

تاريخ الإرسال (2021-02-23)، تاريخ قبول النشر (2021-04-13)

مرام هشام رمضان

اسم الباحث الأول:

أ.د. رافع عقيل الزغول

اسم الباحث الثاني :

علم النفس التربوي - التربية - اليرموك - الأردن

اسم الجامعة والبلد:

\* البريد الإلكتروني للباحث المرسل:

E-mail address: [maramramadan666@yahoo.com](mailto:maramramadan666@yahoo.com)

## التنبؤ باليقظة العقلية من خلال منظور زمن المستقبل

<https://doi.org/10.33976/IUGJEPS.29.5/2021/13>

### الملخص:

هدفت الدراسة إلى التنبؤ باليقظة العقلية من خلال منظور زمن المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك، تألفت عينة الدراسة من (570) طالباً وطالبة (442 إناثاً، و128 ذكوراً) من طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، المسجلين في الفصل الصيفي للعام الدراسي 2019/2020، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة عن طريق توزيع الاستبانة الكترونياً على أفراد العينة. تم استخدام مقياس منظور زمن المستقبل المعد من قبل زيمبارد وبويد (Zimbardo & Boyed, 1999) وقيام (الربيع والجراح، وملحم، 2019) بترجمته من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ومقياس اليقظة العقلية المعد من قبل باير وزملائه (Baer et al., 2006)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي للكشف عن درجة مساهمة منظور زمن المستقبل في تفسير التباين في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك ثلاثة أبعاد لمنظور زمن المستقبل ساهمت في تفسير ما نسبته (33.00%) من اليقظة العقلية، وهي بُعد الحاضر الممتع (22.30%)، وبُعد الماضي السلبي (8.50%)، ثم أخيراً بُعد الحاضر الحتمي (2.20%)، أما بُعد الماضي الإيجابي والمستقبل لم يكن لهما فروق ذات دلالة إحصائية في التنبؤ باليقظة العقلية. وفي ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج، توصي الباحثة بضرورة تدريب وتعميق فهم الطلبة لضرورة امتلاكهم لمنظور زمن المستقبل لما له من أثر كبير في رؤيتهم المستقبلية، وضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول التنبؤ باليقظة العقلية من خلال منظور زمن المستقبل مع التنوع في العينات من مختلف الأعمار.

كلمات مفتاحية: منظور زمن المستقبل، اليقظة العقلية.

### "Perspective" Predicting Mindfulness from the Future Time

#### Abstract:

The study aimed to predict Mindfulness awakening through the perspective of the future time of Yarmouk University students, and the study sample consisted of (570) students (442 females, 128 males) from the undergraduate students at Yarmouk University, who were enrolled in the summer semester of the academic year 2019/2020. Selecting them in the available way by electronically distributing the questionnaire to the sample members. The Future Time Perspective Scale was used by Zimbardo and Boyed (Zimbardo & Boyed, 1999) and (Al Rabeeh Al Jarrah, and Melhem, 2019) translated from English into Arabic, and the Mindfulness Scale prepared by Bayer and colleagues (Baer et al., 2006). The descriptive predictive approach was used to reveal the degree of contribution of the future time perspective in explaining the variation in Mindfulness alertness among Yarmouk University students. The results of the study showed also showed that there are three dimensions of the future tense perspective that contributed to explaining a percentage (33.00%) of mental alertness, which is the pleasant present dimension (22.30%). And the negative past dimension (8.50%), then finally the inevitable present dimension (2.20%). However, the positive past and future dimensions did not have statistically significant differences in predicting Mindfulness. In light of the results obtained, the researcher recommends the need to train and deepen the students' understanding of the need to have a future time perspective because of its great impact on their future vision, and the need to conduct more studies on predicting Mindfulness awakening from the perspective of the future time with a diversification of samples from different Ages.

**Keywords:** Future Time Perspective, Mindfulness.

## مقدمة:

الزمن من الأمور التي شغلت تفكير كل إنسان ولو لوهلة بسيطة، فهو يعتبر عملية تقييم الأحداث بشكل مستمر وإلى أجل غير مسمى بدءاً من الماضي مروراً بالحاضر وحتى المستقبل. حيث يعتبر عملية لا رجعة فيها ويتعذر إلغاؤها. ومن هنا كان الزمن محور العديد من الدراسات والأبحاث قديماً وحديثاً، وانتقل الاهتمام به أيضاً إلى مجال العلوم النفسية والاجتماعية. وأصبح من بين المفاهيم التي شغلت مكانة مهمة في دراسة علاقة الأفراد بالزمن وكيف ينظرون إلى مفهوم الزمن؟ وكيف يقومون بالمهام والعمليات المعرفية بناءً على منظورهم الزمني؟.

زود الله تعالى الإنسان بالعقل الذي استطاع من خلاله أن يمتلك القدرة على تصور الزمن وميزه بهذه الخاصية الفريدة، وقد أكدت الدراسات على أن جذور منظور زمن المستقبل وبداية نشأته تأسست في مرحلة الطفولة، وتلعب المكتسبات المحيطة والثقافات دوراً مهماً في تشكيل هذا المنظور (الفتلاوي، 2017). وأكد ذلك بول (Paul, 1963) الذي يرى أنه منذ اللحظة التي يحرر الطفل فيها نفسه من الخلط بين الماضي والمستقبل يظهر الطفل بشكل واضح أن المستقبل له أهمية كبيرة جداً أكثر من الماضي في رؤيته الإدراكية مع أن حياته ليست إلا تكراراً لما قام به أو تعلمه. وأن منظور زمن المستقبل عنده موجّه عادةً نحو المستقبل الذي يعطينا هدفاً لأفعالنا. فقد أوضح بول (Paul) أيضاً أن الطفل يستطيع أن يقدر المدة الزمنية قبل أن يتصور مفهوم الزمن أي قبل أن يكون قادراً على القيام بالبناءات العملية المعرفية.

وعلى هذا الأساس فإن فهم سلوك تفكير الأفراد وكيفية حلهم للمشاكل التي يواجهونها والجهود المتفاوتة التي تبذل في سبيل تلك الأعمال يتطلب الإلمام بمعلومات كافية حول الطريقة التي يفكر بها أولئك الأفراد وتصوراتهم حول جدوى ما يقومون به الآن في تحصيل ما يطمحون إليه في المستقبل.

ويشير كافمان و هوزمان (Kauffman & Husman, 2004) إلى أن إدراك الأفراد إلى منظورهم المستقبلي يؤثر على اتجاهاتهم نحو المستقبل ومدى إنجازهم للأهداف المستقبلية بعيدة المدى (Zimbardo & Boyd, 1999) وتكون هذه الطرق والتصرفات مستقرة نسبياً حتى يتوصل الفرد إلى القدرة على التكيف والوصول إلى حياة عقلية صحية (Zimbardo, 2002).

كما أشار ريدولف (Rudolph et al, 2018) إلى أن منظور زمن المستقبل ينخفض مع التقدم بالعمر ويصبح الناس أكثر وعياً بأن وقتهم ينفذ، وهذا يؤدي إلى أن يحدث تغيرات في الأهداف والنظر إلى المستقبل، وبين أيضاً أن الشباب لديهم منظور زمني للمستقبل أفضل من كبار السن حيث إن كبار السن أكثر منظور المستقبل لديهم أكثر تقييداً، وبالتالي يُعتقد أنه يعطي أولوية للأهداف الإيجابية في الوقت الحاضر، وهذا ما أكدته كارستنسن (Karstensen, 1991) على أن منظور زمن المستقبل هو: إدراك الأفراد لوقتهم المتبقي من الحياة.

حاز منظور زمن المستقبل على مساحة واسعة في البحوث التربوية، حيث اعتُبر مفهوماً متعدد الأبعاد، وبالنظر إلى هذا المفهوم بأنه متعدد الأبعاد يمكن تعريفه كما ذكر باندورا (Bandora, 1997) بأنه مجموعة من تقييمات الأبعاد الزمنية المتمثلة بالخبرات السابقة، والتقييمات الحاضرة، من أجل تحديد أهداف مستقبلية لغايات التنظيم الذاتي للسلوك الإنساني (جار الله وشرفي، 2009). أو هو مجموعة من الأبعاد الزمنية يميل في ضوئها الأفراد للتوجه نحو بعد واحد بدرجة أكبر من غيره مما يترتب عليه تأثيرات مختلفة على قراراتهم وانفعالاتهم، وهذه الأبعاد تتمثل بـ (الماضي الإيجابي، والماضي السلبي، والحاضر الحتمي، والحاضر الممتع، والتركيز على المستقبل) (Zimbardanda & Boyd, 2008: 9) ويُعرف مورو (Morrow, 1985) منظور زمن المستقبل بأنه: مفهوم يتضمن قدرة الفرد على ربط الحاضر بخبراته السابقة وما سيحققه في المستقبل من أهداف.

وضع زيمبارد وبويد (Zimbardanda & Boyd, 1999) خمسة أبعاد رئيسية لمنظور زمن المستقبل، وهي:

1. الماضي الإيجابي (Past Positive): يشير إلى النظرة الإيجابية الدافئة والحنين إلى الماضي. الذي يتمثل بتوجه الفرد إلى خبراته في سجله الماضي بنظرة إيجابية ودافئة والشعور بالرضا والارتياح عندما يواجهه الموقف بالوقت الحاضر. ويتميز الأفراد الذين يمتلكون هذا البعد ويستعملون استراتيجيات إيجابية عند مواجهة المواقف الضاغطة ، بأن لديهم قدرة وكفاية لحلها بصورة إيجابية.
  2. الماضي السلبي (Past Negative): حيث تعكس وجهة نظر سلبية وكارهة تجاه المواقف، والمشاعر، فتؤثر الخبرات السلبية التي يتذكرها سلباً على حالته النفسية وعلى حياته (Ronnlud al at, 2019). وإن الأفراد الذين يمتلكون هذا البعد تسود لديهم الكثير من مشاعر الأسف.
  3. الحاضر الممتع (Present Hedonistic): حيث يتوجه الفرد إلى البحث عن المواقف الممتعة دون الاهتمام بالعواقب المستقبلية. ويمتاز أصحاب هذا البعد بالاندفاع ، وسرعة الإثارة وتفضيل المكاسب قصيرة الأمد على المكاسب التي تحتاج إلى انتظار حتى لو كانت تحقق أرباحاً ومكاسب أفضل .
  4. الحاضر الحتمي (Present Fatalistic): وهو أن يتعامل الفرد مع المواقف حسب ما هي عليه، والاستسلام لحتمية وقوع الأحداث الحالية. أو هو التحول بمرونة بين الأطر الزمنية اعتماداً على مطالب الظرف الحالي. ويؤمن أصحاب هذا البعد أن مصيرهم يقع تحت يد الحاضر وليس لديهم القدرة على التحكم به.
  5. المستقبل (Future): ويشير إلى وضع الفرد الخطط والأهداف عندما يرغب في تحقيق شيء ما، بما في ذلك الترتيب الزمني المحدد والمنظم. وصفات الأفراد هنا تميل لأن يكونوا مليئين بالحيوية والنشاط والجدية في العمل، فهم يستعملون كافة بدائل المواجهة من أجل تحقيق غاياتهم وبغض النظر عن استراتيجية التعاون في العمل.
- كما وأوضح ميشيل وزملائه (Michel, Antonina, Linnea, Terese, Elisabeth, Maria, 2019) ان المستويات العليا لليقظة العقلية تعمل على تشجيع منظور زمني أكثر توازناً وعدم التركيز على الجوانب السلبية في الماضي والتوقعات السلبية للمستقبل. واستنتجوا من دراساتهم التي أجروها على عينة من الطلاب أن هناك علاقة سالبة بين التفكير السلبي المتكرر (الاجترار والقلق) وبين جوانب زمن المستقبل. وتتضمن اليقظة العقلية جذب انتباه الفرد عمداً إلى الخبرات الداخلية والخارجية التي تحدث في الوقت الحاضر وهي تُعلم في أغلب الأحيان من خلال العديد من التمارين التأملية (Mediation & Baer, 2003) . ولم يتفق الباحثون على تحديد تعريف محدد لليقظة العقلية ، وتعددت وجهات النظر حول ذلك، فقد عرفها فجورباك (Fjorback, 2011) بأنها تعني الانتباه لحظة بلحظة لما يجري داخل الفرد من غير حكم، والوعي الذي قد يؤدي إلى تغيير في أنماط السلوك في المواقف المختلفة، فهي مهارات مكتسبة يمكن تعلمها من خلال التأمل، للتخفيف من الشدة النفسية والمعاناة المرتبطة بالاضطرابات الجسدية والنفسية". أما وينستن وبراون وريان (Weinstein, Brown, & Ryan, 2009) فعرفوا اليقظة الذهنية بأنها القدرة على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث في اللحظة الآنية.
- كما أن الفرد اليقظ عقلياً يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها، لأن اليقظ عقلياً يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها (يونس، 2015).

ووضع لانجر (Langer, 1989) وهومن أوائل الباحثين في موضوع اليقظة العقلية أربعة أبعاد لليقظة العقلية وهي: اليقظة للفورارق أو الاختلافات (Alertness To Distinction)، والانفتاح على الحداثة (Openness To Novelty)، والتوجه نحو الحاضر (Orientation In The Present)، والوعي لوجهات النظر المتعددة (Awareness Of Multiple Perspective)، ثم في ما بعد قام لانجر (Langer, 1997) بتطوير جهوده بوضع تصنيف جديد لأبعاد اليقظة العقلية تمثلت في الحساسية للسياقات المتعددة ويشير إلى أربعة أبعاد هي: البحث عن ما هو جديد ، والارتباط ، وتقديم الجديد ، والمرونة ( kee & Wang, )

(2008). أما ويك وستيفيلي (Weick & Suttcliffe, 2001) فقد وضع أبعاداً معرفية أخرى لليقظة العقلية وهي (الحساسية تجاه العمليات، والالتزام بالمرونة، واحترام الخبرة، والانشغال بالأخطاء)

اختلف الباحثون في تحديد أبعاد اليقظة العقلية حيث توجه البعض إلى وضع نموذج ثنائي الأبعاد لليقظة العقلية أمثال باير (Baer, 2003) وسكوت وآخرون (Scott, et al, 2004) وكان المكون الأول هو: التنظيم الذاتي للانتباه: الذي يركز على الخبرات العقلية التي تدفع لأعلى مستوى من الأداء؛ ويتضمن عدداً من الصفات مثل الاهتمام المستمر، والقدرة على الاحتفاظ على الانتباه تجاه موضوع لفترة طويلة من الزمن، والتحول والأفعال والمرونة العقلية التي تسمح للشخص بتوجيه التركيز من موضوع لآخر، والوعي، والمراقبة (الربيع، 2019).

أما المكون الثاني فهو: التوجه نحو الخبرة (التجربة): الذي يخص التوجهات والمواقف التنبؤية في جوانب التنظيم الذاتي لاختلاف اتجاهات الحفاظ على اليقظة العقلية (Kee & Wang, 2008)، ويتضمن أيضاً الالتزام بالفضول نحو الأنشطة العقلية، وقبول المواقف بحرية.

فيما حدد باير (Bear, 2006) خمسة أبعاد لليقظة الذهنية تفسرها بوضوح وهي:

1. الملاحظة Observation: وتعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية، وتشمل المشاعر، والأحاسيس والانفعالات
  2. الوصف Desecration: ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد، والتعبير عنها.
  3. التصرف بوعي Actwith Awareness: وتعني تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد.
  4. عدم إصدار الأحكام Non-Judgment: ويعني عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية
  5. عدم التفاعل Non-interactive: ويعني عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد في أثناء ممارسة النشاط.
- ولقد أشار شاير وكارلسون وأستن وفريدمان (Shapiro, Carlso, Astin& Freedman, 2006) لأربعة مكونات لليقظة العقلية وهي تنظيم الذات (Self Regulation)، وإدارة الذات (Self Management)، والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية، والتعرض (Exposure).

وكشفت العديد من الأبحاث الخاصة بعلم النفس الاجتماعي والصحة النفسية عن وجود علاقة بين منظور زمن المستقبل والسلوكيات التي تصدر عن الإنسان، وبناءً على ذلك يمكن توضيح العلاقة بين منظور زمن المستقبل واليقظة العقلية من خلال مفهوم اليقظة العقلية الذي يشير إلى (البارقي، 2010) نظرة الفرد وتصوره للمستقبل وطريقته في تنظيم وترتيب أحداثه ومدى ارتباطها في الماضي والحاضر.

أما الدراسات التي أجريت على تدريب اليقظة العقلية وكيف تؤثر على منظور زمن المستقبل ومنها دراسة دريك وآخرون (Drake et, al, 2008) ودراسة مورو وآخرون ((Muro et al, 2017) فقد أظهرت نتائجها أن التدريب عليها له تأثير كبير على تحسين نظرة المرء إلى الماضي بتقليل الجوانب السلبية وتعزيز الجوانب الإيجابية. كما وقد بينت نتائج الدراسات أن زيادة مهارات اليقظة العقلية مثل عدم الحكم على الخبرة، تعمل على تقليل الميول للحديث عن التجارب السلبية والسيئة في الماضي، وهذا بدوره يعمل على دعم استرجاع الأحداث الأكثر متعة من خلال جعلها أكثر سهولة ووضوحاً في الذاكرة. وكذلك بينت دراسة كوفي (Coffey, 2001)، ودراسة هارتمان وفردريكسون (Hartman& Fredrickson, 2010) أن اليقظة العقلية تعمل على التقليل من الضيق النفسي وذلك عندما تبين وجود ارتباط عكسي بين بُعد عدم الحكم على الخبرة، وبُعد عدم التفاعل مع التجربة الداخلية، تجاه الماضي السلبي والمستقبل السلبي الذي بدوره يؤدي إلى تحسين الحياة.

كما تعمل اليقظة العقلية على تطوير وتحسين منظور زمن المستقبل لدى الفرد حيث السلوك اليقظ يتفاعل مع العالم ويعمل على إنتاج ما هو جديد وتحديث القديم، حيث إن أصحاب السلوك اليقظ يقومون دائماً بإنتاج أفكار، وأساليب جديدة، ويعملون على تحديث الأفكار، والأساليب القديمة (Dibbets, 2006). كما يقوم الأشخاص اليقظون عقلياً بالتفكير في الفئات الحالية، ويعيدون

تصنيف هذه الفئات كالأشخاص والأشياء وغيرها، مما يساعد بالتالي على تحسين جودة المهام التي يقومون بها والذي يؤدي بدوره إلى الاستفادة من الخبرات الماضية في مواجهة المشاكل الحالية وبالتالي الوصول إلى مستقبل أفضل.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها:

إن التفكير والخوف من المستقبل من الأمور التي أصبحت لا تشغل بال أو فكر الشباب فقط بل أصبح التفكير في المستقبل والتنبؤ به من الأمور التي تهتم المجتمعات والشعوب المتحضرة والتي تحاول أن تجد لنفسها موقعا على الخريطة العالمية، والشباب اليوم وخاصة فئة الطلبة الجامعيين فهمم الأول المستقبل ويفكرون بشكل كبير فيه ويتخوفون منه ومما يخبئهم لهم، والأخطر من التخوف من المستقبل هو أن بعض الطلبة قد يتعرضون إلى حالات اكتئاب وقلق وتوتر يصرف فيها الكثير من الجهد والطاقة النفسية السلبية التي لو بذلت هي أو بعضها بشكل إيجابي لعادت على الفرد والمجتمع بخيرات وفيرة.

وبما أن كلاً من منظور زمن المستقبل واليقظة العقلية عنصران هامان جداً في تحسين نظرة الفرد إلى الحاضر والمستقبل وطريقة التعامل معهما، فإن الأفراد الذين يتمتعون بمنظور مستقبلي أكثر وعياً، هم أكثر اندفاعاً لنشاطاتهم الحالية وأكثر بذلاً للجهود اللازمة لإنجازها. ومع التسليم أن لمنظور الزمن تأثيراً على معتقداتنا وافكارنا ومشاعرنا بشأن كيفية السيطرة على ذاتنا وحياتنا اليومية، فمن المحتمل أن يكون لذلك علاقة مباشرة مع يقظة الفرد بالمستقبل وكيف يفسر الأحداث ويتعامل معها (Carstensen, 1991) وهذه العلاقة أشار إليها عالم النفس زيمباردو في دراسته بشأن تأثير إدراك الإنسان للزمن على تنظيم تجاربه؛ فالذي يتمسك بالماضي قد يؤثر ذلك سلباً على منظور الفرد للحاضر وتفاعله معها، كما أن الذي يتمسك بالماضي لا يجد ما يريحه في الحاضر والمستقبل لأن نظريته متمركزة وجامدة نحو الماضي.

