دور اليقظة الذهنية في تعزيز علم النفس الإيجابي والتوجه للمستقبل لدى طلبة جامعة واسط للعام (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

نور خضير عبيس الزبيدي

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة الارتباط بين اليقظة الذهنية وكل من مكوناتها والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة جامعة واسط في العراق ، والتعرف على مستوى اليقظة الذهنية عند الطلاب ، وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي ، ولتحقيق أهداف هذا البحث استخدمت الباحثة مقياس " Kentucky Mindfulness Scale" لقياس مستوى اليقظة الذهنية في العينات . وشملت عينة الدراسة طلبة المرحلة الأولى والرابعة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية الدراسة الصباحية في محافظة واسط ، وقد تم سحب العينة بالطريقة العشوائية من مجموع المجتمع الأصلي ، وبلغت العينة (٣٠٠) طالب وطالبة موزعين على الأقسام العلمية والإنسانية ، وتوصلت الباحثة إلى عدة نتائج ومنها: أن معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة الذهنية والتوجه الإيجابي للمستقبل هو (٠ .٤٩٠) ، وهذا يوضح أن العلاقة بين المتغيرات موجبة وذات دلالة إحصائياً ، أي كلما زادت اليقظة الذهنية الإيجابية عند طلبة الجامعة تحسن توجههم الإيجابي نحو المستقبل، وبحسب النتائج المتحصل عليها يمكن القول أن هناك علاقة مباشرة وإيجابية وذات دلالة بين التوجه الإيجابي للمستقبل وكل من الفرضيات الفرعية للبحث من خلال نتائج تحليل البيانات المستخلصة في الفصل الرابع . لذلك ، كلما زاد أحد أبعاد التوجه الإيجابي نحو المستقبل بما في ذلك اليقظة الذهنية والملاحظة والتعامل الواعي والوصف والتمييز في الطلاب ، يزداد مقدار التوجه الإيجابي نحو المستقبل لديهم ، وبناءً على نتائج الدراسة قدمت الباحثة عدد من التوصيات ومنها: الاهتمام بتنمية قدرة الطلبة على حل المشكلات المستقبلية التي تواجههم، والاهتمام بتنمية المتغيرات النفسية الايجابية كالتفاؤل ، والدافعية والثقة بالنفس والتخطيط الجيد المستقبل

الكلمات المفتاحية: (اليقظة الذهنية، علم النفس الإيجابي، التوجه للمستقبل).

The role of mindfulness in promoting positive psychology and orientation for the future among Wasit University students for the year (2022_2023)

Nour Khudair Abbas Al-Zubaidi

Abstract:

This study aimed to identify the correlation between mindfulness and each of its components and positive orientation towards the future among students at Wasit University in Iraq, and to identify the level of mental alertness among students, relying on the descriptive, correlational approach . To achieve the objectives of this research, the researcher used the “Kentucky Mindfulness” scale . Scale" to measure the level of mental alertness in samples . The study sample included first and fourth stage students from the College of Education for Humanities, morning study in Wasit Governorate . The sample was drawn randomly from the total original population, and the sample amounted to (300) male and female students distributed among the scientific and humanities departments . The researcher reached several results, including: The Pearson correlation coefficient between mental alertness and positive orientation to the future is (0 .490), and this shows that the relationship between the variables is positive and statistically significant, meaning that the more positive mental alertness among university students improves, the better their positive orientation toward the future, according to The results obtained can be said that there is a direct, positive and significant relationship between the positive orientation to the future and each of the sub-hypotheses of the research through the results of the data analysis extracted in the fourth chapter . Therefore, whenever one of the dimensions of positive orientation toward the future increases, including mental alertness, observation, conscious dealing, description, and discrimination, in students, the amount of positive orientation toward the future they have increases . Based on the results of the study, the researcher presented a number of recommendations, including: Paying attention to developing students’ ability to solve future problems . facing them,

and paying attention to developing positive psychological variables such as optimism, motivation, self-confidence, and good planning for the future .

Keywords: (mindfulness _ positive psychology _ orientation to the future).

١. المقدمة:

إن نجاح الفرد يتوقف على مدى وعيه بما يدور حوله ، ومن خلال عملية اليقظة الذهنية Mindfulness ، ندرك ما نحن عليه وندرك حقيقة الأمور ، وليس مجرد استعراض لتغيرات الموقف . وإذا نظرنا بالطريقة الصحيحة ، فنحن نزرع هذه الطريقة الخاصة في رؤية الحياة ، وندرب أنفسنا على رؤية الواقع كما هو . وتشير اليقظة الذهنية إلى انتباه الفرد للخبرات التي تحدث في الوقت الحالي من خلال ملاحظة المثيرات ، والخبرات الداخلية أو الخارجية ، وقدرته على الوصف اللفظي للأحداث بموضوعية ، ووعيه بالتصرف والمشاركة الفعالة في الأنشطة والاستمتاع بها ، وقبول الأحداث دون تقييم أو إصدار أحكام (Lykins & Baer ، ٢٠٠٩، ٢٢٨) . وترتبط اليقظة الذهنية بالتفكير نحو المستقبل ، كما أنها وسيط بين الشخصية والمعرفة وتمثل طريقة مفضلة في التفكير ، بالإضافة لكونها مهارة يمكن تعلمها (Sternberg،٢٠٠٠، ٢٣) . ونظراً لما سبق ستقوم الباحثة في هذا البحث بدراسة دور اليقظة الذهنية في تعزيز علم النفس الإيجابي والتوجه للمستقبل لدى طلبة جامعة واسط في العراق .

٢. مشكلة الدراسة وأسئلتها:

في الآونة الأخيرة بدأ يدرك الباحثين أهمية اليقظة الذهنية وأثرها الإيجابي على المستقبل ، وتعتبر اليقظة الذهنية من المفاهيم النفسية ، والتي سعى الباحثون إلى البحث عن كيفية الاستفادة منها في تنمية الموارد البشرية و من خلال زيادة القدرة على إدراك ، وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين ، والعمل على إدارتها بالشكل الذي يقلل من حدوث القلق والاكتئاب ، والغضب ، وبينه وبين المحيطين به ومع ما سبق تأتي هذه الدراسة لتقصي العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة لذا فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد بالإجابة على التساؤلات التالية:

- **ما هو دور اليقظة الذهنية في تعزيز علم النفس الإيجابي والتوجه للمستقبل لدى طلبة جامعة واسط للعام ٢٠٢٢_٢٠٢٣؟**

ويتفرع عنه مجموعة من التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة في محافظة واسط؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية تعزي لمتغير الجنس والتخصص؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه الإيجابي نحو المستقبل تعزي لمتغير الجنس والتخصص؟

٣. أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على علاقة الارتباط بين اليقظة الذهنية وكل من مكوناتها والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة جامعة واسط .
- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية عند الطلاب .
- توضيح أهمية الاختلاف في مستوى اليقظة حسب الجنس والمرحلة الدراسية ومجال الدراسة.
- معرفة مقدار التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى الطلاب .
- أهمية الاختلاف في مقدار التوجه الإيجابي نحو المستقبل حسب الجنس ومجال الدراسة.

