للفرد في الوعي بتحديات المستقبل وصعوباته، والقدرة على الوعي بالحاضر، والاستعداد للمستقبل.(الجبوري،٢٠١٦، ٢٠٦)

ولقد تعددت الدراسات التي تناولت مفهوم التوجه نحو المستقبل، فأشارت دراسة (الحلبي،٢٠٢٠، ٤٦٩) الي ان الطلبة ذات المستوي المرتفع من التوجه نحو المستقبل اكثر دقة من غيرهم في تقدير الوقت عن

طريق إعادة الإنتاج، كما انهم يتمتعون بالمساندة الاجتماعية، وقوة المناعة النفسية .كما اشارت دراسة المالكي(٢٠١٩) الي وجود علاقة قوية بين التوجه نحو المستقبل ودافعية الإنجاز لدي الطلبة، فمن يتمتع بمستوي مرتفع من التوجه نحو المستقبل لديه قدرة عالية على التحصيل الاكاديمي والانجاز العلمي. كما أشار Steinberg et all (٢٠٠٩) الي ان التوجه نحو المستقبل يضمن قدرة الفرد على التنبؤ بالعواقب المستقبلية والقدرة على التخطيط قبل الإقدام على أداء السلوك. بينما رأي Baumeister& Sjastad (٢٠٢٠) ان التوجه نحو المستقبل هو نوع من التفكير الواعي يهدف الي استشراف النتائج بناء على المقدمات المتاحة للفرد. ومما سبق نستنتج ان التوجه نحو المستقبل مفهوم نفسي يتضمن العديد من الأبعاد المعرفية، والسلوكية والدافعية، يتمثل المكون المعرفي في التفكير في الاحداث المستقبلية بناء على السلوك الحالي بينما يتمثل المكون السلوكي في وضع الأهداف والخطط من اجل مستعدة الفرد على تحقيق طموحه اما المكون الدافعي فيتمثل في الإرادة والمثابرة على تنفيذ الخطط الموضوعة (الملاحة،٢٠٢١،٧٩)؛ ومما سبق يتضح لنا أهمية مفهوم التوجه نحو المستقبل واليقظة العقلية خاصة لدي طلبة المرحلة الجامعية الذين يحتاجون الي الوعي بالذات وملاحظتها والتخطيط للمستقبل والرؤية ذات الاتجاهات المتعددة.

مشكلة الدراسة:

يعد موضوع التوجه نحو المستقبل من الأمور التي تشغل اهتمام العديد من الشباب وخاصة في المرحلة الجامعية، ولا يتوقف الأمر عند هذه الفئة بل اصبح يشغل بال الشعوب والدول التي تحاول ان تصل الي مصاف الدول المتقدمة، ونظرًا لأهمية هذا المفهوم في مجال علم النفس الإيجابي حاولت الباحثة من خلال دراستها ان تركز على تعريف هذا المتغير وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى وخاصة مفهوم اليقظة العقلية وابعاده ؛ نظرًا لان من اهم التحديات التي تواجه الطالب الجامعي في هذه المرحلة المستقبل المجهول بعد الحصول على الشهادة الجامعية، فيخشي بعضهم من عدم اتاحة فرص وظيفية مناسبة او عدم توفر دخل شهري ثابت من اجل بناء حياة اجتماعية واسرية(المقبالي ، الخواجة، ٢٠٢١، ٢٥٠)، ومن هذا المنطلق هدف البحث الحالي الي تناول مفهوم التوجه نحو المستقبل وعلاقته باليقظة العقلية، فالأفراد المتمتعين بمستوي اليقظة العقلية لديهم القدرة على التمييز الواعي والانفتاح على الخبرات الجديدة ورؤية المستقبل بنظرة متفائلة وادراك وجهات النظر المتعددة، بالإضافة الي حب الاستطلاع والفضول وتقدير الذات(عبد الله، ٢٠١٣، ٣٤٥)، كما أشار Nurmi (١٩٨٩) الي أهمية التوجه نحو المستقبل لدي طلبة الجامعة، فيزداد في هذه المرحلة تفكير ومستوي طموحاته وتوقعاته عن مستقبله الوظيفي والاسري كما تتميز بقدرة الطلبة على اتخاذ القرارات الهامة في الحياة مثل القرارات الاكاديمية والمهنية والاجتماعية، كما تتبلور الرؤية العقلية عن المستقبل، والتي تتشكل منذ البداية بناء على اهداف الفرد واهتماماته في المراحل السابقة، لذلك تعددت الدراسات التي تناولت مفهوم التوجه نحو المستقبل وعلاقته بالعديد من المتغيرات الأخرى مثل القدرة على الإنجاز(الماكي،٢٠١٩،١١٩) المسؤولية الاجتماعية مثل دراسة(الجدعاني، خليفة، ٢٠٢١،١٥٣)، وهذا ما دفع الباحثة الي تناول هذا الموضوع وتسليط الضوء عليه خاصة لدي طلبة الجامعة فوهم امل الغد والقوة المنتجة في أي مجتمع .

أسئلة البحث:

- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية وبين التوجه نحو المستقبل لدي طالبات جامعة القاهرة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل وفقًا لمتغير نوع الكلية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل وفقًا لمتغير المنطقة السكنية؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي الي ما يلي:

هدف البحث بشكل رئيسي الي معرفة طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدي عينة من طلبة الجامعة ، والكشف عن دلالة الفروق الاحصائية بين استجابة افراد عينة البحث حول متغير اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل؛ وفقًا لمتغير التخصص الدراسي والمنطقة السكنية.

أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث الحالي فيما يلي

١- توعية الطلبة بأهمية اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل باعتبارهم من المتغيرات الإيجابية التي تدعم وتعزز مستوي الطموح الاكاديمي والمهني لدي الطلبة، وتبعث على التفاؤل والإقبال على الحياة.

٢- تزويد المكتبة العربية بإطار نظري عن مفهوم اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل وأبعادهم.

٣- تشجيع المؤسسات التعليمية لإعداد برامج وأنشطة تربوية، ومناهج دراسية تهدف الي توعية الطالبات بأهميةاليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل.

٤- توجيه الضوء على أهمية التوجه نحو المستقبل باعتباره من المتغيرات التي تبعث على التفاؤل والبهجة لدي الفرد في الحياة.

المفاهيم الإجرائية للبحث:

اليقظة العقلية:هي " المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام" . (البحيري، محمود، الضبع، العواملة، ٢٠١٤، ١٢٨)

وتعرف إجرائيًا: قدرة الفرد على ملاحظة ومراقبة خبراته الداخلية والخارجية، والتعبير عنها في جمل مبسطة، وعدم اصدار الاحكام على الأفكار والمشاعر الداخلية، والتصرف بوعي ومواجهة الأحداث بوعي كامل.

التوجه نحو المستقبل:" قدرة الفرد المتمثلة في التنبؤ مع التأكيد علة أهمية الاستعداد التخطيط للمستقبل عبر إرادة الفرد في تحديد المصير واتخاذ القرار."(الجبوري،الأسدي،٢٠١٣٢، ٢٠٥)

ويعرف إجرائيًا: بانه النظرة المستقبلية للفرد مع القدرة على التخطيط، والاستعداد الجيد واتخاذ القرارات المناسبة لتحديد المصير.

الإطار النظري:

نشأه مفهوم اليقظة العقلية : ارتبط مفهوم اليقظة العقلية بالحركات الروحية منذ قديم الزمن أكثر من ارتباطه بمجال علم النفس، فقد صاغ "بوذا" جذوره النظرية ووصف نفسه بانه طبيب وكرس نفسه لتحديد وتعريف الأمراض التي تصيب الجنس البشري وإيجاد وسيلة فعالة للقضاء على المعاناة التي يعاني منها المريض، وأشار "بوذا" ان مجرد المنطق العقلاني والاعتقاد الديني لا تعد مصادر كافية لتخليص الفرد من معاناته، واعتبر بوذا أن اليقظة العقلية هي الطريق المباشر لتجاوز المعاناة بدلا من تجاهلها walker

(2017,14,) وبالرغم من الخلاف حول كيفية ادماج مفهوم اليقظة العقلية في مجال الفلسفة الدينية إلا ان هذا المفهوم فرض نفسه على الساحة النفسية منذ بداية التسعينات عندما استخدمها المعالجون النفسيون في علاج مرضاهم، وخاصة أصحاب التوجه المعرفي السلوكي الذين بدأوا في إعداد أدوات ومقاييس نفسية بالإضافة الي تقديم البرامج الارشادية لتنمية اليقظة العقلية لدي المرضي كوسيلة علاجية للعديد من الاضطرابات النفسية.(الضبع، محمود، ٢٠١٣،١٨)، وفي منتصف القرن العشرين تم دمج مفاهيم اليقظة العقلية متعددة الابعاد في أنواع العلاجات الأخرى مثل العلاج السريري والعلاج المعرفي. وتم استخدام ابعاد هذا المفهوم كعنصر أساسي في فنيات القبول الذاتي للعميل، والالتزام بالإضافة الي العلاج السلوكي الجدلي الذي استخدم تقنية التأمل وتعديل السلوك (Cardaciotto, Herbert, .Forman,2008,205) &

تعريف مفهوم اليقظة العقلية:

عرف Shapiro, and Carlson (٢٠٠٩) اليقظة العقلية بانها الوعي المقصود، مع إصدار الاحكام والتقييمات على السلوك والمشاعر والأفكار بطريقة إيجابية واعية، بينما عرف Bear et all (٢٠٠٦) اليقظة العقلية بانها مفهوم متعدد الابعاد يشمل القدرة على ملاحظة الذات والتصرف بوعي وعدم تقييم الخبرات الداخلية تقييم سلبي، والقدرة على وصف الفرد لأفكاره ومشاعره بطريقة صادمة.