وتحديداً تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الباحثة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- ما درجة انتشار أبعاد منظور زمن المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك؟
- 2- ما درجة اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد منظور زمن المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغيري الجنس والكلية؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغيري الجنس والكلية؟
- 5- ما القدرة التنبؤية لمنظور زمن المستقبل باليقظة العقلية لدى أفراد العينة؟

### أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التنبؤ باليقظة العقلية من خلال منظور زمن المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك.
2. التعرف على نسبة انتشار أبعاد منظور زمن المستقبل لدى أفراد العينة.
3. التعرف على مستوى امتلاك أفراد العينة لليقظة العقلية.
4. الكشف عن أثر الجنس والكلية في كل من منظور زمن المستقبل واليقظة العقلية.

### أهمية الدراسة

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من أهمية الموضوع وهو التنبؤ باليقظة العقلية من خلال منظور زمن المستقبل لدى طلبة المرحلة الجامعية.

وتتمثل هذه الأهمية من خلال تناولها جانبين مهمين؛ وهما:

- الأهمية النظرية: وتتمثل ب
- قلة الدراسات العربية التي تناولت منظور زمن المستقبل.

- تقديم إطار نظري واضح لمنظور زمن المستقبل واليقظة العقلية من حيث المفهوم والأبعاد، وتبسيط الضوء على هذه المفاهيم بسبب أهميتها الكبيرة لجعل الفرد قادراً على التعامل مع مشكلات الحياة بفاعلية للوصول إلى جودة حياة علمية وعملية.
- كما أن أهميتها تكمن في إمكانية الكشف عن أهم العوامل التي تساهم في تفاوت الأفراد في كيفية التعامل مع المعلومات والمواقف والأعمال التي يمارسونها .
- والإسهام في فهم العوامل الكامنة خلف سلوكيات بعض الأفراد التي تقتض الدراسة أن منظور زمن المستقبل واليقظة العقلية من أهمها.
- **الأهمية التطبيقية:** فتبدو الأهمية التطبيقية فيما يترتب عن نتائج الدراسة من فوائد عملية في الميدان التربوي والنفسي، وتتمثل الأهمية التطبيقية فيما يأتي:
- الإسهام في إيجاد الظروف والعوامل والدوافع المهيئة لحدوث تعلم أفضل لدى الطلاب باعتبار أن طريقة النظر للزمن يهيئ الفرصة للحياة العملية
- تفتح الدراسة الطريق أمام الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات وإعداد برامج تدريبية لزيادة الدافعية العقلية لدى شرائح مختلفة من طلاب المدارس والجامعات.
- قد تؤدي هذه الدراسة إلى إثارة اهتمام المسؤولين والباحثين لعقد دورات تدريبية تساهم في توضيح منظور زمن المستقبل وتطويره.
- تطوير عملية التوجيه والإرشاد من خلال تبصير العاملين في المدارس بأهمية فهم سلوك الطلبة المرتبط بالزمن.
- قد تكون هذه الدراسة بمثابة القاعدة للدراسات الجديدة في نفس الموضوع في المستقبل، والبحث في منظور زمن المستقبل.

#### التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

**منظور زمن المستقبل:** هو الميل المستقر نسبياً عند الأفراد لتبني إطار عقلي مستقبلي عند اتخاذ القرارات، ويتكون من خمسة أبعاد هي: بُعد الحاضر الحتمي؛ ويشير إلى معالجة الموقف حسب ما يقتضيه الأمر، وبُعد الحاضر الممتع؛ ويشير إلى الرغبة في تحقيق حالة الاستمتاع بالوقت الحاضر، وبُعد المستقبل؛ وهو ويشير إلى التوجه نحو تحقيق الأهداف المستقبلية التي يتصورها الفرد، وبُعد الماضي السلبي؛ ويشير إلى العواطف والمشاعر السلبية المرتبة بالماضي، وبُعد الماضي الإيجابي؛ ويشير إلى التوجه نحو السجل الماضي والاعتماد على الخبرات والمشاعر الإيجابية (Zimbardo & Boyed, 1999) يقاس في هذه الرسالة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس زيمبارد وبويد (Zimbardo & Boyed, 1999) لمنظور زمن المستقبل المستخدم في هذه الدراسة.

**اليقظة العقلية:** جلب الاهتمام الكامل للتجارب التي تحدث فيها اللحظة الحالية بدون إصدار أحكام (Baer et al, 2006). ويقاس في هذه الرسالة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية الذي أعده باير وسميث وهوبكينز وكريتمير وطوني (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006) المستخدم في هذه الرسالة.

#### محددات الدراسة وحدودها:

- تقتصر الدراسة على الحدود الموضوعية للدراسة حيث اشتملت على التنبؤ باليقظة العقلية من خلال منظور زمن المستقبل.
- تقتصر الدراسة على طلبة المرحلة الجامعية في جامعة اليرموك والمسجلين في الفصل الصيفي للعام الدراسي (2020/2019) وبالتالي لا يمكن تعميم نتائجها على طلبة الجامعات الأخرى.
- تقتصر الدراسة على عينة وعددها (570) من طلبة الجامعة المسجلين في الفصل الصيفي للعام الدراسي (2020/2019).
- تتحدد نتائج الدراسة في ضوء دلالات صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة، وفي ضوء الأبعاد التي تقيسها.

- تتحدد نتائج الدراسة في ضوء الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.
- تقتصر الدراسة على استخدام المنهج الوصفي التنبؤي للتنبؤ باليقظة العقلية من خلال منظور زمن المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك.

#### الدراسات السابقة:

هدفت دراسة البارقي (2011) إلى استكشاف منظور زمن المستقبل لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية من حيث مدى تبلور الفكر المستقبلي لديهم، وما البنية العاملية لمنظور زمن المستقبل لدى تلك الفئة من الطلبة والطالبات، وما مدى وجود فروق في منظور زمن المستقبل ترجع إلى الجنس و العمر والتخصص الدراسي (علمي، ادبي)، وتكونت عينة الدراسة من (1170) طالباً وطالبة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق في البنية العاملية ترجع لاختلاف الجنس أو العمر أو التخصص الدراسي، في حين أظهرت النتائج وجود فروق في درجة منظور زمن المستقبل ترجع لاختلاف الجنس والتخصص الدراسي، ولم توجد فروق ترجع للعمر.

وأجرى كل من جارالله والشرفي (2017) دراسة هدفت إلى تكييف أداة لقياس منظور الزمن إلى اللغة العربية المتمثلة بقائمة زيمباردو لمنظور زمن المستقبل. إذ تكونت عينة الدراسة من 318 فرداً من الطلبة الجامعيين. بينت نتائج الدراسة أن البُعد الأكثر انتشاراً من أبعاد منظور زمن المستقبل لدى أفراد العينة كان بُعد المستقبل، ثم الماضي الإيجابي، ثم الحاضر الممتع، ثم الحاضر الحتمي، وأخيراً الماضي السلبي، كما بينت النتائج عدم وجود علاقة بين هذه الأبعاد والجنس.

أما الوليدي (2017) فإنه قام بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد. وتكونت عينة البحث من (275) طالباً وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (137) طالباً وعدد الطالبات (138) طالبة، وذلك بمتوسط عمري قدره (20.44) سنة، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية Mindfulness Scale من إعداد إيرسمان ورومير (Erisman & Roemer, 2012) وتوصلت نتائج البحث إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الإناث.

وأجرى (عبد الوهاب، 2011) دراسة في مصر. هدفت إلى التعرف على المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة الزقازيق. وتكونت عينة الدراسة من (215) عضواً من أعضاء هيئة التدريس (133) من الذكور، و(82) من الإناث، وبينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس في مقياس المرونة العقلية وفي مقياس منظور زمن المستقبل وفي مقياس أهداف الإنجاز، لصالح أعضاء هيئة التدريس في الكليات العلمية. وبينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة لصالح الذكور في منظور الزمن المعرفي ولصالح الإناث في منظور الزمن الدافعي. وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز.

وأجرت تشاسمر (Chasmar, 2017) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية. هدفت إلى كشف العلاقة بين بعدي زمن المستقبل (الحاضر، والمستقبل) واستخدام استراتيجيات التعلم المنظم، والكشف عن وجهات نظر الطلاب حول المستقبل وكيف تتأثر مهامهم الحالية. وتكونت عينة الدراسة من (118) طالب وطالبة من طلبة الهندسة سنة أولى في جامعات جنوب كارولينا. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب بين بُعد الحاضر والمراقبة وإدارة الوقت، كما توصلت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة بين بُعد المستقبل وبُعد وضع الهدف.

كما قام بارتو وبارشارت (Barto, Basharat, 2011) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية والضغط النفسي لدى عينة من المراهقين. وقد أجريت الدراسة في طهران في إيران وتكونت عينة الدراسة من (717) طالباً من بعض المدارس الأهلية العليا في طهران وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (17) سنة واستخدم الباحثون في دراستهم مقياس فيلاديلفيا في اليقظة العقلية من إعداد (Cardaiciotto et al, 2008) مقياس تنظيم الذات من إعداد مقياس السيطرة من إعداد

(Ibanz et al, 2008)، ومقياس الصحة النفسية (Beshaeer, 2009). وأشارت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية ترتبط سلباً بالضيق النفسي وإيجاباً بالسعادة النفسية لتنظيم الذات وأن السيطرة وتنظيم الذات يتوسطان العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية وأن اليقظة العقلية تتنبأ كل من السعادة النفسية وضيق نفس.

قام (الربيع وآخرون، 2019) بدراسة في الأردن هدفت إلى التعرف على أكثر أبعاد منظور زمن المستقبل انتشاراً، كما هدفت إلى التعرف على القدرة التنبؤية لأبعاد منظور زمن المستقبل بالتعلم المنظم ذاتياً، وتكونت عينة الدراسة من (704) طالب وطالبة، منهم (335) طالباً، و(369) طالب، اختيروا بالطريقة المتيسرة، من الطلبة الملتحقين بالمساقات الإجبارية، وأظهرت نتائج الدراسة أن بُعد المستقبل هو الأكثر انتشاراً لدى أفراد العينة، كما بينت أن أبعاد منظور زمن المستقبل فسرت مجتمعة 18.8% من التباين في التعلم المنظم ذاتياً.

