



درجة إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطلبة  
The Degree of Contribution Of Mindfulness In Predicting The Life  
Orientation Among A Sample Of Students

د. مجذوب أحمد محمد أحمد قمر<sup>\*1</sup>

1- جامعة دنقلا، السودان

Majzoob111@hotmail.com

تاريخ النشر: 2022/09/15	تاريخ القبول: 2022/09/12	تاريخ الاستلام: 2022/09/07
-------------------------	--------------------------	----------------------------

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن درجة إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة، لدى طلبة كلية التربية- جامعة دنقلا-جمهورية السودان، المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي، بلغت عينة الدراسة (100) طالباً وطالبة، وهم يمثلون نسبة (10%) من مجتمع الدراسة الكلي الذي يبلغ (1000) طالباً وطالبة، تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية الطبقية، ولتحقيق الهدف من الدراسة استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية ومقياس التوجه نحو الحياة، كما تم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت)، وجدت الدراسة مستوى متوسط من اليقظة العقلية ومنخفض في التوجه نحو الحياة، أيضاً وجدت علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة، وكذلك وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تُعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور، وغياب الفروق بين الجنسين في التوجه نحو الحياة، كما تبين أن اليقظة العقلية منبئ جيد بالتوجه نحو الحياة، وأخيراً وعلى ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها من قبل الباحث توصل إلى مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، التوجه نحو الحياة.

## Abstract

This study aimed to reveal the degree of contribution of Mindfulness in predicting the life orientation among students of the College of Education - University of Dongola - Republic of Sudan, The descriptive analytical method was used in this study, The study sample reached (100) male and female students, and they represent 10% of the total study population (1000) male and female students, who were chosen through the stratified random sample, the researcher used measurements of Mindfulness, life orientation scale, The data is then analyzed using mean, stander deviation, T-test,

The study found an average level of Mindfulness and a low level of life orientation, It also found a positive, statistically significant correlation between mindfulness and life orientation, Also, there was a positive, statistically significant correlation between Mindfulness and life orientation

Also, there were statistically significant differences in Mindfulness due to the gender variable and in favor of males. The absence of gender differences in life orientation , Mindfulness is a good predictor of life orientation .in light of the study results and discussion the researcher suggested some recommendations.

Key words: Mindfulness, life orientation.

### 1.مُقَدِّمة:

ترتبط اليقظة العقلية (Mindfulness) بعلم النفس الإيجابي، كما يمكن اعتبارها منبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير ظاهر في أداء الفرد وتوفقه وحاجزاً ضد الضغوط النفسية، كما أن اليقظة العقلية هي اهتمام مستدام ووعي بالخبرات الداخلية والخارجية عند حدوثها، وتعتبر تجارب الفرد مكوناً هاماً لها، كما ترتبط

إيجابياً بمستويات عالية ببعض متغيرات الصحة النفسية كالرفاه النفسي والتفاؤل وتحقيق الذات (الجبيله، 2020: 1351).

يُعدّ (Kabat-zinn) أول من قام بدمج اليقظة الذهنية في العلاج النفسي، ويعرف اليقظة الذهنية بأنها الاهتمام بطريقة معينة عن قصد في الوقت الراهن وغير قائمة على الحكم، فتتمثل في كل من الملاحظة والوصف، ويجب أن يدرك الفرد أن هذه اللغة والتفسيرات قد تؤدي إلى حجب الرؤية الواقعية كما هو الآن (عبد الله والرفاعي، 2020: 238). أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقييد بالأفكار الجامدة، واليقظة العقلية تتأثر بالخبرات الفردية، وترتبط بالانتباه والوعي، وتتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودفعيته، وقدرته على التخطيط والانجاز (الشلوي، 2018: 3).

كما تُعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي تسهم في غرس المهارات العقلية الإيجابية التي لها دور فعال في الصحة النفسية، فتجعل الفرد قادراً على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الآخرين، فالفرد اليقظ عقلياً يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح، ويستطيع أن يتخطى الأمور السلبية في حياته، فهي تجعل الفرد متقبلاً لوضعه الراهن حتى ولو كان يتعرض للضغط الانفعالي أو الألم النفسي فهو قادر على مواجهة الموقف بدلاً من تجنبه، هذا التقبل يساعد الفرد على حماية نفسه من يقظة القلق المفرط تجاه الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات (السيد، 2018: 884-885).

تعني اليقظة العقلية (Mindfulness) الانتباه إلى شيء ما أو إدراكه، أو توكي الحزر بشأنه، أي فكرة، أو وظيفة أو شخص ما، اليقظة العقلية تساعدنا على القيام بأمان وبصورة جيدة، الأشياء التي نختار القيام بها (Evett & Pelouquin, 2017: 4).

تعددت توجهات الباحثين حول مكونات اليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية فنجد البعض يقسمها إلى ثلاثة مهارات تعرف بنموذج (CCE) هي التركيز (Concentration) ويتم من خلال البدء في ملاحظة مكان وموضوع الاهتمام والانتباه وتزيد فاعلية اليقظة بزيادة التركيز، الوضوح الحسي (Sensory clarity) وهو القدرة على فهم وإدراك التجربة والخبرات الحسية التي يمر بها الفرد مباشرة دون أن يكون مقيداً بالأفكار والأحكام حولها، والاجتماع (Equanimity) وهي حالة من التوازن الداخلي تتضمن تقبل التغيرات والمستمرة

في طبيعة الخبرات التي يتعرض لها الفرد سواء خبرات سارة أو غير سارة، وعدم مقاومة تلك التغيرات أو التشبث بهذه الخبرات (Barratt, 2017, 56).

قد أشار لانجر (2000) إلى وجود أربعة أبعاد لليقظة هما: التميز اليقظ (Alert Distinction) ويعني تطوير أفكار جديدة ومبدعة، عكس الأفراد الذين يعتمدون على الأفكار والاحكام المسبقة، والثاني هو: الانفتاح على الجديد (Openness to novelty) حيث يميل الأفراد إلى حب الاستكشاف والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، والثالث: التوجه نحو الحاضر (Orientations the Present) ويعني تركيز الانتباه في موقف معين، وأخيراً الوعي بوجهات النظر المختلفة (Awareness of Multiple Perspectives) ويعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأي محدد (عبد الله والرفاعي، 2020: 239).

هناك من يرى أنها تتضمن عنصرين أساسيين الأول تنظيم الذات للانتباه للخبرة بطريقة مباشرة، والثاني الاعتماد على توجيه معين يتميز بالانفتاح والتقبل وعدم الحكم نحو الحكم على الخبرة الحالية (O'Toole, et al., 2017, 2). أوضح (langer1989) أربعة مكونات لليقظة العقلية وهي البحث عن الجديد (Novelty Seeking) والأرتباط (Engagement) وتقديم الجديد (Novelty Producing) والمرونة (Flexibility) ويشير كل من البحث عن الجديد والأرتباط إلى توجيه الفرد نحو بيئته ويتضمن البحث عن الجديد الميل بانفتاح وفضول نحو البيئة، كما يساهم في عملية الأرتباط بها، ويشير كل من تقديم جديد والمرونة إلى كيفية التعامل مع البيئية. وقدم (Bear et al., 2008) نموذجاً مكوناً من خمسة أبعاد هي: الملاحظة (Observation). والانتباه (Attention) والوعي بالهياكل (Purposel awareness) وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية (Non reactivity).

