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.د. أحمد علي بديوي محمد
أ.م. د. محمود إبراهيم عبد العزيز
أ.د. أحمد علي بديوي محمد
أ.م. د. محمود إبراهيم عبد العزيز
أستاذ الصحة النفسية المساعد
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة الوادي الجديد
كلية التربية – جامعة حلوان
المستخلص:

هدفت البحث الحالي إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طالب من 67 طالب من 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 ارتباطية دالة إحصائيا بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل عند مستوى دلالة (0.01) حيث بلغ معامل الارتباط الكلي (0.75)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعدي من أبعاد اليقظة العقلية وهي (عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال) وابعاد التوجه نحو المستقبل (ثقة بالنفس، والتخطيط للمستقبل، والآمال والتطاعات اتجاه المستقبل والمقياس ككل) عند مستوى عند مستوى دلالة (0.01)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعد(عدم إصدار أحكام) من أبعاد اليقظة العقلية ومقاياس 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 والتطاعات اتجاه المستقبل) حيث بلغت قيمة "ت" على الترتيب (1.72، 0.1509) لكل من (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتطاعات اتجاه المستقبل)، وهي قيم غير دالة إحصائيا، توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في (ثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقياس ككل) لصالح التخصص العلمي حيث بلغت قيمة "ت" على الترتيب (2.286، 2.021) لكل من (ثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقياس ككل)، وهي قيم 2.149.) لكل من (ثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقياس ككل).
دالة إحصائية عند مستوى (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، 0.004، 1.004، 1.727، 1.618، 1.186، 1.004، 0.774، 0.003، 0.774، 0.004، 0.236) (الترتيب)، 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 بصورة عامة، والأسرة المصرية بصورة 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 منها تقوية إلى إنجاز الأهداف المرغوبة، حيث يتطلب عمل جدول زمني للتوجه نحو المستقبل، فالبداية من التخطيط ووصولاً إلى تحقيق هذه الأهداف، فالتحفيز يطلب توجهاً نحو المستقبل وينبع هذا من تأثير المستقبل على الدافعية ووضع الأهداف، فهو يتضمن كافة الأهداف والطموحات التي تخلق الدافع الأساسي نحو الأمام، فمن بخطط ويبعد 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 بالنظرية التفاعلية وإمكانية التقدم نحو تحقيق هذه الأهداف، وكذلك وجود علاقة بين الاندفاع والإحساس و.SimpleDateFormat الشخصية والتوجه نحو المستقبل، كما تقل الفروق الفردية الموجودة بين المراهقين للتوجه الإيجابي 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 الإيجابي نحو المستقبل ينبع من كل
من الصمود النفسي والذكاء الاصطناعي مثل دراسة
(Bryan، 2004، Pulvers، Adams and Wiklund، 2002، 823
)، إلى (Ramona، 2015)، (Peetsma & Van Der Veen، 2011)
وابدأ إلى ذلك أن اليقظة العقلية تعتبر من أهم المفاهيم النفسية والتربوية التي لها أثر
كبير في العملية التعليمية والتربوية حيث تحتوي البقطة العقلية على عدة أبعاد منها الملاحظة
والوصف والانتباه والوعي، فالطالب البقطة الوعي شديد التزكزك والانبئاء يلاحظ ما يدور
 حوله من أشياء وأفكار وما تحتويه هذه الأشياء من اختلاف فيما بينها.

وأوضح بعض الدراسات أهمية البقطة العقلية في حياة الطلاب حيث يمكن التدريب
على البقطة العقلية طبقاً لإمكانات الزيت الفيكلة، كوسيلة لتحسين صحة الأفراد
ومشاركتهم في العمل، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين البقطة العقلية وكل من التمكين
النفسي والفاعلية المدرسية، كما تسهم فاعلية البقطة العقلية في خفض أعراض الاكتتاب
النفسي، وأظهرت أيضاً فاعلية البرنامج التدريبي القائم على البقطة العقلية في خفض مستوى
الضغط النفسي وكذلك تحسن مستوى نمط الحياة، وأسفرت أيضاً عن وجود علاقة بين
Janssen، Heerkens، Kuijer، van der Heijden and Engels، 2018، 5
وكذلك دراسة (Tracy، 2007)، ودراسة (2013)، ودراسة (2016)
Gonzalez، Amutio، Oriol

يدرس البحث الحالي العلاقة بين متغير(البقطة العقلية) الذي يتضمن(الملاحظة
والوصف والاعتناء والتعامل مع الوعي وتجنب إصدار أحكام مسبقة وابتعاد عن إصدار
ردود أفعال) ومتغير التوجه نحو المستقبل وما يتضمنه من أبعاد(كالنظرية التفاوضية والثقة
بالنفس والتخطيط للمستقبل والأمل والطموحات).

مشكلة البحث:

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

المجلد السابع والعشرين 2021
العدد سبتمبر 2021
السلبية للمجتمع، ويحاولون تحدي هذا المجتمع وإثبات ذواتهم، بالإضافة إلى الشعور بالإحباط والتردد في اتخاذ القرار وضعف الاستيعاب بالذات وإصدار أحكام مبنية على التحيز للأهواء الشخصية، كما يعاني طلبة المرحلة الثانوية من تشتت الرؤية حول المستقبل، وقلة الدافعية بسبب التح textDecoration

ويضاف إلى ذلك التشتت الذهني والعقلي والشعور بالقلق والتوتر وضعف التنظيم الجيد للوقت مما يساعد على عدم تحقيق الأهداف وقلة التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

ويمكن القول أن طلاب المرحلة الثانوية لديهم توجيهات من النظرة إلى مستقبلهم وضعف القدرة على اكتساب رؤية واضحة محددة الأهداف وكذلك الخوف من مستقبل مجهول وضعف القدرة على سلامة الاختيارات.

وتحلُّص بعض نتائج دراسات التوجه نحو المستقبل إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل وقلة التوتر، كما توصلت دراسات التوجه نحو المستقبل وتنظيم الذات لدى المتفوقين دراسياً في التنظيم 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 وتحسين المهارات في صنع القرار، ويشمل إلى ذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تطوير الهوية والتوجه نحو المستقبل مثل دراسة(سعاد قرني وأحمد عبد الملك، 2017) ودراسة(Glenn، 2019).

كما تهدف البيئة العقلية إلى الحد من التوتر وتحسين عملية صنع القرار، والإنتاجية، والمرونة، والتواصل بين الأشخاص، والعلاقات التنظيمية، والعملية 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 (في زيادة الرفاهية الذاتية لدى الشباب المراهقين مثل دراسة Peltason، 2015 ودراسة هالة إسماعيل (2017)، ودراسة علي الشلوي(2018)، Teal، Downey، Lo- ودراسة (Furtner، Tutzer and Sachse، 2018) ودراسة (mas، Ford and Burnet، 2019).

ويهدف البحث الحالي إلى دراسة بعض المتغيرات التي تؤثر على التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين طلبة المرحلة الثانوية كاليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل.

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

- "ما طبيعة العلاقة بين البقفظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية؟"

والتفرع من السؤال الرئيسي مجموعة من التساؤلات:

1. ما العلاقة بين البقفظة 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 البقفظة 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 التفاؤلية وثقة الشخص في نفسه والانتباه والوعي وقدرته على التعامل مع الظروف المحيطة به، لذا تضحى 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 الاجتماعي، 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 الطلبة في بيئته بمكوناتها المختلفة من أساتذة وطلاب، والذي يعد من مؤشرات الصحة النفسية، وتوجه اهتمام المربيين والمعلمين إلى أهمية كلٍ من اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما يمكن الاستفادة من نتائج البحث في مواجهة المشكلات ومواجهة الحياة الضاغطة، وتعديل المشاعر السلبية نحو الذات، كما يمكن أن يفيد المتخصصين في إعداد برامج ارشادية وعلاجية تساعد طلاب المرحلة الثانوية لوضع حلول للمشاكلاتهم.
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 تصل بمحورين المحور الأول اليوسعة العقلية والمحور الثاني اليوسعة نحو المستقبل، حيث يتناول البحث مفهوم اليوسعة العقلية كمصطلح علمي في الدراسات العربية والأجنبية، أهدافها، أهميتها، أبعادها، النظريات المفسرة لليوسعة العقلية، انتهاءً بعرض مفهوم اليوسعة نحو المستقبل، أهدافه، أهميته، أبعاده، النظريات المفسرة لليوسعة نحو المستقبل.

المحور الأول: اليوسعة العقلية

مفهوم اليوسعة العقلية:


واليقظة العقلية حالة من تركيز الانتباه بطريقة محددة، ونحو هدف واحد، وفي اللحظة الحالية، وبدون إطلاق الأحكام، ويضاف إلى ذلك أنها حالة من اليوسعة تتميز بمهارات الانتباه المصغرة، والموافق غير التقليدي تجاه الأحداث الداخلية والخارجية، مثل دراسة (سامي Malinowski and Lim، 2015، 63)، ودراسة 1262-1250، 2016، 3، ودراسة 2015، 1262-1250، 2016، 3.
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، Krí، etemeayer and Toney، 2006، 27-45).

وخلال 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 واللمسة الحاضرة، والحضور بالأفكار أو المشاعر أو التصورات أو الأحاسيس، وهي حالة مراقبة مستمرة للمخاطر 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 وعمل إطلاق أحكام مسبقة.

ويعرف الباحث إجراياً بأنها قدرة الفرد على تنمية الوعي الذاتي لأفكاره ومشاعره التي تظهر في معايشته للواقع، والقدرة على الضبط النفسي والانفعالي، ومواجهة ما يدور حوله من أحداث.

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

أبعاد اليقظة العقلية:

تشمل اليقظة العقلية الملاحظة والتي تتضمن استيعاب المثيرات المختلفة Observing للظواهر المتضمنة بداخلنا سواء كانت إدراكات أو أفكار، أو أحاسيس جسدية، فضلاً عن التنبه اليقظ المفعوم بالتركيز للمثيرات والخبرات والأحداث البيئية الخارجية، وذلكوصف Describing بما يتضمنه من شرح ظاهرة الملاحظة بطريقة دون تقييم، ويعني Acting with awareness أو إسقاط أحكام عليها، بالإضافة إلى العمل بوعي، أن تكون متتباً ومندمجاً بشكل كامل في نشاط آتي بما يستلزم من المشاركة الوعاية،
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، 2019، 72).

وتشمل أبعاد اليقظة العقلية على ما يأتي:

أولاً: الملاحظة والوصف:

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

ويضاف إلى ذلك أن اليقظة العقلية هي المراقبة المستمرة لتجربة اللحظة الحالية مع توجيه القبول لتقليل التفاعل، من خلال تعزيز الوعي بتجارب الفرد ومراقبة الانطباعات لتحسين نتائج الأداء (Lindsay and Creswell، 2017، 48). كما تهدف تدخلات اليقظة العقلية إلى زيادة الاهتمام والوعي بتجربة اللحظة الحالية المحفزات الداخلية والخارجية.

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 على تخفيف الضغوط النفسية والتوتر، والعبر عن العديد من العمليات والسلوكيات المتعلقة بتنظيم المشاعر، كما تسهم أيضاً في تحسين كبير في القلق والخوف والعواطف، بالإضافة إلى التعبير عن الغضب العدواني (Keng، Smoski، Robins، Ekblad and Brantley، 2012، 270-280).
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 (Birrer and Grosse Holtforth، 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 (1102-1092، 2016) (Barber and Deale، 2014، 114-100) ودراسة (1092-1102، 2016) (Royuela-Colomer and Calvete، 2016، 366-366).

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.

وكل ذلك، فإن اليقظة العقلية تركز على الانتباه في الوقت الحاضر للبحث على سلسلة من التغييرات عبر الجوانب المختلفة للوعي، بما في ذلك القبول مع عدم إصدار أحكام، وتنمية الانتباه المركز على الانتباه الحالية والوعي، وكذلك زيادة المراقبة وعدم التفاعل والحضور.

ثالثًا، عدم إصدار أحكام مسبقة:

تطوي اليقظة العقلية مهمة على اهتمام يركز على الحاضر وقبول التجارب دون حكم، وكذلك زيادة المشاعر الإيجابية أثناء المساعدة - مثل الحب والتقارب، والارتباط 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 يسهم تدريب اليقظة العقلية المشترك على الوعي في الوقت الحاضر وقبول عدم الحكم، في تحسين القدرة على تنظيم العاطفة الفعلية (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 استياج الإجهاد، وكذلك زيادة الثقة في تخفيف الإجهاد، وزيادة التراحم الذاتي (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 (Nyklíček، 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 -man، Bell and Sanderson، 2018، 1584–1593) كما يظهر تدريب اليقظة العقلية في ظل عدم وجود ردود أفعال، تحسنًا إيجابيًا ملحوظًا في الحالة النفسية وتقليل الإجهاد وزيادة الرفاهية الذاتية (De Vibe، Solhaug، Tyssen، Friborg، Rosenvinge، Sørlie and Bjørndal، 2013، 107).

