



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

الإسهام النسبي لليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية

إعداد

د/حنان عبد الفتاح الملاحه
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

تاريخ الاستلام : ٢٠ مارس ٢٠٢١م - تاريخ القبول : ١٠ أبريل ٢٠٢١م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2021.

ملخص البحث:

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين التوجه المستقبلي وكل من اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط لدى طلبة المرحلة الثانوية، وإمكانية التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل كمتغير تابع من خلال المتغيرات المستقلة: اليقظة العقلية، والذكاء الانفعالي، ووجهة الضبط، تكونت عينة الدراسة من (٣١٤) طالبًا وطالبة من طلبة الصف الأول الثانوي، بمتوسط عمري بلغ (١٥,٩١) عامًا، وانحراف معياري بلغ (٠,٦٩) عامًا، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التوجه نحو المستقبل إعداد الباحثة، مقياس اليقظة العقلية إعداد: (الباحثة)، مقياس الذكاء الانفعالي إعداد: (عثمان، رزق ٢٠٠١)، مقياس وجهة الضبط تأليف: (Suàrez-Alvarez, et al., 2016)، ترجمة: الباحثة، وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفي؛ وذلك باستخدام معاملات الارتباط، ومعامل الانحدار المتعدد، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد التوجه نحو المستقبل و أبعاد كل من: اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي، ووجهة الضبط الداخلية، بينما كان العلاقة الارتباطية سالبة بين أبعاد التوجه نحو المستقبل ووجهة الضبط الخارجي، كما أشارت النتائج أنه يمكن التنبؤ بأبعاد التوجه نحو المستقبل (التطلعات المستقبلية- التخطيط المستقبلي- الإرادة الحرة) من خلال المتغيرات المستقلة للبحث، وإن اختلف الترتيب النسبي لها في المعادلة التنبؤية تبعاً لكل بعد من أبعاد التوجه نحو المستقبل.

الكلمات المفتاحية: التوجه نحو المستقبل- اليقظة العقلية- الذكاء الانفعالي- وجهة الضبط.

The relative contribution of mindfulness, emotional intelligence and Locus of control in predicting future orientation of high school students

Dr. Hanan Abd El- Fattah El- Mallaha

Assistant Professor of Educational Psychology

College of Education - Kafr El-Sheikh University

Abstract:

The aim of the research is to reveal the relationship between the future orientation and each of mindfulness, emotional intelligence and Locus of control among secondary school students, and the possibility of predicting future orientation as a dependent variable through the independent variables of mindfulness, emotional intelligence, and locus of control, the study sample consisted of (314) A male and female student of the first grade of secondary school, with an average age of (15.91) years, and a standard deviation of (0.69) years, and the study tools included: scale of orientation towards the future (the researcher's preparation), of mindfulness scale prepared by: (researcher), scale of intelligence The emotional preparation: (Othman, Rizk 2001), measure locus of control, authored (Suàrez-Alvarez, et al., 2016), translated by: the researcher, and the research was based on the descriptive method by using the correlation coefficients, and the multiple regression coefficient, the following results were obtained:

The existence of positive correlational relationships that are statistically significant between the dimensions of future orientation and the dimensions of each of: of mindfulness, emotional intelligence, and internal locus of control, while the correlational relationship was negative between dimensions of future orientation and external locus of control, and the results indicated that the dimensions of future orientation (Future aspirations - future planning - free will) can be predicted through the independent variables of the research, even if the relative arrangement of them in the predictive equation varies according to each dimension of the orientation towards the future.

Keywords: Future orientation -Mindfulness - Emotional intelligence - Locus of control.

