

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلية التربية
المجلة التربوية
**

التوجه نحو الحياة وعلاقته بمرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

إعداد

د. الجوهرة بنت فهد الجبيله

أستاذ علم النفس المساعد

كلية التربية-جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن
المملكة العربية السعودية

DOI: 10.12816/EDUSOHAG. 2020.

المجلة التربوية. العدد الثامن السبعون . أكتوبر ٢٠٢٠م

Print:(ISSN 1687-2649) Online:(ISSN 2536-9091)

المستخلص:

يهدف البحث إلى الكشف عن مستوى التوجه نحو الحياة ومرونة الأنا واليقظة العقلية. وبحث إمكانية التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من متغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. وكذلك بحث الفروق في التوجه نحو الحياة ومرونة الأنا واليقظة العقلية التي تعزى لمتغيري: (النوع، التخصص). وذلك لدى عينة قوامها (٤٠٣) من طلاب الجامعة بمدينة الرياض. طبق عليهم مقياس التوجه نحو الحياة ومرونة الأنا واليقظة العقلية، وذلك بعد التحقق من ثبات وصدق كل منها.

وقد توصل البحث إلى النتائج التالية: أن طلاب الجامعة بعينة البحث 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. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من: (التوجه نحو الحياة، واليقظة العقلية) تعزى لمتغيري: (النوع، التخصص) لدى الطلاب. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة الأنا تعزى لمتغير: (النوع) في حين أن مرونة الأنا لدى ذوي التخصص (الصحي) أعلى بدلالة إحصائية من نظيره لدى كل من ذوي التخصصين (الإنساني والعلمي) من طلاب الجامعة. وتمت مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء نتائج الأبحاث السابقة والإطار الثقافي الاجتماعي لعينة البحث، واختمت الباحثة بمجموعة من التوصيات المقترحة.

الكلمات المفتاحية: التوجه نحو الحياة، مرونة الأنا، اليقظة العقلية، طلاب الجامعة.

Life Orientation its relationship to Ego Resiliency and Mindfulness to University Students

Abstract:

This research aims at detecting the levels of Life Orientation, Ego Resiliency and Mindfulness. It also investigates the possibility of predicting Life Orientation in relation to the other two variables of Ego Resiliency and Mindfulness in University Students. Furthermore, the research examines the variations in Life Orientation, Ego Resiliency and Mindfulness associated with the following variables: Gender, Academic Specialization. These variations will be investigated in a sample of 403 university students from the city of Riyadh. The scales of Life Orientations, Ego Resiliency and Mindfulness were checked for validity and reliability prior to their application in this research.

The research reached the following conclusions: the university student in the study sample achieved a high level of Life Orientation, Ego Resiliency and Mindfulness in general. It was possible to predict the level of Life Orientation from the two other variables of Ego Resiliency and Mindfulness. In addition, there were no significant statistical variations in both Life Orientation and Mindfulness caused by the following two variables: Gender, Academic Specialization. There were also no significant statistical variations in the flexibility of the Ego caused by the Gender variable, whereas the flexibility of the Ego in medical students were statistically higher than that in their peers from the Humanities and Sciences. The results were discussed and interpreted considering previous research results and in relation to the social and cultural backgrounds of the research sample. The research concluded with several suggested recommendations.

Key words: *Life Orientation, Ego Resiliency, Mindfulness, university students.*

مقدمة البحث

إن من أولويات اهتمام الدول والمجتمعات المتقدمة تحقيق الصحة النفسية لأفرادها، لأن ذلك يساهم في رفع معدل السعادة لديهم من جهة، ويزيد من مستوى إنتاجيتهم وعظائمهم من جهة ثانية.

وسعادة المواطنين والمقيمين تأتي على رأس أولويات المملكة العربية السعودية، وسعادتهم لا تتم دون اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية. وهنا تكمن أهمية رؤية (٢٠٣٠) في بناء مجتمع ينعم أفرادُه بنمط حياة صحي ومحيط يتيح العيش في بيئة إيجابية وجاذبة. (رؤية المملكة العربية السعودية، ٢٠٢٠)

ويعتبر ثلث المجتمع السعودي من الشباب بحسب تقرير الهيئة العامة للإحصاء عام (٢٠١٩)، فقد بلغت نسبة الذكور (١٨,٩%) من الفئة العمرية (١٥-٢٤)؛ بينما بلغت نسبة الإناث (١٨,٤%). وهذا يقابل المرحلة الثانوية والجامعية. (الهيئة العامة للإحصاء، ٢٠١٩) وتعتبر المرحلة الجامعية مرحلة متميزة في حياة الطلاب، ففيها تصاغ الخطط وتتفتح آفاق المستقبل.

ومتطلبات الحياة المتزايدة نتيجة التقدم التكنولوجي السريع، تجعل من الفرد يعيش حالة من الصراع الإيجابي والسلبي؛ ويعتبر الجانب الإيجابي محفزاً لمواصلة العمل والجهد للتطلع إلى مستقبل أفضل وذلك من خلال سعيه بجديه ونظرتة التفاؤلية التي تُعتبر العامل الدافع لذلك. (حمادية، خلاف، بوزيدي، ٢٠١٨)

كما يواجه كل فرد في الحياة اليومية الكثير من الضغوطات والتي تختلف باختلاف أنماط تفكيره، وهذه الأنماط الاستجابية تسمى أساليب التوجه نحو الحياة والتي تشمل التفاؤل والتشاؤم؛ فالتفاؤل يشير إلى ميل الفرد نحو توقع حدوث الأفضل والأحسن بينما يشير التشاؤم إلى توقع الأسوأ أو الأقل. (Fatima, Ambreen, Khan & Fayyaz, 2019) ويعد التفاؤل أحد العوامل المتعلقة بتكيف الحياة لدى الأفراد، وهو التوقع العام للحصول على نتائج إيجابية في المستقبل. (Molinero, Zayas, Gonzalez & Guill, 2018)

ونتيجة لذلك ازداد عدد المهتمين بدراسة بعض الجوانب النفسية الإيجابية كالتوجه نحو الحياة والمرونة النفسية واليقظة العقلية وجودة الحياة والسعادة والرفاه والصحة النفسية مقابل الجوانب النفسية السلبية كالقلق والاكتئاب. ويرى آقا وآخرون (Aghaei,

(Khayyamnekouei & Yousefy,2013) أن التوجه نحو الحياة من أهم مواضيع علم النفس الإيجابي وأحد المفاهيم المتعلقة بالصحة النفسية، كما يحسن من توازن الفرد ونوعية حياته. كما يؤثر التوجه نحو الحياة على نجاح الفرد في المستقبل، حيث يُعتبر التفاؤل وسيلة هامة لتحقيق مستوى مرتفع من الصحة النفسية، وذلك من خلال الاهتمام بالعمليات التي تكمن وراء التنظيم الذاتي للسلوك، كما يساعد على مواجهة صعوبات الحياة. (Gundogdu, 2010)

وهذا ما أكدته نتائج بعض الدراسات السابقة في هذا المجال والتي أسفرت عن وجود علاقة بين التوجه نحو الحياة وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية. فقد كشفت دراسة (Kruczek & Janicka,2019) التي أجريت لـ (١٨٧) من الشباب الذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٩) بإيرلاندا، ارتباط التوجه نحو الحياة بالرضا عن الحياة ارتباطاً إيجابياً، كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في التوجه نحو الحياة ورضاهم عنها.

بينما توصلت دراسة راثور وآخرون (Rathore, Kumar & Gautam,2015) التي أجريت على (١١٢) من الأطباء الذين تتراوح أعمارهم بين (٣٢-٥٥)، أن التوجه نحو الحياة والرضا عنها يؤثران على الصحة النفسية، ويعتبران من المؤشرات الهامة للرفاهية النفسية لديهم.

كما ظهر من دراسة فاطمة وزملائها (Fatima et al,2019) التي هدفت إلى بحث العلاقة بين التوجه نحو الحياة والصحة النفسية، لـ (٩٠) من الباكستانيين البالغين والذين تتراوح أعمارهم بين (١٨-٥٠). ارتباط التوجه نحو الحياة ارتباطاً إيجابياً بالصحة النفسية والعقلية وسلبياً بالقلق والاكتئاب، كما أن الأفراد ذوو التفاؤل العالي يكون احترامهم لذاتهم عالٍ.

كذلك وجد العقاد (٢٠١٩) في دراسته التي أجريت على (٩٢) من طلبة الجامعة و (٨٠) من المسنين. أن الشعور بالأمن النفسي يليه الإقبال على الحياة كانا من أبرز مظاهر التوجه الإيجابي نحو الحياة وأكثرها شيوعاً لدى الشباب. بينما كشفت دراسة العكيلي والنواب (٢٠١٩) والتي أجريت على (٣١٨) من طلاب المرحلة الثانوية، عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين التوجه نحو الحياة واليقظة العقلية.

وتعتبر مرونة الأنا أحد المتغيرات الهامة والداعمة للفرد في توجيهه نحو حياته بكل فاعلية واحساس لمعنى الحياة وقيمتها مع النظر إليها بكل أمل وتفاؤل، بما تحويه من قدرات

على التكيف ومواجهة ضغوط الحياة والمصائب وإعادة التوازن والتكيف المرن مع المطالب المتغيرة للخبرات الضاغطة. (شريف، ٢٠١٩).