في حين عرفتها العزي (٢٠١٣) بانه حالة من المرونة العقلية تتضح من خلال الانفتاح على الخبرات الجديدة وتوليد العديد من الأفكار الابتكارية. اما Hased (٢٠١٦) فقد أشار الي اليقظة العقلية بانها مجموعة من الممارسات الصحية تشمل تعزيز الصحة الذهنية ، وتعزيز القدرة على التواصل والتعاطف وتعزيز مستوي الأداء والتعلم الذاتي. في حين عرفت رف الله (٢٠١٨) اليقظة العقلية بانها قدرة الفرد على ادراك مشاعره وافكاره الذاتية مع عدم اصدار تقييمات وتقبل جميع التجارب الشخصية كما هي في اللحظة الراهنة وعدم التفكير بالأساليب النمطية او سيادة الأفكار السلبية.

وتبنت الباحثة تعريف (البحيري، محمود، الضبع،العواملة،٢٠١٤، ١٢٨) لليقظة العقلية وهو التعريف المأخوذ من اداة الدراسة ، والذي عرف بانه " مراقبة الفرد لذاته، والاهتمام بالخبرات الحالية ومواجهة الاحداث الحياتية بفاعلية بدون إصدار احكام على السلوكيات والأفكار".

النماذج المفسرة لمفهوم اليقظة العقلية:

أشار Langer (١٩٨٩) الي ان اليقظة العقلية تتكون من اربع ابعاد أساسية:

التمييز اليقظ: ويشير الي كيفية إدراك الفرد للمواقف والاحداث الجديدة، وينتج هذا النوع من التمييز القدرة على طرح الأفكار الإبداعية.

الانفتاح على الخبرات الجديدة:وتشير الي حب الاستطلاع ورغبة الفرد في التعرف على الأشياء ولا يقصد بها المخاطرة غير المحسومة والتي لا يعي الفرد بعواقبها ونتائجها.

التوجه نحو الحاضر: ويقصد به ادراك الفرد للواقع المعاش والتخطيط للمستقبل بما يتيح معالجة المواقف الجديدة بطريقة فعالة.

إدراك وجهات النظر المتعددة: ويقصد به عدم تناول الموقف من وجهة نظر واحدة مع المقارنة بين الخيارات المتاحة من اجل معالجة الأمور بطرق اكثر فاعلية، وتعدد البدائل المتاحة لحل المشكلات.

نموذج Bear et all (٢٠٠٦) :

أشار **Bear et all** الي ان اليقظة العقلية تتكون من خمس ابعاد أساسية:

الملاحظة: وهي مراقبة الفرد لذاته ولخبراته مثل الأفكار والمشاعر والانفعالات والاصوات.

الوصف: وهو وصف الفرد لخبراته الذاتية بنوع من الدقة والقدرة على التعبير عنها.

التصرف بوعي في اللحظة الراهنة: وهو استجابة الفرد لمثير في الوقت الراهن سيطر على مجال انتباهه.

عدم الحكم على الخبرات الداخلية: ويقصد به عدم تتبع الفرد لخبراته وأحاسيسه السلبية وعدم السماح لها بتشتيت الانتباه او فقدان التركيز.

النظريات المفسرة لمفهوم اليقظة العقلية:

نظرية Langer (١٩٨٩) أشار "لانجر" الي ان اليقظة العقلية تمثل اربع أنواع من التفاعل مع البيئة المحيطة **أولها:** قدرة الفرد على تكوين علاقات جديدة، فالأشخاص ذات اليقظة المرتفعة يميلون الي تكوين فئات جديدة من العلاقات عكس الافراد غير اليقظيين.

الثاني: القدرة على تعديل السلوكيات غير المرغوب فيها للوصول الي العديد من النتائج المرغوبة والمفضلة.

الثالث: تحديد وجهات النظر فعادة ما يتمسك بعض الافراد بآرائهم، والتي تكونت لديهم من الانطباع الأول ثم يلجئون لتغيير وجهات نظرهم بعد التعرف على الدليل المعارض.

الرابع: الاهتمام بالعملية اكثر من النتيجة النهائية أي الاهتمام بالكيفية والخطوات والإجراءات اللازمة للوصول الي النتائج المرغوب فيها، مع ومحاولة ادخال العديد من التعديلات التي تصل بنا الي تخطي السلبيات للوصول الي افضل النتائج.

أهمية اليقظة العقلية:

تلعب اليقظة العقلية دور كبير في تقبل الفرد لذاته وللوضع الحالي، بالرغم من الاحداث الحياتية المؤلمة والمشكلات الضاغطة فتساعده على التعامل معها بطريقة إيجابية بدلًا من تجنبها، وضبط الانفعالات المصاحبة للمواقف والسلوكيات الضاغطة. (الضبع، محمود، ٢٠١٣، ١٥)

وارتبط مفهوم اليقظة العقلية بالسعادة النفسية، والانفعالات الإيجابية، والكفاءة الذاتية والتنظيم الانفعالي والتفكير فيما وراء المعرفة والمرونة النفسية. (الوليدي، ٢٠١٧، ٤٢)

كما ان لليقظة العقلية أهمية في مجال الأداء الاكاديمي؛ فالطلاب اليقظين عقليا لديهم القدرة على التحصيل والاطلاع على المعلومات الجديدة، بل لديهم قدرة للوعي بوجهات النظر المتعددة في حل المشكلات الاكاديمية التي تواجههم، لان الخبرات الاكاديمية الماضية تساعد المتعلم على اكتساب الخبرات الجديدة، وذلك بعد اخضاعها للنقد والتحليل. (الضبع، ٢٠١٦، ٣٢٨)

التوجه نحو المستقبل:

يطلق مفهوم التوجه نحو المستقبل على الوقت التالي والتوقعات والاحداث التي يمكن ان تقع فيه، وبدون هذا النوع من التفكير يصعب على الفرد ان يقدر لقدمه قبل الخطو موضعها ، ولا يعرف اين يسير؛ فالمستقبل هو المجهول المليء بالطموحات والاحداث غير المعروفة والتي تحمل في طياتها الكثير من الترقب والقلق. وساعد هذا المفهوم على ظهور فكرة القلق الوجودي والذي يعد النواة التي دفعت لتطور التفكير

المستقبلي وهو غريزة طبيعية لدي الانسان لا يوجد مثيل لها في الكائنات الحية الأخرى.(الملاحة،٢٠٢١، ٧٧)

ومنذ بداية القرن العشرين اصبح التوجه نحو المستقبل علمًا مستقلًا يقوم على مبادئ علمية وموضوعية تنطلق من مقدمات ووقائع بعيدة كل البعد عن الخيال او الخرافة، كما ازداد وعي العلماء بمفهوم الزمن وعلاقة الاحداث والمشكلات التي نعيشها الآن بجذورها واصولها الممتدة في الماضي والتي تحتاج الي نظرة مستقبلية تتم معالجتها وتجنب آثارها السلبية. (على، ٢٠١٤، ١٤٤٦)

مفهوم التوجه نحو المستقبل:

يعرف التوجه نحو المستقبل بانه ميل لدي الفرد لتوقع الاحداث المستقبلية، ومدي تقييمها؛ كما يتضمن التوقعات الذاتية الشاملة للزمن والحدث معًا.

فالتوجه نحو المستقبل هو صورة من الاحداث والتوقعات المستقبلية المرغوب فيها والتي توجه رغبات الفرد وتحقق أهدافه، فالتوجه نحو المستقبل يتضمن الأزمنة الثلاثة المعروفة الماضي والحاضر وتوقعات المستقبل بناء على الاحداث الماضية.(الجبوري، الاسدي ، ٢٠١٧، ٢٠٥)

التوجه نحو المستقبل هو " إدراك الفرد للبعد المستقبلي إدراكًا إيجابيًا من حيث انفتاح المستقبل على فرص حقيقية وكافية للإشباع على الرغم مما ينطوي عليه الحاضر (هنا والآن) من صعوبات وحرمان، ويقوم هذا الادراك على تحديد الفرد لأهداف مستقبلية يتطلع الي إنجازها وارتباط هذه الأهداف بخطط ومهام تتناسب مع إمكانيات الفرد وقدراته الفعلية. (بدر،٢٠٠٣، ٤٥)

بينما عرف Steinberg (٢٠٠٩) التوجه نحو المستقبل بانه تلك التوجهات الدافعية والعاطفية، والمعرفية للفرد والتي تتضمن القدرة على التخطيط للحياة المستقبلية.