أولاً: المقدمة:

يشهد العصر الحالي وتيرة متسارعة من التغييرات تشمل جميع مناحي الحياة، وتدفع هذه التغييرات المتلاحقة بالشباب في مقتبل العمر إلى إعادة النظر في أهدافهم وخططهم المستقبلية بما يتسق مع مواكبة تلك التغييرات، ولا تقتصر عملية الإعداد الناجح للشباب على مسايرة التغييرات والتوافق معها فحسب بل تقتضي الضرورة مساعدتهم على صنع تغيرات إيجابية تجعل المستقبل بالنسبة لهم أفضل من الحاضر، ولا يمكن أن يتم ذلك إلا بوجود اتجاه إيجابي لديهم نحو المستقبل.

ويشير (Hatala, et al.,2017, 1331-1332) أن الشباب في مواجهة الضغوط والتغيرات المتسارعة يواجهون حالة من عدم اليقين *Ucertainty*، قد يشعرون حيالها بأن المستقبل لا يعد مكاناً آمناً للسكن النفسي *Psychological dwelling*، وينعكس ذلك سلباً على شعورهم بإمكانية تحقيق أهدافهم المستقبلية، فيتجنبون التفكير في عواقب سلوكهم الحالي على مستقبلهم مما يعزز لديهم حلقة من السلوكيات الاندفاعية غير التوافقية التي تؤثر على حاضرهم ومستقبلهم، ويرى (Zimbardo & Boyed, 2015,50) أن توجه الفرد نحو المستقبل يرتبط بإدراكه للعلاقة بين سلوكه الحالي وبين تحقيق أهدافه وطموحاته المستقبلية على المدى البعيد، وأن هذا الربط ينعكس على السلوك الحالي للفرد بشكل يتضمن وضع الفرد للأهداف والخطط التي يسعى نحو تحقيقها مستقبلاً، كما أن هذا التوجه يعمل على شحذ دافعية الفرد لتطوير هذه الأهداف ومتابعة تنفيذها، ويفترض (Vonasch & Sjastad, 2020,2) أن التوجه نحو المستقبل لا يعتمد على مجرد الحدس *Intuition* -الذي يقتصر على التعامل مع الإلماعات والمسارات المشاهدة للقيام باختيارات فورية للسلوك- ولكنه يتطلب نوعاً من التفكير الواعي الذي يقوم فيه الفرد بوضع مجموعة من الاحتمالات التي تعمل بصورة استرشادية لنتائج السلوك المتوقعة مما ينعكس على إعادة تشكيل السلوك التلقائي للفرد.

وتشير (Seginer, 2017, 346-349) أن المستقبل بما يحمله من خصائص الغموض وعدم اليقين يثير لدى الفرد مشاعر من الخوف والقلق في مواجهة المجهول، وتمثل الخصائص الشخصية الفردية خط الدفاع الأول الذي يواجهه سلوك

الفرد نحو التفاؤل والإعداد والمواجهة بدلا من التشاؤم والمبالغة في التوقع السلبي للأحداث المستقبلية.

ويرى (Kiken & Shook, 2011, 426) أن اليقظة العقلية تسمح للفرد بأن يقيم وضعه الحالي بصورة أكثر موضوعية بعيداً عن التحيزات السلبية، بحيث يصبح الفرد أقل اعتماداً على الأفكار والمعتقدات المسبقة، كما أن اليقظة العقلية تعمل في الوقت ذاته على التحكم في الانتباه وتحد من اجترار الفرد للخبرات السلبية وتقلل من الاستجابة المتسارعة لمثيرات الموقف، ويشير (Noone & Hogan, 2016, 2) إلى أن اليقظة العقلية ينتج عنها حالة من الضبط الانتباهي الذي يقوم بثلاث وظائف هي: تحديث المعلومات من خلال التمثيل النشط للمعلومات المتعلقة بالأهداف، والكف الذي يعمل على منع التشتت والتركيز على المعلومات ذات الصلة، والمرونة التي تمنح الفرد القدرة على الاختيار بين بدائل الاستجابات، وتربط نتائج دراسات كل من (Kiken & Shook, 2011; Harrington, et al., 2014; Zeng & GU, 2017; Amundsen, et al., 2020, Zhang, et al., 2020) بين اليقظة العقلية وبعض جوانب الاتجاه نحو المستقبل أو المتغيرات المرتبطة به.