وذكر (Hoster, 2010: 33) مكونين رئيسيين لليقظة العقلية هما التنظيم الذاتي الانتباه في اللحظة الحالية والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.

يرى الباحث من خلال العرض السابق أن الباحثين اختلفوا في تحديد مكونات اليقظة العقلية طبقاً لتوجهاتهم النظرية، إلا أن هناك أبعاد مشتركة كانت أكثر تكراراً في معظم الدراسات هي الملاحظة الهادفة والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية وغيرها.

تشير أدبيات علم النفس إلى أن من أهم مقومات اليقظة العقلية هي: الحضور الوعي: بما في ذلك الأفكار والانفعال والمثيرات المحيطة بالفرد في اللحظة الحالية، مما يؤدي

إلى التحكم في الاستجابات الحسية السريعة، المرونة في الوعي والانتباه: أيّ القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغير الموقف وعدم الوقوف على المألوف، الاستمرارية في الوعي والانتباه: أيّ استقرار الوعي والانتباه يساعد على التخلص من الأفكار الخاطئة والانفعالات السلبية (عبد الله والرفاعي، 2020: 239).

يُعدّ التوجه نحو الحياة (Life Orientation) من أهم متغيرات علم النفس الايجابي فهو وسيلة يتعرف فيها الإنسان على حياته، وأنه شخص ذو قيمة وهو المجال الذي يعبر فيه عن قدراته ومواهبه وللتوجه نحو الحياة دوراً بعيداً المدى في حياة الفرد النفسية وفي سلوكياته وعلاقته وفيما يقوم به من خطط في المستقبل القريب والبعيد (شريف، 2019: 1) كما يُعدّ التوجه نحو الحياة واحداً من المكونات الأساسية للسعادة، وهو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور، والذي ينعكس على استقرار الحياة، ومن مظاهره الطمأنينة والاستقرار النفسي والاجتماعي، والاطمئنان لما يحمله الحاضر والمستقبل، وهو يلعب دوراً بعيد المدى في حياة طلبة الجامعة النفسية، وفي سلوكياتهم، وفيما يقومون به من خطط لتنفيذها في المستقبل، ومعظم الأنشطة الايجابية في حياة الطلبة سواء كانت فكراً أم عاطفة أم عملاً، أما ترتبط بشكل أو آخر بتوجههم نحو الحياة بتفاؤل (صالح، 2020: 65)

فتعزيز وجهة النظر المتفائلة تجعل الفرد أكثر قدرة على تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة والنجاح في إتقانها، كما تجعله أكثر قدرة على تطوير مفهوم ايجابي لذاته، وتمده بحياة مشرقة فعالة قادرة على مواجهة الصعاب بما تملك من طاقة وانفعال ممكن دون زيادة او نقصان (Dreher, 1995,55).

بالرغم من أن التوجه نحو الحياة يلعب دوراً بعيد المدى في حياة الطالبة الجامعية النفسية وفي سلوكياتها وعلاقتها بغيرها، وفيما تقوم به من خطط لتنفيذها في المستقبل القريب أو البعيد، ولا نبالغ إذا قلنا أن جميع الأنشطة الإيجابية في حياة الطالبة سواء أكانت فكراً أم عاطفة أم عملاً ، إنما ترتبط بشكل أو بآخر بتوجهها نحو الحياة بتفاؤل، ويدعم هذا ما يشير إليه (Chang,et.al, 2009: 494) من أن التفاؤل يرتبط برضا أكثر عن الحياة ويرتبط بأنماط سلوكية إيجابية وأعراض اكتئاب أقل، وأن المتفائلين يميلون لاستخدام وسائل مرنة أو متمركزة حول المشكلة لغرض التأقلم مع الضغوط، إلا أن هناك أيضاً ندرة في الدراسات التي هدفت إلى تحسين نظرة طالبة الجامعة للحياة وزيادة توجهها الإيجابي نحوها.

إن طريقة تفكير الإنسان تحدد توجهاته نحو الحياة، سواء كانت إيجابية أو سلبية لذلك يجب أن ينظر الإنسان بنظرة إيجابية تفاؤلية نحو الحياة بماضها وحاضرها ومستقبلها، وأن مفهوم الاتجاه نحو الحياة هو مفهوم مرادف للتفاؤل ويقصد به اتجاه الأشخاص نحو الحياة أو نحو موقف معين وينظر فيه إلى الجوانب والأحداث المشرقة من الحياة، وأن جميع ما يحدث في العالم هو خير حتى مع وجود القليل من الشر فيه، وأن المنتصر الوحيد في النهاية هو الخير على كافة أشكال الشر (المعمر وعلي 2020:3).

إن مفهوم التوجه نحو الحياة يؤدي إلى التحسين المتوازن لحياة الفرد، وله دور مهم في التحسين العام لنوعية الحياة ككل، وأن الاتجاه المتفائل والطبيعي تجاه الأحداث الحياتية يعطيان توجهاً إيجابياً وإدراكاً جيداً تجاه أحداث الحياة، في حين أن الموقف المتشائم يؤدي إلى نتيجة سلبية وحالة يرثى لها بين الأفراد، وأن أغلبية الأفراد أثناء مراحل العمر المتقدمة يخضع إلى تغيرات نفسية واجتماعية واقتصادية وفسولوجية، مما يؤدي إلى تكوين اتجاه إيجابي وسليبي تجاه أحداث الحياة وما يجري فيها، لذا فإن التوجه الفعال مطلوب لتبني النظرة الإيجابية نحو الحياة (Jadha,2018:4).

وأشار (Fritz, 2008: 55) إلى أن تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة يبدأ بالثقة بالنفس لأنها تؤكد قدرة الفرد وتزيد من مستوى الطاقة العقلية وتعزز أفكاره، فإذا حللنا الإنجازات العظيمة والأشخاص الذين يقومون بها سنجد أن أبرز صفة لديهم هي التوجه الإيجابي، فذوي الإيمان المطلق بقدرتهم على تحقيق ما يريدونه هم أولئك الذين لديهم فرص أعلى في تحقيق النجاح.

وفي هذا أشار (Fellman,2010:13) أنه عند تحليل السمات الشخصية للأفراد ذوي التوجه الإيجابي نحو الحياة وجد أن لديهم القدرة على مواجهة المشكلات، ويحاولون حلها بدلاً من الانتظار للتوصل إلى حل، حيث ينظرون إلى هذه المشكلات على أنها شيء مؤقت ويتغلبون عليه ببذل الجهد.

فالالاتجاه الإيجابي نحو الحياة هام لصحة الإنسان ويساعده على إقامة علاقات اجتماعية حميمة جيدة، ويجعله يستخدم أساليب توافقية مناسبة ويمتلك عادات صحية سليمة، أما الاتجاه السلبي نحو الحياة يجعل الفرد يهرب من المواقف (Brissette, et. Al, 2002,109).

وإذا أراد الفرد أن يتقن الحياة بكل ما فيها ما عليه إلا أن يستشعر الهوية والكينونة قبل القيام بالفعل نفسه. فعندما يهتم بشيء ما نجد أن كل حياته تتمحور

بأكملها نحو هذا الشيء، ولكي يحقق الفائدة من حياته يجب أن يكون كل شيء في حياته بقدر وبتوازن، فهو بحاجة إلى التوازن لكي يتقدم للأمام، ولكن لا بد أن يكون واعياً بأن واقع الحياة دائماً ما بين حالة توازن وعدم توازن، حالة السعادة والحزن، ما عليه إلا أن يقف على قدم واحدة، فالتوازن لا يتعلق بالأنشطة التي يقوم بها فقط، وإنما يتعلق بتوجهه نحو الحياة (Maxwell, 2006: 131).