بينما عرفت المنصوري(٢٠١٧) التوجه بانه رؤية الفرد لما سيحدث في المستقبل من احداث واهتمامات ودوافع تعليمية في السنوات التالية.

وتبنت الباحثة تعريف الجبوري والاسدي المأخوذ من مقياس التوجه نحو المستقبل بانه " قدرة الفرد المتمثلة بالتنبؤ مع التأكيد على أهمية الاستعداد والتخطيط للمستقبل عبر إرادة الفرد في تحديد المصير واتخاذ القرار." (الجبوري،الاسدي،،٢٠٥٢٠١٧)

ابعاد مفهوم التوجه نحو المستقبل:

وضع Seginer (٢٠٠٩) نموذج شامل للتوجه نحو المستقبل يتكون من ثلاث ابعاد أساسية مترابطة مع بعضها البعض وهي المكون الدافعي: ويشمل استرار الفرد في التفكير المستقبلي ويتضمن ثلاث ابعاد فرعية (الضبط، التنبؤ، القيمة)، المكون السلوكي: ويتضمن دراسة البدائل المستقبلية والالتزام باختيار بديل منها يتناسب مع قرارات الفرد وامكانياته، اما المكون المعرفي : يشمل التمثيل المعرفي ويتكون من بعدين فرعيين (التكافؤ والمحتوي).

في حين أشار الشناوي(٢٠١٣) الي ان التوجه نحو المستقبل يتكون من اربع ابعاد أساسية:

المشاركة : وتعني درجة تفاعل الفرد مع الاحداث المستقبلية.

التوقع : ويعني كيفية استعداد الفرد للمستقبل عن طريق تحديد الأهداف والتخطيط الجيد لها.

الامتداد: ويعني المدة الزمنية التي يستغرقها الفرد في التفكير في المستقبل.

السرعة: وهي المعدل الذي يدرك به الفرد مدي اقترابه من المستقبل.

بينما أشار الجبوري والاسدي (٢٠١٧) الي ان التوجه نحو المستقبل يتكون من ثلاث ابعاد أساسية:

التنبؤ بالمستقبل: وهو مجموعة من العمليات التي يقوم بها الفرد والتي توجهه نحو الأساليب التي يتوقع بها الاحداث مستقبلا.

التخطيط للمستقبل: ويقصد به وضع الخطط عن طريق السعي للوصول الي نقطة محددة الملامح، وتحديد الهدف للوصول الي النجاح الذي يطمح الفرد في تحقيقه ويعتمد ذلك على الجهود المبذولة والترتيب المسبق

الإرادة الحرة: ويتضمن حرية الفرد في تحديد المصير واتخاذ القرارات مع عدم التقيد بخبرات الطفولة والمراهقة او أي مرحلة عمرية اخري. (الجبوري، الاسدي، ٢٠١٧، ٢٠٩)

النماذج المفسرة للتوجه نحو المستقبل:

تعددت المفاهيم التي تناولت التوجه نحو المستقبل؛ فيشير هذا المفهوم الي تصور الفرد عن الاحداث المستقبلية والقدرة على اتخاذ القرارات والتخطيط. (Mello,2009,542)

في حين أشار كل من Zimbards& Boyd (1999) الي التوجه بانه تصور الفرد عن الزمن، اما Lemmon& Moore (2001) فنظر الي التوجه على انه الامتداد الزمني للذات، وتعددت النماذج التي تناولت مفهوم التوجه نحو المستقبل وابعاده، منها:

نموذج التوقعات والطموح: ويعتمد هذا النموذج على النظرة الاجتماعية والتي تنص على ان التوجهات المستقبلية لدي الفرد تعتمد على مستوي ونوعية طموحه ورؤيته، بالإضافة الي أهدافه المثالية التي يسعي لتحقيقها والوصول اليها في المستقبل؛ حيث تتأثر اهداف الفرد بالعوامل الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها والتي توجه سلوكياته ودوافعه نحو تحقيق الطموح المهني والمكانة الاجتماعية المرموقة.(Rand, & Cheavens, 325) 2009,

نموذج المخاوف والآمال: يعد Nurmi (1989) صاحب هذا النموذج، والذي أشار فيه الي ان ارتباط تطلعات الفرد وتنبؤاته المستقبلية بأهدافه والإجراءات المتبعة تجاه الطموح، والاهداف في المستقبل.ورأي Nurmi ان التوجه نحو المستقبل يتضمن مفهومين اساسين، الأول: هو النظرة الكمالية للمستقبل والثاني: محاولة تجنب الأفكار والمخاوف السلبية عن المستقبل، وان القضاء على هذه المخاوف يتم بالتخطيط الجيد للمستقبل وارتفاع مستوي الدافع الذاتي.

نموذج الذوات المستقبلية: ويعد Markus & Nurius (1986) هما صاحبي هذا النموذج؛ فقد اشارا الي التوجه نحو المستقبل بانه الوسيلة الفعلية لتصور وادراك الأفكار المتعلقة بالرؤية المستقبلية للفرد، وان تحقيق الأهداف مرتبط بمدي قدرة الفرد على وضع الخطط المستقبلية المصاغة بناء على رغباته في الماضي والوقت الحاضر، ويتكون هذا النموذج من ثلاث ذوات:

الذات الخائفة: وهي التي تخشي الاحداث والموضوعات التي يجب تجنبها نظرا لخطورتها وضررها.

الذات المتوقعة: وهي الذات التي لها القدرة على توقع الاحداث المستقبلية، والتي يرتبط حدوثها بمبدأ هنا والآن.

الذات الأملة: وهي التي تمثل الرؤية المثالية للذات في المستقبل، ويهتم هذا النموذج بضرورة تحقيق التكامل بين النماذج الثلاثة السابقة.

نموذج Johson et all (2014) يري أصحاب هذا النموذج ان التوجه نحو المستقبل مرتبط بمرحلة الطفولة المبكرة وحتي مرحلة المراهقة وتطلعات مرحلة الشباب وان هذا المفهوم يتأثر بالمحيط البيئي للفرد،

والذي يتكون من توقعات الافراد المحيطيين، وجماعة الأصدقاء ومستوي التعليم الذي يتلقاه الفرد ويتكون من ثلاث ابعاد أساسية:

التوقعات: وتتمثل في الجانب والرؤية الإيجابية للفرد عن المستقبل. الطموحات : وتشير الي اهداف الفرد ورغباته المستقبلية والتي يطمح للوصول اليها وتحقيقها.

التخطيط: ويتضمن قدرة الفرد على وضع الخطط المسبقة لتحقيق آماله وطموحاته، بالإضافة الي ذلك أشار هذا النموذج الي وجود علاقة وثيقة الصلة بين خصائص الفرد وكفاءته الذاتية، والقدرة على التخطيط للمستقبل(Johnson, Blum,.& Chery,2014,463)

أهمية التوجه نحو المستقبل:

اشارت عبد الخالق (٢٠١٤) الي أهمية التوجه نحو المستقبل باعتباره وسيلة تساعد الفرد على التنبؤ بالمشكلات او الكوارث والظواهر الغريبة، وذلك بناء على الدراسات والنظريات العلمية المفسرة لهذه الاحداث.

كما يعد التوجه نحو المستقبل من المفاهيم الأكثر أهمية في مجال علم النفس لأنه يتضمن كافة الآمال والطموحات التي تدفع الفرد نحو الأمام من اجل تحقيق التفوق والكمال البشري، وان الانسان لديه القدرة على رسم مصيره وامتلاك إرادة حره تساعده على الوصول الي الغايات والاهداف التي يسعي اليها .(أبو الحسن،زهران،إبراهيم،٢٠١٧،ص١٢٢٤)

دراسات سابقة :

اجري المعموري، و عبد (٢٠١٨) دراسة هدفت الي التعرف على اليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة والفروق الدالة إحصائيًا وفق لمتغير الجنس والتخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة بابل مقسمين الي (٢٥٢) طالب، (٣٤٨) طالبة من اربع كليات، (٢) من الكليات ذات التخصص العلمي، (٢) من الكليات الإنسانية، وطبق عليهم مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Langer,1992)، وتوصلت نتائج الدراسة الي تمتع طلبة الجامعة بمستوي مرتفع من اليقظة العقلية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا وفق لمتغير التخصص الدراسي(الكليات العلمية، والنظرية).

كما اجرت السيد (٢٠١٨) دراسة هدفت الي التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، والكشف عن مستوي اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) مراهق ومراهقة، (١٣٢) من الذكور، (١١٨) من الإناث، وطبق عليهم مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (Bear et al,2006)، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود مستوي متوسط من اليقظة العقلية، ووجود علاقة دالة وموجبة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة.

بينما قام الوليدي (٢٠١٧) بدراسة هدفت الي التعرف على مستوي اليقظة العقلية لدي طلاب جامعة الملك خالد، ومعرفة طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٥) طالب وطالبة وطبق عليهم مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Erisman &Roemer,2012)إيرسمان وروميرر، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطيه بين اليقظة العقلية والسعادة الشخصية .

بينما اجرت الانصاري(٢٠١٩) دراسة هدفت الي التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والعوامل الخمسة للشخصية، تكونت عينة الدراسة من (٢١٣) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس، وطبق عليهم مقياس اليقظة العقلية من إعداد (البحيري وآخرون،٢٠١٤) وتوصلت نتائج الدراسة الي ارتفاع

مستوي اليقظة العقلية، ووجود علاقة بين اليقظة وعوامل الشخصية الخمسة.