وعلى جانب آخر يؤكد (Salavera, et al., 2017) أن الذكاء الانفعالي يعد عاملاً محددًا لتوجهات الفرد عبر مجالات متنوعة؛ فهو يُمكن الفرد من إدراك وتنظيم وتوجيه انفعالاته وانفعالات الآخرين أثناء مواجهته للضغوط والمطالب المفروضة عليه من المصادر المختلفة، ويساعد نجاحه في ذلك على تشكيل توقعاته للنجاح المستقبلي، ويشير (Droppert, et al., 2019, 81-82) أن الذكاء الانفعالي يوفر شبكات من الدعم الاجتماعي تقلل من آثار الضغوط التي يتعرض لها الفرد في حين أن الفشل في إدارة وتوجيه الانفعالات يعرضه إلى الشعور بالضييق والانزعاج وتجعله يستغرق وقتاً أطول للتعافي من آثار التجارب السيئة، مما يدفع بالفرد إلى تحقيق متع وقتية غير تكيفية يعتقد خطأً بقدرتها على مساعدته في تجاوز مطالب الحاضر وضغوطه.

ويتفق (Cabras, et al., 2020, 1-2) مع الرأي السابق حيث يشير إلى أن المستويات المرتفعة من الذكاء الانفعالي تجعل الفرد أكثر مقاومة لمشاعر الفشل والإحباط، وتساعد على إدراك المواقف والأحداث على أنها أقل تهديداً، وتحفز الفرد

على التوجه نحو تحقيق أهدافه المستقبلية، وتؤكد دراسات كل من (النعمي والخزرجي، ٢٠١١، Extremera, et al., 2007; Droppert, et al., 2019; Cabras, et al., 2020) على العلاقة الارتباطية الموجبة بين كل من الذكاء الانفعالي والتوجه نحو المستقبل، كما رصدت نتائج دراسات (الجهني، ٢٠١١، محمد، ٢٠١٨) العلاقة الارتباطية السالبة بين الذكاء الانفعالي وقلق المستقبل.

ويقترح (قطامي، ٢٠١٢، ١٩٢-١٩٦) أن التوجه نحو المستقبل يتأثر بنظام المعتقدات Belief System لدى الفرد؛ حيث ترتبط هذه المعتقدات بالتحليل المعرفي الذي يجربه الفرد لتفسير النتائج الإيجابية أو السلبية لسلوكه، وتسير نتائج هذا التحليل في اتجاهين فإما أن يدرك أن النتائج الإيجابية للسلوك ترتبط بقدرته على بذل الجهد والتخطيط والعمل الجاد، وهو ما يشير إلى وجهة ضبط داخلية، وإما أن يرجع أسباب النجاح والفشل إلى عوامل خارجية تقع خارج نطاق سيطرته كالحظ أو الصدفة أو الظروف غير المواتية، وهو ما يشير إلى وجهة الضبط الخارجية، ويرى (Hamarta, et al., 2013, 146) أن وجهة الضبط تعد مجالاً تتضح فيه الفروق الفردية في مجالات الدراسة والعمل والتفاعل الاجتماعي، حيث يرتبط المتغير السابق بمفاهيم عدة مثل الكفاءة الذاتية والعجز المكتسب والضببط الذاتي، ورغم وجود الاختلافات بين المصطلحات السابقة إلا أنها تشترك في نوعية إدراك الفرد لمسئوليته الشخصية للعلاقة بين سلوكه والنتائج التي يحصل عليها.