٤. أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

- يدرس البحث الحالي العلاقة بين اليقظة الذهنية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الجامعية ، على أساس أن اليقظة الذهنية ، والتوجه الإيجابي 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 .
- تنبع أهميته من أهمية الفئة التي يستهدفها وهم طلبة المرحلة الجامعية باعتبارهم الأمل الذي يعتمد عليه المجتمع في تحقيق طموحاته ، وأهدافه في المستقبل .

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- يستمد البحث أهميته من الناحية التطبيقية من خلال النتائج والتوصيات التي ستقدمها الباحثة في سبيل تعزيز اليقظة الذهنية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل والتي تعد من الموضوعات الأساسية التي تساهم في تقدم الطلبة ونجاحهم ونجاح العملية التعليمية .
- يمكن الاستفادة من نتائج البحث في مواجهة المشكلات ومواقف الحياة الضاغطة ، وتعديل المشاعر السلبية نحو الذات .

٥. حدود الدراسة ومحدداتها:

- الحدود الزمانية: العام الدراسي ٢٠٢٢ – ٢٠٢٣م .
- الحدود المكانية: ستتم الدراسة على جامعة واسط في العراق .
- الحدود البشرية: مجموعة من طلبة جامعة واسط في العراق .
- الحدود الموضوعية: دراسة دور اليقظة الذهنية في تعزيز علم النفس الإيجابي والتوجه للمستقبل.

٦. فرضيات الدراسة:

- الفرضية الرئيسية للدراسة: توجد علاقة بين اليقظة الذهنية والتوجه الإيجابي نحو للمستقبل لدى طلبة جامعة واسط .
- فرضية الدراسة الثانية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الملاحظة والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة جامعة واسط العراقية .
- فرضية البحث الثالثة : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعامل بوعي و التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة جامعة واسط العراقية .
- فرضية البحث الرابعة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوصف والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة جامعة واسط العراقية .
- فرضية البحث الخامسة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التمييز والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة جامعة واسط العراقية .

٧ . الطريقة والإجراءات:

تضمن هذا الجزء وصفاً لمنهجية الدراسة ومجتمع الدراسة وعينتها والطريقة التي تم فيها اختيار العينة والأدوات المستخدمة في مثل هذه الدراسة ، حيث يتم عن طريق جمع البيانات من خلال توزيع الاستبانات وجمعها وتحليلها إحصائياً بالأساليب المناسبة .

٨ . منهجية الدراسة:

- ستعتمد الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي كمنهج عام للبحث ، حيث سينطلق الباحث من الاستنباط كقاعدة عامة في التفكير ، حيث يتناسب هذا المنهج مع أهداف وحيثيات الدراسة، وسيقوم الباحث بالعودة إلى عدد من الدراسات والبحوث العلمية التي تحدثت عن دور الاستثمار في تعزيز أداء الأسواق .
- وسيستخدم الباحث أيضاً أسلوب المسح الإحصائي من خلال توزيع استبيان على عينة عشوائية من طلبة جامعة واسط الحكومية في محافظة واسط للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ محل الدراسة.

٩ . مجتمع وعينة الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من طلبة جامعة واسط الحكومية في محافظة واسط للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م. ومع أنه قد يكون عدد الطلبة في الجامعة بنسبة مرتفعة اختصرت الطالبة عينتها على الطلبة في كلية التربية للعلوم الإنسانية والعلمية في جامعة واسط واختارت عينتها بالطريقة البسيطة منهم .

٧. مصطلحات الدراسة:

- **اليقظة الذهنية:** المقدرة التي يمتلكها الأفراد على ايجاد توجيهات حديثة والتقاط معلومات متجددة ، كما والقدرة على الانفتاح والالتفات على الأشياء بأساليب وطرائق جديدة ومدروسة(الهاشم ، ٢٠١٧: ١٥) .
- **التوجه نحو المستقبل:** وهو إدراك الفرد للبعد المستقبلي إدراكاً موجباً ، من حيث انفتاح المستقبل على فرص حقيقية وكافية للإشباع" على الرغم مما ينطوي عليه الحاضر من صعوبات وحرمان ، ويقوم هذا الإدراك الموجب على تحديد الفرد لأهداف مستقبلية يتطلع إلى إنجازها ، وارتباط هذه الأهداف بخطط ومهام مستقبلية ، تتناسب مع إمكانات الفرد وقدراته الواقعية ، كما تنسجم مع قيمه الشخصية ومستوى طموحه (إبراهيم ، ٢٠٠٣) .
- **علم النفس الإيجابي:** هو الدراسة العلمية للخبرات الإيجابية ، والسمات الشخصية الإيجابية. والمؤسسات الإيجابية التي تيسر الارتقاء بالحياة الإنسانية ، وتجويد نوعيته (بن هاني وطبيشات ، ٢٠٢٣ ، ص ١٤٣) .

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

- **<u>اليقظة الذهنية:</u>**

قد عظم الاهتمام في السنوات الأخيرة باليقظة الذهنية نظراً للدور الذي تؤديه في مجالات مختلفة في حياتنا اليومية ، فأصبح المهتمون بالصحة النفسية يوصون بها لتحسين جودة الحياة والتغلب على مصاعب الحياة ، فقد توصلت (لنجر ،٢٠٠٦) إلى أن اليقظة الذهنية هي مؤشر للفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء الدقيقة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة منها التي من شأنها تحسين الاستبصار و الأداء الوظيفي أثناء تعاملاته الاجتماعية و توضح (نوري ، ٢٠١٢) أن أهمية اليقظة الذهنية ترتبط بمبادئ سبعة والتي تمثل مجموعة الأنشطة والتي فيما إذا التحق فيها الأفراد فإنها تحفز الذهن وتبني القدرات الفردية ، وتقلل الضغط الذي يتعرض له الفرد وتتمثل هذه المبادئ في :

- عدم الشروع بإطلاق الأحكام سواء على النفس أو الآخرين والأحداث عند وقوعها .
- الاستمتاع بحسن وحداثة كل ثانية وزراعة الصبر بالنفس والآخرين .