وهدفت دراسة الجبيله (٢٠٢٠) الي التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٣) من طلاب الجامعة بمدينة الرياض، وطبق عليهم مقياس اليقظة العقلية، وتوصلت نتائج الدراسة الي عدم وجود فروق بين عينة الدراسة وفقًا لمتغير التخصص الدراسي، وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة .

بينما اجرت مجيد(٢٠١٩) دراسة هدفت الي التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدي طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة ، منهم (٢٠٠) طالب، و(٢٠٠) طالبة، وطبق عليهم مقياس اليقظة العقلية من اعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي وفقا لمتغير التخصص الدراسي .

واجري كل من الشمري ونادر (٢٠٢١) دراسة هدفت الي التعرف على مستوي اليقظة العقلية ومعرفة دلالة الفروق في اليقظة وفقا لمتغير التخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٣٨) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة سامراء، وتم توزيعهم الي (٥١٩) من التخصصات العلمية، (٥١٩) من التخصصات الإنسانية، وطبق عليهم مقياس (اليقظة الذهنية من اعداد الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة الي تمتع عينة البحث بمستوي من اليقظة الذهنية ووجود فروق بين عينة البحث وفقًا لمتغير التخصص الدراسي لصالح التخصصات العلمية.

كما هدفت دراسة العزي (٢٠١٣) الي التعرف على مستوي اليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب وطالبة، طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثة، وتوصلت نتاج الدراسة الي ارتفاع مستوي اليقظة العقلية لدي الطلبة، عدم وجود فروق دالة إحصائيا وفقًا لمتغير التخصص الدراسي.

كما هدفت دراسة الجبوري، والأسدي (٢٠١٧) الي التعرف على مستوي التوجه نحو المستقبل لدي طلبة الجامعة، والفروق بين الطلبة في متغير التخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٩) طالب وطالبة من طلبة جامعة القادسية من التخصص العلمي والإنساني، وطبق عليهم مقياس التوجه نحو المستقبل، وتوصلت نتائج الدراسة الي أن طلبة الجامعة لديهم توجه نحو المستقبل بينما لا توجد فروق دالة احصائيًا تبعًا لمتغير التخصص الدراسي.

وأجرت كريم وعايد (٢٠٢٠) دراسة هدفت الي التعرف على مستوي التوجه نحو المستقبل لدي طلبة الدراسة الإعدادية ومعرفة الفروق بين الطلبة وفقًا لمتغير التخصص الدراسي (العلمي- الأدبي) وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة، وطبق عليهم مقياس التوجه نحو المستقبل من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود مستوي مرتفع من التوجه نحو المستقبل، عدم وجود فروق دالة إحصائيًا تبعًا لمتغير التخصص الدراسي (العلمي والادبي).

وهدفت دراسة الزهراني(٢٠٢٠) الي التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي، والتوجه نحو المستقبل لدي طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المندق، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٧)، وطبق عليهم مقياس التوجه نحو المستقبل اعداد (رحمة،٢٠٠٢)، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود درجة عالية من التوجه نحو المستقبل، عدم وجود فروق بين عينة الدراسة تبعا لمتغير التخصص الدراسي.

واجري المالكي(٢٠١٩) دراسة هدفت الي التعرف على العلاقة بين التوجه نحو المستقبل ودافعية الإنجاز لدي طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث التعليمية، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالب في المرحلة الثانوية، طبق عليهم مقياس التوجه نحو المستقبل من إعداد (عبد الله والحربي،٢٠١٦)، وتوصلت نتائج الدراسة الي عدم وجود فروق بين أفراد العينة في التوجه نحو المستقبل وفقًا لمتغير التخصص الدراسي .

بينما هدفت دراسة الخزاعي وفضل (٢٠٢١) الي التعرف على مستوي التوجه نحو المستقبل لدي طلبة الجامعة ومعرفة الفروق في التوجه نحو المستقبل وفقا لمتغير التخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب وطالبة في جامعة القادسية، طبق عليهم مقياس التوجه نحو المستقبل وفقًا لنظرية سيج (٢٠٠٩)، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود مستوي مرتفع من التوجه الإيجابي نحو المستقبل، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو المستقبل حسب متغير التخصص الدراسي في اتجاه التخصص العلمي.

في حين اجري كل من أبو الحسن، زهران، و إبراهيم(٢٠١٧) دراسة هدفت الي التعرف على مستوي التوجه نحو المستقبل في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (التخصص والمرحلة الدراسية)، وتكون عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيًا، وطبق عليهم مقياس التوجه نحو المستقبل من إعداد الباحثين، وتوصلت نتائج الدراسة الي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات النظرية والعلمية على التوجه نحو المستقبل وأبعاده الفرعية.

التعليق على الدراسات السابقة:

من استعراض الدراسات السابقة يتضح لنا انها تنوعت من حيث محاولتها لتناول مفهوم اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل، من حيث الأهداف فهدفت بعض الدراسات الي تناول العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة مثل دراسة (السيد، ٢٠١٨)، واليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية مثل دراسة (الجبيلة، ٢٠٢٠)، دراسة اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي مثل دراسة (مجيد،٢٠١٩)؛ كما تنوعت الدراسات التي تناولت مفهوم التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى مثل دراسة (المالكي ،٢٠١٩) والتي تناولت العلاقة بين التوجه نحو المستقبل ودافعية الإنجاز، ودراسة (الزهراني٢٠٢٠) والتي تناولت العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والتفكير الإيجابي، اما من حيث العينة؛ فتناولت بعض الدراسات العينة من طلبة الجامعة مثل دراسة (المعموري، عبد،٢٠١٨)، ودراسة (الوليدي، ٢٠١٧)، ودراسة (الأنصاري، ٢٠١٩) ودراسة (الجبيلة، ٢٠٢٠) وبذلك اتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في اختيار عينة البحث؛ بينما اختلف البحث الحالي مع بعض الدراسات السابقة مثل دراسة (كريم، عابد، ٢٠٢٠)، ودراسة (السيد، ٢٠١٨) في عينة البحث حيث كانت العينة من طلبة المرحلة الثانوية والاعدادية. كما تنوعت الدراسات السابقة من حيث أدوات الدراسة المستخدمة مثل فمنها مقاييس اجنبية مثل مقياس (Langer,1992)، ومقياس (Bear, et all , 2006) ومنها مقاييس عربية مثل مقياس (البحيري وآخرون ، ٢٠١٤) في قياس اليقظة العقلية ومقياس اليقظة الذهنية من إعداد (الشمري، نادر،٢٠٢١) وبذلك استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في اختيار عينة وادوات البحث، والمنهج والإجراءات وتفسير ومناقشة النتائج.

فروض الدراسة:

- وجود علاقة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية، والتوجه نحو المستقبل لدي طالبات جامعة القاهرة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابة افراد عينة الدراسة حول اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل تبعًا لمتغير(الكلية).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابة افراد عينة الدراسة حول اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل تبعًا لمتغير(المنطقة السكنية).

إجراءات الدراسة: **اولًا**: **منهج البحث** :

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي نظرًا لملائمته لطبيعة وأهداف البحث الذي يهدف الي التعرف على العلاقة بين اليقظة والتوجه نحو المستقبل لدي عينة من طالبات جامعة القاهرة.

ثانيًا: **عينة البحث**:

عينة الخصائص السيكومترية: وتم اختيار عينة مكونة من (٥٠) طالبة من طالبات كلية العلوم والآداب مقسمين الي (٣٠) طالبة من كلية الآداب، (٢٠) طالبة من كلية العلوم(٢٦)، وطبق عليهم مقاييس الدراسة لحساب الثبات والصدق، واستغرق وقت الإجابة على المقاييس حوالي ٣٠ دقيقة.

عينة البحث: تكونت عينة البحث الأساسية من (١٦٨) طالبة من طالبات جامعة القاهرة مقسمين الي (٩٩) طالبة من كلية العلوم، (٦٩) طالبة من كلية الآداب. (٦٨) طالبة من المناطق الريفية، (١٠٠) طالبة من المناطق الحضارية.

جدول(١) وصف عينة الدراسة تبعًا لمتغير الكلية والمنطقة السكنية

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
كلية العلوم	٩٩	%٥٨.٩
كلية الآداب	٦٩	%٤١.١
المنطقة السكنية	التكرار	النسبة المئوية
منطقة الريف	٦٨	٤٠.٥
منطقة الحضر	١٠٠	٥٩.٥
المجموع	١٦٨	%١٠٠

يتضح من الجدول(١) أن عينة البحث تكونت من (١٦٨) طالبة من طالبات جامعة القاهرة مقسمين الي (٩٩) طالبة من طالبات كلية العلوم بنسبة (٥٨.٩%)، (٦٩) طالبة من طالبات كلية الآداب بنسبة(٤١.١%)، كما قسمت عينة الدراسة الي (١٠٠) طالبة من ساكني المناطق الحضرية بنسبة (٥٩.٥%)، (٦٨) طالبة من ساكني المناطق الريفية بنسبة (٤٠.٥%) وهي عينة ممثلة لطالبات جامعة القاهرة.