ويشير كل من (Heywood, et al., 2017, 206; Celik& Saricam 2018, 393) أن وجهة الضبط الداخلية تولد لدى الفرد شعوراً بالسيطرة ينعكس على توقعاته المستقبلية وتفاؤله بشأن قدرته على تغيير الظروف والتحكم في مسار الأحداث بشكل يخدم تحقيقه لأهدافه، في حين أن وجهة الضبط الخارجية يقوم فيها الفرد بعزو أسباب الفشل إلى عوامل تخرج عن نطاق سيطرته، ويرتبط ذلك بتوقعاته السلبية حيال المستقبل، وقد توصلت دراسات كل من (القطحاني، ٢٠١٦، سالم حجازي، ٢٠١٨، سرور وآخرون ٢٠٢٠، D'souza, 2016; Ahmed, 2018, Tolen, 2020) إلى وجود ارتباط لموجب بين وجهة الضبط وبعض المتغيرات المكونة أو المرتبطة بالتوجه نحو المستقبل كالطموح والعزيمة، والكفاءة الذاتية- باعتبارها مكون توقعي-

وقوة الأنا، واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، وتوجهات أهداف الإنجاز، والتحصيل الأكاديمي.

واستنادًا إلى ما سبق والذي يشير في مجمله إلى أن التوجه نحو المستقبل يعد دالة لبعض المتغيرات الشخصية والمعرفية للفرد تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على علاقة هذه المتغيرات بالتوجه نحو المستقبل، وكذلك الكشف عن إمكانية إسهام المتغيرات السابقة في التنبؤ بأبعاد التوجه نحو المستقبل

مشكلة الدراسة:

تشهد مرحلة المراهقة تغيرات هرمونية وجسدية متسارعة، كما أنها تتميز بتطور الجوانب الانفعالية والمعرفية للفرد، إلا أن (Kray, et al., 2020) يربط مسارا تنمويا متبايناً بين تلك الجوانب ويشير إلى أن ذلك يترك أثره في اختيارات الفرد وقراراته التي قد تبدو مندفعة وغير ملائمة، وتكمن الخطورة في أن تلك الاختيارات قد تشمل تجربة المواد النفسية، أو الاختيار غير المناسب لجماعة الأقران، أو الدخول في علاقات غير ملائمة مع الجنس الآخر، أو سيطرة بعض الهوايات والاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي عبر الانترنت، تلك الاختيارات غير الملائمة تترك آثارا بعيدة المدى على شخصية المراهق في حاضر حياته وتمتد إلى تحديد مستقبله من حيث الفشل أو النجاح، والاعتدال أو الانحراف، والاندماج الأكاديمي أو التسويف والتسرب الدراسي.

ويشير كل من (Macey, 2011; Wolker, et al., 2020) أن تدني مستوى التوجه نحو المستقبل يضع المراهقين في دائرة الخطر بسبب تراجع تطلعاتهم المستقبلية وافتقارهم للأمل في تحقيق تلك التطلعات، ووفقاً لذلك فإن التوجه نحو المستقبل يعمل كعامل وقائي **Protective factor** حيث يساعد على تبصير الفرد بالعواقب المستقبلية لسلوكياته الراهنه، وبالتالي يصبح أقل عرضة لممارسة سلوكيات تمثل تهديداً لمستقبله.

ورغم أن النظرة للمستقبل تعد أحد جوانب التوافق لدى الفرد، إلا أنه بمراجعة الدراسات السابقة نجد أن كثيراً من تلك الدراسات قد ركزت على تناول الجانب السلبي للمستقبل متمثلاً في قلق المستقبل (السفاسفة، ٢٠١٧؛ الصعوب، ٢٠١٧؛ الطراونة،

٢٠١٩، فرغلي، ٢٠١٩؛ بيسيوني، ٢٠٢٠، Halaseh& Shawared, 2015; Rushworth, 2018; Hwayan, 2020) كما لوحظ أنه برغم تناول نظريات كل من (Nurmi, 2002; Johnson, et al., 2014; Seginer, 2017)، لمتغير التوجه نحو المستقبل كبنية متعددة الأبعاد، إلا أن الدراسات الارتباطية التي تناولت علاقة التوجه نحو المستقبل بمتغيرات الدراسة الحالية قد اقتصر على تناول أحد أبعاده، حيث تناولت تلك الدراسات أبعاد النظرة الإيجابية، والتفاؤل والدافعية والطموح، والتنظيم الذاتي (القطحاني، ٢٠١٦، Stanescu& Ilogra, 2015; Karaman, et al., 2017; Zeng& Gu, 2017; Amundsen, et al., 2020; Tolen, 2020) كما أن عددًا قليلًا من هذه الدراسات قد تناولت طلبة المرحلة الثانوية، رغم أهمية هذا المتغير وارتباطه بتلك المرحلة العمرية، وهو ما يحاول البحث الحالي استكشافه.