وقام كل من ماسودا وانديون وشهيهان (Masuda, Anderson, Sheehan, 2009) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة الأمريكيين من أصل أفريقي في الولايات المتحدة. وتكونت عينة الدراسة من (267) طالبة من دراسات علم النفس بجامعة جورجيا بأتلانتا الأمريكية. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثون مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Ryan, Brow, 2003)، ومقياس المرونة النفسية من إعداد (Buns, Bond, 2003) وأظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية منبئ قوي ببعض متغيرات الصحة النفسية وأنها تتوسط العلاقة بين اختفاء الذات والضيق النفسي في المواقف الاجتماعية الضاغطة والمرض النفسي العام.

كما وقام (أحمد، 2015) بإجراء دراسة في المملكة العربية السعودية، تهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين منظور زمن المستقبل ودافعية الإنجاز لدى طلبة جامعة الملك خالد، ومدى اختلاف كل من منظور زمن المستقبل ودافعية الإنجاز بأبعادها الثلاثة (الاهتمام بالتميز، المنافسة، الطموح) باختلاف كل من الجنس (ذكر، أنثى)، والتخصص الدراسي (علمي، أدبي)، وتكونت عينة الدراسة من (296) طالب وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين منظور زمن المستقبل والدافعية والإنجاز، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في منظور زمن المستقبل ودافعية الإنجاز على الجنس، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص لصالح التخصص العلمي.

أما (Craig, 2007) قام بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة المتبادلة بين منظور زمن المستقبل والعمل الأكاديمي والمثابرة لإتمام التعليم العالي وأثر ذلك على مشاركة طلاب المرحلة الجامعية في إنجاز الأعمال، تكونت العينة من (357) طالباً في إحدى الجامعات الاسترالية، وكان من بين نتائج الدراسة أن هناك ارتباط إيجابي بين المنظور المستقبلي لدى أفراد العينة ومدى مشاركتهم في الأعمال داخل الجامعة، إضافة إلى أن المنظور المستقبلي كان له الأثر الإيجابي في توجههم الأكاديمي وكذلك زيادة درجة المثابرة لديهم في استكمال المعاجم في مرحلة التعليم العالي.

كما قام (Keyser, 2013) بدراسة في أفريقيا هدفت إلى التعرف على أكثر أبعاد منظور الزمن شيوياً. تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من طلبة البكالوريوس في الاقتصاد في جامعة الدولة الحرة في جنوب أفريقيا. كشفت النتائج أن البعد الأكثر شيوعاً بين أفراد العينة هو بُعد المستقبل، يليه الماضي الإيجابي، ثم الحاضر الممتع، فالماضي السلبي، ثم الحاضر الحتمي.

ومن الدراسات التي أجريت للكشف عن العلاقة بين منظور زمن المستقبل واليقظة العقلية، ما قام به مورلاند وآخرون (Ronnlund et al, 2019) للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وجوانب منظور زمن المستقبل (الحاضر، الماضي، المستقبل)، كما تضمنت شفا تجريبياً تم فيه التدريب على اليقظة العقلية وأثره في منظور زمن المستقبل، وتكونت عينة الدراسة الارتباطية من (٢١٢) طالبا وطالبة، وعينة الدراسة التجريبية من (69) طالبا وطالبة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى مرتقعا



من اليقظة العقلية يرتبط بمنظور زمني أكثر توازناً، وأن زيادة اليقظة العقلية تقلل من التركيز على الجوانب السلبية في الماضي والتوقعات السلبية للمستقبل.

بالنظر إلى الدراسات السابقة يلاحظ وجود تباين فيما يخص مدى انتشار أبعاد منظور زمن المستقبل، فنجد في إحدى الدراسات أن أبعاد منظور الزمن تترتب حسب التوزيع الآتي: المستقبل احتل الترتيب الأول بين أبعاد منظور زمن المستقبل؛ يليه بُعد الحاضر الممتع، ثم الماضي الإيجابي، فالحاضر الحتمي، وأخيراً الماضي السلبي (الربيع وآخرون، 2019) فيما تشير دراسة (Keyser, 2013) إلى أن توزيع الأبعاد كان: الماضي السلبي، والحاضر الحتمي، والماضي الإيجابي، والمستقبل، وأخيراً الحاضر الحتمي، فيما تشير دراسة (جار الله وشرقي، 2017) إلى: المستقبل، والماضي الإيجابي، والحاضر الممتع، والحاضر الحتمي، ثم الماضي السلبي.

كما يلاحظ وجود دراسات تناولت منظور زمن المستقبل وعلاقته مع متغيرات أخرى كدراسة (أحمد، 2015) الذي تناوله مع دافعية الانجاز، فيما تناولت دراسة عبدالوهاب (2011) منظور زمن المستقبل مع أهداف الإنجاز، ودراسة (Chasmar, 2017) الذي تناول علاقة منظور زمن المستقبل ببعديه (الحاضر والمستقبل) مع استراتيجيات التعلم المنظم. أما (دراسة الربيع وآخرون، 2019) تناولت القدرة التنبؤية لمنظور زمن المستقبل بالتعلم المنظم ذاتياً.

كما نلاحظ من خلال الدراسات السابقة وجود دراسات تناولت تطوير أداة لمنظور زمن المستقبل دراسة جارالله والشرقي (2017) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة تعزى لمتغير الجنس في حين أظهرت نتائج دراسة البارقي (2011) وجود فروق في درجة منظور زمن المستقبل ترجع لاختلاف الجنس

وفي ضوء ما سبق وحسب حدود علم الباحثة فإن الدراسات التي تبحث في القدرة على التنبؤ باليقظة العقلية من خلال منظور زمن المستقبل ما زالت قليلة، وأن هذا الموضوع بحاجة إلى مزيد من البحث. وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها ستحاول التعرف على القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في منظور زمن المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك، مما يعني أنها ستعمل على إثراء المكتبة العربية بمعلومات مهمة حول بعض المتغيرات المعرفية التي تتناولها الدراسات السابقة، والتي تشمل اليقظة العقلية ومنظور زمن المستقبل.

#### منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي للتنبؤ باليقظة العقلية من خلال منظور زمن المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك، وللكشف عن أثر الجنس والتخصص فيها كل على حدة لديهم. وذلك لمناسبته طبيعة أهداف الدراسة.

#### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، المسجلين في الفصل الصيفي للعام الدراسي 2020/2019م، والبالغ عددهم (1600) طالب وطالبة.

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (570) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، المسجلين في الفصل الصيفي للعام الدراسي 2020/2019م، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات (الجنس، الكلية).

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات (الجنس، الكلية).

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية%
الجنس	أنثى	442	77.50
	ذكر	128	22.50

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية %
الكلية	إنسانية	234	41.10
	علمية	336	58.90
	المجموع	570	100.00

**أداتا الدراسة:** استخدمت الباحثة مقياس منظور زمن المستقبل ومقياس اليقظة العقلية، وفيما يلي وصف لهذين المقياسين: أولاً: **مقياس منظور زمن المستقبل:** تم استخدام مقياس منظور زمن المستقبل الذي قام بإعداده زيمبارد و بويد (Zimbardo & Boyed, 1999) ( وقام الباحثون ( الربيع وزملاؤه، 2019) بترجمته إلى اللغة العربية وعرضه على عشرة متخصصين باللغة الإنجليزية، ثم أعيدت الترجمة إلى اللغة الإنجليزية، وبعد ذلك تم توزيع المقياس على عشرة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي، لأخذ آرائهم بالأداة، وتكون مقياس منظور زمن المستقبل بصورته النهائية من (48) فقرة. **صدق وثبات المقياس بصورته الحالية:**

**صدق المحتوى:** تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس؛ بعرضه على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، وتم قبول الفقرات التي اتفقت نسبة (80%) من المحكمين على ملاءمتها، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (41) فقرة موزعة على خمسة أبعاد: الحاضر الممتع وتقيسه الفقرات (1-14)، الماضي السلبي وتقيسه الفقرات (15-21)، المستقبل وتقيسه الفقرات (22-30)، الماضي الإيجابي وتقيسه الفقرات (31-36) الحاضر الحتمي وتقيسه الفقرات (37-41).

**صدق البناء:** وبهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالبُعد، كما هو مبين في الجدول (2).

**جدول (2): قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس منظور زمن المستقبل من جهة وبين الأبعاد التي تتبع له من جهة أخرى**

البُعد	الرقم	مضمون فقرات منظور زمن المستقبل	الارتباط مع البُعد
الحاضر الممتع	1	أقوم بالمخاطرة لإضفاء الإثارة على حياتي.	0.688
	2	أتبع ما يمليه عليّ قلبي أكثر مما يمليه عليّ عقلي.	0.754
	3	أرى أن المغامرة تمنع تسرب الملل إلى نفسي.	0.701
	4	أشعر بالنشاط في علاقاتي مع الآخرين.	0.677
	5	أفضل الأصدقاء الذين يتصفون بالثقلانية.	0.567
	6	أحب الأشياء المثيرة في حياتي.	0.672
	7	أرى أن استمتع برحلة الحياة أهم من التركيز على غايتها	0.755
	8	أرى أن التمتع بالعمل أكثر أهمية من إنجازه.	0.789
	9	أأخذ القرارات بدون تفكير.	0.688
	10	أعيش حياتي يوم بيوم.	0.752
	11	تشوقني اللحظات المثيرة في حياتي.	0.721
	12	أقوم بأعمالي بشكل اندفاعي.	0.824
	13	أفقد الإحساس بمرور الوقت، عندما أنشغل بأعمالي المفضلة.	0.563
	14	من متع الحياة أن يجد الفرد نفسه مع أصدقائه وأهله بمناسبة فرح.	0.578