ثالثًا :أدوات البحث : اولًا/ مقياس اليقظة العقلية:

استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية من إعداد : عبد الرقيب البحيري، فتحي الضبع، أحمد علي طلب، عائدة أحمد العواملة (٢٠١٤)، وتكون المقياس من خمس أبعاد موزعين على (٣٩) فقرة على النحو التالي:

بعد الملاحظة: تكون من (٨) فقرات تقيس القدرة على الملاحظة والانتباه للمثيرات الخارجية والداخلية مثل الانفعالات، الأصوات، و المعارف.

بعد الوصف: تكون من (٨) فقرات تقيس وصف الخبرات الداخلية، وكيفية التعبير عنها من خلال الكلمات والعبارات.

بعد التصرف بوعي: تكون من (٨) فقرات تقيس ما يقوم به الفرد من أنشطة في مجال معين في وقت

محدد، وإن اختلف هذا النشاط مع السلوك الطبيعي للفرد حتي وأثناء تركيز انتباهه على شيء آخر.

بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية: تكون من (٨) فقرات تقيس عدم قدرة الفرد على اصدار احكام او تقييمات على الأفكار، والمشاعر الداخلية.

بعد التفاعل مع الخبرات الداخلية: تكون من (٧) فقرات تقيس الميل الي الخبرات الانفعالية والمشاعر بدون تشتت تفكير الفرد أو الانشغال بها حتي لا تفقده التركيز في اللحظة الراهنة.

وأمام كل فقرة خمس بدائل متدرجة وفقًا لمقياس ليكرت (تنطبق على كثيرا، تنطبق على قليلًا تنطبق على إلي حدًا ما، لا تنطبق على، تنطبق على إلي حدًا ما) وتعطي الاوزان التالية عند التصحيح (١،٢،٣،٤،٥) للفقرات الإيجابية/ أما الفقرات السلبية فتعطي الاوزان (٥،٤،٣،٢،١).

جدول (٢) أرقام الفقرات على مقياس اليقظة العقلية حسب الابعاد الخمسة

البعد	ارقام الفقرات
الملاحظة	٣٦،٣١،٢٦،٢٠،١٥،١١،٦،١
الوصف	٣٧،٣٢،٢٧،٢٢،١٦،١٢،٧،٢
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٣٨،٣٢،٢٧،٢٣،١٨،١٣،٨،٥
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٣٩،٣٥،٣٠،٢٥،١٧،١٤،١٠،٣
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٣٣،٢٩،٢٤،٢١،١٩،٩،٤

الخصائص السيكو مترية لمقياس اليقظة العقلية:

صدق الاتساق الداخلي للفقرات:

لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل عبارة من عبارات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول التالي قيم معاملات بيرسون.

جدول (٣)

قيم المعاملات بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس اليقظة العقلية وبين الدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	م	معامل الارتباط	مستي الدلالة
١	٠.٤٤٣	٠.٠١	١٤	٠.٥٠٢	٠.٠١	٢٧	٠.٤٢٥	٠.٠١
٢	٠.٢٢٦	٠.٠١	١٥	٠.٢٤٩	٠.٠١	٢٨	٠.٤٩١	٠.٠١
٣	٠.٤٢٥	٠.٠١	١٦	٠.٥١١	٠.٠١	٢٩	٠.٤٠٣	٠.٠١
٤	٠.٣٩٥	٠.٠١	١٧	٠.٥٣٠	٠.٠١	٣٠	٠.٤٨٧	٠.٠١
٥	٠.٥٧٨	٠.٠١	١٨	٠.٤٦٦	٠.٠١	٣١	٠.٢٥٣	٠.٠١
٦	٠.٣٩٢	٠.٠١	١٩	٠.٢١٠	٠.٠١	٣٢	٠.١٥٦	٠.٠٥
٧	٠.١٩٤	٠.٠٥	٢٠	٠.٢١١	٠.٠١	٣٣	٠.٣٧٨	٠.٠١
٨	٠.٥٥٩	٠.٠١	٢١	٠.٢٤٩	٠.٠١	٣٤	٠.٤٨٠	٠.٠١
٩	٠.٣٧٥	٠.٠١	٢٢	٠.٤٥٨	٠.٠١	٣٥	٠.٤١٣	٠.٠١
١٠	٠.٦٠٥	٠.٠١	٢٣	٠.٤١٠	٠.٠١	٣٦	٠.٣٣٦	٠.٠١
١١	٠.٣٧٥	٠.٠١	٢٤	٠.٤٠٩	٠.٠١	٣٧	٠.٢١٣	٠.٠١
١٢	٠.٥٤٧	٠.٠١	٢٥	٠.٦٢٩	٠.٠١	٣٨	٠.٥٤٢	٠.٠١
١٣	٠.٥٠٨	٠.٠١	٢٦	٠.٢٧٨	٠.٠١	٣٩	٠.٣٧٦	٠.٠١

يتضح من جدول (٣) ان قيم معاملات ارتباط بيرسون لاتساق الصدق الداخلي تراوحت ما بين (٠.١٥٦) و(٠.٦٠٥) وهي قيم مرضية تؤكد صلاحية المقياس لجميع بيانات البحث .

جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد الذي تنتمي اليه على مقياس اليقظة العقلية

البعد	م	معامل الارتباط	الدلالة	البعد	م	معامل الارتباط	الدلالة	البعد	م	معامل الارتباط	الدلالة
بعد الملاحظة	١	٠.٥١٣	٠.٠١	بعد الوصف	٢	٠.٤١٦	٠.٠١	بعد التصرف بوعي	٥	٠.٦٩٢	٠.٠١
	٦	٠.٥٦٣	٠.٠١		٧	٠.٤٥٤	٠.٠١		٨	٠.٦٢٤	٠.٠١
	١١	٠.٥٤٠	٠.٠١		١٢	٠.٤٢٥	٠.٠١		١٣	٠.٦٥٩	٠.٠١
	١٥	٠.٥٣٧	٠.٠١		١٦	٠.٤١٤	٠.٠١		١٨	٠.٧٢٦	٠.٠١
	٢٠	٠.٥٢٢	٠.٠١		٢٢	٠.٣٣٣	٠.٠١		٢٣	٠.٧٠١	٠.٠١
	٢٦	٠.٦٢٧	٠.٠١		٢٧	٠.٤٨٧	٠.٠١		٢٨	٠.٦٥٠	٠.٠١
	٣١	٠.٥٥٨	٠.٠١		٣٢	٠.٤٥٩	٠.٠١		٣٤	٠.٧٨٦	٠.٠١
	٣٦	٠.٥٩١	٠.٠١		٣٧	٠.٣٤٥	٠.٠١		٣٨	٠.٧٦٩	٠.٠١
بعد عدم الحكم على الخبرات	٣	٠.٥٨٥	٠.٠١	بعد عدم التفاعل مع الخبرات	٤	٠.٥٦٢	٠.٠١				
	١٠	٠.٦٦٥	٠.٠١		٩	٠.٥٨٢	٠.٠١				
	١٤	٠.٧١٠	٠.٠١		١٩	٠.٤٦٠	٠.٠١				
	١٧	٠.٥٧٦	٠.٠١		٢١	٠.٥٢٦	٠.٠١				
	٢٥	٠.٧٤٥	٠.٠١		٢٤	٠.٤٧٠	٠.٠١				
	٣٠	٠.٦٣٣	٠.٠١		٢٩	٠.٧٠٨	٠.٠١				
	٣٥	٠.٤٨٩	٠.٠١		٣٣	٠.٦٦٧	٠.٠١				
	٣٩	٠.٥٤٨	٠.٠١								

يتضح من الجدول (٤) ان جميع فقرات المقياس دالة عند مستوي (٠.٠١) وهذا دليل على صدق فقرات المقياس.

جدول(٥)

معاملات ارتباط بيرسون بين ابعاد مقياس اليقظة العقلية

البعد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	الدلالة
الملاحظة	٨	٠.٥٧٤	٠.٠١
الوصف	٨	٠.٧١٣	٠.٠١
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٨	٠.٧٤٥	٠.٠١
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٨	٠.٧٩٥	٠.٠١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٧	٠.٦١١	٠.٠١

يتضح من جدول(٥) ان قيم معاملات ارتباط بيرسون لصدق المقياس تراوحت ما بين (٠.٥٧٤)، و(٠.٧٩٥) وهي قيم تعكس مدي صلاحية المقياس.

ثبات مقياس اليقظة العقلية: لحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية : تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (٥٠) طالبة للتأكد من الثبات، وتم استخدام معامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

جدول(٦)

قيم معامل الفاكرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية

البعد	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الملاحظة	٨	٠.٧٤٨	٠.٧٠٤
الوصف	٨	٠.٨٣٠	٠.٨٣٢
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٨	٠.٧٨٦	٠.٧٤٥
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٨	٠.٨٢٧	٠.٧٩٥
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٧	٠.٧٣٧	٠.٣٧١
المجموع	٣٩	٠.٨١٢	٠.٧٣٥

يتضح من جدول (٦) ان قيم معامل الفاكرونباخ والتجزئة النصفية لحساب الثبات لأبعاد المقياس عالية مما يؤكد صلاحية المقياس لجمع بيانات الدراسة.