بينما يتضح أن عدم التفاعل مع التجربة الداخلية هو الجانب الرئيسي من اليقظة التي تحمي الأفراد من المخاطر النفسية للاكتئاب (ki and Wang، 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 إتخاذ خيارات مدروسة بشأن أفكاره ومشاعره، ويختار تجارب أكثر مثالية لنفسه، أن يكون الفرد الأكثر وعيًا قادر على الاهتمام بالبيئة عن قصد، بالإضافة إلى أن يلاحظ ويشعر بالامتنان للبنوات الإيجابية للحياة، نظرًا لأنه يُعتقد أن الامتنان يعزز الروابط مع الآخرين، كما تسهم اليقظة العقلية في التعبير عن الامتنان المتزايد والذي بدوره سيؤثر على الشعور المتزايد بالدعم المتصرع، لتعزيز مشاعر حالات المزاج الإيجابية وتقليل مشاعر حالات المزاج السلبية (Spector، Benson–Townsend and Silver، 2019، 815–828).
نظرية الأنظمة الديناميكية:

كما يمكن أن توفر إطاراً مفيدًا في فهم كيفية تنظيم اليقظة العقلية وتوزيعاتها من خلال التفاعلات الشخصية، ويضاف إلى ذلك أن تعليم مفهوم اليقظة كعملية تحدث داخل الأفراد وفهمهم بينهم، وكيفية تطبيق الأساليب الدقيقة والمتعددة بمرور الوقت المتجذرة في نظرية الأنظمة الديناميكية المستخدمة 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 تمثل على الإدراك اللحظي للتجربة الإنسانية لأنها تتكون بمجرد 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 والبرامج 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 والريحنة، وكذلك ينصب اهتمامنا على كيفية دمج اليقظة العقلية بطريقة أكثر شمولًا للمساعدة في ضمان استدامتها في المدارس وكذلك في المؤسسات المدمجة في سياقات اجتماعية وثقافية محددة، على وجه الخصوص، نقترح أن المعنى المشترك في النظام التعليمي (أي المستوى الفردي والمؤسساتي) 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 منظورًا شخصيًا فحسب، بل وجهة نظر اجتماعية وبيئية أيضًا، ستلعب اليقظة العقلية دورًا لتعزيز الصحة النفسية في المدارس.

Rubio، Andreu and Torres–Díaz، 2019، 19–35
ويضاف إلى ذلك أن القيادة الحقيقية مرتبطة بشكل إيجابي باللياقة الجماعية والأزدهار الجماعي، وعلاوة على ذلك فاللياقة الجماعية مرتبطة بشكل إيجابي بالازدهار الجماعي والتفاعل الجماعي (Wu and Chen، 2019).

النظرية السلوكية:
فالبيئة والتعلم يؤثران على مكونات الشخصية، فينبغي على المشاركين الاستثمار في ممارسة القوة العقلية بشكل مستقل، كي يكون لبرامج القوة العقلية فوائد مستدامة، وتم استخدام النظريات السلوكية للتنبؤ بالسلوكيات الصحية الأخرى وتعزيزها، وأظهرت بعض الاتجاهات الإيجابية في ممارسة القوة العقلية، توضيح هذه البحث كيف يمكن أن تكون نظريات تغيير السلوك طريقة للمساعدة في تعزيز ممارسة القوة العقلية المستقلة خارج المدارس، Salmoirago–Blotcher، Hunsinger، Morgan، Fischer، and Carmody، 2013، 243-247.

كما يميز تأثير القوة العقلية كصفة ممارسة على المرشدة المعرفية للناس وسلوكهم، فتظهر النتائج أن القوة العقلية مرتبطة سببًا بالأعراض في تناول الطعام وتخفيف الوجبات، علاوة على ذلك، فإن حدوث الأعراض في عادات الأكل السبعة أقل بالنسبة للطلاب الذين يمارسون القوة العقلية (Bahl، Milne، Ross and Chan، 2013، 173-184).

نظرية التعلم الاجتماعي:
إن القوة العقلية لها تأثير على فعالية المدارس باستخدام متغيرات وسيلة للمناخ التنظيمي وسلوك المواطنة التنظيمية، أن المناخ التنظيمي وسلوك المواطنة التنظيمية كان لهما تأثير مباشر على فعالية المدارس، كما أن يعليم المدير كان له علاقة كبيرة بالمناخ التنظيمي وسلوك المواطنة التنظيمية 23-19، 2019.

كما ساهمت بيئة التدريس الواعي كوسيلة للتخفيف من الإرهاق وتحسين رفاهية المعلم، وفعاليتهم، الأساس لبناء التعليم الواعي، يشمل وعي المعلم وتعاطفهم الذين يركزان على الداخل والخارج، وكذلك يمكن دمج التدريس الواعي في تعليم المعلم كوسيلة لمساعدة المعلمين على التفكير والتغلب على التوترات المتأصلة.
في عملهم، وتوضح مقتطفات من مجلة الطالب المعلم كيف يمكن لمعلمي المعلمين لتحسين رفاهية المعلمين من خلال استخدام بيئة التعليم اليقظ Mindful Teaching إعادة ربطهم بإحساسهم بالهدف من خلال الوعي والرحمة والفعالية المحسنة والعمل اليومي، 2020.

فنينيات اليقظة العقلية:

: Reflective التأمل

فالتأمل عند لوك بأنه تجربة باطنية تنصب على النشاط الذهني، وعند لينتز اتباه الفرد لمما يحدث داخل نفسه، وعند كانان الفكري المتعملي الذي يربط الظواهر بالحدس الخلاص والحدس الحسي، والصفة منها تفكري أو تأمل وهي لفظة تصف العمل الذهني الذي يجري نفسه(جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفافي، 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، 1411-1415).

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. (Malinowski، Moore، Mead and Gruber، 2017، 78-94)

ويضاف إلى ذلك فإن ممارسة التأمل أظهرت أظهرت مكاسب كبيرة في العواطف الإيجابية، (Fredrickson، Boulton، Firestine، 2017، 1623-1633)

: Relaxation الاسترخاء

بينما الاسترخاء حالة خالية من التوتر تتوقف فيها الصراعات الداخلية، وكذلك مشاعر القلق والغضب والخوف المزعم، وتنتشر فيها حالة من الهدوء، وأن مبدأ Ferenc- (Relaxation Principle) الاسترخاء الذي وجد أن المدخل المحبب والرقيق والتمساح مع مرضاه كان له فاعلية أكثر في
التخفيف من نوبات المرض المكبوتة وجعلها أكثر إتاحة للتحليل من التطبيق الحرفي والصارم لفلسفة فرويد الحرمانية التي تعود إلى إثارة الكراهية والصور الأخرى من المقاومة، وكذلك يستخدم أسلوب الاسترخاء كوسيلة في علاج التوتر الانفعالي (جابر، 1996، 3236).

ويضاف إلى ذلك فإن فنيات اليقظة العقلية تمثل في الاسترخاء، والبصيرة، والاتصال، والانسجام 118-101، 2011، Nyklíček، 2011، 101-118، بالإضافة إلى فاعلية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية والعلاج بالاسترخاء في Reynolds، Bissett، Porter and Con.

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 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 Dufva and Ahlqvist، 2015، 112-125.

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 المحسّنة 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 التواصل، وإعادة التقييم (2015، 1128-1115).

المؤثر الثاني: التوجه نحو المستقبل

مفهوم التوجه نحو المستقبل:
التوجه نحو المستقبل هو وعي بالذات والواقع الخارجي، والقدرة على تعيين الفرد لذاته، وأن يعرف الوقت والمكان والشخص الذي يحدث إليه، وكذلك تهيئة الفرد لموقف العمل بتزويده بالمعلومات التي تساعد على حسن اختياره لعمله وتكيفه مع الأحداث عن طريق معرفة الفرد وآلفته بتفاصيل الوضع والموقف بحيث أن حركته واستخدامه لإمكانيات المكان يعتمد على إدراك المكانة كالخريطة، ومن المعاني الأخرى موضع الفرد في المكان، وميله للحركة نحو مصدر الإثارة، وأيديولوجية الشخص وتوجهه العام لوجهة نظره (جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفافي، 1996، 2546).

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

بالإضافة إلى أن التوجه نحو المستقبل هو أفكار الفرد ووعوده وخططه وآماله في المستقبل (Alm، Laffman، Sandahl and Modin، 2019، 62-73).

إلى جانب أن التوجه نحو المستقبل هو نزعة تميز بالأفكار والخطط والدوافع والمشاعر والفعالات المتعلقة بالهدف 173-166، 2018.

بينما التوجه نحو المستقبل هو المدى الذي يخطط فيه المرء للوقت المستقبل يأخذ في الاعتبار العواقب المستقبلية لسلوكه الحالي (Zheng، Zhao، Liu، Xu and Lu، 2015، 1482).
ويضاف إلى ذلك فالتوجه نحو المستقبل هو وجهة نظر الفرد المتضمنة مكونات معرفية وعاطفية وسلوكية حول ما سيحدث في المستقبل وتشمُّل 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 ج) (3).

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

ويبرى الباحث أن التعريفات السابقة من حيث المنظور العلمي لكل تعريف، إلا أنها تتفق على مجموعة من النقاط منها رؤية الفرد لأهداف بعيدة المدى تشتمل المكونات المعرفية والعاطفية والسلوكية والعمل الجاد في إنجازها، وكذلك اصرار الفرد على تحقيق طموحاته وأماله 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 للمستقبل المعين في إطار المستقبل الذي ينتقد الفرد من حيث الاتصال المستقبلي من حيث الاتصال المستقبل على فرصة حقيقية وتحقيق الأهداف المرتبطة بالخطط والمهام المستقبلية التي تناسب قدرات الفرد وإمكانياته.

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 وطموحاته 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

المثابرة هي الإصرار، العناد، المداومة، الإلحاح، القدرة على تحمل الشخص للفشل والإحباط، ومواصلة بذل الجهد، وأن يجعل منه دافعًا للنجاح (إيمن محمد، 2018، 130-15).

وكمثل المثابرة هي الجهود التي يبذلها الدارس، لمواصلة التعليم الجامعي، ويشار إلى هذا النوع من المثابرة بمثابرة الأكاديمية (Academic persistence) (Herrera، 2006، 14) تقدمه في المجموع التراكمي لسنوات دراسته الجامعية.

2- التفاؤل تجاه المستقبل

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

هذا يساعد الفرد على الحياة الإيجابية، وانتظار تحقيق الرغبات مستقبلاً، وأنه استعداد لتوقع حدوث الأشياء الجيدة والإيجابية، وينتقد المتفائل أن المستقبل يخبئ له نتائج جيدة (Carver and Sherier، 2003، 75-89).

3- الأمل المستقبلية

وكل ذلك الدافع 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 دافعًا للفعل يؤثر على الأفكار والسلوك، يعني وجود درجة من اليقين بأن الرغبة ستجد سبيلها إلى التحقق مما يضفي على الواقع نوع من المتعبة والرضا (إيمن محمد، 2018، 130-15).
وعلاوة على ذلك فالأمل هو الرغبة والمبادئ والإصرار ومواصلة الكفاح لتحقيق هذه الأهداف، وكذلك يستمد على التخطيط وتواليد الأفكار، بالإضافة إلى قدرة عالية للأداء، وقوة الإرادة والتعبير المتعمّع، ويضاف إلى ذلك إتباع طرق ومساليك علمية للإنجاز من أجل تحقيق الأهداف، إلى جانب أن الأمل هي القدرة التي يدركها الفرد، والتي تساعده وتزوده بالدافعية لإيجاد الوسائل والطرق التي يمكنه من تحقيق أهدافه مثل (فضل عبد الصمد، 2005، 38)، ودراسة Rand and Cheavens (2009، 323).

Self Confidence

«الثقة بالنفس»

تسهم الفاعلية الذاتية (أي الثقة بالنفس، والإتقان) في بناء التوجه الأكاديمي المستقبلي للمراهقين. (Goldner، Lev–Weisel and Schanan، 2019، 1333–1333)

كما تعد الثقة بالنفس إحدى سمات الشخصية الأساسية، التي يبدأ تكوينها من نشأة الفرد، وأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتقييم الفرد نفسه، واجتماعياً، تعتمد اعتماداً كلياً على مقوماته العقلية، الجسمية، والنفسية (أمل المخزومي، 2002، 123).

ويضاف إلى ذلك فالمثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له، وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة (فريح العنزي، 2004، 39).


Aspirations Future

«التطوعات المستقبلية»

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

كما أن بناء التوقعات المستقبلية للتعليم العالي هو أحد العمليات الرئيسية في حياة المراهقين (Goldner، Lev–Weisel and Schanan، 2019، 1333–1333).
وعلاوة على ذلك فالطلع نحو المستقبل في حالتة القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الاهداف وتحقيق الأشاع (إبراهيم بدر، 2003، 16-25).

الدافعية نحو المستقبل

بينما الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية ودلاله، 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 لابد من وجودها لحدث التعلم (لوناس حدة، 2013، 28).

بالإضافة إلى أن الدافعية تلعب دورا حاسما في التعلم بنوعيها الداخلي والخارجي، إلا أن كثيرا من الدراسات أثبت أن الدافعية الداخلية أكثر أثرا وأشد قوة في استمرار السلوك التعليمي من الدافعية الخارجية، كون الأولى ترتبط بحاجات وقيم واتجاهات واهتمامات، فهي تترك أثرا أعمق (محمد العبيدي، 2009، 499).

كما أن الدافعية من العناصر المهمة التي لا يمكن الحديث عن التعلم في غيابها، فهي تلعب دورا أساسيا في تحقيق النجاح المدرسي، لذا اهتمت كل المنظومات التربية العالمية بالدافعية في مجال التعليم، فهي تلعب دورا فعالا 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 سلوكا معينا في العالم الخارجي. وهذه الطاقة هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وطريقته لتحقيق أحسن تكيف ممكن مع بيئته الخارجية (مروان أبو حويج وسمير أبو مغلي، 2004، 143).