قد قسم العلماء أبعاد التوجه نحو الحياة إلى بعدين هما التفاؤل: ويرى الحكاك (2001) بأنه يعني القدرة الداخلية للفرد والتي تمكنه من توقع النتائج الإيجابية في كافة المجالات المهمة في حياته والتي تمكنه من تبني وجهات النظر المليئة بالأمل في الاستبشار بالأحداث الخيرة والسارة التي ترفع لديه مستويات الشعور بالسعادة والصحة النفسية والنشاط وتزيد لديه عمليات البحث عن السند الاجتماعي، أما البعد الثاني: وهو التشاؤم: حيث يرى فيه (Seligman, 2002) النظرة السلبية للأحداث والظواهر والأشياء التي تدور حول الفرد وذلك لاعتقاد الشخص المتشائم بأن أي عملية فاشلة هي مأساة كبيرة لا يمكن الخروج منها مما يؤدي إلى صعوبة قدرته على حل المشكلات والتحديات التي قد يواجهها مما يزيد لديه من مستويات التردد والشك والتساؤل وعدم قدرته على الاعتماد على الذات والحاجة الدائمة للأخريين لمساعدته في شؤونه.

هناك العديد من الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية في علاقتها ببعض المتغيرات وكذلك تناولت بعض الدراسات التوجه نحو الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات، ويلاحظ الباحث من خلال اطلاعه وجود ندرة واضحة في الدراسات التي حاولت أن تربط بين متغيري اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة ومن تلك الدراسات التي اطّلع عليها الباحث دراسة عبد الله ورفاعي (2020) إلى الكشف عن قدرة التدين واليقظة الذهنية على التنبؤ بالتوجه نحو الحياة. واشتملت عينة الدراسة على (359) مسلماً راشداً، أوضحت مستوى متوسطاً من التدريب واليقظة العقلية ومرتفع نحو التوجه نحو الحياة. كما وجدت الدراسة علاقة بين التوجه نحو الحياة واليقظة العقلية، وهناك أربعة متغيرات منبئة (عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية، والتصرف بوعي، والوصف، والتدين الجوهري) لها قدرة تنبؤية بالتوجه نحو الحياة.

تناولت دراسة الجبيله (2020) التوجه نحو الحياة وعلاقته بمرونة الأنا واليقظة العقلية على عينة مكونة من (403) طالباً وطالبة وقد توصلت إلى أن طلاب الجامعة لديهم بوجه عام مستوى مرتفع من التوجه نحو الحياة ومرونة الأنا واليقظة العقلية، وأنه يمكن

التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من متغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية. كما لم تجد الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية في كل من: (التوجه نحو الحياة، واليقظة العقلية) تعزى لمتغيري: النوع، التخصص.

كانت دراسة المعمر وعلي (2020) علاقة أحادية الرؤية بالأمن الفكري والتوجه نحو الحياة لطالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، تكونت عينة الدراسة من (380) طالبة، وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة سالبة بين التوجه نحو الحياة وأحادية الرؤية، وعلاقة سالبة بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية، ووجود مستوى مرتفع في كل من الأمن الفكري والتوجه نحو الحياة.

استهدفت دراسة العكيلي والنواب (2019) علاقة بين التوجه نحو الحياة والذكاء الروحي واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين، تكونت عينة الدراسة من (318) طالباً وطالبة، وأشارت الدراسة إلى تمتع الطلبة بدرجة من التوجه نحو الحياة والذكاء الروحي واليقظة العقلية، كما وجدت الدراسة علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه نحو الحياة والذكاء الروحي واليقظة العقلية، كما بينت أن متغير اليقظة العقلية يسهم بحوالي (10.4%) من التباين الكلي لمتغير التوجه نحو الحياة، وأن متغير الذكاء الروحي لا يسهم في متغير التوجه نحو الحياة.

بحث شريف (2019) الصمود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى المقبلين على التخرج، تكونت عينة الدراسة (50) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التوجه نحو الحياة تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي.

أجرى عبد الفتاح (2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة، تكونت عينة الدراسة (318) طالبة من طالبات كلية التربية بمحافظة وادي الدواسر جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، وقد أظهرت النتائج التوجه الإيجابي نحو الحياة، وصورة الجسم الإيجابية لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين صورة الجسم والتوجه نحو الحياة، في حين لم تظهر النتائج وجود فروق بين عينة الدراسة في صورة الجسم والتوجه نحو الحياة تعزى إلى الحالة الزوجية



تناولت دراسة السيد (2018) اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، تكونت عينة الدراسة من (250) مراهقاً ومراهقة، وتوصلت إلى مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وغياب الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، كما وجدت علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وأسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

هدفت دراسة ضيف (2018) إلى التعرف على العلاقة بين كل من الشعور بالأمن النفسي والتفكير الإبداعي والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طلبة جامعتي البليدة، تكونت عينة الدراسة من (156) طالباً وطالبة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الشعور بالأمن النفسي والتفكير الإبداعي والتوجه نحو الحياة.

استهدفت دراسة (Schou, et.al,2017) الكشف عن الفروق في مستوى التوجه نحو الحياة تبعاً لبعض الخصائص الاجتماعية والديموغرافية مثل (الجنس والعمر والحالة الزوجية والحالة الوظيفية والمستوى التعليمي) تكونت العينة من (1792) عاملاً، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في التوجه نحو الحياة تبعاً للعمر والنوع بينما كانت هناك فروقاً تبعاً لمستوى التعليم والحالة الزوجية والوظيفية لصالح التعليم الأعلى والمتزوجين والمهنيين، كما وجد أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة (التفاؤل) وكلاً من تحسين الصحة وجودة الحياة.

تناولت دراسة النواجحة (2016) التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة مكونة من (291) معلماً من معلمي المرحلة الأساسية، وأشارت إلى أن مستوى التمكين النفسي بلغ (91.2%)، وبلغ مستوى التوجه الحياتي (77.8%)، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد التمكين النفسي والتوجه الحياتي، كما اتضح عدم وجود فروق في التمكين النفسي تبعاً لمتغير الجنس ما عدا (بعد التأثير) فقد كانت الفروق لصالح الذكور، من جانب آخر أظهرت النتائج وجود فروق في التوجه الحياتي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، كذلك بينت النتائج عدم وجود فروق في التوجه الحياتي تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في التوجه الحياتي تبعاً لمتغير الجهة المشرفة لصالح وكالة الغوث.

درس الحسنواوي (2014) التوجه نحو الحياة وعلاقته بقدرة الذات على المواجهة لدى طلبة الجامعة، تكونت العينة من (400) طالباً وطالبة من جامعة القادسية، وأشارت

إلى أن طلبية الجامعة لديهم توجه نحو الحياة عال، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس، و متغير التخصص الدراسي (علمي، إنساني)، و متغير الصفوف الدراسية.