- أن يكون الفرد ممتلكاً للثقة العالية بنفسه وبمشاعره الخاصة .
- إيلاء الاهتمام للأشياء الصحيحة بدلاً من البحث في الفراغ وإضاعة الوقت .
- قبول الأمور كما هي .
- ترك ونسيان الأمور والتخلي عنها .
- ومما يؤكد على أهمية اليقظة الذهنية ما أشارت إليه (خشبة ، ٢٠١٨) بأن اليقظة الذهنية تعمل على رسم فروق واختلافات جديدة ، وتؤدي إلى عدد من النتائج المتنوعة منها: حساسية أكبر للبيئة والمزيد من الانفتاح على المعلومات الجديدة ، ونشوء فئات إدراكية جديدة وزيادة الوعي بوجهات نظر الآخرين في حل المشاكل ، وخلق المرونة وسعي الفرد على رؤية الأمور من زوايا متعددة وقبول وجهة نظر الآخرين ، وتذهب نوري إلى أن الدراسات تؤكد أن اليقظة الذهنية ترتبط بزيادة الإبداع وانخفاض الاحتراق النفسي ، ويعتقد أنها تؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي والقبول وانخفاض ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف وتحسين القدرة على اتخاذ قرارات تكيفية حول الاستجابة للتجارب .
- **<u>علم النفس الإيجابي:</u>**

علم النفس الإيجابي أو علم القوة و الفضائل الإنسانية أو علم السعادة أو علم الأصحاء ، المسميات متعدد أطلقت على هذا العلم الحديث ، وهو مصطلح صاغه مارتين سليجمان Seligman ليجسد اتجاهاً جديداً في علم النفس ، والذي كان مهتماً بدراسة الاضطرابات النفسية والمرضى النفسيين ليتحول إلى الاهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية وما كان من القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار والرفاهية والتطور ، وبهذا يمكن اعتبار علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يهتم بدراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية (أبو حلاوة والشربيني، ٢٠٠٩) .

فالغاية الرئيسة لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها المدنية وصولاً إلى إرشادنا في تطوير الحياة الجيدة و الطيبة التي تركز على رفاهية الإنسان . ويضيف (أبو الديار ، ٢٠١٣) أن الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في: قياس جوانب القوة الإنسانية ، وفهمها وبنائها وصولاً إلى الحياة الطيبة أو الجيدة ولهذا يركز علم النفس الإيجابي على جوانب القوة عند الإنسان بدلاً من جوانب القصور . وعلى تعزيز الإمكانات بدلاً من التوقف عند المعوقات . كما أنه يهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للفرد بدلاً من التركيز على الاضطرابات وعلاجها أنه يغير المنظور ويركز الاهتمام من المرض المعوق إلى المعاني الفعالة وكيفية تعظيم فاعليتها ، ويمكن تحقيق ذلك من خلال النقاط الآتية:

- يساعد الفرد على إيجاد استراتيجيات فعالة لحل المشكلات .
- يوضح كيفية الاستفادة من إيجابيات الشخصية و كيفية تطويرها و استخدامها .

- يسهل كيفية اكتساب المهارات والخبرات الإيجابية لمواجهة المشكلات بمختلف طبيعتها وشدتها .
- يهتم بإلقاء الضوء على كيفية اتساع المدارك وعدم الانزواء في جانب واحد من الحياة وأهمية خروج الفرد من الحيز الشخصي الضيق ليزيد من ثقته في ذاته وشعوره بالملل والفعالية في الحياة فالصحة النفسية الإيجابية هي نظرة إلى ما وراء الضعف الإنساني وإعادة التعلم الإنساني وكيفية الارتقاء بالسعادة والعافية .
- **التوجه الإيجابي نحو المستقبل:**

إن الوعي بالمستقبل وانفتاح الذهن لفهم المقومات والتحديات يعتبر من المحددات الاساسية التي تعمل على صناعة النجاح سواء على المستويات الشخصية أو الاجتماعية او الحضارية او التربوية والتعليمية، فلا استمرارية لذلك النجاح مالم يمتلك الفرد رؤية واضحة المعالم للمستقبل فالنجاحات المستمرة تتأسس على الوعي بالمستقبل أما الوعي بالحاضر فهو وإن كان مهماً وضرورياً إلا أنه لا يكفي وحده لصناعة النجاح الدائم . (الدايني ، ٢٠٠٩) .

أبعاد التوجه نحو المستقبل:

يرى المنشاوي (٢٠٠٩) أن للتوجه نحو المستقبل عدة أبعاد ، وهي:

- **المشاركة:** أي درجة تفاعل الفرد مع الأحداث والأفكار والآمال والطموحات الذي عنده للمستقبل .
- **التوقع:** أي كيفية تخطيط الفرد واستعداداته لأحداث في المستقبل .
- **الامتداد:** أي المقدار الزمني الذي يفكر فيه الفرد بمستقبله و طريقة إنجاز أهدافه في المستقبل .
- **السرعة:** أي معدل إدراك الفرد لقرب مستقبله .

وتتبنى الباحثة في هذه الدراسة تصنيف أبعاد التوجه نحو المستقبل التي ذكرتها رحمة (٢٠٠٢) والمتمثلة في الآتي:

- بعد الدراسة : ويشتمل على: التمسك بالاختصاص الدراسي أو التحول لاختصاص آخر– التمسك بالمدرسة أو الانسحاب منها– كفاية الدراسة الثانوية للإعداد للحياة العملي المطامح الدراسية والثقافية بعد التخرج .
- بعد العمل و الدخل ، و يشتمل على :(العمل المفضل– توقعات العمل و البطالة– توقعات الدخل– علاقة العمل بالدراسة الثانوية) .
- بعد المشاعر نحو المستقبل ، و يشتمل على:(الاهتمام بالمستقبل– التفاؤل أو التشاؤم أو القلق المستقبلي– تأثير الأزمات السابقة على المشاعر نحو المستقبل) .

ثانياً: الدراسات السابقة ذات الصلة

- **دراسة (قرني وأحمد ، ٢٠١٧) بعنوان: الإسهام النسبي للتوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ.**

هدف البحث إلى التعرف على مدى الإسهام النسبي للتوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ بالصمود الأكاديمي ، وتكونت عينة البحث من (١١٢) طالباً وطالبة من مختلف الأقسام العلمية والأدبية ، وتكونت أدوات البحث من مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل (إعداد الباحثين)، مقياس تنظيم الذات (إعداد فوقية حسن رضوان ،٢٠١٢) ، مقياس الصمود الأكاديمي (إعداد الباحثين) ، واختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية (إعداد جابر عبد الحميد ، محمود أحمد عمر ، ١٩٩٣) ، وأسفرت النتائج عن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من المتفوقين دراسياً في التوجه الإيجابي نحو المستقبل ، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه الإيجابي نحو المستقبل والصمود الأكاديمي ، وأسهمت درجات التوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات لدى المتفوقين دراسية في التنبؤ بدرجاتهم في الصمود الأكاديمي .

- **دراسة (Martin, Vat, el, 2016) بعنوان:**

Mindfulness, job satisfaction and job performance: Mutual relationships and moderation effect

اليقظة والرضا الوظيفي والأداء الوظيفي: العلاقات المتبادلة وتأثير الاعتدال

وقفت الدراسة على البحث في العلاقة بين اليقظة الذهنية والأداء الوظيفي والرضا الوظيفي في برنو في جمهورية التشيك ، حيث كانت أداة الدراسة استبانة التقرير الشخصي للأداء ، وسلم الرضا الوظيفي ، والمسمى الوظيفي التشخيصي ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤١) موظفاً تشيكياً، ولم يتم التركيز على الموظفين الذين لديهم خبرات ، وتدريب على اليقظة الذهنية . وقد بينت نتائج الدراسة أن ديناميكية العمل والجنس كانت مؤشرات ضعيفة بالنسبة للأداء الوظيفي وأن اليقظة الذهنية كان لها تأثير ايجابي ضعيف على الأداء الوظيفي ، وبشكل عام فقد بينت الدراسة أنه لا توجد علاقة ايجابية بين الرضا الوظيفي والأداء ، كما أوصت الدراسة بضرورة إجراء تدريبات على آليات توظيف اليقظة الذهنية لرفع مستويات الأداء .