ووسائل أخرى أن الدافعية هي عملية أو سلسلة من العمليات تعمل على إثارة السلوك الموجه نحو هدف، وصيانته والمحافظة عليه وإيقافه في نهاية المطاف (محمد الريماوي، 2004، 201).
التخطيط للمستقبل

والتوجه نحو المستقبل، بناءً أساسياً في تنمية الشباب، يشمل الأهداف، والتوقعات من الحياة، والقدرة على التخطيط للمستقبل. 

Brooks، Miller، Abebe and Mul، 1925-1936

كما أن تحقيق الأهداف المرسومة، يتم في تاريخ لاحق، وبعد فترة زمنية معينة، وهذا يعني أن التخطيط يعمل في ظروف ومناطق 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 والمهارات المتاحة.

النظريات المفسرة للتوجه نحو المستقبل:

إن التوجه نحو المستقبل من خلال وصف تطوره من نهج موضوعي يركز على محتوى المجالات المستقبلية إلى نموذج يكتون من ثلاث مكونات، يشارك المراهقون النواة المشتركة لمجالات التوجه المستقبلية التي تتكون من التعليم والوظيفة والزواج والأسرة، توفرت النتائج إلى تأثيرات البيئة الأسرية على التوجه المستقبلي وتكامل البيئة التنموية، والبيئة التنمية، والبيئة التنمية، ونماذج العوالم المتعددة، 2019.

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

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 يرتكز على الوعي بالمستقبل أما الوعي بالحاضر فهو وإن كان مهمًا 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 ولمرة زمنية مقدارها (45) ثانية (حيدر، 2006).

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 نفسيًا فهي تحور هذه النظرية يقوم على أساس شعور الفرد بالنقص الذي يولد لديه الرغبة في تعويضه للوصول نحو التفوق والكمال (كالفين هول وسمندر، 1978، 163).

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

وعلاوة على ذلك فإن أدلر أوضح بأننا لا نستطيع اللجوء إلى الغرائز أو النزوات كقواعد للتفكير ويستطيع الهدف النهائي التفوق أو الكمال فقط أن يفسر دوافعنا، وأشار أدلر أن التسلسل الودادي أثر في توجه الفرد وقد وجد أدلر أن الأطفال الأكبر هم في الغالب متجهون نحو الماضي، توازنهم الراهن هذا الهدف النهائي الشامل والدافع العظيم لأعلى موجه نحو المستقبل (داون شلتز، 1983، 83).

نظرية إريكسون:
بينما إريكسون ينحو منحى أدلر في تأكيده على المستقبل لدى طالب المرحلة الثانية.

البقيتة العقلية وعلاقتها بالتحول نحو المستقبل لدى طالب المرحلة الثانية.
الأكيدة للنتيجة الموجبة الآن بإمكان الإنسان حلها أنها بطريقة تجعله متوافقاً، وإذا أخفق في مرحلة من المراحل وتترك مع استيجة خلقية غير متوفقة 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 إيركسون بأن هناك آمالاً في المستقبل في كل مراحل النمو (خليد عبد الأحد، 2006، 139).

يعتقد يونج أننا نكون ونتشكشك (Shaped) عن طريق مستقبلنا، ولما نكون بمثابة ماضيناً، فالفرد لا يتأثر بما حدث له في الماضي كطفل فقط ولكن بما يمكن أن يعمله في المستقبل أيضاً، فنظرية يونج توجه نحو المستقبل، فتحقيق الذات أو تحقيق الوجود الذاتي يتضمن التوجه نحو المستقبل، فقد اعتقد يونج أن شخصية الفرد (actualization) (Self).

الحالية يحددنا كل ما يأمل الفرد أن يكونه وما 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 توقف في الطفولة كما افترض فرويد لكنها عمليات لا نهاية لها، فالفرد دائماً عندنا أمل أن يصبح أفضل أو أكثر مما هو عليه الآن (داون شلتز، 1983، 175).

نظرية ألبورت:

طرح ألبورت منظوراً إيجابياً بخصوص الإنسان إذ عده كائنًا نشطاً 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 الكبير في سلوك الإنسان كما أعطى الإنسان الفرصة على التخطيط للمستقبل والنظر إليه في حالة صيورة دائمة وأنه يقترب إلى الأمام نحو مقاصده وإراداته المستقبلية (سهير أحمد، 2011، 31).

كما أن ألبورت أشار إلى أن الإنسان ليس أسيراً لخبراته الطفولية المؤلمة (عريز الداود وناظم العبدي، 1990، 129).

إلى جانب أن الماضي ليس مهماً إلا إذا تضمن قيمة فعالية فيما يتعلق بالحاضر وأن الحقائق التاريخية عن الماضي الفرد وإن كانت تساعداً في الكشف عن النسق الكلي في
حياة الفرد إلا أنها لا تفسر بطريقة ملائمة سلوك هذا الشخص في الوقت الحاضر (حليم، 1983، 241).

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

كما يُطلق على المرحلة السابعة الكفاح ويمثل الجانب الأخير من مراحل نمو الذات والذي يعني أن الفرد نحو المكانة والأهداف ذات المدى البعيد التي قد تكون دوافع لإنشاء الحاجات الثانوية مثل دافع الكفاح من أجل تحقيق الأهداف المهمة مستقبلاً، ويعمل هذا على زيادة التوتر لا لخفضه (قاسم صالح، 1983، 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 روثر 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 النتائج المستقبلية هي قلب هذه النظرية (سامي ملحم، 2006، 358).

ويضاف إلى ذلك أن تولمان برأ أن الإنسان لديه القدرة على تغيير سلوكه تبعا لتغيير الظروف وإن إدراك الفرد للأهداف التي يسعى إلى تحقيقها بكافة الوسائل والمذكرات يسهل عليه تحقيقها في المستقبل (فاخر عاقل، 1977، 301).
إلى جانب أن التوقعات الإيجابية تكون بمثابة خريطة إدراكية متفائلة تلعب دورًا 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 فيه القوى البيولوجية أو أنهم ليسوا عبادا للأحداث التي تعرضوا لها خلال سنوات الخمس الأولي، فنظرتنا دائما نحو الأمام تقدمية بدل من أن تكون تراجعية وموجهة نحو النمو بدل من الركود (داون شلتز، 1983، 279).

كما أن الإنسان كان لديه القدرة والقدرة على أن يحكم نفسه بنفسه وهو قادر على تحديد مصيره، فالفرد إذا ما توفرت له الظروف المناسبة للدافع الغريزي لتنمية إمكاناته بشكل متكامل فإنه يصبح لديه القدرة على إلغاء خبراته من خلال تحقيق طموحاته في إدراك ذاته وقدراته بشكل كاملاً. أيضًا، إذا أثر المجتمع الذي يعيش فيه، فهو يتفاعل مع الواقع لتحقيق ذاته و سيكون سلوكه مندفعاً باتجاه المستقبل لإشباع حاجاته كما يدركه هو Rogers، 1955، 122.

النظرية الوجودية:

بينما تنظر النظرية الوجودية إلى الإنسان كوجود بيوولوجي نفسي اجتماعي، فإن حرية الإنسان وقوة وعيه والنشاطات المرتبطة بصنع القرار ووضع الأهداف هي التي تسمح بالتحكم 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 يتميز الإنسان هو نظرته للمستقبل فهو يعيش الماضي في الحاضر لأجل المستقبل (عبد المنعم الحفني، 1995، 404).

وإضافة إلى ذلك أن الوجودية تطرح نمطين أساسيين من الأشخاص هما الأصيل (Authentic) الذي يبذل الأصالة والتفاهم بشكل جيد واضح وهو يقبل حاضره وإلى ذلك أن الوجودية تطرح نمطين أساسيين من الأشخاص هما الأصيل (Authentic) الذي يبذل الأصالة والتفاهم بشكل جيد واضح وهو يقبل حاضره
وماضيه ويكون توجهه الأساسي باتجاه المستقبل ويكون ما يرتبط به من مجهول أو عدم
يقين، أما الشخص غير الأصيل(Inauthentic) فهو ذو اتجاه مادي صرف يستخدم
على التعبير عن الحاجات السيكولوجية التي تميز الإنسان ويعود سلوكه غير متكامل
ومنذهما وسيطر عليه مشاعر عدم الوجهة وفقدان الأمن كما أنه يخشى من المستقبل
المجهول ويكمش منه، فهو ينظر إلى نفسه في ضوء ماضيه أو حاضره فقط، على الرغم
من المشاعر الناتجة عن الذنب والاسف(قاسم صالح، 1987، 142).

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

نظرية كيلي:
بينما كيلي هو صاحب نظرية البناء الشخصية، فتعد نظرية البناء 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 البنية وهي طرائق تفسير
الأحداث، وهي رؤية العالم حتى يمكن توقع المستقبل، حيث تتألف شخصية الفرد
(Construct) من نسق منظم من الأبنية رتبت حسب أهميته وقد أصبح البناء
(Postulate) الذي بنى عليه كيلي معظم إطار العمل النظري الأساسي لديه أو المسلمة
الذي يبنى عليه كيلي معظم إطار العمل النظري الأساسي لديه أو المسلمة
وهي الافتراس بأن العمليات النفسية عند الشخص تسير عبر قنوات أو ممرات متعددة,
والتي يتوقع الفرد من خلالها الأحداث ومعنى من المعنى فإن طرق رؤية العالم تشكل
القنوات التي تتوجه نحو المستقبل، فإن الشخص يكون مشدودًا إلى الأمام في الحياة من جانب التنبؤات كما يكون مدعوقًا بالدفعات والدوافع اللاشعورية أو مستحث على العمل بالمثيرات في البيئة (بمب ألن، 2010، 437).

ويضيف إلى ذلك أن نظرية كيلي تقدم صورة موجبة ومتفائلة للطبيعة البشرية وأكثر من أي منظور آخر اعتبار كيلي الناس كائنات عقلانية متفوقة، لسنا بقادرين على تكوين بنانا الخاصة بنا والتي من خلالها ننظر إلى العالم فحسب وإنما قادرون أيضًا على صياغة طرقنا الفريدة لفهم ولمعرفة 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 نظرتنا وصياغة البنى الجديدة مع ما ترتبط بها من توقعات فالشخص ليس مقيد أو مكبل بالطريق الذي اختبر له بالطفولة أو المراهقة أو في أي عمر آخر. يقول كيلي تعيش في التوقع وحياتنا يتحكم بها ما نبتقي به عن المستقبل وبداً نعتقد إلى أن ستقودنا اختياراتنا، (داون شيلتز، 1983، 331).

وإذنًا عندما ننظر الفرد إلى عالمه وننظمه 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 بناءً على خبرته في الحياة فإن ذلك يحقق له إمكانية توقع الأحداث مستقبلاً (Kelly، 1955)،

وعلاوة على ذلك فإن كيلي يرى الأفراد يختلفون في توقعهم للأحداث، فكل فرد له صورة متميزة في توقعه ومن وجهة نظر كيلي إن جميع البنى هي ثنائية القطب، إذ أن هذه الطبيعة الثنائية ضرورية إذا ما أريد لهذه الأحداث المستقبلية أن تكون بصيغة صحيحة، فمن الضروري أن نلاحظ النشاط بين الأحداث، شعر كيلي أن البنى تكون مناسبة لتوقع مدى محدد من الأحداث المستقبلية فقط، كل بنية تنشأ على أساس الخبرة الماضية في توقع الحشرات المستقبلية، وتختبر كل فرضية بمقابلتها بالواقع وذلك عن طريق مدى تنبؤها حدث مستقبلي، وبناءً عليه فإن القصد من البنى هو أن يبني الفرد معنى للأحداث.
ال邑ظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية

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

وخلاصة القول أن كيلي يعتبر أن أحداث الماضي ليست قادرة على تحديد سلوكي الحاضر كلياً حيث قال: «لستنا ضحايا سبيرة حياتنا الماضية - لستنا سجناء مرحلة التدريب القاسي على استخدام المرافق الصحية والخبرات الجنسية المبكرة أو رفض الوالدين». ومع أن الأحداث الحقيقية في الماضي لا تستبدا، فإننا يمكن أن نتأثر بتفسيراتنا لتلك الأحداث لكن مثل هذه التفسيرات تنتج من الاختبارات الحرة والعقلانية للفرد حسب اعتقاد كيلي، ونحن لستنا ضحايا غرائزنا البيولوجية ولا تأثيرات اللاشعور فلا تدفعنا أو تحدثنا هذه المحددات (داون شلترز، 1983، 332–333).

دراسات سابقة

فيما يلي بعض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث، وهي ال邑ظة العقلية والتوجه نحو المستقبل، وذلك للتعرف على الأهداف، والعينات، والأدوات، والنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات، وكذلك الاستفادة منها في توجيه خطوات البحث الحالية، بناءً على ما سبق تصنيف الدراسات السابقة في محورين رئيسين هما:

أولاً: دراسات تناولت متغير ال邑ظة العقلية. ثانياً: دراسات تناولت التوجه نحو المستقبل.

أولاً: دراسات تناولت متغير ال邑ظة العقلية:

دراسة سامى الختاتنه (2016):

هدف البحث إلى التعرف على فاعلية التدريب على برنامج ال邑ظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة وتكوين عينة البحث من (128) طالب وطالبة من طلبة جامعة حكومية في الأردن، وتكونت أدوات البحث من برنامج لل邑ظة العقلية (إعداد الباحث)، مقياس الضغط النفسي وقياس نمط الحياة، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج التدريبي القائم على ال邑ظة 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 والإعداد للامتحان، 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 بالاكتئاب، 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 للاكتئاب الصورة الثانية (إعداد عابد الفتح، 2000، وأشارت النتائج أن توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الملاحظة والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، توجد علاقة ارتباطية سلبية بين كلا من الوصف والتعامل مع الوعي وعدم اصدار أحكام والدرجة الكلية للمقياس من جانب والاكتئاب من جانب آخر لدى طلاب الجامعة، لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم اصدار ردود أفعال والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، توجد فروق بين طلاب مصر والعراق في كلا من الوصف والتعامل مع الوعي لصالح الطلاب المصريين.