تناولت دراسة نرجس (Narges et al,2014) العلاقة بين التوجه نحو الحياة والضغط والاكئاب والقلق لدى عينة مكونة من (240) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الإمام الخميني بيران، وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التشاؤم وكل من الضغوط والاكئاب والقلق ووجود علاقة سالبة بين التفاؤل وكل من الضغوط والاكئاب والقلق.

كما سعت دراسة شانج وهوانج ولين (Chang &Huang lin, 2015) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، شملت عينة الدراسة (194) طالباً وطالبة، أشارت النتائج إلى حصول عينة الدراسة على مستوى متوسط من اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة، كما توصلت إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، كما أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث على متغيرات الدراسة.

هدفت دراسة أحمد (2012) إلى التعرف على التوجه نحو الحياة (التفاؤل- التشاؤم) لدى طلبة الجامعة في علاقته بعدد من المتغيرات وهي (الجنس ، التخصص الدراسي ، السكن، المستوى الاقتصادي للأسرة)، تم تطبيقهما على عينة تكونت من (244) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، و أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة لديهم توجه عالي نحو الحياة (تفاؤل) وأن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين (التفاؤل - التشاؤم) والتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، كما أوضحت النتائج أن للمستوى الاقتصادي علاقة طردية بتوجه الطلبة نحو الحياة.

أما سميث (Smith,2011) فقد سعى في دراسته إلى تفسير العلاقة بين اليقظة العقلية الذهنية والتوجه نحو الحياة من خلال أساليب التوافق كمتغير وسيط، حيث تكونت عينة الدراسة من (141) من البالغين الناطقين باللغة الانجليزية، وأوضحت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة، وأن اليقظة العقلية منبأ جيد بالتوجه نحو الحياة.

من خلال عرض الباحث للدراسات السابقة لاحظ أن معظم الدراسات تتشابه في استخدام المنهج الوصفي، كما أنها تتباين في حجم عيناتها والمناطق التي أجريت فيها،

كما أن هناك تباين في تحديد مستوى اليقظة فمنها من أشار إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة كدراسة عبد الله ورفاعي(2020) ودراسة السيد(2018) ودراسة شانج وهوانج ولين(Chang &Huang lin, 2015)، بينما أشارت دراسة الجبيلية(2020) إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، كما اختلفت الدراسات السابقة حول مستوى التوجه نحو الحياة كدراسة عبد الله ورفاعي(2020) التي أشارت إلى وجود مستوى متوسط ودراسة الجبيله (2020) ودراسة المعمر وعلي(2020) ودراسة النواجحة (2016) ودراسة الحسنواوي(2014) التي وجدت مستوى مرتفع من التوجه نحو الحياة. كما أن هناك اتفاق بين الدراسات في تحديد العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة كدراسة عبد الله ورفاعي(2020) ودراسة العكيلي والنواب(2019) ودراسة السيد(2018) ودراسة سميث (Smith,2011) التي أشارت جميعها إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة. كما أشارت الدراسات السابقة إلى غياب الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية كدراسة الجبيله (2020) والسيد(2018) ودراسة شانج وهوانج ولين (Chang &Huang lin, 2015)، أما في التوجه نحو الحياة أشارت إلى غياب الفروق بين الجنسين كدراسة الجبيله (2020) وشريف (2019) ودراسة (Schou, et.al,2017) والحسناوي(2014) ما عدا دراسة النواجحة (2016) التي أظهرت وجود فروق في التوجه الحياتي تبعا لمُتغير الجنس لصالح الذكور. كما بينت الدراسات أن اليقظة العقلية منبئ جيد بالتوجه نحو الحياة كدراسة عبد الله ورفاعي(2020) ودراسة الجبيله (2020) ودراسة العكيلي والنواب (2019) ودراسة السيد(2018)، ودراسة سميث (Smith,2011)، وتختلف هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في أنها تُجرى على بيئة جديدة لم تجرى مثل هذه الدراسة من قبل؛ على حد علم الباحث، كما يضيف الباحث بأن الدراسات السابقة قد شكلت نقطة انطلاق في كتابة هذه الورقة واستفاد الباحث منها في اختيار منهج الدراسة، ومتغيرات الدراسة، وأدوات الدراسة، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة، فكانت بمثابة المرشد للباحث.

## 1-2. مشكلة الدراسة:

يرى الباحث أن المؤسسة الجامعية من مؤسسات النسق الاجتماعي والتي تسعى إلى تكوين الفرد وتطوير قدراته، واستعداداته ليتولى في المستقبل أحد المناصب الهامة فهي تُهيئ الفرد لمستقبله ومن ثم بناء مجتمع مثقف وحضاري حيث يشير الشلوي (2018: 7) إلى أن المرحلة الجامعية تُعدّ من المراحل المهمة في حياة شريحة مهمة من شرائح المجتمع،

ودور الجامعة يقوم على مساعدة الطلاب على النجاح، وهذا يتوقف على مدى وعيهم بما يدور حولهم، وما يمتلكون من قدرات وإمكانات، حيث أن الطلبة الذين يتسمون باليقظة العقلية أثناء عملية التعلم، ويبدون انتباهاً أثناء أداء المهام، ويمتلكون فكر إبداعي أثناء التعلم، أما الطلاب الذين يتسمون بضعف اليقظة العقلية؛ فيؤدون مهامهم بدون تركيز ووعي، ولا يستطيعون نقل ما تعلموه إلى الحياة العلمية أو عند تفاعلهم مع المشكلات التي تواجههم.

إن التوجه نحو الحياة هو منهج شامل يستعرض العلاقات مع الآخرين والمجتمع، ويركز أساساً على النمو البدني والحركي والروحي والعاطفي والاجتماعي والشخصي للفرد(العكيلي والنواب، 2019: 769).

فالأشخاص ذوي التفكير الإيجابي أو المتفائل يشعرون بالثقة والجرأة وتأكيد الذات العالي والتفكير البناء المنتج ويركزون على الجانب المشرق من الأمور في تقييمهم لموقف معين ويفكرون بالنجاح والفوز، يقيمون أنفسهم على أنهم أناس خيرين محبين منتجين ويستحقون أفضل ما تقدمه الحياة من فرص، يركزون على الجانب المفيد في أنفسهم وفي الآخرين وفي العالم وعلى الكيفية التي تعمل بها الأشياء ويعملوها، اتجاههم في الحياة هو (أنا استطيع، أنا سوف) يؤمنون أن كل عمل يقومون به سيكون له مردود جيد عليهم، أما بالنسبة للأشخاص العاديين فهم يفكرون بشكل متشائم من حين لآخر ويخبرون مستويات مختلفة من التفكير التشاؤمي(حسن، 2018: 28).

يرى الرويلي(2019: 117) أن لليقظة فوائد يمكن إجمالها ومنها التعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتمسك، لأن الوعي بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى، وفي هذا الصدد يؤكد (Vago 2012: 296) أن مفهوم اليقظة العقلية مازال يحتاج إلى المزيد من الدراسة. من هنا حاولت هذه الدراسة ربط اليقظة العقلية بمتغير التوجه نحو الحياة وعليه تتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي: "ما نسبة إسهام اليقظة في التوجه نحو الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دنقلا كلية التربية؟" وتتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية مروى؟
2. ما مستوى درجة التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية مروى؟

3. ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة؟
4. هل هناك فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية تُعزى لمتغير النوع؟
5. ما درجة إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة؟

### 3-1. أهمية الدراسة:

لهذه الدراسة أهمية نظرية وأخرى تطبيقية على النحو التالي:

#### 1-3-1. الأهمية النظرية:

1. تستمد الدراسة الحالية أهميتها النظرية من خلال طبيعة الموضوع الذي تتناوله من جهة، ونوع المشكلة التي تتقصى فيها من جهة أخرى.
2. دراسة جانب حساس في حياة الطلبة الجامعيين.
3. إثراء الإطار النظري والفكري بحيث يشكل إطاراً مفاهيمياً لدراسات مستقبلية.