ومن خلال ما سبق يمكن تحديد أسئلة البحث فيما يلي:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد اليقظة العقلية وأبعاد التوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد الذكاء الانفعالي وأبعاد التوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين وجهة الضبط (الداخلية- الخارجية) وأبعاد التوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية؟
- هل تسهم كل من: اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل؟

أهداف البحث:

- الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية.

- الكشف عن العلاقة بين وجهة الضبط والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية.

- الكشف عن مدى إسهام كل من اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية.

أهمية البحث:

- يتناول البحث طلبة المرحلة الثانوية وهي تمثل مرحلة المراهقة التي يقوم فيها المراهق في سعيه نحو الاستقلال باتخاذ الكثير من الخيارات الخاصة بانتقاء الأصدقاء ونوع الدراسة و الاهتمامات، ويوجه البحث نظر الأسر والقائمين على العملية التعليمية إلى أهمية هذه المرحلة.

- يتناول البحث بالدراسة متغير التوجه نحو المستقبل والذي يمثل عاملاً وقائياً يبصر المراهق بالعواقب المستقبلية لسلوكه الراهن، ويدعم طموحه وتطلعاته في مستقبل أفضل، ويرتبط برغبته في التفوق والإنجاز الأكاديمي.

- يربط البحث الحالي بين التوجه نحو المستقبل وبعض المتغيرات الحديثة نسبياً المتمثلة في اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ثم وجهة الضبط.

- يحاول البحث الحالي استكشاف العوامل التي يمكن أن تسهم في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل، ويمكن الاستفادة من نتائج البحث في بناء برامج تدخلية تهدف إلى تنمية التوجه نحو المستقبل لدى الطلبة المسوفين أكاديمياً أو المشكلين سلوكياً.

مصطلحات البحث:

- التوجه نحو المستقبل: يشير إلى استشراق الفرد ورؤيته الإيجابية للمستقبل ويتضمن ثلاثة أبعاد هي التطلعات المستقبلية: وتعبّر عن طموحات الفرد ووضعه لأهداف بعيدة المدى يعتقد بإمكانية تحقيقها، والبعد الثاني هو التخطيط: ويشير إلى وضع الفرد لأهداف قصيرة ومتوسطة المدى يهدف من خلالها إلى تنمية ذاته وسعيه ومثابرتة في تنفيذ هذه الأهداف، ثم الإرادة الحرة وتعني اعتقاد الفرد بقدرته على تحديد مستقبله وأخذ قراراته بنفسه دون أن تقيدته تجارب الماضي السلبية أو قيود الحاضر وصعوباته، وتتحدد درجة الفرد إجرائياً بدرجته على أبعاد المقياس

المستخدم في الدراسة: إعداد الباحثة.

- اليقظة العقلية: وتعني قدرة الفرد على التمييز النشط من خلال ملاحظته للتغيرات الطارئة في السياق البيئي، وانفتاحه على الجديد، وتوجهه نحو الحاضر من خلال تركيز الانتباه، ثم تناوله للموقف من خلال وجهات نظر متعددة، وتحدد إجرائياً بدرجة الفرد على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في البحث الحالي، إعداد: الباحثة.

- الذكاء الانفعالي: هو القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح، والمراقبة والإدراك الدقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم والتواصل معهم من خلال علاقات اجتماعية إيجابية، ويتحدد إجرائياً بدرجة الفرد على أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي، اعداد: (عثمان، رزق، ٢٠٠١).