دراسة فاطمة خشبة (2018):

هدفت البحث إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، ولذلك الكشف عن إسهام متغيرات الدراسة في التنوئ باليقظة العقلية وتكونت عينة البحث من (500) طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية، وتكونت أدوات البحث من مقياس اليقظة العقلية إعداد Bear، 2006، ومقياس الرفاهية النفسية Neff، 2003.
«اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية»

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 التنبيء باليقظة العقلية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والشفقة بالذات ترجع إلى الفرقة الدراسية (الأولي - الرابعة) لصالح طلاب الفرقة الرابعة والتخصص الدراسي (أدبى - علمى) لصالح تخصصات الطالبات العلمية.

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

هدفت البحث إلى التعرف على دور اليقظة العقلية والذكاء العاطفي في نشأة 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 سوينبرن) 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، وكونت عينة البحث من (300) مراهق، وكونت أدوات البحث من مقياس السلوكي 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 الإيجابي نحو المستقبل تكون أقل.

دراسة أحمد عبد المنعم (2007):

هدفت البحث إلى التعرف على التوجه المستقبلي من حيث علاقاته بتحقيق الذات وسمات الشخصية الإبداعية، وكونت عينة البحث من (536) طالبًا وطالبة من طلبة المجلد السابع والعشرين العدد سبتمبر 2021 ب 63
المرحلة الثانوية، وتكونت أدوات البحث من مقياس التوجه المستقبلي (إعداد الباحث)، مقياس تحقيق الذات (إعداد شوسترم. تقنين طلعت منصور وفيولا البلواني، 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) طالب 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) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية، وتكونت أدوات البحث من مقياس التوجه نحو المستقبل (إعداد الباحث)، مقياس التنظيم الذاتي (تعرف الباحث، مقياس التوجه نحو المستقبل (إعداد الباحث)، مقياس التوجه نحو المستقبل (إعداد الدراسة)، مقياس التوجه نحو المستقبل (إعداد الدراسة)، وأشارت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوجه نحو المستقبل والمقاييس ككل ترجع إلى اختلاف مستويات التنظيم الذاتي، وذلك لصالح المستوى المرتفع من التنظيم الذاتي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوجه نحو المستقبل والمقاييس ككل ترجع إلى اختلاف مستويات الأمل، وذلك لصالح المستوى المرتفع من الأمل.
»البحث إلى التعرف على العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والصمود النفسي والأكاديمي، وتكونت عينة البحث من (177) طالب المدارس الثانوية الأكثر عرضة للمخاطر، و(74) طالب المدارس الثانوية الأقل عرضة للمخاطر وذلك بالمناطق الحضارية برومانيا وبلغ متوسط أعمارهم (16) سنة، وتكونت أدوات البحث من مقاييس الصمود النفسي، التوجه نحو المستقبل (إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج أن 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 الإيجابي 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 الإيجابي نحو المستقبل (إعداد الباحثين)، مقياس تنظيم الذات (إعداد فضي عبد الحسن، 2012)، مقياس الصمود الأكاديمي (إعداد الباحثين)، واختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية (إعداد جابر عبد الحميد، محمود أحمد عمر، محمود أحمد عمر، 1993)، وأسفرت النتائج عن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من المتفوقين دراسياً في التوجه الإيجابي نحو المستقبل، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل والصمود الأكاديمي، أسهمت درجات التوجه الإيجابي 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 المستقبل النهائي لهما تأثير على الانحراف عن الجريمة، وتكونت عينة البحث من (1354) عضواً، وتكونت أدوات البحث من مقياس تحقيق الهوية وقياس التوجه المستقبل (إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج أن النضج النفسى 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 التفوق في نمط الحياة الإجرامي، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تحقيق الهوية والتفوق نحو المستقبل.

فروع البحث:

من خلال استعراض ما سبق من إطار نظري ودراسات سابقة يمكن صياغة فروع 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 يُعزى إلى التخصص (علمي - أدبي).
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية يُعزى إلى التخصص (علمي - أدبي).

إجراءات البحث الميدانية:

أولاً: منهج البحث:

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

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

Pre– Experimental Designs
ثانياً: مجتمع البحث:
يتكون مجتمع البحث من مجموع طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الوادي الجديد.

ثالثاً: مجموعة البحث:
عينة البحث الاستطلاعية:
تكونت عينة البحث الاستطلاعية من مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، بلغ عددهم (50) طالباً من البنين تراوحت اعمارهم بين (17-15) سنة، بمتوسط عمر قدره (16.30 سنة)، وانحراف معياري قدره 0.53 سنة، 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)
<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغيرات</th>
<th>الطلبة</th>
<th>%</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>أدبي</td>
<td>19</td>
<td>28.4%</td>
</tr>
<tr>
<td>عملي</td>
<td>48</td>
<td>71.6%</td>
</tr>
<tr>
<td>الإجمالي</td>
<td>67</td>
<td>100%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول (2)
المتوسط والانحراف المعياري لأعمار العينة
<table>
<thead>
<tr>
<th>الانحراف المعياري</th>
<th>المتوسط</th>
<th>الأعلى</th>
<th>الأقل</th>
<th>عدد العينة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>52267</td>
<td>162985</td>
<td>17</td>
<td>67</td>
</tr>
</tbody>
</table>
يتضح من جدول (2) يصف عينة البحث الأساسية، تكونت من (67) طالب من الصف الثاني الثاني، تتراوح أعمارهم بين (17-15)، وكان متوسط أعمارهم (16.3)، والانحراف المعياري (0.53).

رابعاً: أدوات البحث:

لتحقق أهداف البحث تم استخدام مجموعة من الأدوات والمواد المتمثلة في الآتي:

مقياس التوجه نحو المستقبل (إعداد الباحث، 2017):

الخصائص السكيمترية 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 (19-17) عام بمتوسط أعمار (17.4) عام والانحراف معياري (0.466)، بينما تتراوح أعمار طلبة الفرقة الرابعة بين (22-20) 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 والتفاعلات التي صيغت بها العبارات.
- التحقق من ثبات المقياس وصدقه.

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

المقياس العاملي للمقياس:

أمكن استخراج ثلاثة عشر عاملًا من المصفوفة العامة، يوجد فقط ثمانية عوامل فقط مقبولة، يمكن توضيح العوامل الثمانية المقبولة للمقياس كما يلي:
1- العامل الأول:

جدول (3)

ال الفقرات التي تشبعت على العامل الأول بناءً على المصفوفة العاملية للتحليل العاملي بعد التدوير باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج على مقياس التوجه نحو المستقبل (n = 200) من أجل الوصول إلى الأهداف المستقبلية، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل (المثابرة لتحقيق الأهداف المستقبلية)، وقد بلغ جذره الكامن (1.991), ونسبة تباينه (2.991%)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الشعبة</th>
<th>الفقرة</th>
<th>رقم الفقرة (1)</th>
<th>م</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.654</td>
<td>أتّباع لتحقيق النجاح.</td>
<td>14</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0.629</td>
<td>أبذل جهداً لأجعل المستقبل أفضل من الحاضر.</td>
<td>9</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>0.627</td>
<td>أسعى لنمية قدراتي لتحقيق أهدافي المستقبلية.</td>
<td>19</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>0.605</td>
<td>أستطيع توجيه طاقاتي بما يحقق أهدافي.</td>
<td>10</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>0.527</td>
<td>أسعى لتحقيق أهدافي.</td>
<td>11</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>2.991</td>
<td>الجذر الكامن</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7.477</td>
<td>النسبة المئوية للتباين للعامل</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12.22</td>
<td>النسبة المئوية للبسبب</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

يتضح من جدول (3) أنَّ العامل الأول قد تشبع عليه (5) بنود، ويحفز البنود التي تشبع بها العامل الأول وجد أنها تشير إلى المثابرة وبذل الجهد والسعى لنمية القدرات وتوجيه الطاقات من أجل الوصول إلى الأهداف المستقبلية، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل (المثابرة لتحقيق الأهداف المستقبلية)، وقد بلغ جذره الكامن (1.991), ونسبة تباينه (2.991%).
2 - العامل الثاني:

جدول (4):
الفترات التي تسببت في العامل الثاني بناءً على المصفوفة العاملية للتحليل العاملي بعد التدوير باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج على مقياس التوجه نحو المستقبل (n= 200)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفرقة</th>
<th>رقم الفقرة</th>
<th>م</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.644</td>
<td>33</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0.642</td>
<td>5</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>0.547</td>
<td>24</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>0.442</td>
<td>38</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>2.312</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5.780</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9.45</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

ينتشر من جدول (4) أن العامل الثاني قد تسببت فيه (4) بناءً وفقاً للبنود، ويفحص البند الذي تسببت فيها العامل الثاني وجد أنها تشير إلى التفاؤل والوقوع بالنجاح المستقبلي والرغبة في تحقيق الأمل والشعور بالرضا بالطمأنينة 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):
الفترات التي تسببت في العامل الثالث بناءً على المصفوفة العاملية للتحليل العاملي بعد التدوير باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج على مقياس التوجه نحو المستقبل (n= 200)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفرقة</th>
<th>رقم الفقرة</th>
<th>م</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.744</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0.601</td>
<td>28</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>0.600</td>
<td>32</td>
<td>3</td>
</tr>
</tbody>
</table>
يتضح من جدول (5) أن العامل الثالث قد تشبع عليه (5) بنود، ويفحص البنود التي تشرح بها العامل الثالث وجد أنها تشير إلى الأسئلة، وال gratuita المستقبلية من حيث الحصول على عمل مناسب وتكون أب سعيدة والحصول على مكسب اجتماعي وحياة كريمة، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل (الأمال المستقبلية)، وقد بلغ جذره الكامن (2,306) ونسبة تباينه (%42.9).

(4) العامل الرابع:

البندات التي تشبعت على العامل الرابع بناءً على المصفوفة العاملية للتحليل العاملية بعد التدوير باستخدام موجبة المكونات الأساسية لهوتلنج على مقاييس التوجه نحو المستقبل (ن=200)

<table>
<thead>
<tr>
<th>البند</th>
<th>رقم البند</th>
<th>نسبة مئوية التباين</th>
<th>جذر الكامن</th>
<th>النسبة المئوية لنسبة التباين</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.727</td>
<td>أشعر بالسعادة حين أفكر بالمستقبل</td>
<td>0.44</td>
<td>27</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>0.349</td>
<td>أشعر أن أقدرت حياة سانته في المستقبل</td>
<td>0.48</td>
<td>17</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>2.306</td>
<td>العامل العاملي</td>
<td>1</td>
<td>200</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5.766</td>
<td>النسبة المئوية للتبان</td>
<td>9.42</td>
<td>5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9.42</td>
<td>العامل العاملي</td>
<td>9.42</td>
<td>3</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

يتضح من جدول (6) أن العامل الرابع قد تشبع عليه (3) بنود، ويفحص البنود التي تشبع بها العامل الرابع وجد أنها تشير إلى الثقة في تحقيق الأهداف، والثقة في المستقبل، وقد بلغ جذره الكامن (2,052) ونسبة تباينه (%39.8)، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل (ثقة بالنفس).
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)

<table>
<thead>
<tr>
<th>التشع</th>
<th>الفقرة</th>
<th>رقم الفقرة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.647</td>
<td>أنطلع لمواجهة المستقبل.</td>
<td>30 1</td>
</tr>
<tr>
<td>0.618</td>
<td>أعتقد أنني سأجد العمل المناسب في المستقبل.</td>
<td>29 2</td>
</tr>
<tr>
<td>0.576</td>
<td>أحدد أهدافي المستقبلية.</td>
<td>3 3</td>
</tr>
<tr>
<td>0.479</td>
<td>أطلع لأحظى مرقوم في المستقبل.</td>
<td>8 4</td>
</tr>
<tr>
<td>0.411</td>
<td>أطلع للحصول على درجات علمية.</td>
<td>20 5</td>
</tr>
<tr>
<td>1.980</td>
<td>الجذر الكامن</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4.951</td>
<td>النسبة المئوية للتبائق</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8.09</td>
<td>التبائق العاملية</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

ينضج من جدول (7) أنَّ: العامل الخامس قد تشع عليه (3) بنود، ويفحص البنود التي تشع بها العامل الخامس وجد أنَّها تشير إلى التطلع في الحصول على مركز مرمون ودرجات علمية وعمل مناسب، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل (التطلعات المستقبلية)، وقد بلغ جذره الكامن (1,980)، ونسبة تباينه (0.09) %.

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)

<table>
<thead>
<tr>
<th>التشع</th>
<th>الفقرة</th>
<th>رقم الفقرة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.738</td>
<td>أقوم بالخطط لحيائي خطوة خطوة.</td>
<td>35 1</td>
</tr>
<tr>
<td>0.658</td>
<td>يمكنني التغلب على العقبات.</td>
<td>36 2</td>
</tr>
<tr>
<td>0.455</td>
<td>أملك عزيمة قوية.</td>
<td>34 3</td>
</tr>
</tbody>
</table>
«اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية»

العامل السادس:

تَشبع بِها العامل السادس وجد أنها تشير إلى التخطيط والتغلب على الصعاب والعزم القوي، لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل (الدافعية نحو المستقبل)، وقد بلغ جذره الكامن (1,979) ونسبة تباينه (8,09/100).