#### 2-3-1. الأهمية التطبيقية:

1. تزويد الميدان النفسي والتربوي ببرنامج قائم على اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة، مما قد يسهم في إجراء المزيد من البحوث لدراسة أثرها على جانب المعرفة العقلية والوجدانية، على مراحل تعليمية مختلفة.
2. إثراء خبرة المرشدين والعاملين في الحقل النفسي، حيث يمكنهم الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تصميم البرامج الإرشادية في تنمية جوانب اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة.

#### 4-1. أهداف الدراسة:

1. التحقق من مستوى اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية مروي.
2. التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة.
3. هناك الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الجنسين في اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية والتي يمكن أن تُعزى لمتغير النوع.

4. الكشف عن درجة إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة.

#### 5-1. التعريفات الإصطلاحية والإجرائية:

1. اليقظة العقلية **Mindfulness**: حالة عقلية مرنة تتميز بالانفتاح على الجدة والحساسية للسياق والتفاعل مع الحالة الراهنة (Luthans, et al, 2015: 192-193) بينما يرى بير وآخرون (Bear, et.al, 2006) بأنها مفهوم متعدد الأبعاد متضمنة الملاحظة، الوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، ويعرفها الباحث إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طالب كلية التربية مروى على المقياس المستخدم في هذه الدراسة، حيث تتراوح الدرجة الكلية ما بين (8-40) بمتوسط (24) درجة.

2. التوجه نحو الحياة: **Life Orientation** عرفه (Msrshall & Vickers, 1992) نظرة الشخص بإيجابية نحو الأمور وذلك لاعتقادهم بمبدأ أن المستقبل ما هو خير للدرجات التي يريدونها بغض النظر عن قدرته في تلبيتها والتحكم فيها. بينما يرى العسيري (2017) بأن التوجه نحو الحياة هو نظرة الفرح للأمر المستقبلية باستبشار وتفاؤل والتي تمكنه من معاشة الأحداث ومواجهتها بطريقة فعالة والتي تؤدي بدورها لزيادة الطمأنينة والسعادة والرضا لديه، بالإضافة إلى تقبله للأحداث المستقبلية بكل حب وتوافق ورضا نفسي واجتماعي مما يؤدي إلى المساهمة بإيجابية من ناحية الصحة النفسية. ويعرفها الباحث إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طالب كلية التربية مروى على المقياس المستخدم في هذه الدراسة، حيث تتراوح الدرجة الكلية ما بين (12-60) بمتوسط نظري قدره (36) درجة.

6-1. حدود الدراسة: اقتصرت هذه الدراسة على طلبة كلية التربية جامعة دنقلا- السودان- في العام الدراسي (2021-2022).

2. منهجية الدراسة وإجراءاتها: في هذا الجزء من الدراسة سوف يقوم الباحث بعرض منهج الدراسة مجتمع الدراسة وعينتها، وأدوات الدراسة والتأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) على النحو التالي:

1-2 منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، حيث أنه يتناسب مع طبيعة موضوع الدراسة الحالية وطريقة اختبار أسئلتها والتحقق من صحتها.

2-2 مجتمع الدراسة: تحدد مجتمع الدراسة الحالي بطلبة كلية التربية جامعة دنقلا للعام الدراسي (2021-2022)، والبالغ عددهم (1000) طالباً وطالبة وهي كلية أدبية فقط.

3-2. عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة، (50 طالباً و50 طالبة)، وهم يشكلون نسبة (10%) من المجتمع الكلي (1000). تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية الطبقية.

#### 4-2. أدوات الدراسة:

استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية ومقياس التوجه نحو الحياة على النحو

التالي:

1-4-2. مقياس اليقظة العقلية: أعدّ المقياس إيرسمان ورومير (Erismann & Roemer, 2011) بهدف هذا المقياس إلى قياس اليقظة العقلية من نوع التقدير الذاتي، ويتضمن المقياس (8) عبارات، تطلب من المستجيب أن يقرر مشاعره عن ذاته بشكل مباشر، يجاب عنها باستخدام مقياس ليكرت الخماسي للاستجابة بدءاً من (لا أوافق بشدة، لا أوافق، أوافق لحد ما، أوافق، أوافق بشدة، فقد ترجم المقياس إلى اللغة العربية الجبيلة (2019)، حيث تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري، وحساب الاتساق الداخلي حيث تراوحت ما بين (0.32-0.70)، أما الثبات فتم حسابه عن طريق معادلة ألفا كرونباخ حيث بلغ (0.82)، أما في الدراسة الحالية فقد تحقق الباحث منه عن طريق مؤشرين هما:

(أ) الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على عدد من المحكمين وهم نفس الذين حكموا المقياس السابق وقاموا بجراء بعض التعديلات في العبارات حتى تتماشى مع البيئة السودانية ولم يقوموا بحذف أي عبارة من المقياس.

(ب). الاتساق الداخلي: تم حساب صدق المقياس عن طريق معامل الارتباط لبيرسون بين الدرجة والدرجات الكلية للمقياس والجدول (1) يبين ذلك الإجراء

#### جدول (1) معاملات الارتباط بين الدرجة والدرجة الكلية للمقياس ككل

الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
1	0.89**	3	0.54**	5	0.57**	7	0.92**
2	0.67**	4	0.92**	6	0.51**	8	0.74**

\*\*دال عند مستوى الدلالة (0.01).

يلاحظ الباحث من الجدول (1) أن جميع العبارات ارتبطت ارتباطاً موجباً دال الإشارة عند مستوى الدلالة (0.01) حيث تراوحت ما بين (0.51-0.92)، وهذا يشير إلى تمتع أداة الدراسة بدرجة عالية من الصدق.

ثبات مقياس اليقظة العقلية: تم حساب الثبات عن طريق معادلة ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات (0.88)، من خلال الإجراءات السابقة تمتع مقياس التوجه نحو الحياة في البيئة السودانية بدرجات عالية من الصدق والثبات مما يسمح له بالتطبيق على عينة الدراسة.