كما تعتبر من الظواهر النفسية التي ينتج عنها آثار إيجابية للفرد مع وجود عوامل تعيق التكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها خلال مراحل حياته، وتعكس الفروق بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر، فمنهم من تكون استجابته إيجابية فلا تؤثر فيه الظروف ومنهم من تكون استجابته سلبية فيتأثر فيها. (Onwukwe, 2010). كما أن الأشخاص الأكثر مرونة لديهم قدرة على التسامح وتحمل الألم ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة. (Kashdan & Rottenberg, 2010)

وأشار الشماط (٢٠١٣) أن مرونة الأنا واضحة المعالم لكونها إطاراً يكشف عن شخصية الأفراد وطبيعة مهاراتهم واتجاهاتهم وقدراتهم، كما تساعد الشباب على مواجهة تحديات الحياة والأحداث الضاغطة وخاصةً الصادمة منها. فقد كشف في دراسته التي أجراها على (٣٩١) من طلبة المرحلة الثانوية عن ارتفاع مستوى مرونة الأنا لديهم، وعدم وجود فروق في مرونة الأنا تعزى للجنس أو الصف الدراسي.

كذلك وجد العزاوي (٢٠١٨) من بحثه على (٤٠٠) من طلبة جامعة تكريت، ارتفاع الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة لديهم، كما توصل إلى عدم وجود فروق في الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص. كما توصلت الشريف (٢٠١٩) في بحثها على طلبة الجامعة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة، وعدم وجود فروق في الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة تعزى لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي.

من جهة أخرى فقد كشفت دراسة الرويلي (٢٠١٩) التي أجراها على المرشدين الطلابيين بمنطقة الجوف، عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مرونة الأنا واليقظة العقلية، كما توصلت إلى امتلاك عينة البحث درجة متوسطة من مرونة الأنا واليقظة العقلية. كما ظهر من دراسة إسماعيل (٢٠١٧) التي أجريت على (٢٢٣) من طلبة كلية التربية بجامعة جنوب الوادي بقنا، وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية ومستويات أعلى من المتوسط في اليقظة العقلية. ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين. وتوصلت بديجون وكبي (Pidgeon & Keye, 2014) في بحثهما الذي أجري على (١٤١) طالباً جامعياً، وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المرونة واليقظة العقلية، كما توصلوا إلى أن المرونة النفسية

واليقظة العقلية يتنبأان بالرفاهية النفسية. بينما توصل بديجون وباكيت (Pidgeon & Pickett, 2017) في دراستهما التي أجريت على (١٢٢) من طلبة الجامعة، إلى وجود ارتباط إيجابي بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، كما يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من اليقظة العقلية.

وترتبط اليقظة العقلية بعلم النفس الإيجابي، كما يمكن اعتبارها منبأً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثيراً ظاهراً في أداء الفرد وتوافقه وحاجزاً ضد الضغوط النفسية. (الرويلي، ٢٠١٩)

ويرى فورد (Ford, 2019) بأن 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 وسلبياً بالقلق والاكتئاب.

فقد كشفت دراسة قامت بها (السيد، ٢٠١٨) على عينة من طلبة المرحلة الثانوية، عن وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية، كما أسهمت اليقظة العقلية بالتنبؤ بالرضا عن الحياة.

بينما توصل الخمايسة (٢٠١٨) في بحثه الذي اجراه على (٤٧٨) من طلبة جامعة مؤتة، إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً وتوجد علاقة بين متغيري الدراسة مع عدم وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية. كما توصلت عبد الحميد (٢٠١٨) في بحثها الذي أجرته على طلبة الجامعة إلى تمتعهم بمستوى عالٍ من اليقظة العقلية وعدم وجود فروق بين الجنسين.

ومن الدراسات التي بحثت في علاقة اليقظة العقلية بالسعادة النفسية، دراسة الوليدي (٢٠١٧) التي اجراها على (٢٧٥) من طلاب الجامعة، وتوصل إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وقد كان مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث متوسطاً كما توجد فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية لصالح الإناث. بينما توصلت دراسة المعموري (٢٠١٨) التي أجريت على طلبة الجامعة إلى تمتع العينة بمستوى عالٍ من اليقظة العقلية وعدم وجود فروق فيها تعزى لمتغيري الجنس والتخصص.

ونظراً لأهمية المرحلة الجامعية في حياة الأفراد والتي تعتبر من أهم المراحل في تحديد حياتهم وتوجهاتهم المستقبلية وتعينهم على مواجهة الضغوط. وتتطلب قدراً عالياً من التوجه

نحو الحياة ومرونة الأنا واليقظة العقلية، لذا جاءت الدراسة للتعرف على القدرة التنبؤية للتوجه نحو الحياة من مرونة الأنا واليقظة العقلية حسب النوع والتخصص الأكاديمي، وللتعرف على الفروق في هذه المتغيرات بين طلبة الجامعة باختلاف نوعهم وتخصصهم الأكاديمي.

مشكلة البحث

بناء على ما تقدم، تتحدد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

١. ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة؟
٢. ما مستوى مرونة الأنا لدى طلاب الجامعة؟
٣. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة؟
٤. هل يمكن التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من مرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة؟
٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغيري: (النوع، التخصص)؟
٦. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة الأنا لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغيري: (النوع، التخصص)؟
٧. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغيري: (النوع، التخصص)؟

أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

١. التعرف على مستوى التوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة.
٢. التعرف على مستوى مرونة الأنا لدى طلاب الجامعة.
٣. التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
٤. التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من مرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
٥. الكشف عن الفروق في التوجه نحو الحياة بين طلاب الجامعة وفقاً لاختلاف: (النوع، التخصص).
٦. الكشف عن الفروق في مرونة الأنا بين طلاب الجامعة وفقاً لاختلاف: (النوع، التخصص).

٧. الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية بين طلاب الجامعة وفقاً لاختلاف: (النوع، التخصص).

أهمية البحث

استمد البحث أهميته من الاعتبارات التالية:

١. تُعدّ هذه الدراسة الأولى-في حدود علم الباحثة-التي تناولت التوجه نحو الحياة وعلاقته بمرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية.
٢. أهمية المتغيرات التي تناولها البحث، والتي تعتبر من موضوعات علم النفس الإيجابي وهم: التوجه نحو الحياة ومرونة الأنا واليقظة العقلية، باعتبارهم من المتغيرات التي لها تأثير إيجابي في حياة الأفراد وتوجههم.
٣. أهمية المرحلة العمرية موضع اهتمام الدراسة، وهي المرحلة الجامعية، إذ تعدّ من مراحل النمو الحرجة بين المراهقة المتأخرة والرشد، حيث يعاني الشباب من تغيرات كبيرة على كافة الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية، ينتج عنها العديد من الضغوط والتحديات، مما يؤثر على توجههم نحو حياتهم.
٤. كما أنه من المأمول أن تخرج هذه الدراسة في ضوء نتائجها بتوصيات ومقترحات تساعد المختصين والعاملين في الميادين النفسية بإعداد وتطوير البرامج الوقائية والعلاجية، مع الاهتمام بتنمية مرونة الأنا واليقظة العقلية لتحسين التوجه نحو الحياة لدى الشباب.

مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية

التوجه نحو الحياة: Life Orientation

عرّف شاير وكارفر (Scheier & Carver, 1985) التوجه نحو الحياة بأنه: "النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء". (في الأنصاري، ٢٠٠٢: ٧٧٩)

وتعرّف الباحثة التوجه نحو الحياة إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المستخدم في هذا البحث.

مرونة الأنا: Ego Resiliency

هي قدرة الأفراد على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة، وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، مع المقدرة على التفاعل بشكل اجتماعي مع الآخرين والصفح والأمل. (الخطيب، ٢٠٠٧)

وتعرف الباحثة مرونة الأنا إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المستخدم في هذا البحث.

اليقظة العقلية: Mindfulness

عرف كابات زين (Kabat-Zinn, 2003) اليقظة العقلية بأنها: "الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية، وتقبلها دون اصدار احكام تقييميه عليها". (في الوليدي، ٢٠١٧، ٤٥)

وتعرف الباحثة اليقظة العقلية إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المستخدم في هذا البحث.

حدود البحث

تقتصر حدود البحث على يلي:

- الحدود الموضوعية: يتحدد بالأدوات المستخدمة للقياس، وبالمتغيرات موضع الدراسة.
- الحدود المكانية (الجغرافية): يتحدد مكانياً بالجامعات السعودية بمدينة الرياض.
- الحدود الزمانية: يتحدد زمانياً بفترة التطبيق الواقعة في النصف الأول من عام (٢٠٢٠).
- الحدود البشرية: طلاب الجامعات السعودية الذكور والإناث.

منهج البحث

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، لتحقيق أهداف البحث والإجابة عن تساؤلاته.

مجتمع وعينة البحث

تكون مجتمع البحث من جميع طلاب وطالبات الجامعات بمدينة الرياض من الكليات الصحية والعلمية والإنسانية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٣) من طالبات وطلاب الجامعة تم اختيارها من (٥) جامعات بمدينة الرياض وهما: (الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، الإمام

محمد بن سعود الإسلامية، الملك سعود، الأمير سلطان، العربية المفتوحة)، منهم (٢٩٩ طالبة، ١٠٤ طالب).

أدوات البحث

(١) مقياس التوجه نحو الحياة:

أعدَّ هذا المقياس كلاً من شاير وكارفر (Scheier & Carver, 1985) والذي يتكون من (١٢) عبارة بواقع (٤) عبارات تشير إلى التفاؤل و(٤) عبارات تشير إلى التشاؤم و (٤) عبارات تم وضعها لإخفاء الهدف من المقياس ولا يتم تصحيحها، وتتم الإجابة عليه بتدرج خماسي.