ثانيا/ مقياس التوجه نحو المستقبل من إعداد: عباس الجبوري، زينب الاسدي (٢٠١٦) وتكون المقياس من ثلاث أبعاد أساسية :

البعد الأول: **التنبؤ بالمستقبل**: وهو يقيس مجموعة من العمليات يقوم بها الفرد من القيام ببعض السلوكيات المساعدة على توقع الاحداث مستقبلًا،وتكون هذا البعد من (١١) فقرة.

البعد الثاني: التخطيط للمستقبل: وهو يقيس وضع الخطط من اجل تحقيق اهداف معينة والوصول الي النجاح الذي يطمح إليه الفرد، وتكون هذا البعد من (١٠) فقرات.

البعد الثالث: الإرادة الحرة: وهو يقيس حرية الفرد في تحديد مصيره، واتخاذ قراراته بنفسه مع عدم التأثر بالخبرات السلبية في حياته في أي مرحلة عمرية، وتكون هذا البعد من (١١) فقرة.

وأمام كل فقرة خمس بدائل متدرجة وفقًا لمقياس ليكرت (تنطبق على كثيرا، تنطبق على قليلًا تنطبق على إلي حدًا ما، لا تنطبق على، تنطبق على إلي حدًا ما) وتعطي الاوزان التالية عند التصحيح (١،٢،٣،٤،٥)للفقرات الإيجابية/ أما الفقرات السلبية فتعطي الاوزان(٥،٤،٣،٢،١)على كل الابعاد الثلاثة، وتكون المقياس من (٢٣) فقرة إيجابية، (١٤) فقرة مصاغة بطريقة سلبية.

الخصائص السيكو مترية لمقياس التوجه نحو المستقبل:

صدق الاتساق الداخلي للفقرات:لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات المقياس، وبين الدرجة الكلية للمقياس. يوضح الجدول التالي قيم معاملات بيرسون.

جدول(٧)

قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس التوجه نحو المستقبل وبين الدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط	الدلالة	م	معامل الارتباط	الدلالة	م	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠.١٦٦	٠.٠٥	١٢	٠.٢٠٤	٠.٠١	٢٣	٠.٦٤٣	٠.٠١
٢	٠.٤٧٩	٠.٠١	١٣	٠.٥٠٢	٠.٠١	٢٤	٠.٦٨١	٠.٠١
٣	٠.٣٣٥	٠.٠١	١٤	٠.٣٢٦	٠.٠١	٢٥	٠.٢٧٩	٠.٠١
٤	٠.٦٨٠	٠.٠١	١٥	٠.٢٢١	٠.٠١	٢٦	٠.٣٣٩	٠.٠١
٥	٠.٢١٧	٠.٠١	١٦	٠.٣٨٨	٠.٠١	٢٧	٠.٥٧٢	٠.٠١
٦	٠.٥٩٢	٠.٠١	١٧	٠.٣٨٤	٠.٠١	٢٨	٠.٢٤٧	٠.٠١
٧	٠.٥٧٦	٠.٠١	١٨	٠.٥٧٤	٠.٠١	٢٩	٠.٤٨٢	٠.٠١
٨	٠.٥٣٨	٠.٠١	١٩	٠.٥٢٨	٠.٠١	٣٠	٠.٥٣٣	٠.٠١
٩	٠.٣١٠	٠.٠١	٢٠	٠.٥٢٥		٣١	٠.٥٥٩	٠.٠١
١٠	٠.٥٠٥	٠.٠١	٢١	٠.٦٣٨		٣٢	٠.٤٦٢	٠.٠١
١١	٠.٤٨٤	٠.٠١	٢٢	٠.٦٧٨				

يتضح من جدول(٧) ان قيم معاملات ارتباط بيرسون لاتساق الصدق الداخلي تراوحت ما بين (٠.١٦٦- ٠.٦٨٠) وهي قيم مرضية تؤكد صلاحية المقياس لجميع بيانات البحث.

جدول (٨) قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد الذي تنتمي اليه على مقياس التوجه نحو المستقبل

البعد	م	معامل الارتباط	الدلالة	البعد	م	معامل الارتباط	الدلالة	البعد	م	معامل الارتباط	الدلالة
بعد القدرة على التنبؤ	١	٠.٣١٣	٠.٠١	بعد التخطيط للمستقبل	١٢	٠.٣١٦	٠.٠١	بعد الإرادة الحرة	٢٣	٠.٧٠٥	٠.٠١
	٢	٠.٥٦٩	٠.٠١		١٣	٠.٥٦٣	٠.٠١		٢٤	٠.٧١٧	٠.٠١
	٣	٠.٤٦٠	٠.٠١		١٤	٠.٢٥٥	٠.٠١		٢٥	٠.٣١٣	٠.٠١
	٤	٠.٦٣٣	٠.٠١		١٥	٠.٣٦٢	٠.٠١		٢٦	٠.٤١٢	٠.٠١
	٥	٠٠٢٦٣	٠.٠١		١٦	٠.٤٤٨	٠.٠١		٢٧	٠.٦١٧	٠.٠١
	٦	٠.٥٨٩	٠.٠١		١٧	٠.٥٥١	٠.٠١		٢٨	٠.٣٤٠	٠.٠١
	٧	٠.٦٣٩	٠.٠١		١٨	٠.٦٠٧	٠.٠١		٢٩	٠.٥٨٩	٠.٠١
	٨	٠.٥٤١	٠.٠١		١٩	٠.٥٣٦	٠.٠١		٣٠	٠.٥٥٢	٠.٠١
	٩	٠.١٥٨	٠.٠١		٢٠	٠.٤٠٧	٠.٠١		٣١	٠.٥٨٦	٠.٠١
	١٠	٠.٥٧٤	٠.٠١		٢١	٠.٦١٣	٠.٠١		٣٢	٠.٥٨٨	٠.٠١
	١١	٠.٦٤٥	٠.٠١		٢٢	٠.٦٩٩	٠.٠١				

يتضح من الجدول (٨) ان جميع فقرات المقياس دالة عند مستوي (٠.٠١) وهذا دليل على صدق فقرات المقياس.

جدول(٩)

معاملات ارتباط بيرسون بين ابعاد مقياس التوجه نحو المستقبل

البعد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	الدلالة
القدرة على التنبؤ	١١	٠.٨٤٥	٠.٠١
التخطيط للمستقبل	١٠	٠.٨٥٦	٠.٠١
الإرادة الحرة	١١	٠.٨٨٦	٠.٠١

يتضح من جدول(٩) ان قيم معاملات ارتباط بيرسون لصدق المقياس تراوحت ما بين (٠.٨٤٥)، و(٠.٨٨٦) وهي قيم تعكس مدي صلاحية المقياس.

جدول(١٠)

قيم معامل الفاكرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس التوجه نحو المستقبل

البعد	عدد الفقرات	معامل الفاكرونباخ	التجزئة النصفية
القدرة على التنبؤ	١١	٠.٩١٦	٠.٨٤٥
التخطيط للمستقبل	١٠	٠.٩١٨	٠.٨٥٦
الإرادة الحرة	١١	٠.٩١٨	٠.٨٨٦
المجموع	٣٢	٠.٩١٠	٠.٨٩٤

يتضح من جدول (١٠) ان قيم معامل الفاكرونباخ والتجزئة النصفية لحساب الثبات لأبعاد المقياس عالية مما يؤكد صلاحية المقياس لجمع بيانات الدراسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة : تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات، والنسب المئوية لوصف عينة البحث.
- معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لترتيب ابعاد المقياس.
- معامل الفا كرونباخ، والتجزئة النصفية لحساب ثبات أدوات البحث.
- اختبار (T-Test) لتحديد الفروق بين مجموعتين مستقلتين.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على" وجود علاقة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية، والتوجه نحو المستقبل لدي طالبات جامعة القاهرة " وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معاملات ارتباط يرسون كما في الجدول التالي:

جدول(١١) معاملات ارتباط بيرسون لبيان العلاقة بين الوعي الذاتي والتوجه نحو الحياة لدي طالبات جامعة القاهرة

متغيرات الدراسة	القدرة على التنبؤ	التخطيط للمستقبل	الإرادة الحرة
الملاحظة	٠.٥٤٩	٠.٤٧٥	٠.٤٤٥
الوصف	٠.٤١٩	٠.٤٠١	٠.٣٢٨
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	٠.٢٨٨	٠.٢٠١	٠.٢٩٦
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠.٢٨٢	٠.٢٤٤	٠.٢١٣
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠.٣٥٢	٠.٣٨٠	٠.٣٣٤
مستوي الدلالة	٠.٠١	٠.٠١	٠.٠١

يتضح من جدول(١١) وجود علاقة ارتباطية دالة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل حيث كانت قيم معامل الارتباط مرتفعة، مما يشير الي وجود علاقة اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل.

نتائج الفرض الثاني:ينص الفرض الثاني على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابة افراد عينة الدراسة حول اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل تبعًا لمتغير (الكلية)وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار(ت) لمقارنة متوسطي عينتين مستقلتين.