2-4-2. مقياس التوجه نحو الحياة: Life Orientation Scale : بعد إطلاع الباحث على عدد من الدراسات السابقة كدراسة الجبيلة (2020) والعكيلي والنواب (2019)، ودراسة شريف (2019) ودراسة حسن (2018) تم اختيار مقياس كلا من تشير وكارفر (Scheier & Carver, 1985) الذي يتكون من (12) عبارة، يتم الإجابة عليها بالتدرج الخماسي، قام الانصاري (2002) بترجمته إلى اللغة العربية وبتقنين المقياس على البيئة الكويتية، على عينة قوامها (1519) من طلبة الجامعة، وتم التحقق من ثباته بطريقة التجزئة النصفية ومعاملات ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق حيث تراوحت ما بين (0.71-0.96)، كما تم التحقق من صدق المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط والتي أسفرت عن وجود ارتباطات موجبة امتدت ما بين (0.56-0.96)، هذا بالإضافة إلى أسلوب التحليل العاملي للمقياس، كما تم تطبيق المقياس في دراسة العكيلي والنواب (2019)، وتم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق العاملي، وصدق الفرات، أما ثبات المقياس فقد تم حسابه عن طريق إعادة الاختبار حيث بلغ (0.65) ومعامل ألفا كرونباخ حيث بلغ (0.69)، أما في دراسة الجبيلة (2020)، فتم حساب ثبات المقياس عن طريق معادلة ألفا كرونباخ والصدق عن طريق معاملات الارتباط بين العبارة والدرجات الكلية للمقياس والتي تراوحت ما بين (0.38-0.76). أما في الدراسة الحالية فقد استخدم الباحث مؤشرين للدلالة على صدق المقياس هما:



(أ).الصدق الظاهري: حيث قام الباحث بعرض أداة الدراسة على عدد من المختصين في مجال علم النفس وأبدوا آرائهم على فقرات المقياس ولم يقوموا بحذف أي عبارة من المقياس ليكون المقياس في الصدق الظاهري مكون من (12) عبارة.

(ب).معامل الاتساق الداخلي: تم حساب صدق المقياس عن طريق معامل الارتباط لبيرسون بين الدرجة والدرجات الكلية للمقياس والجدول(2) يبين ذلك الإجراء

جدول(2) معاملات الارتباط بين الدرجة والدرجة الكلية للمقياس ككل

الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
1	0.60**	4	0.93**	7	0.91**	10	0.87**
2	0.45**	5	0.87**	8	0.68**	11	0.86**
3	0.92**	6	0.92**	9	0.60**	12	0.82**

\*\*دال عند مستوى الدلالة(0.01).

يلاحظ الباحث من الجدول(2) أن جميع العبارات ارتبطت ارتباط موجب دال الإشارة عند مستوى الدلالة(0.01) حيث تراوحت ما بين(0.45-0.93)، وهذا يشير إلى تمتع أداة الدراسة بدرجة عالية من الصدق.

ثبات مقياس التوجه نحو الحياة: تم حساب الثبات عن طريق معادلة الفاكرباخ حيث بلغ معامل الثبات(0.78)، من خلال الإجراءات السابقة تمتع مقياس التوجه نحو الحياة في البيئة السودانية بدرجات عالية من الصدق والثبات مما يسمح له بالتطبيق على عينة الدراسة.

طريقة تصحيح المقياس: يتم الاجابة عليها بالتدرج الخماسي،(دائماً، غالباً، كثيراً، أحياناً، لا تنطبق علي) وتأخذ الأرقام التالية على التوالي (5، 4، 3، 2، 1) ومعكوسة للعبارات السالبة.

## 2-5.الأساليب الإحصائية:

1. الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية للتعرف على مستوى اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة.

2. معامل الارتباط لبيرسون لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة.

3. معادلة الانحدار الخطي البسيط للتعرف على درجة إسهام اليقظة في التوجه نحو الحياة.

4. اختبار(ت) لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق بين الجنسين في كل من اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة.

### 3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

في هذا الجزء من الدراسة سوف يقوم الباحث بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة على النحو التالي:

3-1. عرض نتيجة السؤال الأول: نص السؤال الأول على: "ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية مروى؟" تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) والوسط الفرضي والأهمية النسبية كما موضح في الجدول(3).

جدول(3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار(ت) والأهمية النسبية لمعرفة مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة

اليقظة العقلية	الدرجة الكلية	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	الدلالة	الأهمية النسبية
	40	27.02	24	9.34	28.92	0.00*	%67.55

\*دال عند مستوى الدلالة(0.01).

يلاحظ الباحث أن الوسط الحسابي قد بلغ(27.02) بانحراف معياري قدره(9.34) وكانت قيمة اختبار(ت) حوالي(28.92) عند مستوى الدلالة(0.00) وبأهمية نسبية قدرها(67.55%)، حيث يلاحظ أن الوسط الحسابي أكبر من الوسط الفرضي وهذا يشير إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية مروى كان بدرجة متوسطة، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن العادات والتقاليد التي نشأ عليها الطالب منذ الصغر لعبت دوراً في نمو اليقظة العقلية لديه، والتي يمكن توظيفها بشكل أفضل في عملية التعليم، مما تجعله أكثر تقبلاً لوضعه الراهن، كما أن الطالب في هذه المرحلة يكون سلوكه أكثر مرونةً وانفتاح على الآخرين مما يجعل اليقظة العقلية لديه في حالة من النشاط والمراقبة المستمرة للخبرات، كما أن الخبرات السابقة تلعب دوراً مهماً في نمو اليقظة العقلية لديه، لذا نجد الطلبة في هذه المرحلة يعتمدون على الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود

بالخبرة في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح وحب الاستطلاع، لذا جاءت بدرجة متوسطة تتفق الدراسة مع دراسة عبد الله ورفاعي (2020) ودراسة السيد (2018) ودراسة شانج وهوانج ولين (Chang & Huang lin, 2015) التي أشارت إلى مستوى متوسطاً من اليقظة العقلية، كما اتفقت مع دراسة العكيلي والنواب (2019) التي بينت تمتع الطلبة بدرجة من اليقظة العقلية، واختلفت مع دراسة الجبلية (2020) التي أوضحت وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية.

2-3. عرض نتيجة السؤال الثاني: نص السؤال الثاني على: "ما مستوى درجة التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية مروى؟" قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) والوسط الفرضي والأهمية النسبية كما موضح في الجدول (4).

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) والأهمية

النسبية لمعرفة مستوى التوجه للحياة

التوجه نحو الحياة	الدرجة الكلية	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	الدلالة	الأهمية النسبية
	60	26.78	36	12.04	22.23	0.00*	%44.63

\*دال عند مستوى الدلالة (0.01).

يلاحظ الباحث أن الوسط الحسابي قد بلغ (26.78) بانحراف معياري قدره (12.04) وكانت قيمة اختبار (ت) حوالي (22.23) عند مستوى الدلالة (0.00) وبأهمية نسبية قدرها (%44.63)، حيث يلاحظ أن الوسط الحسابي أصغر من الوسط الفرضي وهذا يشير إلى وجود مستوى منخفض نحو التوجه نحو الحياة، ويعزي الباحث هذه النتيجة إلى الظروف الاقتصادية التي مرت بها البلاد حيث لم تشهد البلاد حتى الآن استقراراً في الوضع السياسي والاقتصادي مما أدى بالكثير من الشباب بخروج في مظاهرات يومية لعل ذلك انعكس على هذه النتيجة، اختلفت الدراسة مع دراسة عبد الله ورفاعي (2020) التي أشارت إلى وجود مستوى متوسط من التوجه نحو الحياة، ومع دراسة الجبلية (2020) ودراسة المعمر وعلي (2020) ودراسة النواجحة (2016) ودراسة الحسنواي (2014) التي وجدت مستوى مرتفع من التوجه نحو الحياة.