وقد قام الأنصاري (٢٠٠٢) بتقنين المقياس على البيئة الكويتية وتطبيقه على عينة قوامها (١٥١٩) من طلاب الجامعة الذكور والإناث، وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية ومعاملات ألفا وإعادة التطبيق حيث تراوحت ما بين (٠.٧١-٠.٩٦). كما تم التحقق من صدق المقياس عن طريق حساب معامل ارتباطه ببعض متغيرات الشخصية وهي: التفاؤل والتشاؤم والتفاؤل غير الواقعي واليأس وسمة القلق والاكتئاب، التي أسفرت عن وجود ارتباطات موجبة عالية امتدت ما بين (٠.٥٦ إلى ٠.٩٦). هذا بالإضافة إلى استخدام أسلوب التحليل العاملي في التحقق من الصدق العاملي للمقياس الذي أسفر عن وجود عاملين وهما: التفاؤل والتشاؤم تفسر مجتمعة (٥٤.٣%) من التباين بين عبارات المقياس. وتتم الإجابة عليه بتدرج خماسي: (أبدأ، نادراً، متوسطاً، كثيراً، دائماً).

كما تم تطبيق المقياس على دراسة أجريت على عينة قوامها (٣١٨) من طلبة الثانوية المميزين بالعراق، وتم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري وصدق الفقرات، أما ثبات المقياس فقد تم حسابه بطريقة إعادة الاختبار حيث بلغ (٠.٦٤٩) ومعامل ألفا ل كرونباخ (٠.٦٨٥). (العكيلي و النواب، ٢٠١٩)

وفي البحث الحالي، تم تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية المكونة من (٩٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة) التي تم اختيارها عشوائياً من عينة البحث الأساسية، وتم حساب ثبات وصدق مقياس التوجه نحو الحياة على النحو التالي:

أولاً: ثبات مقياس التوجه نحو الحياة

(١) تم حساب ثبات عبارات مقياس التوجه نحو الحياة بطريقتين هما:

(أ) حساب معامل ألفا لـ كرونباخ Alpha-Cronbach للمقياس (بعدد عبارات المقياس)،

وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للمقياس.

(ب) حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة والدرجات الكلية للمقياس.

ثانياً: صدق مقياس التوجه نحو الحياة

تم حساب صدق عبارات مقياس التوجه نحو الحياة عن طريق حساب معامل الارتباط

بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية

للمقياس باعتبار أن بقية عبارات المقياس محكاً للعبارة. والجدول التالي يوضح معاملات

ثبات وصدق عبارات مقياس التوجه نحو الحياة:

جدول (١):

معاملات ثبات وصدق عبارات مقياس التوجه نحو الحياة (ن = ٩٠)

العبرة	معامل ألفا لـ كرونباخ Alpha-Cronbach	معامل ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للمقياس (ثبات)	معامل ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة العبارة (صدق)
١	٠.٧٠٦	**٠.٦٩	**٠.٥٥
٢	٠.٧١٢	**٠.٦٧	**٠.٥٢
٣	٠.٦٨٧	**٠.٧٦	**٠.٦٤
٤	٠.٧٥٢	**٠.٣٨	**٠.٢٧
٥	٠.٧٢١	**٠.٦٣	**٠.٤٨
٦	٠.٧٥٢	**٠.٥٠	**٠.٣١
٧	٠.٧٢٢	**٠.٦١	**٠.٥٠
٨	٠.٧٣٤	**٠.٥٩	**٠.٤١
معامل Alpha-Cronbach العام الكلي للمقياس = ٠.٧٥٢			
معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ Spearman-Brown = ٠.٧٨٦			

** دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن معامل ألفا لمقياس التوجه نحو الحياة عند حذف كل عبارة من عباراته أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للمقياس في حالة وجود جميع العبارات، أي أن غياب العبارة يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات الكلي للمقياس، وأن وجودها يؤدي إلى ارتفاع هذا

المعامل، وهذا يشير إلى أن جميع العبارات ثابتة، نظرًا لأن كل عبارة من عباراته تسهم بدرجة معقولة في الثبات الكلي للمقياس.

- أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس (في حالة وجود درجة العبارة في الدرجة الكلية للمقياس) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي وثبات جميع عبارات مقياس لمقياس التوجه نحو الحياة.
- أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق جميع عبارات مقياس التوجه نحو الحياة.

- أن معاملات الثبات الكلي بطريقتي Alpha-Cronbach، التجزئة النصفية لـ Spearman-Brown مرتفعان مما يدل على الثبات الكلي لمقياس التوجه نحو الحياة.

من الإجراءات السابقة تأكد للباحثة ثبات وصدق مقياس التوجه نحو الحياة، وصلاحيته لمقياس التوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة. حيث تشير الدرجة العالية على المقياس إلى ارتفاع التوجه نحو الحياة لدى الطالب (أو الطالبة)، أما الدرجة المنخفضة عليه فتشير إلى انخفاض التوجه نحو الحياة لديه، وأقصى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب على جميع عبارات مقياس التوجه نحو الحياة هي (٢٤) درجة، أما (٨) فهي أقل درجة يمكن أن يحصل عليها.

(٢) مقياس مرونة الأنا:

أعدَّ هذا المقياس الناصر وساندمان (Al Naser & Sandman, 2000)، والذي يهدف إلى تقييم عوامل المرونة الشخصية لدى الشباب. ويتكون المقياس من (١٤) عبارة موزعة على سبعة عوامل وهي: الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادأة، العلاقات، القيم الروحية الموجهة (الأخلاق). تتم الإجابة عليه بتدرج ثلاثي هو: (دائماً، أحياناً، أبداً).

وقد قام الخطيب بترجمة المقياس إلى اللغة العربية عام ٢٠٠٥ وتطبيقه عام ٢٠٠٧ على عينة قوامها (٣١٧) من طلاب الجامعة الذكور والإناث بفلسطين، وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث بلغ (٠,٥٥٣)، ومعامل ألفا لـ كرونباخ حيث بلغ (٠,٥٧٦). كما تم التحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين وحساب صدق

الاتساق الداخلي الذي تبين أن جميع معاملات الارتباط لجميع بنود المقياس دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية لها عند مستوى دلالة (٠,٠١ - ٠,٠٥). (الخطيب، ٢٠٠٧)
 كما تم تطبيق المقياس على دراسة أجريت على عينة قوامها (٧٠) من أعضاء هيئة التدريس بجامعة البصرة بالعراق، وتم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري، أما ثبات المقياس فقد تم حسابه بطريقة التجزئة النصفية حيث بلغ (٠,٧٠). (علي وإبراهيم، ٢٠١٩)

وفي البحث الحالي، تم تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية المكونة من (٩٠ طالباً وطالبة من طلاب الجامعة)، وتم حساب ثبات وصدق المقياس، فكانت النتائج كما بالجدول الآتي:

جدول (٢):

معاملات ثبات وصدق عبارات مقياس مرونة الأنا (ن = ٩٠)

العبارة	معامل ألفا لـ كرونباخ Alpha-Cronbach	معامل ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للمقياس (ثبات)	معامل ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة العبارة (صدق)
١	٠,٨٢٨	**٠,٤٥	**٠,٣٧
٢	٠,٨٢٣	**٠,٥٥	**٠,٤٦
٣	٠,٨١٤	**٠,٦٧	**٠,٦٠
٤	٠,٨٢٤	**٠,٥٥	**٠,٤٤
٥	٠,٨٢٢	**٠,٥٦	**٠,٤٧
٦	٠,٨٢٣	**٠,٥٦	**٠,٤٦
٧	٠,٨٣٢	**٠,٤٩	**٠,٣٦
٨	٠,٨١٨	**٠,٦٣	**٠,٥٣
٩	٠,٨٢٥	**٠,٥١	**٠,٤٤
١٠	٠,٨٣٣	**٠,٣٨	**٠,٢٧
١١	٠,٨١٣	**٠,٦٩	**٠,٦٠
١٢	٠,٨١٥	**٠,٦٦	**٠,٥٧
١٣	٠,٨٢٠	**٠,٦٠	**٠,٥٣
١٤	٠,٨٢٠	**٠,٦٠	**٠,٥١
معامل Alpha-Cronbach العام الكلي للمقياس = ٠,٨٣٣			
معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ Spearman-Brown = ٠,٨٤٣			

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

▪ أن معامل ألفا لمقياس مرونة الأنا عند حذف كل عبارة من عباراته أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للمقياس في حالة وجود جميع العبارات، أي أن غياب العبارة يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات الكلي للمقياس، وأن وجودها يؤدي إلى ارتفاع هذا المعامل، وهذا يشير إلى أن جميع العبارات ثابتة، نظرًا لأن كل عبارة من عباراته تسهم بدرجة معقولة في الثبات الكلي للمقياس.

▪ أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس (في حالة وجود درجة العبارة في الدرجة الكلية للمقياس) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي وثبات جميع عبارات مقياس مرونة الأنا.

▪ أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق جميع عبارات مقياس مرونة الأنا.

▪ أن معاملات الثبات الكلي بطريقتي Alpha-Cronbach، التجزئة النصفية لـ Spearman-Brown مرتفعان مما يدل على الثبات الكلي لمقياس مرونة الأنا.

من الإجراءات السابقة تأكد للباحثة ثبات وصدق مقياس مرونة الأنا، وصلاحيته لقياس مرونة الأنا لدى طلاب الجامعة. حيث تشير الدرجة العالية على المقياس إلى ارتفاع مرونة الأنا لدى الطالب (أو الطالبة)، أما الدرجة المنخفضة عليه فتشير إلى انخفاض مرونة الأنا لديه، وأقصى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب على جميع عبارات مقياس مرونة الأنا هي (٤٢) درجة، أما (١٤) فهي أقل درجة يمكن أن يحصل عليها.

(٣) مقياس اليقظة العقلية :

أعدّ المقياس إيرسمان ورومير (Erisman & Roemer, 2011). ويهدف هذا المقياس إلى قياس اليقظة العقلية من نوع التقرير الذاتي، ويتضمن المقياس (٨) عبارات تطلب من المستجيب أن يقرر مشاعره عن ذاته بشكل مباشر، يجاب عنها باستخدام مقياس ليكرت الخماسي للاستجابة بدءًا من (لا أوافق بشدة، لا أوافق، أوافق، أوافق إلى حد ما، أوافق، أوافق بشدة) .