- وجهة الضبط: هي الطريقة التي يدرك بها الفرد مصدر التدعيم والعلاقة السببية بين السلوك الذي يقوم به ونتائج هذا السلوك، ويتضمن هذا المفهوم فئتين هما:

○ الضبط الداخلي: ويشير إلى اعتقاد الفرد بمسئوليته الشخصية عن نتائج سلوكه، ويرتبط ذلك بعوامل شخصية داخلية مثل الكفاءة في الأداء ومعدل بذل الجهد.

○ الضبط الخارجي: ويشير إلى اعتقاد الفرد بأن النتائج الإيجابية أو السلبية للسلوك تعتمد على عوامل خارجية مثل الحظ والصدفة وتأثيرات الآخرين، وصعوبة المهام،

وتتحدد إجرائياً درجة الفرد على البعدين السابقين باستخدام مقياس وجهة الضبط المستخدم في البحث الحالي، إعداد: الباحثة.

ثانياً: الإطار النظري :

أ. التوجه نحو المستقبل Future orientation :

تحمل كلمة المستقبل العديد من الدلالات وغالبًا ما ترتبط بعدد من المفاهيم مثل الأهداف والطموحات والآمال، التي يعتمد تحقيقها على تحليل الفرد للحاضر ومتطلباته، وتقديره لإمكاناته الشخصية، ووضعه لأهداف يسعى نحو تحقيقها، ومثابرتة في تحقيق هذه الأهداف، ويشير (Hatala, et al., 2017, 1331) إلى أن التوجه نحو المستقبل يرتبط بإدراك الفرد للأهداف في علاقتها بالزمن الممتد؛ وأن تدني مستوى التوجه المستقبلي يرتبط بإدراك الفرد للأهداف على أنها دوائر منفصلة متعددة المركز؛ بحيث تكون الأقرب زمنيًا هي الأكثر أهمية، وينعكس ذلك على إهمال الفرد للتفكير في عواقب السلوك وتظهر لديه سلوكيات الاندفاع واللامبالاة دون احتساب لآثارها السلبية المستقبلية، ويرى (Vonasch & Sjastad, 2020, 2) أن التوجه نحو المستقبل يرتبط بقدرة الفرد على اكتشاف العواقب المستقبلية لأفعاله وتصرفاته الحالية، وبذلك فهو يوجه سلوك الفرد بشكل يجعله أكثر إيجابية في التعامل مع العقبات الموجودة في الحاضر، ويدفعه نحو بذل المزيد من الجهد في سبيل التغلب عليها؛ بغية الوصول إلى تحقيق أهدافه المرتقبة.

ويعرف (Steinberg, et al., 2009, 30) التوجه المستقبلي بأنه امتداد تفكير الفرد نحو المستقبل وتقديره للعواقب المستقبلية لسلوكه الحالي، وقيامه بالتخطيط قبل الإقدام على أداء السلوك، بينما يعرفه (Vonasch & Sjastad, 2002, 2) بأنه نوع من التفكير الواعي الذي يعمل على استشراف النتائج واستخلاصها بناءً على معلومات غير متوافرة بشكل كامل؛ حيث يقوم الفرد بوضع مجموعة من الاحتمالات تعمل بصورة استرشادية للنتائج المتوقعة لسلوكه الراهن، ويقوم على أساسها بوضع مجموعة من الخطط وتوجيه أنشطته نحو تحقيقها بهدف الوصول إلى أهداف منشودة.