جدول (١٢) نتيجة اختبار (ت) للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين لتحديد الفروق بين استجابات افراد العينة حول اليقظة العقلية والتوجه نحول المستقبل تبعًا لمتغير الكلية لدي طالبات جامعة القاهرة

المتغيرات	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
اليقظة العقلية	كلية العلوم	٩٩	٣.٤١	١٦٦	٠.٠٢٧	٠.٩٧٩
	كلية الآداب	٦٩	٣.٤٢			غير دالة
التوجه نحو المستقبل	كلية العلوم	٩٩	٣.٦٩	١٦٦	٠.٨٥٣	٠.٣٨٧
	كلية الآداب	٦٩	٣.٦٣			غير دالة

يتضح من جدول (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين استجابات عينة الدراسة حول اليقظة العقلية، والتوجه نحو المستقبللدي طالبات جامعة القاهرة تعزي لمتغير (نوع الكلية)؛ حيث بلغت قيم مستوي الدلالة على التوالي (٠.٩٧٩)، (٠.٣٨٧) وهي قيم أكبر من (٠.٠٥) وغير دالة احصائيًا .

نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابة افراد عينة الدراسة حول اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل تبعًا لمتغير(المنطقة السكنية). وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار(ت) لمقارنة متوسطي عينتين مستقلتين.

جدول (١٣) نتيجة اختبار (ت) للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين لتحديد الفروق بين استجابات افراد العينة حول اليقظة العقلية، والتوجه نحو المستقبلتبعًا لمتغير الفئة العمرية لدي طالبات جامعة القاهرة

المتغيرات	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
اليقظة العقلية	المناطق السكنية الريفية	٦٨	٣.٤١	١٦٦	٠.٠٣٩	٠٩٦٨
	المناطق السكنية الحضرية	١٠٠	٣.٤١			غير دالة
التوجه نحو المستقبل	كلية العلوم	٦٨	٣.٦٩	١٦٦	٠.٦٠٥	٠.٥٣٣
	كلية الآداب	١٠٠	٣.٦٥			غير دالة

يتضح من جدول (١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين استجابات عينة الدراسة حول اليقظة العقلية، والتوجه نحو المستقبللدي طالبات جامعة القاهرة تعزي لمتغير (المنطقة السكنية)؛ حيث بلغت قيم مستوي الدلالة على التوالي (٠.٩٦٨)، (٠.٥٣٣) وهي قيم أكبر من (٠.٠٥) وغير دالة احصائيًا .

مناقشة نتائج البحث:

مناقشة نتائج الفرض الأول: توصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل وقد تعزو هذه النتيجة الي توفر اليقظة العقلية والتي تعد دافع للطالبات لمراقبة ذواتهم وافكارهم، والتعبير عنها بطريقة بسيطة مع هدم إصدار الاحكام على الأفكار والمشاعر والتصرف بوعي ومواجهة الاحداث بطريقة اكثر إيجابية، وهذه الابعاد تساعد طالبات الجامعة على الاستعداد الجيد للمستقبل واتخاذ القرارات المناسبة، فإدراك الفرد للواقع المعاش، والتخطيط الجيد للمستقبل يتيح الفرصة لمعالجة المواقف

بطريقة فعالة، كما ان إدراك وجهات النظر المتعددة والمتنوعة يوسع من مدارك الفرد ويجعله لا يتناول الموقف من وجهة نظر واحدة، بل محاولة المقارنة بين الخيارات المتاحة وطرح اكثر من بديل لحل المشكلات، بالإضافة الي التفكير بطرق اكثر إيجابية، وهذا ما أكدته دراسة الزهراني (٢٠٢٠)، كما اشارت دراسة السيد(٢٠١٨) الي وجود علاقة قوية بين اليقظة العقلية والقدرة على التوجه نحو الحياة وتحقيق الأهداف،فالتوجه نحو المستقبل يدفع الفرد للاستمرار في التفكير في المستقبل ومحاولة الوصول الي الآمال الموضوعة، واستكشاف الخيارات المستقبلية قم الالتزام باختيار محدد ، فالتوقعات الايجابية للمستقبل لها نتائج نفسية واجتماعية لها انعكاس ايجابي على الفرد، وبذلك اتفق البحث الحالي مع دراسة (الجبوري، الاسدي، ٢٠١٧)، ودراسة (مجيد، ٢٠١٩)، ودراسة (الجبيلة، ٢٠٢٠) والتي اشارت الي وجود علاقة بين اليقظة العقلية وقدرة الفدر على التوجه نحو المستقبل والتفكير الإيجابي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني: اشارت نتائج البحث الحالي الي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات حول اليقظة العقلية، والتوجه نحو المستقبل تبعًا لمتغير نوع الكلية، وتعزو هذه النتيجة الي ان الطلبةيعيشون في نفس الظروفسواء الظروف الأكاديمية او بعض المتطلبات **المتعلقة بهذه** المرحلة العمرية لذلك فإن توجههم نحو المستقبل يكون متشابه، ويتضمن التوجه الاسري والمهني والاكاديمي، كما ان التطور الثقافي ساعد على تقارب الطالبات في مختلف التخصصات من حيث الاتجاهات الحياتية ومستوي الطموح، فكلا الفئتين طالبات الكليات العلمية، وطالبات الكليات النظرية يسعون الي توجيه حياتهم ومستقبلهم بطريقة مستقلة عن الآخرين، والطالبة اليقظة عقليًا تشعر وتراقب تطلعاتها المستقبلية بنوع من الوعي الكامل بل تستطيع ان تتخطي العقبات والتحديات في حياتها.وبذلك اتفقت نتيجة البحث الحالي مع دراسة (العزي،٢٠١٣)، ودراسة (الجبوري، الاسدي، ٢٠١٧) ودراسة (كريم، عابد، ٢٠٢٠) ودراسة (الجبيلة، ٢٠٢٠) والتي اشارت نتائجهم الي عدم وجود فروق دالة إحصائيًا وفق لمتغير التخصص الدراسي، بينما اختلفت نتيجة البحث الحالي عن دراسة (الشمري، نادر،٢٠٢١)، ودراسة (الخزاعي، فضل، ٢٠٢١) والتي توصلت نتائجهم الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو المستقبل حسب متغير التخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي.

مناقشة نتائج الفرض الثالث: اشارت نتائج البحث الحالي الي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات حول اليقظة العقلية، والتوجه نحو المستقبل تبعًا لمتغير المنطقة السكنية، ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق الادبيات والدراسات السابقة التي ورد ذكرها في هذا البحث، والتي اشارت الي ان اليقظة العقلية هي سمة كامنة في الفرد تساعد على الوعي بالذات والاهداف، فكلما زاد مستوي اليقظة العقلية زادت قدرة الطالبات على تحديد توجهاتهم وتطلعاتهم نحو المستقبل واكتساب خبرات جديدة بصرف النظر عن المنطقة السكنية التي يعيشون فيها، فارتفاع اليقظة والتوجه نحو المستقبل يزيد من قدرة الطالبات على تحديد اتجاهاتهم وميولهم، والتركيز على الصفات الجوهرية في شخصياتهم مما يسمح لهم بالأداء بشكل افضل، وتقبل الخبرات الجديدة والتفاعل معها بنوع من المرونة الذهنية بعيدًا عن تشتت الانتباه والشرود الذهني مركزين على ما يقومون به حاليًا في اللحظة الراهنة. وبذلك اتفقت نتيجة البحث الحالي مع دراسة (الجبوري ، الاسدي،٢٠١٧) والتي اشارت الي ان التوجه نحو المستقبل لا يتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد بقدر ما يرتبط برؤية الطالبات نحو مستقبلهم الاكاديمي والمهني والزواجي.

توصيات البحث:

- إجراء البرامج التوعوية بأهمية اليقظة العقلية في معرفة قدرات الفرد وامكانياته وتوجيهها الي المجال المناسب خاصة لدي طلبة الجامعة.
- حث المؤسسات التربوية على الاهتمام بتربية النشء على أهمية التوجه نحو المستقبل والنظرة الإيجابية المتفائلة في تحقيق أهداف الطلبة وارتفاع مستوي طموحاتهم.

البحوث المقترحة:

- اليقظة العقلية وعلاقتها بمستوي الطموح الأكاديمي.
- التوجه نحو المستقبل وآثره على الكفاءة الاجتماعية لدي عينة من طلبة الجامعة.
- اليقظة العقلية وعلاقتها باتخاذ القرار لدي عينة من طلبة الجامعة .

مراجع الدراسة:

المراجع العربية:

أبو الحسن، وليد محمد حسين، زهران، محمد حامد عبد السلام ، إبراهيم، مروة محمد حسن(٢٠١٧).التوجه نحو المستقبل في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدي عينة من طلاب الجامعة. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، ٢٣(٤)، ص ١٢١٧-١٢٤٤ .

الانصاري، خولة جميل(٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الخمسة الكبرى للشخصية لدي طلبة الخريجين قسم الخدمة الاجتماعية بجامعة ام القري، مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، ٣٥(٦)، ص ٢٢١-٢٤٦.