وفي البحث الحالي قامت الباحثة بترجمة المقياس إلى اللغة العربية وإجراء بعض التعديلات عليه لمواءمته ثقافيًا مع البيئة السعودية. ثم عرضه على عدد (٥) من المحكمين

في مجال علم النفس وذلك للحكم على صلاحية المقياس لقياس اليقظة العقلية، مع الأخذ بالمرئيات التي اتفقوا عليها. وتم تطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية المكونة من (٩٠ طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة)، وتم حساب ثبات وصدق المقياس، فكانت النتائج كما بالجدول الآتي:

جدول (٣):

معاملات ثبات وصدق عبارات مقياس اليقظة العقلية (ن = ٩٠)

معامل ألفا لـ كرونباخ Alpha-Cronbach	معامل ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للمقياس (ثبات)	معامل ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة العبارة (صدق)	العبارة
٠.٧٩٥	**٠.٦٥	**٠.٥٣	١
٠.٧٨٧	**٠.٧٠	**٠.٥٨	٢
٠.٧٨٦	**٠.٧٠	**٠.٥٩	٣
٠.٨٠١	**٠.٦٢	**٠.٤٨	٤
٠.٧٩١	**٠.٦٨	**٠.٥٥	٥
٠.٧٨١	**٠.٧٣	**٠.٦٢	٦
٠.٨١٥	**٠.٤٨	**٠.٣٢	٧
٠.٧٨٨	**٠.٧٠	**٠.٥٧	٨
معامل Alpha-Cronbach العام الكلي للمقياس = ٠.٨١٥			
معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ Spearman-Brown = ٠.٨٣٩			

** دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن معامل ألفا لمقياس اليقظة العقلية عند حذف كل عبارة من عباراته أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للمقياس في حالة وجود جميع العبارات، أي أن غياب العبارة يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات الكلي للمقياس، وأن وجودها يؤدي إلى ارتفاع هذا المعامل، وهذا يشير إلى أن جميع العبارات ثابتة، نظرًا لأن كل عبارة من عباراته تسهم بدرجة معقولة في الثبات الكلي للمقياس.
- أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس (في حالة وجود درجة العبارة في الدرجة الكلية للمقياس) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي وثبات جميع عبارات مقياس لمقياس اليقظة العقلية.

- أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق جميع عبارات مقياس اليقظة العقلية.
- أن معاملات الثبات الكلي بطريقتي Alpha-Cronbach ، التجزئة النصفية لـ Spearman-Brown مرتفعان مما يدل على الثبات الكلي لمقياس اليقظة العقلية.
- من الإجراءات السابقة تأكد للباحثة ثبات وصدق مقياس اليقظة العقلية، وصلاحيته لمقياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. حيث تشير الدرجة العالية على المقياس إلى ارتفاع اليقظة العقلية لدى الطالب (أو الطالبة)، أما الدرجة المنخفضة عليه فتشير إلى انخفاض اليقظة العقلية لديه، وأقصى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب على جميع عبارات مقياس اليقظة العقلية هي (٤٠) درجة، أما (٨) فهي أقل درجة يمكن أن يحصل عليها.

الأساليب الإحصائية

تم استخدام عدة أساليب إحصائية للتحقق من ثبات وصدق أدوات البحث، والإجابة عن أسئلته، وهي:

- معامل ألفا لـ كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient.
- معامل الارتباط لـ بيرسون Pearson Correlation Coefficient.
- معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان / براون Spearman-Brown.
- المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسب المئوية.
- تحليل الانحدار المتعدد Multiple regression analysis.
- اختبار (ت) T-test للعينتين المستقلتين.
- تحليل التباين في اتجاه واحد One-Way Analysis of Variance متبوعًا باختبار أقل فرق دال Least significant difference LSD.

نتائج البحث

تم استخدام الأسلوب التالي لتحديد مستوى الاستجابة على عبارات مقياس التوجه نحو الحياة، حيث تم إعطاء أوزان للبدائل الثلاثة: (تمامًا، كثيرًا، قليلًا)، وهي الأوزان الآتية على التوالي: (٣، ٢، ١)، وتم تحويل درجة كل مستجيب على المقياس إلى (٣) درجات وذلك عن

طريق القسمة على عدد عبارات المقياس وهي (٨)، وبعد ذلك تم تصنيف تلك الإجابات إلى ثلاثة مستويات أو فئات متساوية في المدى من خلال المعادلة التالية:

$$\text{طول الفئة} = (\text{أكبر وزن} - \text{أقل وزن}) \div \text{عدد بدائل المقياس} = (3 - 1) \div 3 = 0.67$$

وبالمثل تم اتباع نفس الطريقة في حالة مقياس مرونة الأنا، لنحصل على التصنيف الموضح بالجدول التالي:

جدول (٤):

مدى الاستجابة وفق التدرج المستخدم في مقياسي التوجه نحو الحياة ومرونة الأنا

الاستجابة	مدى الاستجابة	مستوى التوجه نحو الحياة أو (مرونة الأنا)
تمامًا (دائمًا)	من ٢.٣٣ إلى ٣	مرتفع
كثيرًا (أحيانًا)	من ١.٦٧ لأقل من ٢.٣٣	متوسط
قليلاً (أبدًا)	من ١ لأقل من ١.٦٧	منخفض

أما في حالة مقياس اليقظة العقلية فقد تم إعطاء خمسة أوزان للبدايل الخمسة: (أوافق بشدة = ٥، أوافق = ٤، أوافق إلى حد ما = ٣، لا أوافق = ٢، أوافق بشدة = ١)، وبعد ذلك تم تصنيف تلك الإجابات إلى خمسة مستويات متساوية في المدى من خلال المعادلة التالية:

$$\text{طول الفئة} = (\text{أكبر وزن} - \text{أقل وزن}) \div \text{عدد بدائل الاستبانة} = (5 - 1) \div 5 = 0.80$$

بالجدول التالي:

جدول (٥):

مدى الاستجابة وفق التدرج المستخدم في مقياس اليقظة العقلية

الاستجابة	مدى الاستجابة	مستوى التوجه نحو الحياة أو (مرونة الأنا)
أوافق بشدة	من ٤.٢٠ إلى ٥	مرتفع جدًا
أوافق	من ٣.٤٠ لأقل من ٤.٢٠	مرتفع
أوافق إلى حد ما	من ٢.٦٠ لأقل من ٣.٤٠	متوسط
لا أوافق	من ١.٨٠ لأقل من ٢.٦٠	منخفض
لا أوافق بشدة	من ١ لأقل من ١.٨٠	منخفض جدًا

وفيما يلي نتائج الإجابة عن أسئلة الدراسة:

السؤال الأول:

لإجابة عن السؤال الأول الذي ينص على: ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة؟ تم استخدام المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لعدد الطلاب ذوي مستويات التوجه نحو الحياة المختلفة، فكانت النتائج كما يأتي:

جدول (٦):

متوسط درجات طلاب الجامعة على مقياس التوجه نحو الحياة والنسبة المئوية للمتوسط
(ن = ٤٠٣)

مستويات التوجه نحو الحياة						النسبة المئوية للمتوسط	المتوسط
منخفض من ١ لأقل من ١.٦٧		متوسط من ١.٦٧ لأقل من ٢.٣٣		مرتفع من ٢.٣٣ إلى ٣			
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
٣.٩٧%	١٦	٣٦.٢٣%	١٤٦	٥٩.٨٠%	٢٤١	٧٩.٠٣%	٢.٣٧

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن متوسط التوجه نحو الحياة لدى عينة البحث من طلاب الجامعة قد بلغ (٢.٣٧) من (٣) ونسبة هذا المتوسط ٧٩.٠٣% من الدرجة العظمى للمقياس، كما أن هذا المتوسط يقع في مدى الاستجابة تمامًا (الذي يمتد من ٢.٣٣ إلى ٣) التي تقابل مستوى التوجه نحو الحياة (مرتفع). مما يشير إلى أن طلاب الجامعة بعينة البحث لديهم بوجه عام مستوى مرتفع من التوجه نحو الحياة.
 - أن أعلى نسبة من طلاب الجامعة بعينة البحث وقع متوسط التوجه نحو الحياة لديهم في مستوى التوجه نحو الحياة (مرتفع) حيث بلغت نسبتهم (٥٩.٨٠%) من إجمالي عينة البحث. تليها نسبة ذوي مستوى التوجه نحو الحياة (متوسط) بنسبة قدرها (٣٦.٢٣%). أما نسبة ذوي مستوى التوجه نحو الحياة (منخفض) فقد جاءت في المرتبة الثالثة بنسبة قدرها (٣.٩٧%) من إجمالي عينة البحث.
- ومن إجمالي نتائج السؤال الأول يتضح ما يلي:

- أن طلاب الجامعة بعينة البحث لديهم بوجه عام مستوى مرتفع من التوجه نحو الحياة.
- أن أعلى نسبة من طلاب الجامعة بعينة البحث وقع متوسط التوجه نحو الحياة لديهم في مستوى التوجه نحو الحياة (مرتفع) حيث بلغت نسبتهم (٥٩.٨٠%)، تليها نسبة ذوي مستوى التوجه نحو الحياة (متوسط) بنسبة قدرها (٣٦.٢٣%) من إجمالي عينة البحث.