- **دراسة (Ramona . 2015) بعنوان:**

Psychological and Educational Resilience in High vs . Low – Risk Romanian Adolescents

المرونة النفسية والتعليمية لدى المراهقين الرومانيين ذوي المخاطر العالية مقابل المنخفضة

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والصمود النفسي والأكاديمي ، وتكونت عينة البحث من (١٧٧) من طلاب المدارس الثانوية الأكثر عرضة للمخاطر ، و(٧٤) من طلاب المدارس الثانوية الأقل عرضة للمخاطر وذلك بالمناطق الحضارية برومانيا ، وبلغ متوسط أعمارهم (١٦) سنة ، وتكونت أدوات البحث من مقاييس الصمود النفسي ، التوجه نحو المستقبل (إعداد الباحث) ، وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه نحو المستقبل والصمود النفسي .

- دراسة (Hulsheger, UR et, al, 2013) بعنوان:

Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction

فوائد اليقظة في العمل: دور اليقظة في تنظيم العاطفة ، والإرهاق العاطفي ، والرضا الوظيفي

هدفت الدراسة للوقوف على دور اليقظة الذهنية في التنظيم العاطفي ، والإرهاق العاطفي ، والرضا الوظيفي ، وقد قام الباحث بعدة دراسات على شكل يوميات ، حيث كانت الدراسة الأولى بواقع خمسة أيام وتكونت عينة الدراسة من (٢١٩) عاملاً" في هولندا ، وبينت أن اليقظة الذهنية مرتبطة سلباً مع الإرهاق الوظيفي وايجاباً مع الرضا الوظيفي ، أما الدراسة الثانية ، فكانت عبارة عن دراسة ميدانية تجريبية ، حيث بلغ عدد المشاركين في العينة (٦٤) مشاركة وقد أخضعوا إلى تدريب على اليقظة الذهنية ، وقسموا إلى مجموعتين: ضابطة ، وتجريبية ، وقد بينت الدراسة أن أفراد العينة التجريبية كان لديهم إرهاق وظيفي ، ورضا وظيفي أعلى من العينة الضابطة ، وأوصت الدراسة بضرورة رفع اليقظة الذهنية لدى العاملين ، من خلال إجراء التدريبات اللازمة في هذا الموضوع .

التعقيب على الدراسات السابقة:

تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة من خلال الربط بين اليقظة الذهنية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل حيث تعتبر اليقظة الذهنية من أهم محركات التوجه الإيجابي ، وتميزت الدراسة من خلال مجتمع التطبيق مجتمعها حيث تناولت اليقظة الذهنية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة على حد علم الباحثة ، وقد انفردت الدراسة في تناولها لليقظة الذهنية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة في محافظة واسط .

الدراسة العملية:

٣-١-منهج الدراسة : اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لأنه يهتم بالكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر ، وللتعرف على نوع وطبيعة العلاقة بين المتغيرات ، والتعبير عنها كمياً .

٣-٢- مجتمع الدراسة: يتألف مجتمع الدراسة من طلبة جامعة واسط الحكومية في محافظة واسط للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ . واختصرت الطالبة عينتها على الطلبة في كلية التربية للعلوم الإنسانية والعلمية في جامعة واسط و اختارت عينتها بالطريقة البسيطة منهم .

٣-٣ - عينة الدراسة : تتألف العينة من المرحلة الأولى والرابعة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية الدراسة الصباحية في محافظة واسط ، وقد تم سحب العينة بالطريقة العشوائية من مجموع المجتمع الأصلي ، وبلغت العينة (٣٠٠) طالب و طالبة موزعين على الأقسام العلمية والإنسانية ، نسبة الذكور للإناث في الدراسة ٥٠% يعني نصف العينة من الذكور و نصف الثاني من الإناث .

وأيضا تم احتساب عدد العينة من مجتمع الدراسة على أساس معادلة كوكران و تم هذا على النحو التالي :

$$n=\frac{\frac{Z^2 pq}{d^2}}{1+\frac{1}{N}\left(\frac{Z^2 pq}{d^2}-1\right)}$$

n: حجم العينة الإحصائية .

N: حجم المجتمع الإحصائي .

د: الخطأ المسموح به (يعتبر عادة يساوي ٠.٠٥) .

Z: قيمة عادية بمستوى ثقة -١ . في الاختبار ، قيمة z لمستوى الثقة ٩٥٪ تساوي ١.٩٦ .

ع: نسبة امتلاك الصفة المرغوبة .

p) = q-١): هي نسبة عدم وجود السمة المرغوبة ، وعادة ما تكون p و q ٠.٥ .

معايير دخول البحث:

عدم وجود مشكلة نفسية حادة ، ومن طلبة جامعة واسط العراق ، وتتراوح أعمارهم من ١٨ إلى ٣٠ سنة ، بالإضافة إلى وجود موافقة مسبقة .

معايير الاستبعاد من البحث:

الإصابة بمرض جسدي معين ، وأعضاء هيئة التدريس الآخرين في جامعة واسط العراق ، ومن هم خارج الفئة العمرية المستهدفة ، بالإضافة إلى عدم الرضا .

٣-٤- الأداة :

أولاً: مقياس اليقظة الذهنية (٢٠٠٦) : استخدمت الباحثة للدراسة الحالية مقياس الذي أعدته حنان أحمد عبدالرحمن من مصر في عام ٢٠٢٠ لقياس اليقظة الذهنية عند الطلاب في أربع أبعاد هي: (الملاحظة ، التعامل بوعي ، الوصف ، التمييز) .

صدق المقياس:

بعد عرض المقياس و بنوده على عدة من الأساتذة ولغاية التأكد من ثبوت ذلك المقياس احتسبت معاملات الثبات للاتساق الداخلي والعبارات التابعة له كانت ما بين (٠/٦٧) و(٠/٨٦) وذلك دليلا على درجة ثباته الجيدة.

رقم	البعد	معامل كرونباخ
1	الملاحظة	0 .75
2	التعامل بوعي	0 .67
3	الوصف	0 .86
4	التمييز	0 .76

كما بلغ معامل ثبات ألفا للمقياس ككل ٧٧ % و هو معامل ثبات معقول يسمح للباحثة باستخدام المقياس في الدراسة الحالية .

ثانياً: مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل: أعدته هناء الصقر (٢٠١١) لقياس التوجهات الإيجابية والسلبية لدى الطلبة المراهقين نحو المستقبل ، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٩) فقرة موزعة على (٤) أبعاد وهي التوجه نحو المستقبل: الأسري والدراسي ، والمهني ، والاجتماعي .

ثبات المقياس: وقد توفر للمقياس في الدراسة الأصلية مؤشرات صدق عالية ، حيث تم صدق الاتساق الداخلي ، وصدق التكوين الفرضي ، وثباته باستخدام معامل ألفا للثبات ، وكذلك بطريقة (التطبيق وإعادة التطبيق) ، وتراوحت معاملات الثبات بين (٠ .٦٥) إلى (٠ .٩٤) وهي قيم ثبات مرتفعة .