ومما سبق يمكن أن نخلص إلى أن التوجه نحو المستقبل يتضمن مجموعة من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية التي توجه سلوك الفرد الحالي، حيث يظهر المكون المعرفي في التفكير في السيناريوهات المستقبلية بناءً على سلوكه الحالي، ويظهر المكون السلوكي في وضع الخطط التي تعين الفرد على تحقيق أهدافه، أما

المكون الدافعي فيظهر في مثابرتة في تنفيذ الخطط الموضوعة. وانطلاقاً من التحديد السابق يمكن التمييز بين التوجه نحو المستقبل وبعض المصطلحات المرتبطة به مثل: منظور زمن المستقبل Future Time Perspective الذي يركز على الأهداف بعيدة المدى التي يسعى الفرد نحو تحقيقها (Zimbardo & Boyed, 2015, 50)، في حين يشير مصطلح التفكير المستقبلي إلى بناء تمثيلات عقلية للأهداف المستقبلية المحتملة بناءً على العلاقة المنطقية التي تحكم المقدمات بالعواقب، وبذلك فإن التفكير المستقبلي يقوم على مهارات عقلية مثل: التوقع والتنبؤ والتخيل وطرح البدائل لحل المشكلات المستقبلية (Julien, et al., 2018, 26-30)، أما مصطلح قلق المستقبل فهو يشير إلى توقع التهديد المستقبلي من أخطار يصعب على الفرد التحكم فيها، ورغم تضمن قلق المستقبل لجوانب معرفية إدراكية تتمثل في تقييم الفرد المتدني لقدراته في مقابل تقييمه غير الواقعي للمشكلات والمخاطر المتوقعة، إلا أن الصفة الغالبة عليه هي مشاعر الخوف والتوتر وعدم التأكد (Zaleski, 2005, 125-129)، وبذلك فإن التوجه نحو المستقبل يتضمن أبعاداً معرفية ودافعية وسلوكية وقد عُيّنت عدة مداخل نظرية بتوضيح هذه الأبعاد ، ومن تلك النظريات:

١. نظرية (Nurmi, 2005): تفترض هذه النظرية المكونات الأساسية للتوجه نحو المستقبل هي: الدافعية والتي تشير إلى تركيز الفرد على الارتقاء بحيز الحياة المتوقع من خلال وضعه لأهدافٍ تعبر عن اهتماماته وطموحاته المستقبلية، ثم مكون التخطيط الذي يشير إلى الكيفية التي يخطط بها الفرد لتحقيق أهدافه استناداً على السياق البيئي المحيط بمتطلباته وإمكاناته، وأخيراً التقويم ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد بإمكانية تحقيق أهدافه ويرتبط ذلك بإعزازات الفرد التي تؤثر على توقع الفرد للنجاح وثقته في قدرته على تحقيقه.

٢. نظرية (Johnson, et al., 2014) تفترض هذه النظرية أن التوجه نحو المستقبل يتطور لدى الفرد عبر الوقت بدءاً من الطفولة المبكرة وحتى الرشد متأثراً بالسياق البيئي المحيط كالأقران والتوقعات الوالدية ونوعية التعليم التي تلقاها، ويتضمن التوجه المستقبلي ثلاثة مكونات أساسية هي: التوقعات Expectation

التي تختص بتفاوت الفرد واعتقاده بأن المستقبل يتجه نحو الأفضل، ثم مكون الطموحات Aspirations ويشير إلى تطلعات الفرد ونواياه وتفضيلاته لدوره المستقبلي والذات المحتملة Possible Self التي يرغب في كونها، وأخيرًا مكون التخطيط الذي يتضمن وعي الفرد وقدرته على تحديد أفعال وخطوات محددة تمكنه من تحقيق طموحاته، وعلى جانب آخر تفترض النظرية السابقة أن هناك علاقة متبادلة بين التوجه المستقبلي وبعض الخصائص الشخصية للفرد كفاعلية الذات والإعزاء السلبي والوظائف التنفيذية.