السؤال الثاني:

للإجابة عن السؤال الثاني الذي ينص على: ما مستوى مرونة الأنا لدى طلاب الجامعة؟ تم استخدام المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لعدد الطلاب ذوي مستويات مرونة الأنا المختلفة، فكانت النتائج كما يأتي:

جدول (٧):

متوسط درجات طلاب الجامعة على مقياس مرونة الأنا والنسبة المئوية للمتوسط (ن = ٤٠٣)

مستويات مرونة الأنا						النسبة المئوية للمتوسط	المتوسط
منخفض من ١ لأقل من ١.٦٧		متوسط من ١.٦٧ لأقل من ٢.٣٣		مرتفع من ٢.٣٣ إلى ٣			
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
١.٤٩%	٦	٤١.٩٤%	١٦٩	٥٦.٥٨%	٢٢٨	٧٨.٤٢%	٢.٣٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

▪ أن متوسط مرونة الأنا لدى عينة البحث من طلاب الجامعة قد بلغ (٢.٣٥ من ٣) ونسبة هذا المتوسط ٧٨.٤٢% من الدرجة العظمى للمقياس، كما أن هذا المتوسط يقع في مدى الاستجابة دائماً (الذي يمتد من ٢.٣٣ إلى ٣) التي تقابل مستوى مرونة الأنا (مرتفع). مما يشير إلى أن طلاب الجامعة بعينة البحث لديهم بوجه عام مستوى مرتفع من مرونة الأنا.

▪ أن أعلى نسبة من طلاب الجامعة بعينة البحث وقع متوسط مرونة الأنا لديهم في مستوى مرونة الأنا (مرتفع) حيث بلغت نسبتهم (٥٦.٥٨%) من إجمالي عينة البحث. تليها نسبة ذوي مستوى مرونة الأنا (متوسط) بنسبة قدرها (٤١.٩٤%). أما نسبة ذوي مستوى مرونة الأنا (منخفض) فقد جاءت في المرتبة الثالثة بنسبة قدرها (١.٤٩%) من إجمالي عينة البحث.

ومن إجمالي نتائج السؤال الثاني يتضح ما يلي:

- أن طلاب الجامعة بعينة البحث لديهم بوجه عام مستوى مرتفع من مرونة الأنا.
- أن أعلى نسبة من طلاب الجامعة بعينة البحث وقع متوسط مرونة الأنا لديهم في مستوى مرونة الأنا (مرتفع) حيث بلغت نسبتهم (٥٦.٥٨%)، تليها نسبة ذوي مستوى مرونة الأنا (متوسط) بنسبة قدرها (٤١.٩٤%) من إجمالي عينة البحث.

السؤال الثالث:

للإجابة عن السؤال الثالث الذي ينص على: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة؟ تم استخدام المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لعدد الطلاب ذوي مستويات اليقظة العقلية المختلفة، فكانت النتائج كما يأتي:

جدول (٨):

متوسط درجات طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية والنسبة المئوية للمتوسط (ن = ٤٠٣)

مستويات اليقظة العقلية										المتوسط
مرتفع جدًا من ٤.٢٠ إلى ٥		مرتفع من ٣.٤٠ لأقل من ٤.٢٠		متوسط من ٢.٦٠ لأقل من ٣.٤٠		منخفض من ١.٨٠ لأقل من ٢.٦٠		منخفض جدًا من ١ لأقل من ١.٨٠		
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة المئوية للمتوسط
١٨.٦١%	٧٥	٤٥.١٦%	١٨٢	٣٠.٠٢%	١٢١	٥.٧١%	٢٣	٠.٥٠%	٢	
										٣.٦١

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن متوسط اليقظة العقلية لدى عينة البحث من طلاب الجامعة قد بلغ (٣.٦١ من ٥) ونسبة هذا المتوسط ٧٢.٢٢% من الدرجة العظمى للمقياس، كما أن هذا المتوسط يقع في مدى الاستجابة دائمًا (الذي يمتد من ٣.٤٠ لأقل من ٤.٢٠) التي تقابل مستوى اليقظة العقلية (مرتفع). مما يشير إلى أن طلاب الجامعة بعينة البحث لديهم بوجه عام مستوى مرتفع من اليقظة العقلية.
- أن أعلى نسبة من طلاب الجامعة بعينة البحث وقع متوسط اليقظة العقلية لديهم في مستوى اليقظة العقلية (مرتفع) حيث بلغت نسبتهم (٤٥.١٦%) من إجمالي عينة البحث. تليها نسبة ذوي مستوى اليقظة العقلية (متوسط) بنسبة قدرها (٣٠.٠٢%). ثم نسبة ذوي مستوى اليقظة العقلية (مرتفع جدًا) بنسبة قدرها (١٨.٦١%). أما نسبة ذوي مستوى اليقظة العقلية (منخفض ومنخفض جدًا) فقد جاءت في المرتبة الأخيرة بنسبة قدرها (٦.٢١%) من إجمالي عينة البحث.

ومن إجمالي نتائج السؤال الثالث يتضح ما يلي:

- أن طلاب الجامعة بعينة البحث لديهم بوجه عام مستوى مرتفع من اليقظة العقلية.
- أن أعلى نسبة من طلاب الجامعة بعينة البحث وقع متوسط اليقظة العقلية لديهم في مستوى اليقظة العقلية (مرتفع) حيث بلغت نسبتهم (٤٥.١٦%)، تليها نسبة ذوي مستوى اليقظة العقلية (متوسط) بنسبة قدرها (٣٠.٠٢%) من إجمالي عينة البحث.

السؤال الرابع:

للإجابة عن السؤال الرابع الذي ينص على: هل يمكن التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من

متغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة؟ تم استخدام:

▪ تحليل الانحدار المتعدد **Multiple regression analysis** للتنبؤ بالتوجه نحو الحياة من متغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

حيث تبدأ طريقة تحليل الانحدار المتعدد المتدرج بإدراج المتغيرات المستقلة في معادلة الانحدار المتعدد "خطوة خطوة"، ففي الخطوة الأولى يتم إدراج أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً على المتغير التابع في معادلة الانحدار المتعدد، ثم في الخطوة الثانية يتم إدراج ثاني أقوى المتغيرات المستقلة تأثيراً على المتغير التابع بالإضافة إلى المتغير المستقل الذي تم إدراجه في الخطوة الأولى، وهكذا حتى تنتهي من جميع المتغيرات المستقلة التي لها تأثير دال إحصائياً على المتغير التابع.

وقد أسفرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج عن إدراج متغير (مرونة الأنا) في معادلة الانحدار المتعدد وذلك في الخطوة الأولى باعتباره أقوى المتغيرين المستقلين تأثيراً على المتغير التابع (التوجه نحو الحياة)، وفي الخطوة الثانية تم إدراج متغير (اليقظة العقلية) في معادلة الانحدار المتعدد باعتبارها ثاني أقوى المتغيرين المستقلين تأثيراً على التوجه نحو الحياة، ونتائج هذا السؤال كما يلي:

جدول (٩):

نتائج تحليل تباین الانحدار المتعدد (الخطوة الثانية) عند التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من متغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٤٠٣)

معامل التحديد R^2	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠.١٨٦	٠.٠١	٤٥.٦٨	٤.٨٥	٢	٩.٧٠	المنسوب إلى الانحدار
			٠.١١	٤٠٠	٤٢.٤٧	المنحرف عن الانحدار (البواقي)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

▪ وجود تأثير دال إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١) لمتغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية على التوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة.

▪ أن معامل التحديد أو مربع معامل الارتباط المتعدد يساوي (٠.١٨٦) مما يدل على أن متغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية يفسران مجتمعاً ١٨.٦% من التباين في درجات المتغير التابع (التوجه نحو الحياة) لدى طلاب الجامعة، وهي كمية معقولة من التباين المُفسَّر بواسطة هذين المتغيرين.

جدول (١٠):

معاملات تحليل الانحدار المتعدد عند التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من متغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ن = ٤٠٣)

المتغيرات المستقلة	المعامل البائي B	الخطأ المعياري للمعامل البائي	بيتا \square	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	١.٠٨	٠.١٤	-	٧.٧٩	٠.٠١
مرونة الأنا	٠.٣٣	٠.٠٦	٠.٢٧	٥.٣٠	٠.٠١
اليقظة العقلية	٠.١٤	٠.٠٣	٠.٢٤	٤.٦٥	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود تأثير موجب دال إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١) لمتغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية على التوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة. كما أن ثابت الانحدار دال إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١).

ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من متغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة في الصورة التالية:

$$\text{التوجه نحو الحياة} = ٠.٣٣ (\text{مرونة الأنا}) + ٠.١٤ (\text{اليقظة العقلية}) + ١.٠٨$$

والترتيب السابق للمتغيرين المستقلين في معادلة الانحدار المتعدد يعكس الأهمية النسبية لتأثير كل منهما على المتغير التابع (التوجه نحو الحياة). أي أنه كلما ارتفعت درجات كل من مرونة الأنا واليقظة العقلية ارتفعت درجات التوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة.

ومن إجمالي نتائج السؤال الرابع يتضح ما يلي:

- وجود تأثير موجب دال إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١) لمتغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية على التوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة.
- أنه يمكن التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من متغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

السؤال الخامس:

- للإجابة عن السؤال الخامس الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغيري: (النوع، التخصص)؟ تم استخدام:
- اختبار (ت) T-test للعينتين المستقلتين لدراسة دلالة الفروق التي ترجع إلى متغير النوع.

- تحليل التباين في اتجاه واحد One-Way ANOVA، لدراسة دلالة الفروق التي ترجع إلى متغير التخصص. فكانت النتائج كما بالجدول الآتي:

جدول (١١):

نتائج اختبار (ت) وتحليل التباين في اتجاه واحد عند دراسة الفروق في التوجه نحو الحياة لدى طلاب الجامعة التي تعزى لمتغيري: (النوع، التخصص الأكاديمي)

النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
إناث	٢٩٩	٢.٣٨	٠.٣٦	١.١٣	٠.٢٦ غير دالة
ذكور	١٠٤	٢.٣٤	٠.٣٥		
التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
إنساني	١٨٧	٢.٣٤	٠.٣٨	١.٤٧	٠.٢٣ غير دالة
صحي	٣٥	٢.٣٦	٠.٣٠		
علمي	١٨١	٢.٤٠	٠.٣٥		

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

▪ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة ترجع إلى متغير النوع لدى طلاب الجامعة. أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التوجه نحو الحياة.