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة (الاتساق الداخلي) ، وقد تراوحت معاملات الارتباط في جميع مراحل ما بين (٠ .٢٨٠) و (٠ .٧٠٠) .

٦-جمع البيانات وتحليلها للخروج بالنتائج .

٣-٦- طرق تحليل البيانات: تم استخدام استمارة الاستبيان لفحص دلالة العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية و التوجه الإيجابي نحو المستقبل و ذلك باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية (Spss) .

الخصائص الديموغرافية:

قبل الدخول في التحليل الإحصائي لنتائج البحث ، تقوم الباحثة بفحص الخصائص الديموغرافية للبحث ، وتشمل هذه المعلومات جنس وعمر العينات الإحصائية.

جدول (١) جنس عينة الدراسة

جنس المجيبين	العدد	التكرار
إناث	150	50%
ذكور	150	50%
المجموع	300	100%

في الجدول (١) أظهرت النتائج أن ٥٠٪ كانوا من الطالبات مقابل ٥٠ ٪ من الطلاب الذكور .

جدول (٢) الحالة العمرية للطلاب المستجيبين

حالة العمر	العدد	نسبة التكرار
من ١٨ إلى ٢٥ سنة	170	56%
من ٢٦ إلى 30	130	44%
المجموع	300	100%

في الجدول (٣) أظهرت النتائج أن ٥٦٪ تتراوح أعمارهم بين ١٨ -٢٥ سنة ، و ٤٤٪ تتراوح أعمارهم بين ٢٥-٣٠ سنة .

٤-٢- النتائج الوصفية للدراسة

بعد فحص الخصائص الديموغرافية للعينات الإحصائية لهذا الدراسة ، تقوم الباحثة بفحص النتائج الوصفية لهذا الدراسة . في هذه المرحلة تقوم الباحثة بفحص كل متغير على حدة .

جدول (٤) الإحصاء الوصفي لمتغير اليقظة الذهنية

	بعد الملاحظة	بعد التعامل بوعي	بعد الوصف	بعد التمييز	متغير اليقظة الذهنية (المجموع)
عدد العينة المجيبة	300	300	300	300	300
المعنى الدلالة	31 .78	30 .13	23 .77	24 .65	141 .89
الوسيط	32 .00	32 .50	25 .00	25 .00	144 .00
الانحراف المعياري	5 .486	6 .260	5 .752	5 .330	13 .476
التباين	30 .093	39 .185	33 .088	28 .412	181 .614
الحد الأدنى	10	12	12	12	84
الحد الأقصى	40	39	35	35	171

بناءً على النتائج التي تم الحصول عليها ، فإن متوسط الدلة بين المتغيرين في بُعد الملاحظة هو يكون (٣١ .٧٨) ، والمتوسط في بُعد التعامل بوعي هو يكون (٣٠ .١٣) ، و المتوسط في بُعد الوصف هو يكون (٢٣ .٧٧) ، و المتوسط في بُعد التمييز قد يكون (٢٤ .٦٥) .

و أما نتيجة متوسط الدلة للمتغير الأصلي يعني اليقظة الذهنية (بصورة المجموعة) هو يكون (١٤١ .٨٩) و مؤشرات التشتت الأخرى مذكورة أيضاً في الجدول(٤) أعلاه .

جدول (٥) النتائج الوصفية لمتغير التوجه الإيجابي نحو المستقبل

	التوجه الأسرة	التوجه التربوي	التوجه المهني	التوجه الاجتماعي	للتوجه الإيجابي نحو المستقبل (المجموع)
عدد العينة المجيبة	300	300	300	300	300
المعنى الدلالة	39 .76	39 .99	35 .29	34 .13	149 .17
الوسيط	41 .00	41 .00	35 .00	35 .00	151 .50
الانحراف المعياري	7 .451	13 .838	9 .743	12 .034	20 .635
التباين	55 .518	191 .485	94 .935	144 .821	425 .819
الحد الأدنى	24	13	21	13	92
الحد الأقصى	54	60	55	60	190

و بناء على النتائج التي تم الحصول عليها بلغت نتيجة متوسط الدلالة لبعد توجه الأسري نحو المستقبل (الذي هو مكون من مكونات مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل) (٣٩ .٧٦) و نتيجة متوسط الدلالة في بعد

التوجه التربوي هو يكون (٣٩ .٩٩) ونتيجة متوسط الدلالة في بُعد التوجه المهني قد يكون (٣٥ .٢٩) و نتيجة المتوسط الدلالة في بُعد التوجه الاجتماعي هو تكون (٣٤ .١٣) و أما النتيجة الكلبة لمتوسط الدلالة لمجموع متغير التوجه الإيجابي نحو المستقبل قد تكون (١٤٩ .١٧) و مؤشرات التشتت الأخرى . واضح أيضًا في الجدول (٥) أعلاه.

٤-٣- النتائج الاستنتاجية للدراسة

بعد فحص النتائج الوصفية للبحث و بعد أن تبين نتائج الوصفية للدراسة ستشرع الباحثة في فحص نتائج الاستنتاجية لكل من الفرضيات الدراسة ، بعناية من خلال تنفيذ معادلات الإحصائية أولاً على الفرضية الرئيسية ثم على كل من الفرضيات الفرعية .

تحديد افتراض التوزيع الطبيعي للبيانات

قامت الباحثة للتحقق من الحالة الطبيعية لبيانات لمتغيرات للدراسة ، تم استخدام اختبارات لكشف التوزيع الطبيعي حسب التالي و الذي يمر هو ملخص من نتائج التوزيع الطبيعي لكل من متغيرات الدراسة .

جدول (٦) طبيعية توزيع البيانات

	مكون الملاحظة	مكون التعامل بوعي	مكون الوصف	مكون التمييز	اليقظة الذهنية
اختبار الإحصائية	2 .567	3 .456	2 .898	2 .567	2 .112
Asymp . Sig . (2-tailed)	0 .345	0 .434	0 .763	0 .243	0 .120

جدول (٧) طبيعية توزيع البيانات

	التوجه للأسرة	التوجه التربوي	التوجه المهني	التوجه الاجتماعي	للتوجه الإيجابي نحو (المستقبل (المجموع
اختبار الإحصائية	2 .787	2 .455	2 .599	2 .987	3 .744
Asymp . Sig . (2-tailed)	0 .123	0 .344	0 .230	0 .564	0 .675

كما يتضح من الجداول (٦,٧) ، بالنظر إلى أن الفرضية الصفرية مرتبطة بالطبيعية للمتغيرات و أن الفرضية الواحدة مرتبطة بعدم الحالة الطبيعية للمتغيرات ؛ لأن مستوى الأهمية لجميع المتغيرات أكبر من ٠ .٠٥ ؛ تم تأكيد الفرضية الصفرية . لذلك ، يمكن استنتاج أن المتغيرات لها توزيع طبيعي عند مستوى دلالة ٠ .٠٥ و بثقة ٩٥٪ .