البحيري، عبد الرقيب أحمد، محمود، أحمد على طلب، الضبع، فتحي عبد الرحمن، العواملة، عائدة أحمد(٢٠١٤).الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء اثر الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ع٣٩، ص ١١٩-١٦٦.

بدر، إبراهيم محمود إبراهيم(٢٠٠٣). مستوي التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدي الشباب الجامعي دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٣(٤٠)، ص ٣٣-٨٣.

الجبوري، عباس رمضان رمح، الأسدي، زينب عبد الحسين كريم(٢٠١٦).التوجه نحو المستقبل لدي طلبة جامعة القادسية. مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية،١٧(٢)، ص ٢٠٢-٢٢٦.

الجبيله ، الجوهرة فهد(٢٠٢٠). التوجه نحو الحياة وعلاقته بمرونة الأنا واليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة. المجلة التربوية، ع ٧٨ ، ص ١٣٤٥-١٣٨١.

الجدعاني، أمجاد عبادي، السيد، فاطمة خليل(٢٠٢١).المسؤولية الاجتماعية والتفكير الإيجابي وعلاقتهما بالتوجه نحو المستقبل لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة. مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس. ع ١٣٦، ص ١٥٣-١٩٦.

الحلبي، حنان خليل(٢٠٢٠).المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدي عينة من طالبات جامعة قصيم.

المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية .٩(٢)، ص٤٦٩-٤٨٧.

الحنوري، عباس رمضان(٢٠١٦). التوجه نحو المستقبل لدي طلبة جامعة القادسية . مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية ،١٧(٢)، ص ٢٠١-٢٢٦.

الخزاعي، علي صقرجابر،فضل، عماد عبد طالب(٢٠٢١).التوجه نحو المستقبل لدي طلبة الجامعة. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية،٢٤(٤)،ص١٨٢-٢٠٢.

رف الله، عائشة على (٢٠١٨).الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الاكاديمي لدي الطلاب المتفوقين بكلية التربية- جامعة الفيوم- المجلة المصرية للدراسات النفسية. ٢٨(١٠٠)، ص ٣٤٧-٤١٨.

الزهراني، خلود جعري ضيف الله(٢٠٢٠). التفكير الإيجاب وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدي طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المندق. مجلة كلية التربية المنصورة، ٥(١١٠)، ص ١٥٥٨-١٦٠٢.

السيد، هدي جمال محمد(٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة الدراسات النفسية. رابطة الاخصائيين النفسية المصرية،٢٨(٤)،ص ٨٨٣-٩٤٥.

الشمري، صاحب أسعد ويس، نادر، أديب محمد(٢٠٢١).اليقظة الذهنية البينشخصية لدي طلبة جامعة سامراء. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية،٣(٤)، ص ٤٩-٨٨.

الضبع، فتحي عبد الرحمن(٢٠١٦).اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية،٢٦(٩١)،صى٣٢٥-٣٦٥ .

الضبع، فتحي عبد الرحمن، طلب، أحمد على (٢٠١٣).فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في خفض اعراض الاكتئاب النفسي لدي عينة من طلاب الجامعة. مجلة الارشاد النفسي، ع ٣٤، ص ١-٧٥.

عبد الخالق، أمل إبراهيم(٢٠١٤).التصورات المستقبلية لمعاهد إعداد المعلمين. مجلة الدراسات التربوية ٧(٢٦)، ص ١٠٩-١٣٦.

عبد الله، احلام مهدي(٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدي طلبة الجامعة.مجلة الأستاذ، ٢ (٢٠٥)،ص ٣٤٣-٣٦٦ .

العزي، أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدي طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، ٢ (٢٠٥)، ص ٣٤٣-٣٦٦.

على،السيد فهمي(٢٠١٤).التحليل النوعي والكمي للآمال والاهداف المستقبلية وتقييمها لدي عينة من المتغيرات.مجلة بحوث التربية النوعية، ع ٣٣٤، ص ١٤٣٢-١٥١٢.

كريم، زهراء طالب، عايد، على حسين(٢٠٢٠).التوجه نحو المستقبل لدي طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الديوانية. مجلة العلوم الإنسانية، مجلة الأطروحة للعلوم الإنسانية،٥(٤)، ص ١٢٥-١٤٨.

المالكي، مكتوب كتيب مكتوب(٢٠١٩).التوجه نحو المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي طلاب المرحلة الثانوية، مجلة جامعة الملك عبد

العزيز. الآداب والعلوم الإنسانية. ٢٧(٦)، ص١١٩-١٤٠ .

مجيد، علا رافع حميد(٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الإيجابي لدي طلبة الجامعة. مجلة الدراسات التاريخية والحضارية، كلية التربية للعلوم الإسلامية جامعة تكريت، ١١(٤٢)، ص٢٠٨-٢٤٢.

محمد، أميرة محمد بدر(٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الاكاديمي لدي معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية. جامعة بنها.٣٠(١١٧).ص ٣٩٩-٤٨٢.

المعموري، علي حسين مظلوم، عبد، سلام محمد على(٢٠١٨). اليقظة العقلية لدي طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانسة،٢٥(٣)، ص ٢٢٩-٢٤٧

.

المقبالي، على حميد سيف، الخواجة، عبد الفتاح محمد سعيد(٢٠٢١).قلق المستقبل المهني وعلاقته بمستوي الطموح المهني لدي طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الباطنة في سلطنة عمان. مجلة الفنون والآدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، ع ٦٣، ص ٢٤٨-٢٦١.

الملاحة، حنان عبد الفتاح(٢٠٢١). الإسهام النسبي لليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدي طلبة المرحلة الثانوية. المجلة التربوية بجامعة سوهاج.١(٨٧)، ص ٦٩- ١٣٢.

المنشاوي، عادل محمود(٢٠١٣).التوجه نحو المستقبل لدي ذوي المستويات المختلفة في التنظيم والامل عند الطلاب المعلمين. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية. كلية التربية جامعة دمنهور، ٥(٤)،ص ١٩-٩٢.

المنصوري، امل عبد الرزاق(٢٠١٧).بناء مقياس التصورات المستقبلية للمرشد التربوي. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية. ٤٢(٤)، ص ٢٢-٤٥.

الوليدي، على محمد(٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدي طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية. ع ٢٨، ص ٤١-٦٨.

المراجع الأجنبية:

Baumeister, R. F., Vonasch, A. J., & Sjåstad, H. (2020).The long reach of self-control. Surrounding self-control, 17.

Bear,R.A.,Smith,G.T.,Hopkins,J.,Krieteme yer,J.,&Toney,L.(2006).Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13, 27-45.

Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008).The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, *15*(2), 204–223.

Erisman, S. M., & Roemer, L. (2012).A preliminary investigation of the process of mindfulness. *Mindfulness*, *3*(1), 30–43.

Markus, H., & Nurius, P. (1986).Possible selves. *American* psychologist, 41(9), 954.

Mello, Z. (2009). The Window, the River and the Novel: Examining

Adolescents' Conceptions of the Past, the Present, and the

Future. Adolescence, 44(175), 539–556.

Nurmi, J. E. (1989). Planning, motivation, and evaluation in orientation to the future: A latent structure analysis. Scandinavian journal of psychology, 30(1), 64-71.

Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2009). Hope theory. *Oxford handbook* of positive psychology, 2, 323-333.

Seginer, R. (2009). Future orientation: Developmental and ecologicalperspectives. Springer Science & Business Media.

Shapiro, S.L., Carlson, L.E.,Astin,J.A.,&Freedam,B.(2009). Mechanism's

OfMindfulness.Journal of clinical Psychology, 62(3), 373-386.

Steinberg, L.; Grahan, S. ; O Brien, L. ; Woolard, J. Cauffman, E., et

Hasker, M. (2010). Evaluation Of The Mindfulness-Acceptance-

Commitment (Mac) Approach For Enhancing AthleticPerformance. Unpublished Doctoral Dissertation.Indiana University of Pennsylvania, U.S.A.

Hassed, C. (2016). Mindful Learning: Why attention matters in

education. International **Journal of school &EducationalPsychology**. 4(1), 52-60

Johnson, S. R. L., Blum, R. W., & Cheng, T. L. (2014). Future orientation: A construct with implications for adolescent health and wellbeing. *International journal of adolescent medicine and* health, 26(4), 459-468.

Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in *perspective.* Consciousness and Cognition: An International Journal, 1*(4), 289–305.*

Langer, E. J. (1989).*Mindfulness*, New-York, Addison-Wesley.

Mace, C. (2008). Mindfulness and Mental health: Therapy, theory

and Science, Abingdon, Oxford Shire: Rutledge.

All (2009).Age differences in future orientation and delaydiscounting, *Child Development*, 80 (1), 28 – 44.

Vago, D., &Silbersweig, D.(2012). Self – awareness, Self –regulation, and self-transcendence(S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. Frontiers in Human Neuroscience, 6, 1-30.

Walker, S. D. (2017). The effects of mindfulness training on teacher perception of stress and teacher self-efficacy (Doctoral dissertation, Baker University).

Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). The time paradox: The new psychology of time that will change your life. Simon and Schuster.