▪ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة ترجع إلى متغير التخصص لدى طلاب الجامعة. أي أنه يوجد تقارب بين متوسطات درجات ذوي التخصصات المختلفة في التوجه نحو الحياة.

ومن إجمالي نتائج السؤال الخامس يتضح ما يلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة تعزى لمتغيري: (النوع، والتخصص) لدى طلاب الجامعة.

السؤال السادس:

للإجابة عن السؤال السادس الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة الأنا لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغيري: (النوع، التخصص)؟ تم استخدام:

- اختبار (ت) T-test للعينتين المستقلتين، وتحليل التباين في اتجاه واحد One-Way ANOVA، متبوعًا باختبار أقل فرق دال LSD. فكانت النتائج كما بالجدول الآتي:

جدول (١٢):

نتائج اختبار (ت) وتحليل التباين في اتجاه واحد عند دراسة الفروق في مرونة الأنا لدى طلاب الجامعة التي تعزى لمتغيري: (النوع، التخصص)

النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
إناث	٢٩٩	٢.٣٤	٠.٣٠	١.٠٠	٠.٣٢ غير دالة
ذكور	١٠٤	٢.٣٨	٠.٢٨		
التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
إنساني	١٨٧	٢.٣٣	٠.٢٩	٤.٠٦	٠.٠٥
صحي	٣٥	٢.٤٨	٠.٢٦		
علمي	١٨١	٢.٣٥	٠.٢٩		

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة الأنا ترجع إلى متغير النوع لدى طلاب الجامعة. أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مرونة الأنا.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة الأنا (عند مستوى ٠.٠٥) ترجع إلى متغير التخصص لدى طلاب الجامعة. وباستخدام اختبار أقل فرق دال LSD وُجد أن متوسط درجات ذوي التخصص (الصحي) في مرونة الأنا أعلى بدلالة إحصائية من نظيره لدى كل من ذوي التخصصين الإنساني والعلمي.

ومن إجمالي نتائج السؤال السادس يتضح ما يلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة الأنا ترجع إلى متغير النوع.
- أن مرونة الأنا لدى ذوي التخصص (الصحي) أعلى بدلالة إحصائية من نظيره لدى كل من ذوي التخصصين الإنساني والعلمي من طلاب الجامعة.

السؤال السابع:

- للإجابة عن السؤال السابع الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغيري: (النوع، التخصص)؟ تم استخدام:
- اختبار (ت) T-test للعينتين المستقلتين، وتحليل التباين في اتجاه واحد One-Way ANOVA. فكانت النتائج كما بالجدول الآتي:

جدول (١٣):

نتائج اختبار (ت) وتحليل التباين في اتجاه واحد عند دراسة الفروق في اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة التي تعزى لمتغيري: (النوع، التخصص)

النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
إناث	٢٩٩	٣.٦٠	٠.٦٣	٠.٥٨	٠.٥٦ غير دالة
ذكور	١٠٤	٣.٦٤	٠.٥٣		
التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
إنساني	١٨٧	٣.٦٢	٠.٦٢	٠.٢٤	٠.٧٨ غير دالة
صحي	٣٥	٣.٥٤	٠.٥٢		
علمي	١٨١	٣.٦٢	٠.٦١		

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

■ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية ترجع إلى متغير النوع لدى طلاب الجامعة. أي أنه يوجد تقارب بين متوسطي درجات الذكور والإناث في اليقظة العقلية.

■ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية ترجع إلى متغير التخصص لدى طلاب الجامعة. أي أنه يوجد تقارب بين متوسطات درجات ذوي التخصصات المختلفة في اليقظة العقلية.

ومن إجمالي نتائج السؤال السابع يتضح ما يلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغيري: (النوع، والتخصص) لدى طلاب الجامعة.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

أظهرت نتائج السؤال الأول أن طلاب الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من التوجه نحو الحياة. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة أفا وزملائه (Aghaei et al, 2013) التي توصلت إلى أن مستوى التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً. ودراسة (العزاوي، ٢٠١٨) والتي توصلت إلى تمتع طلبة جامعة تكريت بمستوى مرتفع من التوجه نحو الحياة. واتفقت أيضاً مع نتائج دراسة (احمد، ٢٠١٢) والتي أجريت على (٤٠٠) طالب من جامعة بغداد، كما تتفق مع دراسة شانج وزملائه (Chang, Chang &

(Sanna, 2009) للتفاوت والتشائم والتي توصلت إلى أن لطبيعة المجتمعات التي يعيش فيها الأفراد دور كبير في توجيههم نحو الحياة وقدرتهم على التكيف مع متطلباته.

وتفسر الباحثة امتلاك الطالب الجامعي لمستوى مرتفع من التوجه نحو الحياة، نتيجة التحول الذي تشهده المملكة العربية السعودية منذ انطلاق رؤيتها ووصولاً للتحول الوطني ٢٠٢٠، حيث تسير الدولة عازمة على بناء وطن مزدهر يستطيع فيه جميع المواطنين، كباراً وصغاراً، ذكوراً وإناثاً، تحقيق آمالهم وطموحاتهم وأحلامهم. لذلك تسعى الدولة أن تصبح رائدة في توفير الفرص للجميع من خلال التعليم والتدريب والخدمات ذات الجودة العالية كمبادرات التوظيف والصحة والسكن والترفيه وغيرها.

وتمثل نسبة الشباب السعوديين (٣٦,٧%) للفئة العمرية (١٥-٣٤) عاماً من إجمالي السكان السعوديين، وبناءً على التقديرات الأولية في منتصف العام (٢٠١٩) والمبنية على وقائع المسح الديموغرافي، فإن نسبة الذكور بلغت (١٨.٩%) بينما بلغت نسبة الإناث (١٨.٤%) من الفئة العمرية (١٥-٢٤) والتي يقابل جزء كبير منها المرحلة الجامعية. كما بلغت نسبة تشغيل الذكور (٧٠.٨%) بينما بلغت نسبة تشغيل الإناث (٣٧.٩%). (الهيئة العامة للإحصاء، ٢٠١٩)

وهذا يُعدّ مؤشراً هاماً يدفع الطالب الجامعي للوصول لأهدافه العلمية والعملية والمهنية في المستقبل، نظراً لما يتمتع به من تفاؤل. إضافة إلى ذلك فإن الجامعات تتابع عن كثب نسب توظيف الخريجين وتأهيل من يحتاج إلى مزيد من التدريب والتعليم.

بينما أظهرت نتائج السؤال الثاني أن مستوى مرونة الأنا لدى طلاب الجامعة كان مرتفعاً. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الشماط، ٢٠١٣) والتي توصلت إلى ارتفاع مستوى مرونة الأنا لدى طلبة المرحلة الثانوية. كما تتفق مع دراسة (العزاوي، ٢٠١٨) والتي توصلت إلى تمتع طلبة جامعة تكريت بمستوى مرتفع من مرونة الأنا. كما اتفقت مع نتائج دراسة (علي وخليل، ٢٠١٩) والتي توصلت إلى تمتع طلاب المرحلة الإعدادية بمستوى عالٍ من مرونة الأنا. بينما اتفقت إلى حد ما مع نتائج دراسة (الرويلي، ٢٠١٩) والتي توصلت إلى أن المرشدين الطلابيين يتمتعون بمستوى متوسط من مرونة الأنا. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (إسماعيل، ٢٠١٧) والتي توصلت إلى تمتع طلبة كلية التربية بجامعة جنوب الوادي بمستويات منخفضة من المرونة. ونتائج دراسة (جابر،

٢٠١٤؛ البرواري وصالح، ٢٠١٩) والتي توصلت إلى انخفاض مستوى مرونة الأنا لدى طلبة الجامعة.

وتفسر الباحثة تمتع عينة البحث بمستوى عالٍ من مرونة الأنا، بأن مرونة الأفراد تنبثق من ثقافة مجتمعهم وقيمهم الدينية وهذا ما يوجههم إلى التفاؤل، فالدين والعقيدة هما العنصران الأساسيان في التفاؤل، مما يجعل لديهم القدرة الكبيرة على التكيف ومواجهة التغيرات. والتفاؤل حسن ظن بالله، والمؤمن مأمور بحسن الظن بالله تعالى، وقد أرشد النبي صلى الله عليه وسلم أمته إلى حسن الظن بالله تعالى؛ فقد روى الإمام أحمد في مسنده من حديث أبي هريرة رضي الله عنه: أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إن الله عز وجل يقول: أنا عند ظن عبدي بي، إن ظن بي خيراً فله، وإن ظن شراً فله". وروى البخاري ومسلم في صحيحهما من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه: أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: يعجبني الفأل الصالح الكلمة الحسنة. وروى الإمام أحمد في مسنده من حديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتفاعل ولا يتطير، ويعجبه الاسم الحسن. وهذا ما أكدته دراستي (Souri, Hasanirad, Fisher & Belvet,2011; Utsey & Hook, 2008) حيث أشاروا أن المرونة تعكس الرغبة في التفاؤل في ظل الشدائد وهذا يرافقه الصمود في المواقف العصيبة وله دور كبير في التكيف مع المصاعب عند مواجهة التحديات، فالمتفائلون يظهرون مرونة أكبر ويصبحوا قادرين على المحافظة على صحتهم الجسدية والنفسية ولديهم القدرة على التعافي بسرعة أكبر من الأحداث المجهدة والصادمة، كما أشاروا إلى أهمية العقيدة والدين ودورها الكبير في المرونة لدى الأفراد.