العامل السابع:

تُشبَّه بِها العامل السابع بناءً على المصفوفة العاملية للتحليل العاملية بعد التدوير باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج على مقياس التوجه نحو المستقبل (ن=200)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الشعبة</th>
<th>الفترة</th>
<th>رقم الفئة</th>
<th>م</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.68</td>
<td>أومن أن الأمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غداً.</td>
<td>12</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0.601</td>
<td>أعتقد أن أمري تسير إلى الأفضل.</td>
<td>21</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>0.469</td>
<td>إذا فشلت مرة سأنجح في المرة القادمة.</td>
<td>37</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>1.750</td>
<td>الجذر الكامن</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4.376</td>
<td>النسبة المئوية للتبانين</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7.15</td>
<td>التبليغ العاملالي</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

يَتضح من جدول (8) أنَّ: العامل السابع قد تشبع عليه (3) بنود، وبفحص البنود التي تَشبع بِها العامل السابع وجد أنها تشير إلى التفاؤل والاستجابار في المستقبل ومواعيَّات الحياة، وقد بلغ جذره الكامن (1,750)، ونسبة تباينه (7,15/100)، لذا يقترح الباحث دمج هذا العامل مع العامل الثاني وهو (التفاؤل تجاه المستقبل).
8- العامل الثامن:

جدول (10)

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>الرمز</th>
<th>عزيمه الفقرة</th>
<th>المصفوفة من المحتوى</th>
<th>المتغيرات</th>
<th>العامل الثامن</th>
<th>النسبة المئوية للتبان</th>
<th>الجذر الكامن</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.636</td>
<td>أعتقد أن التقدم في الحياة يرتبط بالجهد أكثر من الحظ.</td>
<td>13</td>
<td>1</td>
<td>0.516</td>
<td>يمكن جهدي المتواصل من تحقيق أهدافي.</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>1.670</td>
<td>العامل الثامن</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

ينتضح من جدول (10) أنّ: العامل الأول قد تشبع عليه بنك، وبفحص البنود التي تُشبَع بها العامل السابع وجد أنها تشير 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 ألفاكرونباخ والانساق الداخلي وإعادة التطبيق لمقياس التوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة (ن= 200)

<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغيرات</th>
<th>إعادة التطبيق</th>
<th>الانساق الداخلي</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>النز뢰نباخ</td>
<td>0.401</td>
<td>0.710</td>
</tr>
<tr>
<td>التفاوت تجاو المستقبل</td>
<td>0.612</td>
<td>0.775</td>
</tr>
<tr>
<td>الأمال المستقبلية</td>
<td>0.548</td>
<td>0.649</td>
</tr>
</tbody>
</table>
يتضح من خلال جدول (11) أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ تراوحت بين 0.660، وهي معاملات ثبات جيدة يمكن من خلالها الوثوق في ثبات المقياس لدى عينة البحث الحالي مما يعني مؤشر على ثبات جيد للمقياس، وكما تراوحت معاملات ثبات التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعاملة 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، وكم 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.

الأخصائي السكيموترونية 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 والتبان ومعامل الارتباط المصحح ومعامل ألفا بعد حذف درجة العبارة

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل ألفا المقياس</th>
<th>معامل الارتباط المصحح</th>
<th>التبان</th>
<th>المتوسط</th>
<th>معامل الارتباط المصحح</th>
<th>التبان</th>
<th>المتوسط</th>
<th>العبارة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.899</td>
<td>0.351</td>
<td>115.279</td>
<td>71.31</td>
<td>0.895</td>
<td>0.565</td>
<td>111.522</td>
<td>71.43</td>
</tr>
<tr>
<td>0.898</td>
<td>0.368</td>
<td>115.139</td>
<td>71.16</td>
<td>0.895</td>
<td>0.591</td>
<td>112.564</td>
<td>71.16</td>
</tr>
<tr>
<td>0.893</td>
<td>0.323</td>
<td>115.131</td>
<td>71.46</td>
<td>0.897</td>
<td>0.447</td>
<td>113.320</td>
<td>71.34</td>
</tr>
<tr>
<td>0.896</td>
<td>0.535</td>
<td>114.493</td>
<td>71.45</td>
<td>0.899</td>
<td>0.368</td>
<td>114.249</td>
<td>71.31</td>
</tr>
<tr>
<td>0.901</td>
<td>0.215</td>
<td>116.616</td>
<td>71.54</td>
<td>0.896</td>
<td>0.505</td>
<td>113.230</td>
<td>71.27</td>
</tr>
<tr>
<td>0.897</td>
<td>0.454</td>
<td>113.217</td>
<td>71.58</td>
<td>0.895</td>
<td>0.548</td>
<td>111.829</td>
<td>71.52</td>
</tr>
<tr>
<td>0.897</td>
<td>0.442</td>
<td>113.622</td>
<td>71.21</td>
<td>0.895</td>
<td>0.577</td>
<td>110.857</td>
<td>71.45</td>
</tr>
<tr>
<td>0.898</td>
<td>0.422</td>
<td>113.683</td>
<td>71.34</td>
<td>0.898</td>
<td>0.418</td>
<td>113.396</td>
<td>71.40</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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 جدا، 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 محكلاً لقياس صدق العبارة (السيد محمد أبو هاشم، 2004، 314). و هذه 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.

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 بند ودرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط واتساق عبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وأبعاد المقياس، والجدولان رقم (14، 15) التاليان يوضحان هذه النتائج التالية:

جدول (14)

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل الارتباط</th>
<th>معامل الارتباط التخطيط</th>
<th>معامل الارتباط للمستقبل</th>
<th>معامل الارتباط بالنفس</th>
<th>معامل الارتباط النقاز والتشاؤم</th>
<th>معامل الارتباط تجاه المستقبل</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>⋆⋆795.</td>
<td>⋆⋆735.</td>
<td>⋆⋆734.</td>
<td>⋆⋆743.</td>
<td>⋆⋆733.</td>
<td>⋆⋆795.</td>
</tr>
<tr>
<td>⋆⋆783.</td>
<td>⋆⋆735.</td>
<td>⋆⋆735.</td>
<td>⋆⋆745.</td>
<td>⋆⋆745.</td>
<td>⋆⋆783.</td>
</tr>
<tr>
<td>⋆⋆770.</td>
<td>⋆⋆720.</td>
<td>⋆⋆737.</td>
<td>⋆⋆781.</td>
<td>⋆⋆781.</td>
<td>⋆⋆770.</td>
</tr>
<tr>
<td>⋆⋆763.</td>
<td>⋆⋆742.</td>
<td>⋆⋆736.</td>
<td>⋆⋆709.</td>
<td>⋆⋆709.</td>
<td>⋆⋆763.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
** جدول (15) **

<table>
<thead>
<tr>
<th>المعاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس (n=50)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>**</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>838.</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وأوميجا وجتمان:

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

معاملات ألفا- كرونباخ وأوميجا وجتمان لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس

<table>
<thead>
<tr>
<th>الدقة</th>
<th>ألفا- كرونباخ</th>
<th>أوميجا</th>
<th>جتمان</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل</td>
<td>0.646</td>
<td>0.719</td>
<td>0.746</td>
</tr>
<tr>
<td>الثقة بالنفس</td>
<td>0.809</td>
<td>0.855</td>
<td>0.872</td>
</tr>
<tr>
<td>التخطيط للمستقبل</td>
<td>0.660</td>
<td>0.726</td>
<td>0.729</td>
</tr>
</tbody>
</table>

مفتاح تصحيح مقياس التوجه نحو المستقبل:

يتكون مقياس التوجه نحو المستقبل من (31) بندًا 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

<table>
<thead>
<tr>
<th>مدى الدراجات</th>
<th>أرقام المفردات</th>
<th>أبعاد التوجه نحو المستقبل</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>6-18</td>
<td>8,10,15,21,28</td>
<td>التخطيط للمستقبل</td>
</tr>
<tr>
<td>8-24</td>
<td>13,19,27,31</td>
<td>الثقة بالنفس</td>
</tr>
<tr>
<td>8-24</td>
<td>20,24,27</td>
<td>التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل</td>
</tr>
<tr>
<td>9-27</td>
<td>12,14,17,23,26,30</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

ملاحظة: جميع مفردات المقياس موجبة.

1. مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد (الصورة القصيرة) (أ.د. محمد السيد عبد الرحمن، 2016).
تتكون عينة البحث التي طبق عليها مقياس اليقظة العقلية من (114) طالب وطالبة بالفرقتين الثالثة والرابعة من طلبة الجامعة، تراوح أعمارهم بين (24–20) 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 الارتباط الذي تنتمي له، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند (0.01) بين جميع المفردات والأبعاد التي تنتمي لها، وكانت قيم معامات الارتباط مرتفعة (حيث تراوحت بين 0.43–0.81)، مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (17):
الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية

<table>
<thead>
<tr>
<th>الرقم المفردة</th>
<th>معامل الارتباط</th>
<th>مستوى الدلالة</th>
<th>معامل الارتباط</th>
<th>مستوى الدلالة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>0.72</td>
<td>1</td>
<td>0.66</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>0.81</td>
<td>3</td>
<td>0.62</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>0.62</td>
<td>6</td>
<td>0.73</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>0.63</td>
<td>9</td>
<td>0.43</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>0.69</td>
<td>7</td>
<td>0.62</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>0.70</td>
<td>14</td>
<td>0.65</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>0.60</td>
<td>18</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

ثانياً: مؤشرات الثبات:

أجري حساب معامل ثبات أبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وأسفرت النتائج عن تتمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات تراوح بين (0.74–0.82) بينما بلغ معامل عدم إصدار ردود أفعال (0.56).
اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية

ثبات الدرجة الكلية (0.76) وتشير إلى إمكانية الاعتماد عليها في دراسة وقياس متغير البقعة العقلية، كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (18)

 مؤشرات ثبات لمقياس البقعة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل ألفا كرونباخ</th>
<th>بعد</th>
<th>م</th>
<th>الملاحظة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.74</td>
<td></td>
<td>1</td>
<td>السلاطية</td>
</tr>
<tr>
<td>0.82</td>
<td></td>
<td>2</td>
<td>الوصف</td>
</tr>
<tr>
<td>0.80</td>
<td></td>
<td>3</td>
<td>التعامل مع الوعي</td>
</tr>
<tr>
<td>0.79</td>
<td></td>
<td>4</td>
<td>عدم إصدار أحكام</td>
</tr>
<tr>
<td>0.78</td>
<td></td>
<td>5</td>
<td>عدم إصدار ردود أفعال</td>
</tr>
<tr>
<td>0.76</td>
<td></td>
<td></td>
<td>الدرجة الكلية</td>
</tr>
</tbody>
</table>

الخصائص السكيمترية 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 المحقق للبنود، وبالمثل فقد تم حساب متوسط وتبين كل بند من بنود المقياس بعد حذف أحد البنود، والجدول رقم (20) التالي يوضح هذه القيم:


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

يتضح من الجدول رقم (20) السابق ما يلي:

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

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

- أن معاملاً 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):

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل الارتباط مع العامل الوظيف</th>
<th>معامل الارتباط الوصف</th>
<th>معامل الارتباط الملاحظة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>703.</strong></td>
<td><strong>722.</strong></td>
<td><strong>756.</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>740.</strong></td>
<td><strong>794.</strong></td>
<td><strong>718.</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>735.</strong></td>
<td><strong>773.</strong></td>
<td><strong>718.</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>760.</strong></td>
<td><strong>779.</strong></td>
<td><strong>774.</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل الارتباط مع عذم إصدار رئيدين أفعال</th>
<th>معامل الارتباط عدم إصدار أحكام</th>
<th>معامل الارتباط الملاحظة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>791.</strong></td>
<td><strong>746.</strong></td>
<td><strong>746.</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>788.</strong></td>
<td><strong>782.</strong></td>
<td><strong>782.</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>765.</strong></td>
<td><strong>720.</strong></td>
<td><strong>720.</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>706.</strong></td>
<td><strong>736.</strong></td>
<td><strong>736.</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>

(0.01 ** دال عند)

جدول (22):

<table>
<thead>
<tr>
<th>معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس (ن=50)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>عدم إصدار رئيدين أفعال</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>761.</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>

(0.01 ** دال عند)
يتضح من الجدولين السابقين بأن عبارات المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط قوية (أكبر من 0.7)، ودالة إحصائية عند مستوى (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 مستوى (0.01) وهذا يدل على أن المقياس بعباراته يتمتع باتساق داخلي عالي.