٤_ ٤ اختبار فروض البحث:

الفرضية الرئيسية للدراسة: توجد علاقة بين اليقظة الذهنية و التوجه الإيجابي نحو للمستقبل لدى طلبة جامعة واسط .

جدول (٨) اختبار معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة الذهنية و التوجه الإيجابي نحو المستقبل

		اليقظة الذهنية	التوجه الإيجابي للمستقبل
اليقظة الذهنية	معامل ارتباط بيرسون	1	0 .490**
	مستوى الدلالة Sig (2-tailed)		.000
	N	100	100
التوجه الإيجابي للمستقبل	معامل ارتباط بيرسون	0 .490**	1
	مستوى الدلالة Sig (2-tailed)	.000	
	N	100	100

** is significant at the 0 .01 level .

في الجدول (٨) أعلاه معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة الذهنية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل هو (٠ .٤٩٠) و هذا يوضح أن العلاقة بين المتغيرات موجبة وذات دلالة إحصائية ، لذلك يوضح الجدول أعلاه أنه عند مستوى الخطأ ٠ .٠١ و With ٩٩ . النسبة المئوية للثقة ، فيمكن القول بان العلاقة بين المتغيرين ذات دلالة للدراسة (P<٠ .٠١) . لذلك يمكن القول ؛ كلما زادت اليقظة الذهنية عند الطلاب ، زاد و تحسن توجههم الإيجابي نحو المستقبل . فالعلاقة الإحصائية بين متغيرات اليقظة الذهنية و التوجه الإيجابي نحو المستقبل هي علاقة خطية و موجبة .

و أما فيما يلي ، نناقش التنبؤ بالتوجه الإيجابي للمستقبل بناءً على مكونات اليقظة الذهنية :

جدول (٩) ملخص نموذج الانحدار بناءً على المتغيرات في الفرضية الرئيسية

Model	R معامل الارتباط المتعدد	R Square المعدلة	Adjusted R Square معامل التوضيحي	Std . Error of the Estimate تقدير الخطأ المعياري
1	.566	.320	.310	10 .624

و بحسب نتائج الجدول (٩) فإن قيمة معامل الارتباط المتعدد (R) المحسوب بين متغير المعيار المدخل في النموذج و مكونات متغير اليقظة الذهنية هو ٠ .٥٦ و قيمة معامل التفسير ٠ .٣٢ أي حوالي ٣٢٪ . من التغييرات

، يتم شرحها من خلال شرح متغيرات اليقظة الذهنية التي تم إدخالها في النموذج ، و يتم إجراء باقي التغييرات المتغيرة من خلال متغيرات أخرى لم تأخذها الباحثة في الاعتبار و لم يدخلها في النموذج ، و كذلك قيمة المعدل المعامل تم شرح معامل التفسير (التوضيحي) الذي يساوي ٠ .٣١ .

جدول (١٠) نتائج حساب تحليل اختبار التباين في الفرضية الرئيسية

Model		Sum of Squares مجموع المربعات	df درجات الحرية	Mean Square متوسط المربع	F قيمة	Sig الدلالة الإحصائية
1	الانحراف المعياري	436 .039	4	87 .208	12 .773	.001
	Residual	33185 .908	294	112 .877		
	المجموع	33621 .947	299			

وفقًا لنتائج تحليل البيانات ، فإن قيمة F التي تم الحصول عليها تبلغ ١٢ .٧٧٣ مهمة عند مستوى أهمية ٠ .٠١ ؛ و هذا يعني ، أولاً ، أن الانحدار كان ذات دلالة إحصائية و أن المتغير المتنبئ كان فعالًا في التنبؤ بمتغير المعيار .

جدول (١١) معاملات الانحدار ونتائج اختبار T المتعلقة بمتغير التوقع في الفرضية الرئيسية

مدل	معاملات الانحدار الغير موحدة		معاملات موحدة	T قيمة	مستوى الدلالة
	B	Std . Error	Beta		B
مقادير الإجابة	80 .635	6 .110		13 .197	.000
اليقظة الذهنية	1 .058	.068	15 .151	3 .845	.003
الملاحظة	1 .008	.171	27 .123	2 .048	.010
التعامل بوعي	1 .098	.164	14 .235	3 .599	.005
الوصف	1 .109	.153	33 .342	2 .715	.030
التمييز	1 .269	.158	18 .103	2 .706	.008

تظهر نتائج الجدول (١١) وتحليل الانحدار أنه مع ثقة ٩٥٪ ، تتنبأ مكونات اليقظة الذهنية بالملاحظة و التعامل الواعي و الوصف و التمييز (p <٠ .٠٥)بحيث تكون مساهمة اليقظة الذهنية (١٥٪) و الملاحظة (٢٧٪) ، التعامل الواعي (١٤ بالمائة) ، الوصف (٣٣ بالمائة)، التمييز (١٨ بالمائة) ، لذلك يمكن القول أن متغير الوصف أكثر فاعلية من المتغيرات الأخرى في التنبؤ بالموقف الإيجابي تجاه مستقبل الطلاب .

فرضية الدراسة الثانية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الملاحظة والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة جامعة واسط العراقية .

جدول (١٢) معامل الارتباط بين الملاحظة والتوجه الإيجابي نحو المستقبل

		الملاحظة	التوجه الإيجابي نحو المستقبل
الملاحظة	معامل ارتباط بيرسون	**1**	**.451****
	مستوى الدلالة(2-tailed) . Sig		**.000**
	عدد العينة N	**300**	**300**
التوجه الإيجابي نحو المستقبل	معامل ارتباط بيرسون	**.451****	**1**
	مستوى الدلالة(2-tailed) . Sig	**.000**	
	عدد العينة N	**300**	**300**

** مستوى الدلالة ٠ .٠١

في الجدول (١٢) أعلاه معامل ارتباط بيرسون بين الملاحظة و التوجه الإيجابي نحو المستقبل هو (٠ .٤٥١) و هذا يوضح أن العلاقة بين المتغيرات موجبة و ذات دلالة إحصائية ، لذلك يوضح الجدول أعلاه أنه عند مستوى الخطأ ٠ .٠١ و مع معامل ثقة ٩٩ ، هناك علاقة بين المتغيرين .

فرضية البحث الثالثة : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعامل بوعي و التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة جامعة واسط العراقية .

جدول (١٣) معامل الارتباط بين التعامل بوعي و التوجه الإيجابي نحو المستقبل

		التعامل بوعي	التوجه الإيجابي نحو المستقبل
التعامل بوعي	معامل ارتباط بيرسون	**1**	**.244****
	مستوى الدلالة (2-tailed) . Sig		**.000**
	عدد العينة N	**300**	**300**
التوجه الإيجابي نحو المستقبل	معامل ارتباط بيرسون	**.244****	**1**
	مستوى الدلالة (2-tailed) . Sig	**.000**	
	عدد العينة N	**300**	**300**

** مستوى الدلالة ٠ .٠١

في الجدول (١٣) أعلاه معامل ارتباط بيرسون بين التعامل بوعي والتوجه الإيجابي نحو المستقبل هو (٠ .٢٤٤) و هذا يوضح أن العلاقة بين المتغيرات التعامل بوعي و ذات دلالة إحصائية، لذلك يوضح الجدول أعلاه أنه عند مستوى الخطأ ٠ .٠١ و مع معامل ثقة ٩٩ ، هناك علاقة بين المتغيرين .