وتوصلت نتائج السؤال الثالث أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة كان مرتفعاً. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (المعموري، ٢٠١٨؛ عبد الحميد، ٢٠١٨؛ الخمايسة، ٢٠١٨) والذين توصلوا إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى عالٍ من اليقظة العقلية. كما اتفقت إلى حد ما مع نتائج دراسة (الوليدي، ٢٠١٧) والتي توصلت إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة كان متوسطاً. بينما كان مستوى اليقظة العقلية لدى المرشدين الطلابيين متوسطاً (الرويلي، ٢٠١٩). وتتفق إلى حد ما هذه النتيجة مع

نتائج دراسة (السيد، ٢٠١٨) والتي توصلت إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

وتفسر الباحثة تمتع عينة البحث بمستوى عالٍ من اليقظة العقلية. في ضوء طبيعة المرحلة الجامعية التي تتطلب من الطالب أن يكون على قدر كبير من الوعي بذاته ومستوى عالٍ من الانتباه وإدراك الأحداث والمتطلبات الأكاديمية والحياتية من حوله والقدرة على مواجهتها. ووفقاً لنظرية لانجر فإن اليقظة العقلية تزيد من تركيز انتباه الفرد على حياته وتقبل الأفكار الجديدة، والإقرار على العملية وتأكيدا بدلاً من النتيجة، وهذا يوجه الأفراد على التفكير بلغة انعكاسية (كيف أقوم بذلك بدلاً من هل يمكنني القيام بذلك)، مما يساهم في تعزيز التعليم لدى الطلاب. (العكايشي، ٢٠١٩)

ويؤكد المعموري (٢٠١٨) أن اليقظة العقلية من السمات الكامنة للإنسان، وطلبة الجامعة غالباً ما يكونون على وعي بذواتهم وأهدافهم، وكلما زاد وعيهم زادت اليقظة لديهم وساعدتهم ذلك على تحديد الأهداف التي يسعون لتحقيقها.

بينما كشفت نتائج السؤال الرابع أنه يمكن التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من متغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. مما يعني وجود أثر قوي لمرونة الأنا واليقظة العقلية في التنبؤ بالتوجه نحو الحياة. وهذه النتيجة تُعدّ مؤشراً هاماً على تمتع طلبة الجامعة بمستوى عالٍ من التوجه نحو الحياة. كون متغيري مرونة الأنا واليقظة العقلية يساهمان في التوجه نحو الحياة.

وتعكس مرونة الأنا الرغبة في التفاؤل الكبير في ظل الشدائد، والتفاؤل عادةً يرافق الصمود في المواقف العصيبة، كما أن للتفاؤل دور رئيس في التكيف مع الظروف الصعبة. وعند مواجهة التحديات يظهر المتفائلون مرونة أكبر فالتفاؤل عاملاً مسهماً في تحقيق المرونة، كما أن الأفراد المرنيين قادرين على المحافظة على صحتهم النفسية والجسدية ولديهم قدرة أكبر على التعافي من الأحداث الصادمة والمجهد، فالمرونة تؤدي إلى التفاؤل والتفاؤل جانب مهم في تحقيق المرونة. (Utsey & Hook, 2008)

ويرى بديجون وباكيت (Padgeon & Pickett, 2017) أن قدرة الطلاب على التكيف بنجاح في مواجهة الضغوط والشدائد والمحن تعتمد على مستوى المرونة لديهم، وقد تكون هذه الضغوط ناشئة عن تغيرات أكاديمية أو اجتماعية أو اقتصادية.

ولليقظة العقلية دور في التوجه نحو الحياة. وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة (العكيلي والنواب، ٢٠١٩). ويمكن تفسير ذلك في ضوء مفهوم اليقظة العقلية الذي يشير إلى حالة الوعي باللحظة الحالية، واقتنائها بالعديد من الفوائد النفسية والجسدية التي تساهم في تخفيف الاضطرابات السريرية وتعزيز الرفاهية، وارتباطها بالوعي، والانتباه، والتركيز على الحاضر، والتقبل، والتي تسهم في مواجهة الأحداث والمواقف، وتعزز استراتيجيات التنظيم الذاتي التكيفية والنتائج الصحية المرغوبة. (Kang, Gruber & Gray, 2014)

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء النهضة الكبيرة التي تشهدها المملكة العربية السعودية في كافة الميادين والأصعدة، والتحول الهائل الذي يعيشه المواطن السعودي، وتسعى وزارة التعليم لتحقيق رؤية ٢٠٣٠ والتي تهدف إلى أن يتمتع الطالب بالقيم العالية وأن يكون واعٍ ومثقف ومبدع، يؤمن بالوسطية والاعتدال والتسامح، معتز بهويته، فخور بإرثه الثقافي مع امتلاكه المعارف والمهارات اللازمة لوظيفة المستقبل. هذه الأهداف فتحت المجال أمام الطلاب للتسارع من أجل تحقيق مستويات عالية من الإدراك والانفتاح من خلال التعرف على متطلبات المواقف المختلفة والتكيف معها رغبةً في تحقيق الاتزان بين مجالات الحياة الهامة. كما تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ثقافة المجتمع السعودي وقيمه الدينية التي تحث الأفراد على التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل وحدث أشياء سارة وبت الأمل في نفوسهم عند المحن والمصاعب والقدرة على تجاوزها والتخطيط لمستقبل مزهر، مع تقبل الذات والرضا بها وبالحياة مما يرفع من مستوى الرفاه النفسي.

بينما أظهرت نتائج السؤال الخامس عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو الحياة تعزى لمتغيري: (النوع، والتخصص) لدى طلاب الجامعة. وفيما يخص الفروق بالنوع فإن هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراستي (احمد، ٢٠١٢؛ شريف، ٢٠١٩) والتي أجريتا على طلبة الجامعة. وتختلف مع دراستي (العقاد، ٢٠١٩) والتي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث بالمرحلة الجامعية لصالح الذكور، وتوصلت دراسة (علي، ٢٠١٩) إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور لدى طلاب المرحلة الإعدادية. كما تختلف مع دراسة (البرواري وصالح، ٢٠١٩) التي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في التوجه نحو الحياة وذلك لصالح الإناث. أما ما يتعلق

بالفروق في التخصص الدراسي. فقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراستي (احمد، ٢٠١٢؛ البرواري وصالح، ٢٠١٩) والتي توصلنا إلى عدم وجود فروق في التوجه نحو الحياة تُعزى للتخصص لدى طلبة الجامعة.

وكشفت نتائج السؤال السادس عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة الأنا تعزى لمتغير النوع لدى طلاب الجامعة؛ بينما مرونة الأنا لدى ذوي التخصص (الصحي) أعلى بدلالة إحصائية من نظيره لدى كل من ذوي التخصصين الإنساني والعلمي من طلاب الجامعة. وفيما يتعلق بالفروق في مرونة الأنا تبعاً لاختلاف النوع فقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (العكايشي، ٢٠١٩) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في النوع تبعاً للمرونة. بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (جابر، ٢٠١٤؛ شريف، ٢٠١٩) والتي توصلت إلى أن الذكور من طلبة الجامعة أعلى في مرونة الأنا من الإناث. وفيما يتعلق بالفروق في مرونة الأنا تبعاً للتخصص الأكاديمي، فقد اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراستي (العكايشي، ٢٠١٩؛ البرواري وصالح، ٢٠١٩) والتي توصلنا إلى عدم وجود فروق في المرونة تبعاً للتخصص الأكاديمي.

بينما أظهرت نتائج السؤال السابع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغيري: (النوع، والتخصص) لدى طلاب الجامعة. وفيما يتعلق بالفروق في اليقظة العقلية تبعاً لاختلاف النوع فقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراستي (السيد، ٢٠١٨؛ المعموري، ٢٠١٨) والتي توصلنا إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة في اليقظة العقلية. واختلفت مع نتائج دراسة (العكايشي، ٢٠١٩) والتي اشارت إلى أن الإناث أكثر يقظة من الذكور. وفيما يتعلق بالفروق بالتخصص الأكاديمي فقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراستي (المعموري، ٢٠١٨؛ العكايشي) والذي توصلنا إلى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تُعزى لمتغير التخصص.

وتفسر الباحثة عدم وجود الفروق بين عينة الدراسة تعزى لمتغيري (النوع، التخصص)، في ضوء التقارب بالنضج العقلي والعمر الزمني والبيئة التعليمية والمنطقة الجغرافية، فجميعهم يتعرضون لبيئات تعليمية متقاربة ومتطلبات أكاديمية وحياتية متشابهة، ويتشاركون في معظم الميول والاهتمامات والتوجهات المستقبلية، كما يواجهون

العديد من التحديات والصعوبات ويحاولون التكيف مع التغيرات المستجدة من حولهم. وتعتبر المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة الطالب ففيها تصاغ الخطط وتتفتح آفاق المستقبل، كما أنها مرحلة مليئة بالأحداث، ففيها يدرك الطالب أهدافه وتوجهاته ويسعى دائماً لتحقيقها، مع تمتعه بفكر يقظ ومتقبل للأفكار الجديدة وواعياً للأحداث من حوله. بينما تفسر الباحثة أن مرونة الأنا لدى ذوي التخصص (الصحي) أعلى بدلالة إحصائية من نظيره لدى كل من ذوي التخصصين الإنساني والعلمي من طلاب الجامعة في ضوء نتيجة التساؤل الثاني والتي تشير إلى تمتع عينة البحث بمستوى عالٍ من مرونة الأنا، حيث تعمل على مقاومة الضغوط كما تُعزز من قدرة الفرد على التعافي من التجارب والأحداث السلبية، التكيف معها.

وتوصل (Elzohary, Mekhail, Hassan & Menessy, 2017) في دراستهم التي أجروها على عينة من (٥٢٠) من طلاب كلية التمريض بجامعة دمنهور، إلى أن امتلاك مستوى عالٍ من مرونة الأنا يقلل من الضغوط ويرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، فالصمود يساعد الأفراد الأصحاء على التعامل بشكل أكبر مع المتاعب اليومية والإعداد للتحديات المستقبلية، وطلاب التخصصات الصحية يواجهون الكثير من الضغوط خلال دراستهم وتدريبهم السريري، ومرونة الأنا تعمل كأداة للتخفيف من هذه الضغوط.