الثبات بطريقة ألفا- كرونباخ وأوميجا وجتمان:

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

جدول (23)

<table>
<thead>
<tr>
<th>العدد</th>
<th>عدم إصدار رهود أعمال</th>
<th>عدم إصدار أحكام</th>
<th>التعامل مع الوعي</th>
<th>الوفقية</th>
<th>الملاحظة</th>
<th>البعد الاختبار</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الفا كرونباخ</td>
<td>0.760</td>
<td>0.745</td>
<td>0.733</td>
<td>0.748</td>
<td>0.740</td>
<td>0.732</td>
</tr>
<tr>
<td>جتمان (6)</td>
<td>0.856</td>
<td>0.785</td>
<td>0.704</td>
<td>0.820</td>
<td>0.833</td>
<td>0.742</td>
</tr>
<tr>
<td>معامل أوميجا</td>
<td>0.763</td>
<td>0.749</td>
<td>0.759</td>
<td>0.767</td>
<td>0.753</td>
<td>0.737</td>
</tr>
</tbody>
</table>

مفتاح تصحيح المقياس:

يتكون مقياس القوة النفسية خماسي الأوجه من (20) بنداً موزعة على (5) أبعاد، ويجب 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 غالبًا 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):

المجلد السابع والعشرين

العدد سبتمبر 2021 ج2

84
اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية

جدول (19)

مفتاح تصحيح مقياس اليقظة العقلية

<table>
<thead>
<tr>
<th>مدى الدرجات</th>
<th>أبعاد اليقظة العقلية</th>
<th>أرقام المفردات</th>
<th>م</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>4-20</td>
<td>الملاحظة</td>
<td>12, 16, 19</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>4-20</td>
<td>الوصف</td>
<td>8, 13</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>4-20</td>
<td>التعامل مع الوعي</td>
<td>6, 9</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>4-20</td>
<td>عدم إصدار أحكام</td>
<td>18</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>4-20</td>
<td>عدم إصدار ردود أعمال</td>
<td>17, 14, 10</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>20-100</td>
<td>مجموع درجات الأبعاد الخمسة</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

الملاحظة: 
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 إلى اختبار فرضيات البحث وتسهيل وتحليل النتائج لمعرفة مدى تحقق أهداف البحث التي تمثل في: التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، فيما يلي: يستعرض الباحث نتائج التحليل الإحصائي لاختبار فرضيات البحث، وتسهيلها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة وفقًا للسؤالات وفرضياته، وتأتي في فرضيات البحث تم استخدام التحليل الإحصائي لنظام الرزم الإحصائي لبرنامج الإحصائي (SPSS26) (R) وبرنامج الإحصائي:

المجلد السابع والعشرين
العدد سبتمبر 2021
اختبار صحة الفرض وتفسير نتائج البحث ومناقشتها:
الفرض الأول:
للحصول على صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل" استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون وجدت نتائجه كما يوضحه الجدول (24) التالي:

جدول (24)

<table>
<thead>
<tr>
<th>المعاملة</th>
<th>التصورات والتفاؤل</th>
<th>الابتعاد والتشاؤم</th>
<th>الابتعاد نحو المستقبل</th>
<th>البصيرة العقلية</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>فروض التصورات والتفاؤل</td>
<td><strong>700.3</strong></td>
<td><strong>708.0</strong></td>
<td><strong>708.0</strong></td>
<td><strong>700.3</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>فروض الابتعاد والتشاؤم</td>
<td><strong>708.0</strong></td>
<td><strong>700.3</strong></td>
<td><strong>708.0</strong></td>
<td><strong>700.3</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>فروض الابتعاد نحو المستقبل</td>
<td><strong>708.0</strong></td>
<td><strong>708.0</strong></td>
<td><strong>700.3</strong></td>
<td><strong>700.3</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>فروض البصيرة العقلية</td>
<td><strong>700.3</strong></td>
<td><strong>700.3</strong></td>
<td><strong>700.3</strong></td>
<td><strong>700.3</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>

** دال عند (0.01)، * دال عند (0.05)

ينتضح من جدول رقم (24) السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (0.01) بين البصيرة العقلية والتوجه نحو المستقبل حيث بلغ معامل الارتباط الكلي (0.775)، وأن الدرجة الكلية للتوحده نحو المستقبل وأبعاده وهي (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الابتعاد بالنفس، التخطيط للمستقبل، الأمال والتطلعتات اتجاه المستقبل) ارتبطت إرتباطاً إيجابياً عند مستوى دلالة (0.01) بالدرجة الكلية للبقية العقلية.
اليقظة 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 (الثقة بالنفس، والتخطيط للمستقبل، والآمال والتطاعم 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:

गاءت نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه "نوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل"، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياس 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 اتجاه المستقبل، الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، الآمال والتطاعم 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 دائما تسير نحو الأفضل، وضف إلى ذلك أن 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 ويقع في قدرته من أجل تحقيق النجاح، وأن الجهد المتواصل يمكنه من تحقيق أهدافه وأن يملك عزيمة قوية والشعور بالرضا لأن ما كان من صعب يتحقق، 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 الأمل والتطورات 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 البيطقة العقلية هي حالة من وعي بما حوله مع القدرة على التواصل مع الآخرين أو مع فهم ما تعبير الآخرين عنه، كما تساعد على تركيز الانتباه مما يزيد الوعي والوضوح، بالإضافة إلى ذلك، فالبيطقة العقلية هي حالة من الوعي باللحظة الحالية والتجارب في الحياة اليومية - يساهم في القيم الجوهرية والمهجوبة للمجتمع وتفاهد من القيم المادية والمعتنية، 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 البيطقة العقلية حالة المراهقة المستمرة للخبرات الحاضرة، مواجهة الأحداث الحالي Bryan (2004)، والدراسة أحمد عبد المنعم (2007)، وكذلك دراسة Hejazi, Azam, Zah (2007)، ودراسة Ramona (2013)، ودراسة عادل المشاوي (2013)، ودراسة Glenn (2019) والتي أوضحت أن بعض دراسات التوجه نحو المستقبل عن وجود علاقة بين الاندفاع والإحساس ومكونات الشخصية والتوجه نحو المستقبل وعلاقة المحاسبة، وأن الفروق الفردية الموجودة بين المراهقين للتوجه الإيجابي نحو المستقبل تكون أقل، تحت 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 والتحديات ككل ترجمة إلى اختلاف مستويات التنظيم الذاتي، وذلك لصالح المستوى المرتفع من التنظيم الذاتي، توجد فروق في أبعاد التوجه نحو المستقبل والتحديات ككل ترجمة إلى اختلاف مستويات الامل، وذلك لصالح المستوى المرتفع من الامل، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الصعود النفسي، والصعود الأكاديمي والتوجه نحو المستقبل، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه نحو المستقبل والتحديات النفسية، أسهمت درجات التوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بدرجاتهم في الصعود النفس، أن تطور الوعي الاجتماعي يحسن التوجه نحو المستقبل ويحسن المهارات في صنع القرار، كما أن تحسن التوجه نحو المستقبل يساعد على توازن الشخصية، كما أن توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تحقيق الوعي والتوجه نحو المستقبل، كما أن الملاحظة الاقتباس الحقيقي مع دراسة سامي and Bisquerra، 2016(Gonzalez، Amutio، Ori) دراسة Interface (2017)، دراسة فاطمة خشبة (2018)، دراسة فاطمة خشبة (2019)، دراسة Baer، دراسة Teal، Downey، Lomas، Ford and Bunnet، 2019 والتي أوضحت فاعية Smith، Hopkins، Kriitemeyer and Toney، 2006.

اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة توجد علاقة بين الوعي العقلية وبين الأداء الأكاديمي، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن الوعي العقلية أسهمت في التنبؤ بالأعمال النفسية، توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الملاحظة والاكتئاب والأكل، توجد علاقة ارتباطية سالبة بين كلا من الوعي والتعامل مع الوعي وعدم إصدار أحكام والدرجة الكلية للقياس من جانب والاكتئاب من جانب آخر لدى طلاب الجامعة، لا توجد علاقة ارتباطية بين بعد عدم إصدار ردود أفعال والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، توجد فروق بين طلاب مصر والعراق في كلا من الوعي والتعامل مع الوعي لصالح الطلاب المصريين، وأظهرت النتائج إلى أنه توجد علاقة موجهة بين الوعي العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية ووجود علاقة سالبة بين الوعي العقلية وقليل الاختبار وإسهاب متغيرات البحث.
في التنبؤ باليقظة العقلية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والشفقة بالذات ترجع إلى الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة والتخصص الدراسي (أدب- 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 المتعدد، بطريقة متفتحة وعناية مميزة، وتتميز اليقظة العقلية بأنها الملاحظة أو الحضور للأفكار أو المشاعر أو النصص أو الأحلام (التظاهرة، وصف أو وضع علامات بالكلمات (وصف)، العمل مع الوعي (علم الفعل)، عدم التفاعل مع الخبرة الداخليَّة (عدم إصدار رد الفعل)، عدم الحكم على الخبرة (عدم الحكم).

بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين عدي من أبعاد اليقظة العقلية وفما (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) وهذه نتيجة مهمة حيث تعكس وجود علاقة ارتباطية عكسية بين عدي من أبعاد اليقظة العقلية وفما (عدم إصدار أحكام وعدم إصدار ردود أفعال) وأبعاد التوجه نحو المستقبل وهي (الثقة بالنفس والتخطيط للمستقبل والآمال والانجازات المستقبلية والمقاياس ككل) حيث بلغت معاملات الارتباط بين بعد (عدم إصدار أحكام) وأبعاد التوجه نحو المستقبل وهي (الثقة بالنفس والتخطيط للمستقبل والآمال والانجازات المستقبلية والمقاياس ككل) (0.625**-)، (0.502**-)، (0.532**-)، (0.519**-)، (0.545**-)، (0.524**-) على الترتيب، كما بلغت معاملات الارتباط بين بعد (عدم إصدار ردود أفعال) وأبعاد التوجه نحو المستقبل وهي (الثقة بالنفس والتخطيط للمستقبل والآمال والانجازات المستقبلية والمقاياس ككل) (0.519**-)، (0.532**-)، (0.545**-)، (0.524**-)، (0.502**-)، (0.625**-).
اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية

91
2021
المجلد السابع والعشرين العدد سبتمبر

لا يمكنني قراءة النص العربي. يرجى تقديم النص باللغة الإنجليزية. شكراً.
دراسة تربوية واجتماعية - مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية - جامعة حلوان

المجلد السابع والعشرين العدد سبتمبر

الحاضر للبحث على سلسلة من التغييرات عبر الجوانب المختلفة للوعي، بما في ذلك القبول مع عدم إصدار أحكام، وتنمية الانتباه المركزة على اللحظة الحالية والوعي، وكذلك زيادة المراقبة وعدم التفاعل والحضور، كما تنطوي البيئة العقلية مهارة على اهتمام يركز على الحاضر وقبول التجارب دون حكم، زيادة المشاعر الإيجابية أثناء المساعدة - مثل الحب والتقارب، والارتباط الأخلاقي، والفرح، مع قبول عدم الحكم على العواطف السلبية أثناء المساعدة - مثل الإجهاد والاشتراذ والذنب، تنتمي عمليتين - الانتباه والقبول - للحصول على العواقب العاطفية الأكثر ثراءً، كما يسهم تدريب البيئة العقلية المشتمل على الوعي في الوقت الحاضر وقبول عدم الحكم، في تحسين القدرة على تنظيم العاطفة الفعلانية، إلى جانب أن البيئة العقلية زادت التوجه في الوقت الحاضر، والوعي والقبول لحالات الشعور والعواطف، وتحسن الجسدية المتعلقة بالتوتر، بالإضافة إلى زيادة القدرة على استياء الإجهاد، وكذلك زيادة الثقة في تخفيف الإجهاد، زيادة التراحم الذاتي، ويطيق إلى ذلك أن البيئة العقلية حالة من الانتباه المفتوح مع عدم إصدار أحكام مسبقة للوقائع التي تحدث في الوقت الحاضر، يسهم تدريب البيئة العقلية، الذي ينتظم على مراقبة الأفكار والمشاعر دون حكم أو رد فعل، في تحسين جوانب الراحة النفسية الاجتماعية، كما يظهر تدريب البيئة العقلية في ظل عدم وجود ردود أفعال، تحسباً إيجابيًا ملحوظًا في الحالة النفسية وتنطوي الإجهاد وزيادة الراحة الذاتية، بينما يتضح أن عدم التفاعل مع التجربة الداخلية هو الجانب الرئيسي من البيئة التي تحمي الأفراد من المخاطر النفسية للاكتئاب، كما أتضح البحث الحالي مع دراسة(فضل عبد الصمد، 2005)، Goldner، Lev-Wei، ودراسة(Rand and Cheavens، 2009، ودراسة(Amel الخزومي، 2019sel and Schanan، 2019، Brooks، Miller، 2004)، ودراسة(إبراهيم بدر، 2003)، ودراسة(ريض 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 للآداء، وقوة الإرادة والشعور بالمتعة، }

المجلد السابع والعشرين العدد سبتمبر 2021
ويضاف إلى ذلك إتباع طرق ووسائل علمية للإنجاز من أجل تحقيق الأهداف، إلى جانب أن الأماز هي القدرة التي يدركها الفرد، والتي تساعده وتزوده بالدافعية لإيجاد الوسائل والطرق التي تمكنه من تحقيق أهدافه، تسمى الفاعلية الذاتية (أي الثقة بالنفس، والثقة). في بناء التوجه الأكاديمي المستقبلي للمراهقين، كما تعد الثقة بالنفس إحدى سمات الشخصية الأساسية، التي يبدأ تكوينها من نشأة الفرد، وأنها ترتبط استجابات تواجه المثيرات التي تواجهه، وإدراك تقبل الآخرين له، وتقبله بدرجة متقدمة، وعلاقة على ذلك فالتطور نحو المستقبل في حالتة القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الاشاعات 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 متغيرات 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 الاجهادية للتوجه نحو المستقبل وآبعاده وليقظة العقلية وأبعادها تبين وجود علاقة نظرية بين التوجه نحو المستقبل والليقظة العقلية وهذا ما دعمته نتائج الفرض الأول إحصائياً.