0.602	يتوجب علي التفكير فيما اعمل.	15	الماضي السلي
0.745	أرى أن الأحداث تجري حسب ما كنت أتوقعه.	16	
0.711	أتمنى لو أنني أستطيع إصلاح أخطائي التي ارتكبتها سابقاً.	17	
0.733	تعرضت لقدر من الإساءة في الماضي.	18	
0.801	أتذكر دائماً خبرات الماضي المؤلمة.	19	
0.586	يصعب علي نسيان المشاهد المؤلمة.	20	
0.637	تتأثر قراراتي بمن هم حولي.	21	المستقبل
0.830	أقارن بين الإيجابيات والسلبيات قبل اتخاذ القرار.	22	
0.811	أنجز مشاريعي في الوقت المحدد.	23	
0.707	أقاوم الإغراءات عندما يكون هناك عمل يجب إنجازه.	24	
0.747	أؤمن بضرورة التخطيط المسبق اليومي.	25	
0.654	يجب استخدام الوسائل الازمة لتحقيق الأهداف.	26	
0.828	أنجز المهام في الوقت المناسب.	27	
0.758	أرتب الاولويات حسب الأهمية.	28	
0.765	أرى أن الترتيب نصف العمل.	29	
0.743	يزعجني التأخر عن المواعيد.	30	
0.722	أرى أن الذكريات الحيدة أكثر من الذكريات السيئة.	31	الماضي الإيجابي
0.693	الأشياء المألوفة في طفولتي، تذكرني بذكريات رائعة.	32	
0.781	يسرني التفكير في الماضي.	33	
0.636	أهتم بكلام أفراد عائلتي عندما يتحدثون عن الماضي.	34	
0.898	أحن إلى طفولتي.	35	
0.667	أحب كثيرًا القصص المشوقة.	36	
0.577	أستطيع التخطيط للمستقبل	37	الحاضر الحمي
0.676	أؤمن بالقضاء والقدر بالأحداث.	38	
0.631	أرغب بعمل يتطلب جهداً.	39	
0.706	أشعر أن هناك قوى خفية تتحكم بمسار حياتي لا أستطيع التأثير عليها.	40	
0.628	يزعجني الانشغال بالمستقبل لأنه لم يأتي بعد.	41	

ويلاحظ من الجدول (2) أن جميع الفقرات كان معامل ارتباطها مع أبعادها أعلى من (0.20)، وتعد هذه القيم مقبولة

للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس

#### ثبات مقياس منظور زمن المستقبل

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد منظور زمن المستقبل ؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)،

على بيانات التطبيق الأول للعيينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس ؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest)، وذلك بفارق زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، وذلك كما هو موضح في الجدول (3).

**جدول (3): قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي وثبات الإعادة لمقياس منظور زمن المستقبل وأبعاده**

عدد الفقرات	ثبات الاتساق الداخلي	ثبات الإعادة	المقياس وأبعاده
14	0.724	0.772	الحاضر الممتع
7	0.752	0.764	الماضي السلبي
9	0.828	0.857	المستقبل
6	0.796	0.826	الماضي الايجابي
5	0.813	0.844	الحاضر الحتمي

يتضح من الجدول (3) أن ثبات الإعادة لأبعاد مقياس منظور زمن المستقبل قد تراوحت ما بين (0.772 - 0.857)، وتراوحت قيم الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس ما بين (0.724 - 0.828)، وتعد هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية .

**تصحيح مقياس منظور زمن المستقبل:**

تكون مقياس منظور زمن المستقبل بصورته النهائية من (41) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، يُستجاب عليها وفق تدرج خماسي يشتمل البدائل التالية: (أوافق بشدة، وتعطى عند تصحيح المقياس 5 درجات، أوافق وتعطى 4 درجات، لست متأكدا وتعطى 3 درجات، لا أوافق وتعطى درجتين، لا أوافق بشدة وتعطى درجة واحدة)، وكانت جميع الفقرات ذات اتجاه الموجب، وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة. وتم اعتماد المعيار التالي للحكم على مستوى أبعاد منظور زمن المستقبل أقل من 2.34 منخفض، وبين 2.34 - 3.66 متوسط، وأكثر من 3.66 مرتفع.

**ثانياً: مقياس اليقظة العقلية:**

سعيًا لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية الذي أعده باير وسميث وهوبكينز وكريتمير وطوني (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006) والمكون من (39) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي: المراقبة، والوصف، والعمل بوعي، وعدم إصدار الأحكام، وعدم التفاعل مع التجربة الداخلية. تم ترجمته من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وإعادة ترجمته، من اللغة العربية إلى الإنجليزية من قبل مختص للتأكد من محافظة الفقرات على مضمونها.

**صدق وثبات المقياس بصورته الحالية:****الصدق المحتوى:**

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس وأبعاده ؛ بعرضه على عشرة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول أو الفقرات هو حصولها على اتفاق نسبة (80%) من المحكمين ، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (30) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي: الملاحظة (Observation) وتقيسه الفقرات (1-8) ، الوصف (Desecration) وتقيسه الفقرات (9-14) ، التصرف بوعي ( Atwitch Awareness) وتقيسه الفقرات (15-20)، عدم إصدار الأحكام (Non-Judgment) وتقيسه الفقرات (21-27)، عدم التفاعل (Non-interactive) وتقيسه الفقرات (28-30).

**صدق البناء:**

ويهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالبُعد، وقيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4): قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس اليقظة العقلية من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد التي تتبع له من جهة أخرى

الارتباط مع:		مضمون فقرات منظور زمن المستقبل	الرقم	البُعد
الكلي	البُعد			
0.528	0.669	عندما أمشي، أتعمد ملاحظة إحساسي بحركة جسمي.	1	الملاحظة
0.572	0.612	أشعر بانسياب الماء على جسمي	2	
0.482	0.550	الاحظ أثر الأطعمة والمشروبات على تصرفاتي.	3	
0.628	0.706	أنتبه لإحساسي بمؤثرات البيئة (الهواء، الشمس)	4	
0.679	0.789	انتبه لمصادر الأصوات.	5	
0.743	0.801	أنتبه لروائح الأشياء وعبيرها.	6	
0.498	0.597	أتذوق الفن الأدبي أو التشكيلي.	7	
0.546	0.605	الاحظ كيفية تأثير مشاعري على أفكاري وسلوكي.	8	الوصف
0.785	0.812	أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي.	9	
0.570	0.807	أستطيع وصف معتقداتي وأرائي وتوقعاتي بالكلمات بسهولة.	10	
0.561	0.642	من الصعب أن أجد الكلمات المناسبة التي تعبر عما يدور في خاطري.	11	
0.659	0.741	أستطيع أن أعبر عن شعوري بالكلمات حتى مع شعوري بالضيق.	12	
0.655	0.742	أميل بطبيعتي إلى التعبير عن خبراتي بالكلمات.	13	
0.569	0.698	أستطيع وصف إحساسي حالياً.	14	
0.466	0.581	يصعب عليّ الاستمرار بالتركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر.	15	التصرف بوعي
0.686	0.839	أتصرف بطريقة آلية دون أن أعي ما أفعل.	16	
0.598	0.832	أندفع نحو الأنشطة دون أن أكون منتبهاً لها.	17	
0.611	0.809	أجد نفسي أقوم بأعمال دون الانتباه لها.	18	
0.621	0.717	القلق وأحلام اليقظة تشتت انتباهي.	19	
0.490	0.750	أتشنت بسهولة.	20	
0.482	0.519	يختلف إحساسي في مواجهة الواقع.	21	عدم إصدار الأحكام
0.632	0.776	أنتقد نفسي لوجود مشاعر غير منطقية، أو غير مناسبة لدي.	22	
0.443	0.656	أعتقد أن بعض أفكار غير سوية، أو سيئة ويجب أن لا أفكر كذلك	23	
0.507	0.642	أقيم أفكار من حيث جودتها أو عدمه.	24	
0.682	0.715	أقول لنفسي: يجب أن لا أفكر بالطريقة التي أفكر بها.	25	
0.447	0.556	أشعر بعدم الرضا عن نفسي عندنا تكون افكاري غير منطقية.	26	
0.592	0.623	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة، أحكم على نفسي بأنني إنسان جيد أو سيء بناء على ماهية تلك الأفكار أو الصور.	27	
0.599	0.647	ينقضني الرد على مشاعري وأحاسيسي.	28	عدم التفاعل مع التجربة الداخلية
0.433	0.576	أراقب أحاسيسي دون أن أغوص بها.	29	
0.658	0.712	أترث في الرد الفوري على الآخرين	30	

ويلاحظ من مؤشرات صدق البناء السابقة؛ أن جميع الفقرات كان معامل ارتباطها مع أبعادها أعلى من (0.20)، وتعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس؛ كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية Inter-Correlation لأبعاد اليقظة العقلية، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو مبين في الجدول (5).

جدول (5): قيم معاملات أبعاد مقياس اليقظة العقلية مع المقياس ككل، ومعاملات الارتباط البينية لأبعاد المقياس

عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	عدم اصدار الاحكام	التصرف بوعي	الوصف	الملاحظة		
				0.320	معامل الارتباط	الوصف
				0.000	مستوى الدلالة	
			0.137	0.205	معامل الارتباط	التصرف بوعي
			0.000	0.000	مستوى الدلالة	
		0.331	0.109	0.268	معامل الارتباط	عدم اصدار الاحكام
		0.000	0.031	0.005	مستوى الدلالة	
	0.453	0.504	0.336	0.250	معامل الارتباط	عدم التفاعل مع التجربة الداخلية
	0.000	0.000	0.005	0.004	مستوى الدلالة	
0.487	0.463	0.502	0.640	0.490	معامل الارتباط	الدرجة الكلية للمقياس
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	مستوى الدلالة	

يلاحظ من الجدول (5) أن قيم معاملات الارتباط البينية بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية قد تراوحت بين (0.109 - 0.331)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل بين (0.463 - 0.640)، وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

#### ثبات مقياس اليقظة العقلية

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، كما تم التحقق من ثبات إعادة المقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest)، وذلك بفارق زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، وذلك كما هو موضح في الجدول (6).

جدول (6): قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي وثبات إعادة اليقظة العقلية وأبعاده

عدد الفقرات	ثبات الاتساق الداخلي	ثبات إعادة	المقياس وأبعاده
8	0.772	0.784	الملاحظة
6	0.755	0.791	الوصف
6	0.735	0.745	التصرف بوعي
7	0.791	0.806	عدم اصدار الاحكام
3	0.756	0.812	عدم التفاعل مع التجربة الداخلية
30	0.817	0.823	الكلي للمقياس

يتضح من الجدول (6) أن ثبات إعادة للمقياس ككل بلغ (0.823)، وأبعاده تراوحت ما بين (0.745 - 0.812)، وبلغ ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.817)، وأبعاده تراوحت ما بين (0.735 - 0.791)، وتُعد هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية .

#### تصحيح مقياس اليقظة العقلية:

تكون مقياس اليقظة العقلية بصورته النهائية من (30) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، يُستجاب عليها وفق تدرج خماسي يشتمل البدائل التالية: (دائماً، وتعطى عند تصحيح المقياس 5 درجات، غالباً وتعطى 4 درجات، أحياناً وتعطى 3 درجات، نادراً وتعطى درجتين، أبداً وتعطى درجة واحدة)، في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب، ويعكس التدرج في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب وهي: (11،15،16،17،18،19،20،21،22،25،27،28)، وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة. وتم اعتماد المعيار التالي للحكم على مستوى أبعاد منظور زمن المستقبل أقل من 2.34 منخفض، وبين 2.34 - 3.66 متوسط، وأكثر من 3.66 مرتفع.

#### متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ. المتغيرات المستقلة (المتنبئة)؛ وهي:

- منظور زمن المستقبل.

ب. المتغير التابع (المتنبأ به):

- اليقظة العقلية

#### نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما درجة انتشار أبعاد منظور زمن المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك؟

للإجابة عن هذا السؤال؛ فقد تم حساب التكرارات الملاحظة لأبعاد منظور زمن المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك والنسب المئوية لها، كما تم استخدام اختبار  $\chi^2$  للاستقلال لتحديد أي النسب المئوية للطلبة قد كانت أكثر مما هو متوقع وأي منها قد كانت أقل مما هو متوقع، مع مراعاة ترتيب أبعاد منظور زمن المستقبل لدى الطلبة تنازلياً وفقاً للنسب المئوية العائدة على الطلبة، وذلك كما هو مبين في الجدول (7).

الجدول (7): نتائج اختبار  $\chi^2$  للاستقلال مرتبةً تنازلياً وفقاً للنسب المئوية.

الرتبة	منظور زمن المستقبل	التكرار الملاحظ	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الباقي	$\chi^2$	الدلالة الإحصائية
1	المستقل	192	33.68%	285	-93	60.695	*0.000

2	الماضي الإيجابي	110	19.29%	285	-175	214.91	*0.000
3	الحاضر الحتمي	110	19.29%	285	-175	214.91	*0.000
4	الماضي السلبي	108	18.94%	285	-177	219.85	*0.000
5	الحاضر الممتع	50	8.77%	285	-235	387.54	*0.000

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)

يلاحظ من الجدول (7) أن بعد المستقبل احتل الترتيب الأول بين أبعاد منظور زمن المستقبل، يليه بُعد الماضي الإيجابي ومنظور الحاضر الحتمي في المرتبة الثانية، ثم الماضي السلبي في المرتبة الرابعة، فالحاضر الممتع في المرتبة الخامسة والأخيرة. يمكن أن يعزى ذلك إلى طبيعة المرحلة لأفراد العينة التي تقود إلى هذه النتيجة حيث إن الشباب يحملون النسبة الأكبر من الطموحات؛ أكثر من الأطفال وكبار السن وذلك لتحقيق احتياجاتهم ومستقبلهم، وكذلك طبيعة الشباب الجامعي بشغفهم لمعرفة كل ما هو مجهول، خصوصاً إذا كان يحمل أخطاراً وتهديدات وتحديات يجب التحسب لها، بالإضافة إلى ارتباط التطلع للمستقبل بارتقاء مستوى العلم فأكثر الأفراد علماء هم الأكثر اكتراثاً للمستقبل لانهم يضعون أهدافاً بعيدة المدى ويسعون لتحقيقها وهذا ما توصلت إليه نتيجة دراسة (الربيع، 2019).

كذلك يمكن أن تعزو الباحثة هذه النتيجة وسبب حصول أفراد العينة على النسبة الأعلى في بُعد المستقبل إلى المشروعات التي اهتمت باستشراف مستقبل الشباب في الأردن بحيث لا يضل أسيراً للحاضر ومعالمه، فلا يقتصر تدريب الشباب على المستقبل وقراءة الأحداث ورسم التصورات والتوقعات، فالإنسان وخاصة الشباب صناعات للقرارات، وصناعات للأحداث، ويؤثر في الكون المحيط به تماماً كما يتأثر به. وأن الحلم يتحول إلى حقيقة وأن ما يعيشه العالم العربي اليوم ليس نهاية التطوير والإصلاح وإنما مجرد مرحلة قد تطول أو تقصر ولكن سوف تنتهي بالانتقال إلى وضع أفضل. وتختلف هذه النتائج مع دراسة (Tabar & Zebradast, 2015) التي أشارت إلى أن البعد الأكثر شيوعاً لدى أفراد العينة هو الماضي السلبي. وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (جارالله والشرقي، 2017)، ودراسة قيصر (Keyser, 2013) اللتين توصلتا إلى أن بُعد المستقبل كان أكثر انتشاراً لدى أفراد عيني الدراستين.

#### النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما درجة اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني؛ تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة، وتم ترتيب أبعاد اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية، وذلك كما هو مبين في الجدول (8).

جدول (8): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك مرتبةً تنازلياً وفقاً لأوساطها

#### الحسابية.

الرتبة	الرقم	أبعاد اليقظة العقلية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	الملاحظة	3.93	0.59	مرتفع
2	2	الوصف	3.54	0.69	متوسط
3	5	عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	3.18	0.50	متوسط
4	4	عدم إصدار الأحكام	2.91	0.31	متوسط
5	3	التصرف بوعي	2.72	0.83	متوسط
		اليقظة العقلية (ككل)	3.30	0.29	متوسط



يتضح من الجدول (8) أنّ المستوى العام لليقظة العقلية ككل متوسطاً، وكذلك كانت مستويات أبعاد اليقظة العقلية متوسطة، باستثناء بعد الملاحظة، إذ كان مرتفعاً. ويمكن تفسير هذه النتيجة المتمثلة بامتلاك أفراد العينة لمستويات متوسطة من اليقظة العقلية إلى أن مستويات اليقظة العقلية ليست ثابتة، حيث إن قدراتها ومهاراتها يمكن تعلمها، ويمكن التدريب عليها وتطويرها وهذا ما أكدته دراسة (Park et al, 2013) ودراسة (محمود، 2017) فمن المعروف أن طلاب الجامعات يواجهون خبرات تكيفية، واجتماعية مختلفة مهمة في طبيعة الحياة الجامعية التي يمرون بها وتحتاج إلى أن يكون الفرد يقظاً بشكل دائم. كما يمكن أن تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة الجامعية التي تعتبر من أكثر مراحل الحياة أهمية، فهي أول خطوات المستقبل المهني؛ فالفرد للمرة الأولى سيكون مسؤولاً بشكل كامل عن حياته وخصوصياته، وسيكون عليه التأقلم مع الغرباء وتكوين صداقات، وإيجاد حلول للمشاكل، وهذا كله وهو الفرد بعيد عن أصدقائه واسرته مما يتطلب منه أن يكون واعياً ومنتبهاً لما يجري حوله، وعليه فهم طبيعة المرحلة التي يمر بها ومتطلباتها والتغيرات التي تحدث فيها، وهذا قد يؤدي إلى حدوث قلق وإرباك لبعض الأفراد ووقوعهم في حيرة وعدم استقرار فهذا من الممكن أن يؤدي إلى أن يحصل أفراد العينة على مستوى متوسط من اليقظة العقلية.

**النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد منظور زمن المستقبل لدى طلبة جامعة**

**اليرموك تعزى لمتغيري الجنس والكلية؟**

تم استخدام اختبار  $\chi^2$  للكشف عما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في نسبة انتشار منظور زمن المستقبل على مستويات الجنس. وذلك كما هو مبين في الجدول (9).

**الجدول (9): نتائج اختبار  $\chi^2$  والتكرارات والملاحظة والنسب المئوية لأبعاد منظور زمن المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك تبعاً**

**لمتغير الجنس.**

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	$\chi^2$	الكلية		الجنس				منظور زمن المستقبل
					الذكور		الإناث		
			النسبة المئوية %	التكرار الملاحظ	النسبة المئوية %	التكرار الملاحظ	النسبة المئوية %	التكرار الملاحظ	
0.851	1	0.035	100	192	22.92	44	77.08	148	المستقبل
0.858	1	0.032	100	110	21.80	24	78.20	86	الماضي الإيجابي
0.063	1	3.446	100	110	29.10	32	70.90	78	الحاضر الحتمي
*0.009	1	6.896	100	108	12.96	14	87.04	94	الماضي السلبي
0.325	1	0.967	100	50	28.00	14	72.00	36	الحاضر الممتع

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

يتضح من الجدول (9) ما يلي: أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية ( $\alpha=0.05$ ) بين نسب انتشار منظور زمن المستقبل (الماضي السلبي) لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث ويمكن أن تعزو الباحثة هذه النتيجة لأسباب مجتمعية وأن الإناث، تتعرض دائماً لضغوط اجتماعية وبيولوجية بصورة دائمة، فما زالت الإناث في مجتمعاتنا العربية تتعرض للعنف والاعتداء النفسي أو الجسدي. وكذلك كثرة الضغوط الخارجية التي تتعرض لها الإناث في مجتمعاتنا العربية عند بعض الأسر رغم التقدم والتطور في حقوق المرأة، بالإضافة إلى الضغوط والقيود الشديدة التي يبداً الأهل بتطبيقها على إناث مرحلة المراهقة المبكرة أولاً امتداداً فيما بعد لمرحلة المراهقة المتوسطة (المرحلة الجامعية). وقد بينت دراسة (رضوان، 2001) أن الإناث كن أكثر اكتئاباً في المرحلة الجامعية من الطلاب الذكور حيث أن مشاعر الحزن والتشاؤم وتغير صورة الجسد ولوم الذات والتردد

في اتخاذ القرارات وسرعة التعب وصعوبات العمل متزايدة عند الإناث. فقد مرت الفتاة في مرحلة المراهقة المبكرة بالعديد من الضغوطات الأسرية والاجتماعية وتغيرات جسدية جميعها أدت إلى أن تنظر الفتاة إلى الماضي نظرة سلبية. كما تم استخدام اختبار  $\chi^2$  للكشف عما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في نسبة انتشار منظور زمن المستقبل الكلية. وذلك كما هو مبين في الجدول (10).