وتؤكد السيد (٢٠١٨) أن الذكور والإناث في المرحلة الجامعية يدركون أن حياتهم مليئة بأشياء مهمة يسعون نحو تحقيقها وإنجازها، كما يشعرون أن حياتهم ذات قيمة ومعنى، وكذلك يتقبلون أنفسهم كما هي ويقدرونها، ويتمكنون من مواجهة ما يعترضهم من مشكلات. بينما يرى احمد (٢٠١٢) أن عدم وجود فروق تُعزى لمتغيري النوع والتخصص، كان نتيجة التقارب الفكري والنفسي للطلبة في مرحلة الشباب والمرحلة الجامعية والذي يكون ناتجاً عن التفاعل المتبادل بين الطلبة خلال سنوات الدراسة، وأن لكل طالب طموحاته الخاصة وأهدافه المستقبلية التي يسعى جاهداً لتحقيقها بغض النظر عن نوع التخصص الأكاديمي.

توصيات البحث:

في ضوء ما خلص إليه البحث من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:

١. إجراء مزيد من الأبحاث للتعرف على مستوى متغيرات البحث الحالي لدى فئات أخرى من المجتمع وفي مراحل عمرية مختلفة.
٢. إجراء مزيد من الدراسات للكشف عن العلاقة بين التوجه نحو الحياة ومتغيرات أخرى كأصالة الشخصية، الشفقة بالذات، إدارة الذات، لدى شرائح عمرية مختلفة.
٣. تخطيط البرامج الإرشادية لطلبة الجامعات من الجنسين لزيادة مستوى اليقظة العقلية ومرونة الأنا لديهم.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- الأنصاري، بدر. (٢٠٠٢): إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياساً للتفاؤل *LOT Test Orientation*. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت-مجلس النشر العلمي. مج (٣٠)، ع (٤)، ص ص: ٧٧٥-٨١٢.
- احمد، سعدون. (٢٠١٢): التوجه نحو الحياة لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، ع (٩٢)، ص ص: ٥٣٣-٥٧٣.
- إسماعيل، هالة. (٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع (٥٠)، ص ص: ٢٨٧-٣٣٥.
- البروارى، رشيد؛ صالح، روكاز. (٢٠١٩): مرونة الأنا لدى طلبة كلية التربية الأساسية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، كلية الإمارات للعلوم التربوية، ع (٤٥)، ص ص: ٣٥٥-٣٤٥.
- جابر، علي. (٢٠١٤): مرونة الأنا وعلاقتها بحيوية الضمير لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، ع (٢١)، ص ص: ٢٦١-٢٧٢.
- حميدة، علي؛ خلاف، أسناء؛ بوزيدي، دنيا. (٢٠١٨): جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة). مجلة تنمية الموارد البشرية، جامعة محمد لمين دباغين، مج (٩)، ع (٢)، ص ص: ١٩٤-٢١٧.
- الخطيب، محمد. (٢٠٠٧): تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، مج (١٥)، ع (٢)، ص ص: ١٠٥١-١٠٨٨.
- الخميسة، معاذ. (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن.
- الرويلي، النشمي. (٢٠١٩): اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف. مجلة العلوم التربوية والنفسية-المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، مج (٣)، ع (٧)، ص ص: ١١٤-١٣٠.
- السيد، هدى. (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين (رانم)، مج (٢٨)، ع (٤)، ص ص: ٨٨٣-٩٤٥.

شريف، زهرة. (٢٠١٩): الصمود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بو ضياف بالمسيلة، الجزائر. الشماط، فواز. (٢٠١٣): مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية وأفكار الانتحار، دراسة ميدانية على عينة من طلبة المدارس الثانوية في مدينة دمشق، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

عبد الحميد، هبة. (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس-مركز الارشاد النفسي، ع (٥٦)، ص ص: ٣٢٥-٣٩٦.

العزاوي، وسام. (٢٠١٨): الصمود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والطموح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت، العراق. العقاد، عصام. (٢٠١٩): مظاهر التوجه الإيجابي نحو الحياة كمنبئات تشخيصية للشخصية الإيجابية لدى عينة من الشباب والمسنين. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين، مج (٧)، ع (٢)، ص ص: ١٧٧-٢٠٥.

العكيلي، جبار؛ النواب، ناجي. (٢٠١٩): التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروحي واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين. مجلة كلية التربية الأساسية، مج (٢٥)، ع (١٠٤)، ص ص: ٧٦٨-٨٢٨.

العكايشي، بشرى. (٢٠١٩): القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، مج (٤٣)، ع (٣)، ص ص: ٢٦٢-٢٩٠.

علي، أسماء؛ إبراهيم، إكثار. (٢٠١٩): الاجتهاد النفسي وأساليب التعامل معه وعلاقتها بمرونة الأنا لدى عينة من تدريسيات جامعة البصرة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، مج (٤٤)، ع (٢)، ص ص: ٢٤٢-٢٥٩.

علي، خشمان؛ خليل، عبير. (٢٠١٩): مرونة الانا لدى طلبة المرحلة الإعدادية (جودة الحياة وعلاقتها بمرونة الانا لدى طلبة المرحلة الإعدادية). مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، مج (١٥)، ع (٢)، ص ص: ١-٤٢.

المعموري، علي. (٢٠١٨): اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، مج (٢٥)، ع (٣)، ص ص: ٢٢٩-٢٤٧.

الوليدي، علي. (٢٠١٧): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، مركز البحوث التربوية، ع (٢٨)، ص ص: ٤١-٦٨.

الهيئة العامة للإحصاء. (٢٠١٩). الشباب السعودي في أرقام، تقرير خاص بمناسبة اليوم العالمي للشباب. تم الاسترجاع على الرابط https://www.stats.gov.sa/sites/default/files/lshbb_lswdy_fy_rqm_2019m_nhyy.pdf

رؤية المملكة. (٢٠٢٠). تم الاسترجاع على الرابط <https://vision2030.gov.sa/ar/node/10>

ثانياً: المراجع الانجليزية:

Aghaei, A. Khayyamnekouei, Z. & Yousefy, A. (2013). General Health Prediction Based on Life Orientation, Quality of Life, Life Satisfaction and Age. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 84: 569 – 573.

Chang, E. Chang, R. & Sanna, J. (2009). Optimism, Pessimism & Motivation: Relations to Adjustment. *Journal of Social & Personality*, 3 (4): 494-506.

Elzohary, N. Mekhail, M. Hassan, N. & Menessy, R. (2017). Relationship between Ego Resilience, Perceived Stress & life Satisfaction among Faculty Nursing Students. *Journal of Nursing & Health Science*, 6 (6): 57-70.

Erisman, S. & Roemer, L. (2011). A preliminary Investigation of the Process of Mindfulness. *Journal of Mindfulness*, 3 (1): 30-43.

Fatima, T. Ambreen, S, Khan, M. & Fayyaz, W. (2019). Relationship between Lift Orientation (Optimism/Pessimism) & Mental Health. *Journal of Pakistan Armed Forces Medical*, 69 (5): 992-997.

Ford, C. (2019). "An Investigation of the Relation between Mindfulness and Self-Esteem Stability". Graduate Theses, Dissertations, and Problem Reports. 4097. <https://researchrepository.wvu.edu/etd/4097>

Gundogdu, M. (2010). Life Orientation among University Students. *Journal of Education & Science*, 35 (157): 192-199.

Kang, Y. Gruber, J. & Gray, J. (2014). Mindfulness: Deautomatization of Cognitive & Emotional Life. *American Psychology Association*, (21): 185-168. <https://psycnet.apa.org/record/2014-13013-009>

Kashdan, T. & Rottenberg, J. (2010). Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Journal of Clinical Psychology Review*, 7 (30): 1-14.

Kruczek, A. & Janicka, M. (2019). Being or having? – young adults life orientations and their satisfaction with life. *Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 19 (2): 158-164.

Molinero, R. Zayas, A. Gonzalez, P. & Guill, R. (2018). Optimism & Resilience among University Students. *International Journal of Developmental & Educational Psychology*, 1 (1): 147-154.

Alnaser, F. & Sandman, M. (2000). Evaluation Behavior & Personality Evaluating Resiliency Patterns Using the ER 89: A Case Study from Kuwait. *Journal of Social behavior & personality*, 28 (5): 505-514.

Onwukwe, Y. (2010). The Relationship between Positive Emotions & Psychological Resilience in Persons Experiencing Traumatic Crisis: A quantitative Approach. Unpublished Dissertation, Capella University, USA.

Pidgeon, A. & Keyet, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2 (5): 27-32.

Pidgeon, A. & Pickett, L. (2017). Examining the Differences between university Student's Levels of Resilience on Mindfulness, Psychological Distress & Coping Strategies. *European Scientific Journal*:103-113.

Rathore, S. Kumar, A. & Gautam, A. (2015). Life Satisfaction & Life Orientation as Predictors of Psychological Wellbeing. *The International Journal of Indian Psychology*, 3 (1): 20-27.

Scheier, M. & Carver, C. (1985). Optimism, Coping, & Health: Assessment & Implications of Generalized out com Expectancies. *Journal of Health Psychology*, 3 (4): 219-247.

Souri, H. Hasanirad, T, Fischer, N. & Belvet, B. (2011). Relationship between Resilience, Optimism & Psychological Wellbeing in Students of Medicine. *Journal of Social & Behavioral Sciences*, 30: 1541-1544.

Utsey, S. & Hook, J. (2008). Cultural Orientation, Ego Resilience & Subjective Wellbeing in African American. *Journal of Positive Psychology*, 3 (3): 202-210.