فرضية البحث الرابعة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوصف والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة جامعة واسط العراقية .

جدول(١٤) معامل الارتباط بين الوصف والتوجه الإيجابي نحو المستقبل

		الوصف	التوجه الإيجابي نحو المستقبل
الوصف	معامل ارتباط بيرسون	**1**	**.529****
	مستوى الدلالة (2-tailed) . Sig		**.000**
	عدد العينة N	**300**	**300**
التوجه الإيجابي نحو المستقبل	معامل ارتباط بيرسون	**.529****	**1**
	مستوى الدلالة (2-tailed) . Sig	**.000**	
	عدد العينة N	**300**	**300**

** مستوى الدلالة ٠ .٠١

في الجدول (١٤) أعلاه معامل ارتباط بيرسون بين الوصف و التوجه الإيجابي نحو المستقبل هو (٠ .٥٢٩) و هذا يوضح أن العلاقة بين المتغيرات الوصف و التوجه الإيجابي نحو المستقبل، لذلك يوضح الجدول أعلاه أنه عند مستوى الخطأ ٠ .٠١ و مع معامل ثقة ٩٩ ، هناك علاقة بين المتغيرين .

فرضية البحث الخامسة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التمييز والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة جامعة واسط العراقية .

جدول (١٥) معامل الارتباط بين التمييز والتوجه الإيجابي نحو المستقبل

		التمييز	التوجه الإيجابي نحو المستقبل
التمييز	معامل ارتباط بيرسون	**1**	**.658****
	مستوى الدلالة (2-tailed) . Sig		**.000**
	عدد العينة N	**300**	**300**
التوجه الإيجابي	معامل ارتباط بيرسون	**.658****	**1**

نحو المستقبل	مستوى الدلالة (2-tailed) . Sig	.000	
	عدد العينة N	300	300

** مستوى الدلالة ٠ .٠١

في الجدول (١٥) أعلاه معامل ارتباط بيرسون بين التمييز و التوجه الإيجابي نحو المستقبل هو (٠ .٦٥٨) و هذا يوضح أن العلاقة بين المتغيرات موجبة وذات دلالة علاقة ، لذلك يوضح الجدول أعلاه أنه عند مستوى الخطأ ٠ .٠١ و مع معامل ثقة ٩٩ ، هناك علاقة بين المتغيرين.

الفرضيات الجانبية: وبعد اختبار الفروض لابد أن نختبر فروق دلالة كل من اليقظة الذهنية والتوجه الإيجابي على الجنس (الطلاب و الطالبات) وأيضاً الفروق بين المتغيرين على أساس الاختصاصات العلمي والإنساني و كشف الفروق في مستوى كل منهما و يأتي في الجدول التالي هذه الاختبارات:

١- دلالة الفروق بين متغير الجنس: للتعرف على درجة الفروق في اليقظة الذهنية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس (ذكور- إناث) لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخراج متوسطات العينة وحسب المتغيرات المذكورة .

جدول (١٦) مقارنة المتغيرات في مجموعتين من الطلاب والطالبات

المتغير	الجنس	العينة	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل إيتا
اليقظة الذهنية	الإناث	150	52 .24	18 .458	244.
	الذكور	150	52 .26	18 .580	249.
التوجه الإيجابي للمستقبل	الذكور	150	57 .51	10 .548	232.
	الإناث	150	57 .52	11 .215	238.

ولإيضاح التباين و الفروق الأكثر يلزم تحليل أحادي التباين بين المتغيرين .

جدول (١٧) تحليل أحادي الاتجاه لاختبار التباين

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع مربع الخطأ	درجات الحرية	متوسط المربعات	F قيمة	الدلالة
اليقظة الذهنية	بين المجموعات	108 .000	1	108 .000	12 .8721	372.
	داخل المجموعات	1238 .667	99	123 .867		
	كل المجموعات	1346 .667	100			

التوجه	بين المجموعات	14 .083	1	14 .083	18 .988	189.
الإيجابي	بداخل المجموعات	70 .833	99	7 .083		
للمستقبل	المجموع	84 .917	100			

حسب الجداول (١٦ ،١٧) الأعلى ظهرت نسبة متوسط التباين الذكور في اليقظة الذهنية (٥٢ .٢٦) ونسبتهم في التوجه الإيجابي نحو المستقبل (٥٧ .٥١) وحسب الجدول ظهرت نسبة متوسط التباين للإناث في اليقظة الذهنية (٥٢ .٢٤) و التوجه الإيجابي نحو المستقبل (٥٧.٥٢).

هذا و يمكن الإشارة إلى نتيجة تحليل انحراف المعيار للذكور حسب اليقظة الذهنية و التوجه الإيجابي يكون (١٨ .٥٨٠ – ١٠ .٥٤٨) و نسبة انحراف المعيار في الإناث في متغير اليقظة الذهنية و التوجه الإيجابي نحو المستقبل هو (١٨ .٤٥٨ – ١١ .٢١٥)

بناءً على متوسط المتغير الجنس لدى الذكور و الإناث ، يمكن القول أن الطلاب الذكور حصلوا على درجات أعلى في متغيري اليقظة الذهنية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل ، لكن هذا الاختلاف ليس ذات دلالة و فروق لأنه بناءً على نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه بين مجموعتي الذكور و الإناث في مجال اليقظة و التوجيه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الجنسين لتوجه الإيجابي نحو المستقبل (sig <٠ .٠٥) .

٢- دلالة الفروق بين متغير التخصص

مقارنة متغيرات اليقظة والتوجه الإيجابي للمستقبل بين طلاب العلوم الإنسانية والعلوم العلمية بجامعة واسط .

جدول (١٨) مقارنة متوسط المتغيرات بين مجموعتين من طلاب العلوم الإنسانية والمجموعة العلمية

المتغير	التخصص	متوسط التباين	الانحراف المعياري	معامل إيتا
اليقظة الذهنية	الاختصاصات الإنسانية	86 .25	18 .580	268.
	الاختصاصات العلمي	84 .51	18 .458	265.
التوجه الإيجابي للمستقبل	الاختصاص الإنساني	68 .12	11 .215	251.
	الاختصاص العلمي	65 .16	10 .548	248 .