**الجدول (10): نتائج اختبار  $\chi^2$  والتكرارات الملاحظة والنسب المئوية لأبعاد منظور زمن المستقبل لدى طلبة جامعة اليرموك تبعاً لمتغير الكلية.**

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	$\chi^2$	الكلية		الكلية		الكلية		منظور زمن المستقبل
			الكلية		علمية		إنسانية		
			النسبة المئوية %	التكرار الملاحظ	النسبة المئوية %	التكرار الملاحظ	النسبة المئوية %	التكرار الملاحظ	
0.882	1	0.022	100	192	59.38	114	40.628	78	المستقبل
*0.005	1	8.059	100	110	70.91	78	29.09	32	الماضي الإيجابي
*0.006	1	7.677	100	110	47.27	52	52.73	58	الحاضر الحتمي
0.612	1	0.258	100	108	61.11	66	38.89	42	الماضي السلبي
0.296	1	1.093	100	50	52.00	26	48.00	24	الحاضر الممتع

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

يتضح من الجدول (10): وجود فروق في بُعدي الماضي الإيجابي والحاضر الحتمي تُعزى للكليات؛ فقد أظهر بُعد الماضي الإيجابي أكثر انتشاراً لدى الكليات العلمية أما بُعد الحاضر الحتمي أكثر انتشاراً لدى الكليات الأدبية؛ تتفق هذه النتيجة مع بحث (Vazquez & Rapetti, 2006)، وبحث (أحمد، 2016) حيث أشارا إلى وجود فروق دالة في منظور زمن المستقبل لصالح التخصصات العلمية، يُمكن أن تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أثر التخصص الدراسي على مهارات وسلوك الفرد إذ ربما يمكن أن تزيد التخصصات العلمية من صقل مهارات الطلاب، ومرورهم بخبرات كثيرة من خلال دراستهم العلمية والعملية والتي تتراكم في أثناء دراستهم الأمر الذي ينعكس بصورة إيجابية على رؤيتهم للماضي والمستقبل على حد سواء وتؤدي إلى وعيهم بالماضي وما مرو به بشكل إيجابي. وهذا أشار إليه (Lewin, 1942) فغالباً طلاب الكليات العلمية راضون عن تخصصاتهم وتؤثر على سلوكهم ونظرتهم للمستقبل وهذا ارتبط بشكل حتمي إلى أنهم يشعرون بالرضا عن الماضي ودائماً يستعيدون خبرات ومشاعر الماضي الإيجابية.

أما بالنسبة لحصول طلاب التخصصات الأدبية على نسبة انتشار عالية في بُعد الحاضر الحتمي فيمكن أن تعزو الباحثة ذلك إلى أثر وطبيعة التخصصات التي يدرسها الطالب فالتخصصات الأدبية غالباً ما ترفض التوقع والصدف فجميع المواد في هذه التخصصات تكون عبارة عن حقائق ومعلومات حدثت لا مجال لحدوث الصدفة فيها؛ فكل سبب سيؤدي إلى نتيجة واحدة محددة مسبقاً من قبل قوانين الطبيعة التي تحكم الكون حكماً مطلقاً، مما أثر على تفكير وسلوك طلبة التخصصات الأدبية فهم يتعاملون مع الموقف حسب ما يقتضي الأمر أو الاستسلام لحتمية وقوع الأحداث الحالية، على العكس من التخصصات العلمية التي تقوم جميع موادهم على تكرار الشيء نفسه عدة مرات ثم توقع نتائج مختلفة.

**النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى

لمتغيري الجنس والكلية؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد تم إجراء تحليل التباين الثنائي المتعدد، ويمثل جدول (11) نتائج هذا التحليل

جدول (11): نتائج تحليل التباين الثنائي المتعدد (دون تفاعل) لأبعاد اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك مجتمعة وفقاً للمتغيرات.

الأثر	نوع الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	قيمة ف الكلية المحسوبة	درجة حرية الفرضية	درجة حرية الخطأ	الدالة الإحصائية
الجنس	Hotelling's Trace	0.030	3.375	5	563	*0.005
الكلية	Hotelling's Trace	0.040	4.474	5	563	*0.001

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

يتبين من الجدول (11) وجود أثر دال إحصائياً لمتغيرات (الجنس، الكلية) عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) على أبعاد اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك مجتمعة، ولتحديد على أيٍّ من أبعاد اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك كان أثر متغيرات (الجنس، الكلية)، فقد تم إجراء تحليل التباين الثنائي (دون تفاعل) لأبعاد اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك كل على حدة وفقاً للمتغيرات، وذلك كما في الجدول (11).

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد اليقظة العقلية لدى عينة طلبة جامعة اليرموك وفقاً للمتغيرات (الجنس، الكلية)، ولتحديد على أيٍّ من أبعاد اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك كان أثر متغيرات (الجنس، الكلية)، فقد تم إجراء تحليل التباين الثنائي (دون تفاعل) لأبعاد اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك كل على حدة وفقاً للمتغيرات، وذلك كما في الجدول (12).

جدول (12): نتائج تحليل التباين الثنائي المتعدد (دون تفاعل) لأبعاد اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك وفقاً للمتغيرات الدراسية

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدالة لإحصائية	حجم الأثر
الجنس	الملاحظة	1.448	1	1.448	4.215	0.041	*0.007
	الوصف	2.610	1	2.610	5.605	0.018	*0.010
	التصرف بوعي	0.069	1	0.069	0.101	0.750	*0.000
	عدم إصدار الأحكام	0.579	1	0.579	6.060	0.014	*0.011
	عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	0.058	1	0.058	0.232	0.630	*0.000
الكلية	الملاحظة	1.424	1	1.424	4.146	0.042	*0.007
	الوصف	5.517	1	5.517	11.850	0.001	*0.020

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة لإحصائية	حجم الأثر
	التصرف بوعي	0.010	1	0.010	0.015	0.903	*0.000
	عدم إصدار الأحكام	0.386	1	0.386	4.040	0.045	*0.007
	عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	0.613	1	0.613	2.467	0.117	*0.004
الخطأ	الملاحظة	194.728	567	0.343			
	الوصف	263.978	567	0.466			
	التصرف بوعي	389.087	567	0.686			
	عدم إصدار الأحكام	54.215	567	0.096			
	عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	140.853	567	0.248			
الكلية	الملاحظة	197.613	569				
	الوصف	272.069	569				
	التصرف بوعي	389.166	569				
	عدم إصدار الأحكام	55.186	569				
	عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	141.525	569				

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

يتضح من الجدول (12) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لجميع أبعاد اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث في بُعد (الملاحظة). ولصالح الذكور في أبعاد (الوصف، التصرف بوعي، عدم إصدار الأحكام، عدم التفاعل مع التجربة الداخلية)، كما هو مبين في الجدول (12).
  - ويمكن تعزو الباحثة سبب هذه النتيجة إلى طبيعة الأنثى التي تميل إلى أن تكون حاضرة الذهن والحواس في كل شيء تعمله، فالفتيات دائماً يحاولن أن يبذلن أقصى جهد حتى تثبت ذاتها سواء في دراستها أو في عملها. فقد أظهرت نتائج الدراسات أن النساء دقيقات الملاحظة بشكل كبير ويفوق قدرة الرجل. حيث توصل فريق من الباحثين في جامعة وهايو الأمريكية إلى أن النساء أفضل بكثير عندما يتعلق الأمر بمحاولة تذكر أمور تتعلق بدقة الملاحظة.
  - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha =0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية لجميع أبعاد اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير الكلية، لصالح الكليات الإنسانية في أبعاد (الملاحظة، والوصف) ولصالح الكليات العلمية في أبعاد (التصرف بوعي، وعدم إصدار الأحكام، وعدم التفاعل مع التجربة الداخلية)، كما هو مبين في الجدول (12).
- ثالثاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الخامس الذي نصّ على ما يأتي: "ما هي القدرة التنبؤية لمنظور زمن المستقبل باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك؟" للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث؛ تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطية البينية

للمتغيرات المُتنبَّئة (المستقلة: أبعاد منظور زمن المستقبل) والمتغير المتنبأ به (التابع: اليقظة العقلية) لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك كما هو مبين في الجدول (13).

جدول (13): مصفوفة معاملات الارتباط البيئية بين المتنبئات وبين المتنبئات والمحك

المتغير	الحاضر الممتع	الماضي السلبي	المستقبل	الماضي الإيجابي	الحاضر الحتمي
الماضي السلبي	0.267*				
المستقبل	0.099*	0.243*			
الماضي الإيجابي	0.308*	0.002	0.244*		
الحاضر الحتمي	0.285*	0.321*	0.294*	0.211*	
اليقظة العقلية(ككل)	0.472*	0.407*	0.120*	0.194*	0.349*

\*دالة إحصائية على مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (13) أن قيم معاملات الارتباط بين المتنبئات تراوحت بين (0.002-0.321). وللكشف عن القدرة التنبؤية لأبعاد منظور زمن المستقبل باليقظة العقلية، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد(الكلّي)، كما هو مبين في الجدول(14)

الجدول (14): نتائج اختبار الفرضيات الانحدارية ومعاملات الارتباط المتعددة لها ومقدار التباين المفسر للمتغيرات المتنبئة في كل نموذج تنبئي.

النموذج الفرعي	R	R2	R2 المعدل	الخطأ المعياري للتقدير	إحصاءات التغير			
					التغير في R2	F التغير	درجة حرية البسط	درجة حرية المقام
1	0.472	0.223	0.221	0.411	0.223	162.789	1	568
2	0.555	0.308	0.306	0.388	0.085	69.835	1	567
3	0.575	0.330	0.327	0.382	0.022	18.740	1	566

1: المتنبئات: (ثابت الانحدار)، الحاضر الممتع  
2: المتنبئات: (ثابت الانحدار)، الحاضر الممتع، الماضي السلبي  
3: المتنبئات: (ثابت الانحدار)، الحاضر الممتع، الماضي السلبي، الحاضر الحتمي

\*دالة إحصائية على مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (14) أن النموذج التنبؤي الثالث لمتغيرات (الحاضر الممتع، الماضي السلبي، الحاضر الحتمي) المستقلة بالمتغير المتنبأ به (اليقظة العقلية)، قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بأثر مشترك للمتغيرات المستقلة مُفسِّراً ما مقداره (33.00%)؛ حيث أسهم في المرتبة الأولى المتغير المستقل (الحاضر الممتع) بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (22.30%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي ويمكن تفسير ذلك في ضوء تعريفات الباحثين لليقظة العقلية فقد عرفها (Brown & Ryan, 2003) بأنها حالة يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بالذي يحدث في الوقت الحاضر والوعي للتجربة الواقعة حالياً. وعرفها (Kabat Zinn, 1994) بأنها توجيه الانتباه بأسلوب تلقائي نحو هدف معين في اللحظة الحاضرة. نلاحظ من خلال تعريفات الباحثين لليقظة العقلية بأن معظمها تركز على الخبرات الحاضرة والمراقبة المستمرة للخبرات مع تقبل تلك الخبرات كما هي في الواقع، دون إصدار الأحكام (Shapiro et al., 2008). وحيث أن زيمباردو أشار بأن الحاضر الممتع يتمثل بتوجه