4-3. عرض نتيجة السؤال الثالث: نص السؤال الثالث على "ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة؟" قام الباحث بإجراء معامل الارتباط لبيرسون بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة، بين الجدول (5) ذلك الإجراء

جدول (5) معامل الارتباط لبيرسون بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة

س	ص	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	التوجه نحو الحياة	0.297**	0.00

يلاحظ الباحث من الجدول (5) وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة ويفسر الباحث هذه العلاقة بأن اليقظة العقلية تلعب دور كبير في توجه الطالب نحو المستقبل، فالفرد يقظ عقلياً يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح، ويستطيع أن يتخطى الأمور السلبية في حياته وتكون لديه رؤية واضحة نحو الحياة، اتفقت الدراسة مع دراسة عبد الله ورفاعي (2020) ودراسة العكيلي والنواب (2019) ودراسة السيد (2018) ودراسة سميث (Smith, 2011) التي أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة.

3-5. عرض نتيجة السؤال الرابع: نص السؤال الرابع على: "هل هناك فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية تُعزى لمتغير النوع؟" تم حسابه على النحو التالي:

3-5-1. الفروق بين الجنسين تبعاً لمتغير اليقظة العقلية: قام الباحث بحساب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الجنسين تبعاً لمتغير اليقظة العقلية كما هو في الجدول (6)

جدول (6) اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الجنسين تبعاً لمتغير

اليقظة العقلية

النوع	الذكور		الإناث		اختبار (ت)	مستوى الدلالة
	الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط		
اليقظة العقلية	8.64	27.34	10.06	26.70	0.33	0.03

\*دال عند مستوى الدلالة (0.01)

يلاحظ الباحث من الجدول (6) أن الوسط الحسابي للذكور بلغ (27.34) وعند الإناث بلغ (26.70) وبلغت (ت) (0.31) عند مستوى الدلالة (0.00) مما يشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تُعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، يفسر

الباحث هذه النتيجة بأن اليقظة العقلية تتأثر بالخبرات الفردية وترتبط بالانتباه والوعي وتوقعاته الشخصية ودفاعيته وقدرته على التخطيط والانجاز وهذه الخصائص تختلف بين الجنسين من جهة كما أن العادات والتقاليد والثقافة تلعب دوراً كبيراً في ظهور هذه النتيجة، اختلفت الدراسة مع دراسة الجبيله (2020) ودراسة السيد(2018) ودراسة شانج وهوانج وولين (Chang &Huang lin, 2015) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تُعزى لمتغير النوع.

2-5-3. الفروق بين الجنسين تبعاً لمتغير التوجه نحو الحياة: قام الباحث بحساب اختبار(ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الجنسين تبعاً لمتغير التوجه نحو الحياة كما هو في الجدول(7)

جدول(7) اختبار(ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الجنسين تبعاً لمتغير

#### التوجه نحو الحياة

النوع	الذكور		الإناث		اختبار(ت)	مستوى الدلالة
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
التوجه نحو الحياة	29.06	13.98	24.50	9.33	1.92	0.07

\*دال عند مستوى الدلالة(0.01)

يلاحظ الباحث من الجدول (7) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة تُعزى لمتغير الجنس، يرجع الباحث غياب الفروق بين الجنسين ربما ما يشعر به كل شاب في هذه الفترة الحرجة من حياة البلاد التي لم يتم تحديد مصيرها وتدهور الأحوال السياسية والاقتصادية والاجتماعية وغياب الأمن ربما أثر على هذه النتيجة، حيث أشارت دراسة أحمد (2012) أن للمستوى الاقتصادي علاقة طردية بتوجه الطلبة نحو الحياة، اتفقت الدراسة مع دراسة الجبيله (2020) ودراسة شريف (2019) ودراسة (Schou, et.al, 2017) ودراسة الحسنواي(2014) التي أشارت إلى غياب الفروق في التوجه نحو الحياة بين الجنسين، واختلفت مع دراسة النواجحة (2016) التي أظهرت وجود فروق في التوجه الحياتي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

3-6. عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: نص السؤال الخامس على: ما درجة إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة؟" قام الباحث باستخدام معادلة الانحدار لمعرفة مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة

جدول (8) نتائج تحليل التباين والانحدار المتعدد لقيمة معامل التحديد الكلية للمتغيرات لمعرفة مدى إسهام اليقظة العقلية في التوجه نحو الحياة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة
الانحدار	760.94	1	760.94	9.46	0.00 (a)
الخطأ	7879.02	98	80.40		
الكلية	8639.96	99			

يتضح من الجدول (8) أن اليقظة العقلية منبئة بالتوجه نحو الحياة، ولمعرفة إسهام هذا المتغير استخرجت معاملات الارتباط المتعدد ثم تربيعه كما في الجدول (9).

جدول (9) معاملات الارتباط المتعدد لمعرفة درجة إسهام اليقظة العقلية في التوجه نحو الحياة

الارتباط	تربيع الارتباط	نسبة الإسهام	الخطأ المعياري
0.30	0.079	0.08	8.97

يلاحظ من الجدول (9) أن اليقظة العقلية تسهم بنسبة (8%) من التوجه نحو الحياة، ولمعرفة درجة الإسهام استخرجت معاملات الانحدار والدرجة الكلية للثابت والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10) يوضح معاملات الارتباط المتعدد لمعرفة درجة الإسهام

التقييم	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الارتباط الممعي	الارتباط غير الممعي		النموذج الثابت
				الخطأ	بيتا	
منبئ	0.00*	9.50	0.30	2.20	20.86	الثابت
	0.00*	3.08		0.08	0.23	اليقظة العقلية

يلاحظ الباحث من الجدول (10) أن اليقظة العقلية منبئة بالتوجه نحو الحياة، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن التوجه نحو الحياة يشتمل على المحددات الوراثية والاستعدادات الموروثة، حيث تلعب دوراً هاماً في التوجيه الايجابي أو السلبي نحو الحياة، كما يلعب الوسط الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الطالب دوراً في التوجه نحو الحياة، حيث أشارت الدراسات إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة، وشعور الفرد بكل عواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح وقدرة الفرد على التعرف على

مشاعره والكيفية التي يشعر بها سوف تساعده على تجاوز الأمور السلبية في حياته، فضلاً عن تحسين الذاكرة العاملة، وعمليات الانتباه، والشفقة بالذات والتسامح والتقليل من التوتر والشعور بالغضب، كما أن اليقظة العقلية تعمل على تحسين صورة الحياة، وجودة الحياة والرضا عن الذات، وتحسين جودة العلاقات وتحسين الرفاهية النفسية، كما أنها ذات أهمية خاصة في التزام الأفراد بالسلوك القويم وتبني المبادئ الأخلاقية والإنسانية والعيش في الحياة الهادفة والانضباط الذاتي، كما أنها ذات أهمية في تعزيز سلوكيات الأفراد تجاه الحياة، اتفقت الدراسة مع دراسة عبد الله ورفاعي (2020) ودراسة الجبيلة (2020) ودراسة العكلي والنواب (2019) ودراسة السيد (2018)، ودراسة سميث (Smith,2011) التي أشارت إلى أن اليقظة العقلية منبأ جيد بالتوجه نحو الحياة.

#### 4. نتائج الدراسة:

1. أن طلبة كلية التربية مروى لديهم مستوى متوسط من اليقظة العقلية.
2. إن التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية مروى منخفضاً.
3. توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية مروى تُعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية مروى تُعزى لمتغير.
6. اليقظة العقلية منبئ جيد بالتوجه نحو الحياة.