جدول (١٩) تحليل أحادي الاتجاه لاختبار التباين

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة **F**	الدلالة
اليقظة	بين المجموعات	23 .386	1	11 .693	18 .125	975.
الذهنية	بداخل المجموعات	105736 .306	99	465 .799		
	المجموع	105759 .691	100			

التوجه	بين المجموعات	55 .521	1	27 .760	22 .144	866.
الإيجابي	بداخل المجموعات	43870 .223	99	193 .261		
للمستقبل	المجموع	43925 .743	100			

أنتجت الجداول (١٨ ، ١٩) الأعلى لمتوسط الفروق بين متغير الاختصاصات (العلمي والإنساني) واليقظة الذهنية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل على النتائج التالية :

نسبة المتوسط التباين للاختصاص الإنساني في متغيرات اليقظة الذهنية و التوجه الإيجابي نحو المستقبل هو (٨٦ .٢٥ - ١٢. ٦٨) وأيضاً حسب الجدول تبين نسبة اختصاصات العلمي في كلا المتغيرين (اليقظة الذهنية و التوجه الإيجابي نحو المستقبل هو (٨٤ .٥١ - ٦٥.١٦)

بناءً على متوسط المجموعتين ، يمكن القول أن طلاب العلوم الإنسانية لديهم درجات أعلى في متغيري اليقظة والتوجه الإيجابي نحو المستقبل ، لكن هذا الاختلاف ليس مهماً لأنه بناءً على نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه بين مجموعتي الطلاب في مجال اليقظة والتوجه الإيجابي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والتوجه الإيجابي نحو المستقبل .(Sig <٠ .٠٥) .

٥-٢ النتائج:

توصلت الدراسة إلى الاستنتاج التالية من خلال إثبات جميع الفرضيات المقدمة في البحث ، والتي تمثل الفرضيات الرئيسية والفرضيات الفرعية:

نتائج الفرضية الرئيسية: أظهرت النتائج أن معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة الذهنية والتوجه الإيجابي للمستقبل هو (٠ .٤٩٠) ، وهذا يوضح أن العلاقة بين المتغيرات موجبة وذات دلالة احصائياً ، أي كلما زادت اليقظة الذهنية الإيجابية عند طلبة الجامعة تحسن توجههم الإيجابي نحو المستقبل .

نتائج الفرضيات الفرعية: وبحسب النتائج المتحصل عليها يمكن القول أن هناك علاقة مباشرة وإيجابية وذات دلالة بين التوجه الإيجابي للمستقبل وكل من الفرضيات الفرعية للبحث من خلال نتائج تحليل البيانات المستخلصة في الفصل الرابع . لذلك ، كلما زاد أحد أبعاد التوجه الإيجابي نحو المستقبل بما في ذلك اليقظة الذهنية والملاحظة والتعامل الواعي والوصف والتمييز في الطلاب، يزداد مقدار التوجه الإيجابي نحو المستقبل لديهم .

٥-٣ المقترحات للدراسة:

بناءً على ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا البحث تقترح الباحثة إجراء البحوث التالية:

١- إعداد برامج إرشادية لتنمية اليقظة الذهنية ، والتوجه نحو المستقبل لدى الطلبة .

٢- إجراء دراسة لعلاقة اليقظة الذهنية بكل من متغيرات (الحكمة – التفاؤل –تحمل المسئولية) .

٣- إجراء دراسة مماثلة للدراسة على عينات مختلفة ككليات أخرى أو مراحل تعليمية أخرى .

٥-٤ التوصيات:

١-تدريس مهارات اليقظة الذهنية للطلبة ، وتشجيع السلوك القائم عليها .

٢-تعليم الطلاب آليات اليقظة الذهنية والقدرة على التأمل والاسترخاء .

٣- تبادل الأفكار مع الآخرين بروح التفاؤل والأمل .

٤- الاهتمام بتنمية قدرة الطلبة على حل المشكلات المستقبلية التي تواجههم .

٥- الاهتمام بتنمية المتغيرات النفسية الايجابية كالتفاؤل والدافعية والثقة بالنفس والتخطيط الجيد المستقبل .

وأما بعد مراجعة نتائج الدراسة يمكن تقديم مقترحات وتوصيات مهمة للباحثين والمسؤولين منها:

١- عقد ورش عمل تثقيفية لزيادة اليقظة الذهنية لدى الطلاب .

٢- تدريب الطلاب على اليقظة الذهنية لأنها تؤدي إلى زيادة في التوجيه الإيجابي .

٣- عقد ورش عمل تثقيفية لتثقيف الطلاب في محيطهم الدراسي بالإضافة إلى تعليمهم عدد من الدروس تدور حول القضايا المتعلقة بمستقبلهم .

٤- ضرورة توعية الطلاب على أهمية التوجه الإيجابي للسيطرة على قلقهم .

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

١. إبراهيم محمود إبراهيم بدر . (٢٠٠٣) . مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي . الجمعية المصرية للدراسات النفسية .

٢. أبو حلاوة ، محمد السعيد؛ فؤاد محمد الدواش .(٢٠١٩) . الأمل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة . مجلة الدراسات التربوية والإنسانية . دمنهور .

٣. بن هاني ، زين العابدين محمد ، وطبيشات ، أسامة سالم . (٢٠٢٣) ، مستوى علم النفس الإيجابي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في شمال المملكة الأردنية الهاشمية ، مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث المجلد الثامن ، العدد الأول .

٤. خشبة ، فاطمة السيد . (٢٠١٨) . التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة . جامعة الأزهر ، كلية التربية ، مجلة التربية .

٥. الدايني ، جبار. (٢٠٠٩) مدى مساهمة المقررات الدراسية التاريخية في التوجه نحو المستقبل من وجهة نظر طلبة قسم التاريخ . جامعة بغداد ، كلية التربية ، مجلة الأستاذ .

٦. قرني ، سعاد كامل ، وأحمد عبد الملك أحمد . (٢٠١٧) . الإسهام النسبي للتوجه الإيجابي نحو المستقبل وتنظيم الذات في التنبؤ .

٧. المنشاوي ، عادل محمود . (٢٠٠٩) . التوجه نحو المستقبل لدى ذوي المستويات المختلفة في التنظيم الذاتي والأمل عند الطلاب المعلمين . كلية التربية . جامعة دمنهور، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية .

٨. نوري ، أسماء . (٢٠١٢) . أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي ، دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد . مجلة العلوم الاقتصادية والادارية ، جامعة بغداد ، المجلد١٨ ، العدد ٦٨ ، ص ٢٠٦-٢٣٦ .

٩. الهاشم ، أماني . (٢٠١٧) . درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوي الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم . (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الشرق الأوسط ، الأردن .

المراجع الأجنبية:

10. Martin, Vat, el, (2016), Mindfulness, job satisfaction and job performance: Mutual relationships and moderation effect, Preparation for the Future Innovative Economy, At Brno, Czech Republic file:///C:/Users/admin/Downloads/Vaculik 2016 ICEM mindfulness proc eedings .pdf

11. Hulsheger, UR et, al, (2013), Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction, Appl Psychol . doi: 10 .1037/a0031313 . Epub 2012 Dec 31 .

12. Langer، Á . I .، Steinebach، C .، García-Rubio، C .، Andreu، C . I .، & Torres-Díaz، L .(2019) . Looking for a broad framework for the integration of mindfulness-based interventions in the educational system . In Enhancing Resilience in Youth، Springer، Cham، 19-35 .

13. Ramona . E . A .(2015) ."psychological and Educational Resilience in High vs . Low – Risk Romanian Adolescents . Procedia – Social and Behavioral Sciences .203 . 153–157 .