الفرد المندفَع نحو الحصول على اللذة والخبرات الممتعة ورفض تأجيل الأشياء التي تجلب الشعور بالراحة إلى وقت آخر من أجل الحصول على مكاسب كبيرة فنلاحظ من خلال توضيح المفهومين أنهما مرتبطان ببعض لدرجة كبيرة فالشخص اليقظ يكون لديه يقظة وانتباه للحظة الآنية ليركز على المعلومات في الوقت الحاضر دون تأجيل. ثم أسهم في المرتبة الثانية المتغير المستقل ( الماضي السلبي) بأثر نسبي مُفسّرًا ما مقداره (8.50%) من التباين المُفسّر الكلي للنموذج التنبؤي ويمكن أن تعزو الباحثة سبب حصول أفراد العينة على معدل عالي في الماضي السلبي بسبب ما يتعرض له الطلاب من ضغوطات نفسية وصحية في ظل انتشار فايروس كورونا الذي أسر العالم وغير نظرة الكثير من الناس للمستقبل والحاضر فأصبح الطالب أسير مواقع التواصل الاجتماعي والانترنت للحصول على المعرفة وهذا ربما أدى من وجهة نظر الباحثة إلى أن يجعل من الأفراد أناساً غير متفائلين يبحثون عن ماضٍ سلبي ليشغلوا بها اوقات فراغهم. فقد أدى ذلك إلى تعرض أفراد عينة الدراسة الحالية إلى العديد من مشاعر القلق والتوتر والإحباط لعدم التمكن من إشباع حاجاتهم ودوافعهم بالحصول على التعلم في الجامعات. وقد أشار ( Henry et al., 2017) بأن الفرد يعيش على نحو ما مع ماضيه، فعندما يريد الفرد اتخاذ خطوة ما فإنه أولاً ينظر إلى ماضيه. ثم أسهم في المرتبة الثالثة المتغير المستقل (الحاضر الحتمي) بأثر نسبي مُفسّرًا ما مقداره (2.20%) من التباين المُفسّر الكلي للنموذج التنبؤي، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما يشير إليه بُعد الحاضر الحتمي إلى التعامل مع الواقع والمواقف حسب ما يقتضيه الأمر، أو الاستسلام لحتمية وقوع الأحداث الحالية. يمكن رؤية هذه النتيجة منطقية في ضوء ما يتعرض إليه الطلاب من ضغوط دراسية ونفسية تحتم عليهم ان يتفاعلوا مع المواقف بشكل حذر ومتيقظ لينمو لديهم الاستعداد للتعلم، والانفتاح على الخبرات والتجارب التي مر بها الآخرون للاستفادة منها. حيث افترض براون (Brown, 2011) أن هناك مكوناً رئيسياً لليقظة العقلية يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة بالإضافة إلى الشعور الواعي الهادف. في حين كانت نسبة الإسهام النسبي في تفسير التباين لمتغيرات (الماضي الإيجابي، والمستقبل) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ). ونفسر ذلك في ضوء ما اشار إليه (الشلوي، 2018) بأن اليقظة العقلية تركز على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضي، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كافة جوانبه.

#### التوصيات:

- وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، توصي الباحثة بما يأتي:
- تنمية العمل بوعي وعدم إصدار الأحكام عند الطلبة لارتباطها بعلاقة موجبة مع منظور زمن المستقبل، بالإضافة إلى أن الدراسة بينت أن هذه الابعاد حصل فيها الطلاب على نسب منخفضة
- عمل ورشات تدريبية لتدريب الطلبة على ممارسة ابعاد منظور زمن المستقبل وخاصةً بُعد الحاضر الممتع لما له من دور كبير في تنمية وتعزيز اليقظة العقلية وهذا ما اشارت إليه نتائج الدراسة الحالية.
- إثراء المساقات الجامعية بأنشطة تزيد من وعي الطلبة بأهمية اليقظة العقلية لما لها من دور كبير في حياة الطالب المستقبلية والمهنية لاحقاً.
- اجراء المزيد من الدراسات حول منظور زمن المستقبل واليقظة العقلية مع التنوع في العينات من مختلف الاعمار، حيث لا يوجد دراسات عربية ربطت بين هذه المتغيرات بشكل واضح.
- تطوير عملية التوجيه والإرشاد من خلال تبصير العاملين في المدارس والجامعات بأهمية فهم سلوك الطلبة المرتبط بالزمن. و فهم العوامل الكامنة خلف سلوكيات بعض الأفراد والتي تقتض الدراسة أن منظور زمن المستقبل واليقظة العقلية من أهمها.

## المراجع:

## المراجع العربية:

- البارقي، عوض. (2010). منظور زمن المستقبل لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بإدارة التربية والتعليم بمحافظة محايل عسير: مع تصور لبرنامج إرشادي مقترح. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك خالد، السعودية.
- جارالله، سليمان وشرقي، محمد. (2017). تكييف قائمة زيمباردو لمنظور زمن المستقبل للغة العربية. مجلة شبكة العلوم النفسية. (2)23: 53-64.
- الربيع، فيصل وملحم، محمد والجراح، عبدالناصر. (2019). القدرة التنبؤية لأبعاد منظور زمن المستقبل بالتعلم المنظم ذاتياً لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة الدراسات التربوية والنفسية- جامعة السلطان قابوس 13(3): 441-457.
- الربيع، فيصل. (2019). الذكاء الإنفعالي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، (1)15: 79-97.
- الشلوي، علي. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. مجلة البحث العلمي في التربية. (1)9
- الفيثلاوي، علي. (2017). منظور زمن المستقبل وعلاقته بقلق الموت والعمى. جامعة القادسية.
- الوليدي، علي. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد المجلة التربوية. 28. 41-68.
- يونس، عباس. (2015). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط كلية التربية. العراق.

## قائمة المراجع المرومنة

- Al-Barqi, A. (2010). Future Time Perspective among a Sample of Students of Secondary Stage, management Mahayel Asir province, with the vision of a pilot program proposa (In Arabic). 1. King Khalid University, Saudi Arabia.
- Al-Fitlawi, A. (2017). Future Time perspective and its relationship to Death Anxirty and age (In Arabic). Al-Qadisiyah University.
- AL-Rabee, F.(2019). Emotional Intelligence and its Relation to Mindfulness Among Yarmouk University students (In Arabic). *Jordanian Journal of Educational Sciences*, 15 (1): 79-97.
- AL-Rabee, F., Melhem, M., AL-jarrah, A. (2019). The Predictive Ability of the Dimensions of the Future Time Perspective in Self-regulated Learning among Yarmouk University Students (In Arabic). 13(3).
- Al-Shalawi, A. (2018). Mindfulness and its Relationship to Self- Efficacy among a Sample of Faculty of education Students at AL-Dawadmi (In Arabic). *Journal of Scientific Research in Education*. 9 (1)
- Alwaleedi, A. (2017). Mindfulness and its relationship to psychological happiness among students of King Khalid University (In Arabic). *The Educational Journal* 28.41-68
- Diarallh, S. & Shree, M. (2017). Zimbardo Time Perspectie Inventory (ZTPI) Arabic version (In Arabic). *Psychological Science Network Journal*. 23 (2): 53--64.
- Yunus, A. (2015). Mental alertness and their relationship to the methods of learning among the students of the preparatory (In Arabic). Wasit University College of Education.

## المراجع الأجنبية:

- Baer, A. (2003). Mindfulness training as clinical intervention: A conceptual & empirical review. *Clinical Psychology. Science & practice*, 10, 125-143.
- Baer, R., Fischer, S., Huss, D. (2006). Using self- report assessment methods to explore facets of Mindfulness. *Assessment*, 13 (1): 27-45
- Brown, K. W., & Ryan, R.M.(2003). *The Benefits of Being present: Mindfulness and Its Roie in Psychological Well-Being. Journal of Personality and Socical Psychology*, 84(4): 822-848. .
- Carstensen, L. (1991). Selectivity theory: social activrty in life-span context, in *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, ed, Schaie K, W, editor. (New York, NY, Springer) 195-217.
- Coffey, K. A., Hartman, M., Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mental health: understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1. 235-253
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F. (2008). Time perspective and correlates of well-being. *Time & Society*, 17(1),95-107.
- Fjorbacke, L., Arendt, M., Qrnbol, E., Fink, P., & Wallach, H. (2011) Mindfulness-based strees reduction and mindfulness- based cognitive therapy: A systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124, 102-119.
- Henry, H., Zacher, H., & Desmettem, D. (2017). Future time perspective in the work context: A systematic review of quantitive studies. *Front Psychology*, 8(2), 1-22.
- Kauffman, D., Husman, J. (2004). Effects of time perspective on student motivation: Introdction to a special issue. *Educational Psychology Review*, 16 (1).
- Kee, Y., Wang, C. (2008). Relationships between Mindfulness, flow dispositions and Mental skills adoption: A cluster analytic approach, *Psychology of Sport and Exercise* 9, 393-411.
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. New York: Addision – Wesley.
- Keyser, J. (2013). Self-regulated Learning and time perspective as predictors of academic performance in undergraduate economics studies. Unpublished Dissertation.
- Langer, E. (2002). Well bing: Mindfulness vs. Positive evaluation. In C. Snyder (Ed), *Handbook of positive psychology* 214-320
- Michel, R., Antonina, K., Linnea, G., Terese, E., Elisabeth, A., Maria, G. (2019). Mindfulness Promotes a More Balanced Time Perspective: Correlational and Intervention- Based Evi dances. (10) 8.579-591.
- Muro, A., Felin-Soler, A., Castella, J., Devi, J., Soler, J. (2017). Does time perspective predict life satisfaction? A study including mindfulness as a sample of Catalan students. *Mindfulness*, 8, 655-663.
- Ronnlund, M., Koudriavtseva, A., Germundsjo, L., Eriksson, T., Astrom, E., Carelli, M. (2018). Mindfulness Promotes a More Balanced Time Perspective: Correlational and Intervention- Based Evidence. 10(8). 579-591.
- Shapiro, S., Oman, D., Thoresen, C., Plante, T., & Flinder, T. (2008). Cultivating Mindfulness : Effects on well-being. *Clinical Psychology b Science and Practice*, 64(7), 840-862.
- Tabar, M., & Zebradast, A. (2015). Predicting academic achievement based on dimensions of time perspective among university student. *Biological Forum- An Interntiol Jounral*, 7(2)1-6
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric, *journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.
- Zimbardo, P. (2002).Just think about it: Time to take our time. *Psychology Today*, 35(1).