الفرض الثاني:

للتحقيق 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) للظروف بين متوسطي مجموعتين مستقلتين وجاءت نتائجه كما بوضوح جدول رقم (25) التالي:
جدول (25)

اختبار "ت" ومستوى دلاليتها للفرق بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في التوجه نحو المستقبل

<table>
<thead>
<tr>
<th>الفئة</th>
<th>حجم التأثير وفروره</th>
<th>عدد التوافر أو توافر التأثير</th>
<th>الاحتراف المتوسطي المعياري</th>
<th>العدد لمجموعة المشاهدات</th>
<th>بعد التقدم والتشاؤم العلمي</th>
<th>بعد توجه المستقبل الأدبي</th>
<th>بعد النجاح الفردي العلمي</th>
<th>التخطيط للمستقبل الأدبي</th>
<th>الآمال والطموحات الإيجابية العلمية</th>
<th>المقياس ككل الأدبي</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>أدبي</td>
<td>0.41 -0.481</td>
<td>0.05</td>
<td>2.021</td>
<td>3.308</td>
<td>48</td>
<td>19</td>
<td>48</td>
<td>48</td>
<td>48</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>علمي</td>
<td>3.454</td>
<td>0.13 -0.94</td>
<td>4.067</td>
<td>20.26</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>أدبي</td>
<td>0.109 -0.01</td>
<td>0.919</td>
<td>2.286</td>
<td>14.94</td>
<td>48</td>
<td>19</td>
<td>48</td>
<td>48</td>
<td>48</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>علمي</td>
<td>3.447</td>
<td>0.01</td>
<td>2.755</td>
<td>17.58</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>أدبي</td>
<td>1.16 -0.08</td>
<td>0.191</td>
<td>2.714</td>
<td>13.42</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>علمي</td>
<td>0.47 -0.240</td>
<td>0.172</td>
<td>3.135</td>
<td>19.54</td>
<td>48</td>
<td>48</td>
<td>48</td>
<td>48</td>
<td>48</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>أدبي</td>
<td>3.218</td>
<td>0.07</td>
<td>3.341</td>
<td>18.05</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>علمي</td>
<td>0.58 - 0.441</td>
<td>2.149</td>
<td>10.429</td>
<td>75.54</td>
<td>48</td>
<td>48</td>
<td>48</td>
<td>48</td>
<td>48</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>أدبي</td>
<td>12.011</td>
<td>1.134</td>
<td>11.334</td>
<td>69.32</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
</tr>
</tbody>
</table>

يتضح من الجدول رقم (25) السابق أن:

- قيمة "ت" بلغت على الترتيب (1.509، 1.720) لكل من التفاوّل والتشاؤم توجه المستقبل، الآمال والطموحات تجاه المستقبل، وهي قيم غير دالة إحصائيًا، وهذا يدل على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في بعدي التفاوّل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والطموحات تجاه المستقبل، ويتضح ذلك عند حساب فترات الثقة لاختبار "ت" لكل بعد من هذه الأبعاد نجد أن جميع فترات الثقة تحتوي على الصفر داخل هذه الفترة وهذا يدل على أن الفروق غير دالة إحصائيًا، كما يتضح أيضًا عن حساب حجم الأثر فقد بلغت قيمته على الترتيب (0.41، 0.47)، وتعتبر هذه القيمة ضعيفة وفقًا لمحك (Cohen 1977).
الببقعة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية


• قيمة "ت" بلغت على الترتيب (2.021، 0.286، 2.149) لكل من (الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقاياس ككل)، وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى (0.05)، وهذا يدل على أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في (الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقاياس ككل) لصالح التخصص العلمي، ويتضح ذلك عند حساب فترات الثقة لاختبار "ت" لكل بعد من هذه الإعداد نجد أن جميع فترات الثقة في الحدود المقبولة حيث لا تحتوي الصفر بداخلها، وهذا يدل على أن الفروق دالة إحصائيا، كما يضح أيضا عن حساب حجم الأثر فقد بلغت قيمة علية الترتيب (0.55، 0.62، 0.58) (Cohen)، وتعتبر هذه القيم متوسطة وفقا لمحاكم (1977).

الشكل رقم (1) التالي يوضح المقارنة بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في البقعة العقلية

الدالة الإحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التوجه نحو المستقبل التي تُعزى إلى التخصص (علمي- أدبي) "حيث استخدم الباحث اختبار (ت) للفروق بين

النفوق بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في التوجه نحو المستقبل

تفسير الفرض الثاني:

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

المجلد السابع والعشرين

العدد سبتمبر 2021

95
معيشة مجموعتين مستقلتين حيث بلغت قيمة "ت" على الترتيب (1509، 1.720) لكل من (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتطويرات اتجاه المستقبل)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في بعدي (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتطورات اتجاه المستقبل)، ويوضح ذلك عند حساب فترات الثقة ل اختبار "ت" لكل بعد من هذه الابعاد نجد أن جميع فترات الثقة تحتوي على الصفر داخل هذه الفترة وهذا يدل على أن الفروق غير دالة إحصائياً، كما يتضح أيضاً عن حساب حجم الأثر فقد بلغت قيمة "ت" على 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 والتطويرات اتجاه المستقبل)، حيث بلغت قيمة "ت" على الترتيب (1509، 1.720) لكل من (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتطورات اتجاه المستقبل)، وهي قيم غير دالة إحصائياً.

ويعزي الباحث إلى قدرة الفرد على الانطلاق نحو تحقيق الأهداف بما يتناسب مع الممكن المنتاح الذي يؤدي إلى التفاؤل والثقة بالنفس، لتحقيق آماله وتطوراته في ضوء التخطيط الجيد للمستقبل، إلى جانب أن النظرة الإيجابية نحو المستقبل تحمي الشباب من المخاطر التي تسبحها محن الطفولة، كما يساهم في تحقيق النظرة التفاؤلية للمستقبل، وكذلك يعزز ثقة الفرد بنفسه، بالإضافة إلى وقائة وحماية الفرد من الأفكار السلبية والمخاطر النفسية، إلى جانب تنمية القدرة على الصمود النفسي في مواجهة مواقف الحياة اليومية، توقعات الفرد الإيجابية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأفضل ويوقع حدوث النجاح، والأمل قبل الحياة بإيجابية، والاعتقاد لتحقيق الرغبات مستقبلاً، وأنه استعداد لتوقيع حدوث الأشياء الجيدة والإيجابية، ويعتقد المتفائل أن المستقبل يخبئ له نتائج جيدة وانفق البحث الحالي (Marsay, G., Sciolli, A., and Omar, S. 2007) مع دراسة (أحمد عبد المنعم، 2007)، ودراسة (فضل عبد الصمد، 2018) ودراسة (إيمان محمد، 2018).
واليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية

والتي أوضحها 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 دائماً للفعل يؤثر على الأفكار والسلوك، كما يعني وجود درجة من اليقين بأن الرغبة ستجد سبيلها إلى التحقق مما يضفي على الواقع نوع من المتعة والرضا، وعلاوة على ذلك فالأمل هو الرغبة والمبادئ والإصرار ومواصلة الكفاح لتحقيق هذه الأهداف، وكذلك يشتمل على التخطيط وتوليد الأفكار، بالإضافة إلى قدرة عالية للأداء، وقوة الإرادة والشعور بالثقة، ويفضل إلى ذلك إتباع طرق ووسائل علمية للإنجاز من أجل تحقيق الأهداف، فالتوجه نحو المستقبل يوفر الصورة التي يمكنها الأفراد عن المستقبل، أساساً لتحقيق الأهداف والتخطيط، وبالتالي يعتبر مهمة تنمية مهمة للمرحليين، كما أن بناء التوقعات المستقبلية للتعليم العالي هو أحد العمليات الرئيسية في حياة المرحليين، كما اختلفت نتيجة البحث الحالي مع دراسة (عادل المنشاوي، 2019) والتي أوضح أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوجه نحو المستقبل والقياس 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 \( \tau \) على الترتيب (2021، 2، 286، 2، 05، 2019، 149، 2019، 2، 286، 2، 05، 2019، 149، 2019، 2، 286، 2، 05، 2019، 149، 2019، 2، 286) لكل من (الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقياس ككل) وهما قيم دالة إحصائية عند مستوى (0.05).

• قيمة \( \tau \) بلغت على الترتيب (2021، 2، 286، 2، 05، 2019، 149، 2019، 2، 286، 2، 05، 2019، 149، 2019، 2، 286، 2، 05، 2019، 149، 2019، 2، 286) لكل من (الثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقياس ككل) وهما قيم دالة إحصائية عند مستوى (0.05)، وهذا يدل على 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 على أن الفروق دالة إحصائياً، كما يتضح أيضاً عن حساب حجم الأثر فقد بلغت قيمته على الترتيب (0.55، 0.62، 0.58)، وتعتبر هذه القيم متوسطة وفقا لمحك (Cohen) 1977.

ويعزى 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 اللغة 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 الثانية، كما تعد الثقة بالنفس إحدى سمات الشخصية الأساسية، وكذلك قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقيه تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له، وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة، فهي نوع من الأطمئنان المدروس المستند إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريد الإنسان من أهداف، والدافعية هي المحرك الرئيسي وراء أوجه النشاط المختلفة والتي يكتسب الفرد عن طريقها خبرات جديدة وعند من البداية، كما يمكن النظر إليها على أنها طاقة كامنة لابد من وجودها لحدود التعليم، 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 متوافقة أو مختلفة وقدرة الفرد على الانطلاق نحو تحقيق الأهداف بما يتناسب مع الممكن المتاح الذي يؤدي إلى التفاؤل والثقة بالنفس، لتحقيق أمله وتعلمه 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 بالحاضر والحاضر، إلى جانب الصور الخاصة بالمستقبل المهني والزواج والأسري والصور الخاصة بالوعي والتقييم الذاتي، وعلاوة على ذلك الإدراك الموجب للبعد المستقبلي من حيث انتفاح المستقبل على رفعة 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، النظرية التفاؤلية للمستقبل، بالإضافة إلى المبادرة لتحقيق الأهداف المستقبلية، وكذلك تحسن أداء الصحة النفسية والجسدية، إلى جانب تعزيز التوجه والحيوية في المستقبل بشكل مفيد، وحلف، وضافة إلى ذلك تعزيز التنمية الإيجابية وآفاق مستقبلية أكثر إشراقًا للشباب، بينما يتعايش الطلبة في هذه المرحلة مع الكثير من الصعوبات والتحديات، التي تترك آثارها على سلوكهم وطعانهم، تساعد 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 Walker، Robertson، Frick، Ray، Thornton، Myers and Cauff مع دراسة (Zhang، Zhao، Liu، Zheng and Gan، 2018، man، 2020، Seginer، 2009، Xu and Lu، 2015، 1482 ودراسة (علي الفتلاوي، 2008)، (فرع العنزي، 2004)، ودراسة (رنا عواد، 2006)، ودراسة (لوباس حدة، 2013)، ودراسة (محمد العنزي، 2009)، ودراسة (عبد الوهاب بن موسى وعبد الفتاح أبي مولود، 2017)، ودراسة (مروان أبو حويج وسمير أبو مغلي، 2004)، ودراسة (محمد الريماوي، 2004)، ودراسة (الريماوي و_study، 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 أشكال الفرد ومعتقداته وخططه وآماله في المستقبل، إلى جانب أن التوجه نحو المستقبل هو نزعة تميزت بالأفكار والخطط والدوافع والمشاعر والأفعال المتعلقة بالهدف، بينما التوجه نحو المستقبل هو المدى الذي يخطط فيه المرء للوقت المستقبلي وبأخذ في الاعتبار العواقب المستقبلية للسلوك الحالي، وضافة إلى ذلك فالتوجه نحو المستقبل هو وجهة نظر الفرد المنتمية مكونات معريفه وعاطفية وسلوكية حول ما يحدث في المستقبل وتشمل العمل والمستقبل بوجه عام، إلى جانب أن التوجه نحو المستقبل بأنه الصور التي يتخيلها الفرد بشأن مستقبله (المهني، المجلد السابع والعشرين، العدد سبتمبر 2021، المجلد السابع والعشرين، العدد سبتمبر 2021)
الزواج والأسري على وجه الخصوص) والصور التي يمثلها الوعي وصور التقدير الذاتي، وعلاوة على ذلك فالفرد نحو المستقبل هو خضوع السلوك الإنساني لمحددات تموقع الفرد في أفاق مستقبلية يتحدد ذلك من خلال إساره على تحقيق طموحاته وأماه أو في إيمانه بالتخطيط له وفي تنبؤه بذلك المستقبل أو توقعه مؤدياً ذلك إلى الماضي أو الحاضر لصالح هيئة المستقبل، تسهم الفاعلية الذاتية (أي الثقة بالنفس، والإنفاق) في بناء التوجه الأكاديمي المستقبلي للراهقين، ويضيف إلى ذلك أن الثقة بالنفس هي قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقيه تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له، وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة، إلى جانب أن الثقة بالنفس هي نوع من الأطماع المدرسون المستند إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريد الإنسان من أهداف، وهي الثقة بوجود الإمكانات والأساليب التي تمنحها الله – تعالى – للإنسان، بينما الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية ودلاله، سواء على المستوى النظري أو التطبيقية، وذلك للدور الأساسي الذي تلعبه في تحديد وجهة السلوك، فالدافعية هي المحرك الرئيسي وراء أوجه النشاط المختلفة والتي يكتسب الفرد عن طريقها خبرات جديدة وعدل من القديمة، كما يمكن النظر إليها على أنها طاقة كامنة لا بد من وجودها لحداث التعلم، بالإضافة إلى أن الدافعية تلعب دورا حاسماً في التعلم بنوعيها 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 أساسيًا 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 لسلوكاً معيناً في العالم الخارجي، وهذه الطاقة هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق أحسن تكيف يمكن مع بيئته الخارجية، ويضيف إلى ذلك أن الدافعية هي عملية أو سلسلة من العمليات يعمل على إثارة السلوك الموجه نحو هدف، وصيانته والمحافظة عليه وإيقافه في نهاية المطاف، والترجع نحو المستقبل ببناء أساسي في تنبؤ الشباب، يشمل الأهداف، والتوقعات من الحياة، والقدرة على التخطيط للمستقبل، واختلافت نتيجة البحث الحالي.
اليفقية العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية

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 (ثقة بالنفس، التخطيط للمستقبل، والمقياس ككل) لصالح التخصص العلمي؟

الفرض الثالث:

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

جدول (27)

<table>
<thead>
<tr>
<th>البعد</th>
<th>المجموعة</th>
<th>العدد</th>
<th>عدد الملاحظات</th>
<th>المتوسط</th>
<th>الانحراف المعياري</th>
<th>حدود فتر الثقة عند 95%</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>العلمي</td>
<td>48</td>
<td>0.06</td>
<td>1.742</td>
<td>0.236</td>
<td>11.81</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>الأدبي</td>
<td>19</td>
<td>0.60-0.47</td>
<td>2.209</td>
<td>0.403</td>
<td>11.58</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>العلمي</td>
<td>48</td>
<td>0.0007</td>
<td>1.719</td>
<td>0.003</td>
<td>11.79</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>الأدبي</td>
<td>19</td>
<td>0.53-0.53</td>
<td>1.723</td>
<td>0.003</td>
<td>11.79</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>العلمي</td>
<td>48</td>
<td>0.21</td>
<td>0.963</td>
<td>0.742</td>
<td>13.08</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>الأدبي</td>
<td>19</td>
<td>0.74-0.32</td>
<td>2.182</td>
<td>0.774</td>
<td>12.47</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>العلمي</td>
<td>48</td>
<td>0.47</td>
<td>0.230</td>
<td>1.727</td>
<td>12.42</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>الأدبي</td>
<td>19</td>
<td>1.00-0.07</td>
<td>3.169</td>
<td>0.95</td>
<td>10.95</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>العلمي</td>
<td>48</td>
<td>0.27</td>
<td>0.841</td>
<td>1.004</td>
<td>12.27</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>الأدبي</td>
<td>19</td>
<td>0.80-0.26</td>
<td>2.541</td>
<td>1.168</td>
<td>61.38</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>العلمي</td>
<td>48</td>
<td>0.44</td>
<td>0.742</td>
<td>1.618</td>
<td>61.38</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>الأدبي</td>
<td>19</td>
<td>0.97-0.10</td>
<td>7.070</td>
<td>58.21</td>
<td>19</td>
</tr>
</tbody>
</table>
يتضح من الجدول رقم (27) السابق أن

• قيمة "ت" بلغت على الترتيب (0.236، 0.774، 0.004، 1.004، 1.727) للمقياس ككل، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في البيئة العقلية، ويوضح 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 إحصائياً.

• حجم التأثير لكل بعد من الابعاد قيمته تتراوح من (0.007 إلى 0.47) أي ضعيف، فقد أشار (Cohen 1977) على أنه في حالة اختبار "ت" لعينيتين مستقلتين: يكون حجم الأثر صغير من 0.2، فيلي أقل من 0.5، متوسط 0.5 إلى أقل من 0.8، كبير من 0.8 فأكثر، وبالنظر إلى فترة الثقة نجد أنها قد حوت الصفر بداخلها.

والشكل رقم (2) التالي يوضح المقارنة بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في البيئة العقلية.

![Diagram showing comparison between average grades of scientific and literary specialties in cognitive environment](image-url)
تفسير الفرض الثالث:
وجاءت نتيجة الفرض الثالث والذي ينص على «يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية التي تُعزى إلى التخصص (أدبي- علمي)» حيث استخدم الباحث اختبار (ت) للفروق بين متوسطي مجموعتي مستقلتين حيث بلغت قيمة (ت) على الترتيب (0.236، 0.003، 0.774، 0.04، 1.004، 1.727، 1.618 للمقياس ككل)، وهى قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على أنه لا يوجد 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 إحصائياً.
- حجم التأثير لكل بعد من الابعاد قيمته تتراوح من (0.007، 0.47) أي ضعيف، فقد أشار (Cohen) (1977) على أنه في حالة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين: يكون حجم الأثر صغير من (0.2) إلى أقل من (0.5)، متوسط (0.5) فالي إلى أقل من (0.8) إلى كبير من (0.8) فأكثر، وبالنظر إلى فترة الثقة نجد أنها قد حوت الصفر بداخلها.
لا يوجد 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، 0.04، 1.004، 1.727، 1.618 للمقياس ككل)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
ويعزي الباحث هذه النتيجة لانتفاق الظروف والعوامل البيئية والترابية والنفسية والاجتماعية التي يتمتع بها كل 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 ردوه أفعال وعدم إطلاق أحكام مسبقة، قدرة الفرد على تنمية الوعي الذاتي لأفكاره ومشاعره التي تظهر في معايشته للمواقع، 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، والحدود التي 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 والأشياء والإحباط من خلال التحمل الكامل للمؤسسة ومن ذلك التنظيم الجيد للوقت الذي يساعد الفرد على تحقيق أهدافه بشكل سهل وبسيط، وضمان إلى ذلك التركيز على اللحظة الحالية وزيادة الوعي والانتباه، كما تشتمل اليقظة العقلية على مساعدة الفرد للتحكم في الفعاليات، إلى جانب عدم إصدار ردود أفعال وعدم إصدار أحكام مسبقة، وتشجيع الفرد على تطوير مهاراته العقلية والعلمية المعنوية والعملية، واتنقت نتيجة البحث الحالي مع Khaddouma, ودراسة Gentina, Daniel and Tang, 2020, ودراسة Malinowski and Gordon, 2016، والتي أوضح أن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي باللحظة الحالية والتجارب في الحياة اليومية - يساهم في القيم الجوهرية والوجهية للمجتمع ويحدث من القيم المادية والمعتادة وكذلك قدرة الفرد على إثارة الانتباه والوعي بشكل هادئ 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، وضمان إلى ذلك أن اليقظة العقلية حالة من الوعي تميز بمهارات الانتباه المقصودة والموقف غير التقييمي تجاو 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، وتفوق البحث مع النتيجة الإحصائية والتي تنص على الا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية", نظرًا للكثافة في المرحلة العمرية والتعليمية والظروف التربوية المماثلة لكلا التخصصين، ويطلب الباحث من الجهات المختصة العمل على زيادة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانية، والبعد عن التشتت الذهني والسياسات
المتناقضة التي يمر بها طلاب المرحلة الثانوية في هذه الأيام وعمل برامج إرشادية وعلاجية
لنمية 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 وتدعم البحث بدراسات سابقة حديثة، تم إجراء البحث على طلاب الصف الثاني الثانوي بمدرسة موط الثانوية بنين، بإدارة الدائرة التعليمية، بمحافظة الوادي الجديد، وتكوين عينة الدراسة من (67) طالب تتراوح أعمارهم بين (17-15) عاماً، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية (إعداد محمد السيد عبد الرحمن، 2016) وقياس 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 القياسات اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل عند مستوى دلالة (0.01) حيث بلغ معامل الارتباط الكلي (0.775)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعدين أنبعاث اليقظة العقلية وهما(عدم إصدار أحكام، وعدم إصدار ردود أفعال) وأبعاد التوجه نحو المستقبل (ثقة بالنفس، والتفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتعلمات إنتاجيتي المستقبل والمقاييس ككل) عند مستوى عند مستوى دلالة (0.01)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعد (عدم إصدار أحكام) من أبعاد اليقظة العقلية ومقاييس التوجه نحو المستقبل ككل عند مستوى (0.05)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعد (عدم إصدار أحكام) من أبعاد اليقظة العقلية ومقاييس التوجه نحو المستقبل ككل عند مستوى (0.01)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في بعد (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتعلمات إنتاجيتي المستقبل) حيث بلغت قيمته (ت) على الترتيب (1.509، 1.720) لكل من (التفاؤل والتشاؤم تجاه المستقبل، الآمال والتعلمات إنتاجيتي المستقبلي) وهي قيم غير دالة إحصائياً، توجد فروق ذات دلالة
يعتبر التوجه نحو المستقبل من المتغيرات التي لها علاقة بتحقيق أهداف الأفراد وتوجهاتهم نحو ما يبحث 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 كالطالب الذي يستعد لاجتياز الامتحان، فيكون فرداً موجهاً نحو تحقيق هدف المستقبل 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 يبدأ 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 لدى الطلاب للتشويك على التحديات وتحقيق الأهداف والطموحات، بالإضافة إلى أنها من المتغيرات المؤدية للنجاح وتحقيق الأهداف 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 والآراء الخارجية، تعزز الفرد على مواجهة الأحداث اليومية عن طريق محاولة القناعة، المشاعر، ويعزز إلى ذلك الملاحظة الدقيقة للتجارب، ويعزز بطريقة واقعية عما يحدث من تفاعلات مع عدم إصدار أحكام، وعلاوة على ذلك يساعد التأمل اليقظ، الاسترخاء، البصرة، الاتصال على زيادة الانتباه والوعي، وكذلك الحد من التوتر، زيادة الفاعلية الذاتية، وتقليل الإجهاد، والإهتمام بالآخرين، كما ساهمت هذه الأمور في مساعدة الطلبة على تحقيق الأهداف والنجاح في الحياة.
اليقظة العقلية في تحسين الرفاهية النفسية، إلى جانب التعامل مع المشاعر الصعبة والمواقف المكروهة.

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

ثالثا: توصيات البحث:

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

1. الاهتمام بتنمية المتغيرات النفسية الإيجابية كاليقظة العقلية والمثابرة والثقة بالنفس والتخطيط الجيد المستقبلي.
2. تدريس مهارات اليقظة العقلية وتشجيع السلوك القائم عليها.
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 الآتيّة: (الحكم - التفاؤل - تحمل المسؤولية).
3. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات مختلفة ككليات أخرى أو مراحل تعليمية أخرى.
4. إجراء دراسة لعلاقة التوجه نحو المستقبل بكل من المتغيرات الآتيّة: (المساندة الاجتماعية - التسامح - قيم المواطنة).
المراجع العربية:

- السيد محمد أبو هاشم (2004). الدليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS
- الرياض: مكتبة الرشد.
اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية

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.


سامي منحن الختانيه (2016). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن. جامعة مؤته، كلية العلوم التربوية، قسم الإرشاد والتربيه الخاصة، مجلة دراسات العلوم التربوية، (146).


سهير سلمان أحمد (2011). التصورات المستقبلية وعلاقتها بالكرب النفسي لدى الأرامل. رسالة دكتوراه، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة المستنصرية.


عبد الوهاب بن موسى وعبد الفتاح أبي مولود (2017). “الدافعية للتعلم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي” دراسة ميدانية لتلاميذ السنة الأولى
أولى ثانوي بمدينة الوادي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 30، 383-390.

عزة حنا داود وناويم هاشم العلي (1990). علم النفس الشخصية، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد.


القاهرة: مكتبة الأنجولو المصرية.

علي محمد الشلوي (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدرومي. جامعة عين شمس. كلية البنات للآداب والعلوم والترابي. مجلة البحث العلمي في الترتب، 19(9)، 24-1.


فاطمة السيد خشبة (2018). التنظيم بمثابة اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. جامعة الأزهر، كلية التربية، مجلة التربية، (179، 1)، 494-598.

فتاحي 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.

فرح عويد العنزي (2004). التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها. 2(32)،
- 377-399، مجلة العلوم الاجتماعية: الكويت.
فؤاد محمد الدواش ومحمد السعيد أبو حلاوة (2019). الأمل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآتي لدى طلاب الجامعة. مجلة الدراسات التربوية والدراسات الإنسانية (الانسانيات) (دمنهور)، (11)
قبس محمد علي (2010). علاقة عمل طلاب المرحلة الاعدادية بعد الدوام باتجاهاتهم المستقبلية. جامعة الموصل، كلية التربية، قسم العلوم النفسية والربلوبية، مجلة الأبحاث، (8)، 3، 51-23.
كالفين هول وجاردنر لندز (1978). "نظريات الشخصية"، ترجمة فرج أحمد فرج، قلدي محمود حبشي، لطفى محمد فطيم، مراجعة لويس كامل مليكة، الهيئة المصرية العامة للتأليفنشر، القاهرة.
لوناس حدة (2013). علاقة التحصيل الدراسي بدافعية التعلم لدى المراهق المتمدرس، دراسة ميدانية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط، (ماجستير)، قسم علم النفس المدرسي، كلية العلوم الاجتماعية والأنسانيات، جامعة الجزائر.
محمد السيد عبد الرحمن وإيام حمدان الطلياني (2017). اليوثة العقلية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر
والعراق: دراسة مقارنة. جامعة الزقازيق، كلية التربية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 97، 40-5.


Journal of Adolescence، 70، 62-73.


• Fredrickson, B. L., Boulton, A. J., Firestine, A. M., Van Cappellen, P., Algoe, S. B., Brantley, M.


• Child Indicators Research, 12(4), 1333-1349.


• Unpublished PhD Dissertation, North Carolina State University.


• University of Oxford, United Kingdom.


• Reflective Practice, 1-13.


• Doctoral dissertation. College of Liberal Arts and Sciences. St. John’s University.


(setontooF)

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