#### 5. التوصيات:

- على ضوء نتائج الدراسة توصي الدراسة بالآتي:
1. عقد ندوات وورش عمل للطلبة داخل الكلية عن أهمية اليقظة العقلية وكيفية اكتسابها واكتساب مهاراتها، وطرق التدريب عليها.
  2. العمل على رفع مستوى التوجه نحو الحياة لدى الطلبة من قبل قسم الإرشاد النفسي بالكلية.
  3. إعطاء السمات العقلية اهتماماً عند وضع البرامج التدريسية والأنشطة الطلابية.
  4. إجراء المزيد من الدراسات حول التوجه نحو الحياة لتشمل جميع طلبة جامعة دنقلا.

## 6.المراجع:

1. أحمد، سافر سعدون(2012). التوجه نحو الحياة لدى طلبة بغداد . العلوم التربوية والنفسية، ع(92)، 533-573.
2. الأنصاري، بدر(2002). إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياساً للتفاوت، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، مج (30)، ع(4)، 775-812.
3. الجبيلة، جوهرة بنت فهد(2020).التوجه نحو الحياة وعلاقته بمرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج، مج(78)، ع(78)، 1345-1384.
4. حسن، أماني عبد التواب صالح(2018). فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، مج(37) ع(180)، 13-72.
5. الحسنواوي، علي شريف ناصر(2014) التوجه نحو الحياة وعلاقته بتقدير الذات على المواجهة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة القادسية –العراق.
6. الحكاك، وجدان جعفر(2001). بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعات. العراق: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.
7. الرويلي، النشمي بشير(2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى، مجلة العلوم التربوية والنفسية(المجلة العربية للعلوم والنشر)، العدد(7).المجلد(3)، 114-130.
8. السيد، هدى جمال محمد(2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة دراسات نفسية، مج(28)، ع(4)، 833-945.
9. شريف، زهرة(2019). الصمود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة- الجزائر.



10. الشلوى، على محمد(2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي، مجلة البحث العلمي في التربية، ع(19)، 1-24.
11. صالح، أحمد سعيد عبد العزيز(2020). التوجه نحو الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب الصم بالجامعة، المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، مج(4)، ع(13) 63-88.
12. ضيف، جميلة(2018). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالتفكير الإبداعي لدي عينة من طلبة جامعتي البليدة- دراسة مقارنة من حيث الجنس والتخصص، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة على لوينسي البليدة 2، الجزائر.
13. عبد الفتاح، ولاء أحمد(2019). صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج(3) (13)، 217-240.
14. عبد الله، أحمد ورفاعي، إسلام(2020). القدرة التنبؤية للتدين واليقظة العقلانية بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المجتمع المصري، جلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية. 62-224.
15. العكيلي، جابر وادي باهض والنواب، ناجي محمود ناجي(2019). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروعي واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية المتميزين، مجلة كلية التربية الأساسية، مج(25) ع(104)، 768-828.
16. المعمر، ريم عبد الله سعود، على، السيد فهمي(2020). علاقة أحادية بالأمن الفكري والتوجه نحو الحياة لطالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية، ع(22)، 1-42.
17. النواجحة، زهير عبد الحميد(2016). التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج(4)، ع(15) 283-316.

18. Bajaja, B., Gupta, R. & Pande, N. (2016). Self - esteem mediates the relationship between

- mindfulness and well - being , *Journal of Personality and Individual Differences*, 94, 96 – 100.
19. Bear, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
  20. Brissette, I ; Scheier ,M. & Carver, C.(2002). The role of optimism in social network development, Coping and psychological adjustment during a life transition. *Journal of personality and social psychology*. 82.(1) , pp. 102-111.
  21. Chang, E, C; Chang, R. & Sanna , L, J. (2009). Optimism , pessimism and motivation: Relations to adjustment, social and personality compass. 3(4), 494-506.
  22. Chang, J., Huang, C., & Lin, Y. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness studies*, 16, 1149-1162.
  23. Dreher, H. (1995). The Immune power personality. USA: Adutton Book Edward, -Cultural Differences in Optimism ,Pessimism, and Coping :Predictors of Subsequent Adjustment in Asian American and Caucasian American College Student- *Journal of Counseling Psychology*, 43(1)
  24. Erisman, S. & Roemer, L. (2011). A preliminary Investigation of the Process of Mindfulness. *Journal of Mindfulness*, 3 (1): 30-43.
  25. Evetts, Cynthia L. & Peloquin, Suzanne M (2017 ) : Mindful Grfts as Therapy, EnGAGING More ThAN HANDS ,F.A.Davis Company..
  26. Fellman, E (2010). The Power of Positive Thinking. Istanbul: White Publications.

27. Fazel, I. (2008). The relationship of birth order to perfectionism. University of Pace. ProQuest Dissertations Publishing, 2008. 3314711.
28. Hosker, S. (2010). Evaluating of the mindfulness acceptance: commitment approach for enhancing athletic performance. Unpublished Doctoral Dissertation , Indiana University of pennsy Lvania.
29. Jadhav, Arunkumar, (2018) An Explorative Examination To Evaluate Personal Hygiene practices concerning Elderly with special Reference to Lambing Community, LAXMI BOOK PUBLICATION.
30. Langer , E. (1989) . Mind fullness .London:Prentice-Hall. Lau, M ., Bish, P. , Segal ,Z. & buis , V . (2006) .The Torento and mifu lness scale: Development and Validation . Journal of Clinical Psychology, 26 (12) , 45-57.
31. Luthans, Fred, & Youssef- Morgan, Carolyn M. & Avolio, Bruce J. (2015) : Psychological capital and beyond , Oxford University Press.
32. Marshall, G., Kusulas, J., & Vickers, R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: relation to fundamental of mood and personality. Journal of personality and social Psychology, , 62, 1067-1074.
33. Maxwell, J.(2006). difference maker. Making your attitude your greatest asset. The John C. Maxwell Co.
34. Narges, T., Nooriyeh, Y. & Parvin, K.(2014). The relationship between life orientation with stress, depression and anxiety in student's internatatal Imam Khomeini university. Swizerland Research Park Journal, 104(1) 181-191.
35. O' Toole. C., Furlong. M., McGilloway, S., & Bjorndal, A. (2017). Preschool and schoolbased mindfulness programmes for improving mental health

- and cognitive functioning in young people aged 3 to 18 years. Cochrane Database of Systematic Reviews, 1, No.CD012518.1-16.
- 36.Scheier, M. & Carver, C. (1985). Optimism, Coping, & Health: Assessment & Implications of Generalized out com Expectancies. Journal of Health Psychology, 3 (4): 219-247.
- 37.Schou ,B. I; Heir, T ; Skogstad, L; Bonsaksen, T; Lerdal, A; et al.(2017). Population-based norms of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R). International Journal of Clinical and Health Psychology. Granada. 17( 3), 216-224
- 38.Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy.i. New York: n Snyder, C. R & Lopez, S, J. (Ed). Handbook of Positive Psychology. (pp.3-13).Oxford University Press.
- 39.Smith, J(2011). Investigation the relationship between relationship mindfulness and optimism. A thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements for the degree the of master of Arts in Counselling Psychology, the Adler School of professional Psychology.
- 40.Vago, D., &Silbersweig, D.(2012). Self – awareness,Self – regulation,and self-transcendence(S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. Frontiers in Human Neuroscience, 6, 1-30.