٣. نظرية (Seginer, 2017, 345-346) تحدد النظرية ثلاثة مكونات أساسية للتوجه نحو المستقبل وهي:

- المكون الدافعي: ويشير إلى كل ما يوجه للاستمرار في التفكير بالمستقبل، ويتضمن عدة مكونات فرعية، هي: القيمة Value وتتعلق بإدراك الفرد لأهمية المجال المتوقع مستقبلًا، والتوقع Expectance ويشير إلى ثقة الفرد ونفاؤه بشأن نجاحه في إمكانية تحقيق خطته وأهدافه المستقبلية، ثم الضبط control ويختص بمعتقدات الفرد حول إمكانية التحكم في العوامل التي تؤثر على تحقيق أهدافه سواء كانت هذه العوامل داخلية كقدرته على بذل الجهد ومفهومه عن ذاته وقدراته، أو خارجية لا يمكن التحكم فيها كالظروف الأسرية والأوضاع الاقتصادية.

- المكون المعرفي: ويختص بالتمثيل المعرفي Cognitive Representation الذي يقوم الفرد من خلاله بالتفكير في مسار حياته المستقبلية في المجالات المتنوعة، ويتضمن هذا البعد الآمال hopes التي ترتبط باعتقاد الفرد الإيجابي في إمكانية تحقيق طموحاته فيقبل على التخطيط لها، أو تسيطر عليه المخاوف Fears التي تجعله يتردد ويتراجع عن تنفيذ مخططاته.

- المكون السلوكي: ويتضمن الاستكشاف Exploration من خلال البحث عن السبل المتاحة لتحقيق الأهداف عبر مشورة الآخرين وجمع المعلومات والتحقق من ملائمة الأهداف الموضوعة لخصائص الفرد وظروفه، كما يتضمن هذا البعد الالتزام Commitment ويقصد به تحديد الفرد لأحد الخيارات المستقبلية وجديته وإصراره في تنفيذ الخطط الموضوعة التي تخدم هذا الاختيار.

ومن العرض السابق للنظريات السابقة يتضح ما يلي:

- تشير النظريات السابقة إلى أهمية السياق الاسري والبيئي في تحديد توجه الفرد نحو المستقبل، وتشير نظرية (Johnson, et al., 2014) إلى أن هذا المتغير يتطور عبر العمر الزمني للفرد ويظهر بشكل واضح في مرحلة المراهقة ليؤثر في تحديد الفرد لخياراته المستقبلية.
- أجمعت النظريات السابقة على أن التوجه نحو المستقبل يعد بناءً متعدد المكونات، حيث يتمثل المكون المعرفي في تفكير الفرد في دوره المستقبلي وتحديد أهدافه وآماله ومخاوفه، في حين يشير المكون الدافعي إلى نوعية الأهداف التي يضعها الفرد والتزامه وإصراره على تنفيذها، أما المكون السلوكي فقد تمثل في استكشاف الفرد للخيارات المستقبلية ووضع الخطط التي تساعد في تحقيق تلك الخيارات.
- أشارت نظرية (Johnson et al., 2014) إلى علاقة التوجه نحو المستقبل ببعض الخصائص الشخصية للفرد وهو ما تحاول الدراسة الحالية استكشافه.

ب- اليقظة العقلية Minfulness:

ارتبط مفهوم اليقظة العقلية بفكرة التأمل التي تبنتها بعض الديانات والفلسفات الدينية الشرقية بغرض التركيز على اللحظة الآنية وفصل الذهن عن جميع الأسباب المحتملة لخلق المعاناة بشكل يساعد الفرد على الوصول إلى حالة عميقة من الوعي بالمشاعر الذاتية و السكينة النفسية (Carmody, 2014,50)، وقد تم دمج المفهوم السابق في علم النفس من خلال مدخلين مختلفين هما: المدخل التأملي المستمد من الثقافة و الفلسفة الشرقية، ويتضمن هذا الاتجاه الانتباه و الوعي باللحظة الحاضرة دون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار وتقبلها كما هي دون انزعاج أو توتر (Hanh & Weisman, 2008, 11)، أما المدخل الآخر فقد اعتمد على المنظور الاجتماعي المعرفي في تناول اليقظة العقلية باعتبارها عملية نشطة تتسم بالحساسية للسياق الخارجي و الاجتماعي والوعي بالإمكانات الشخصية، ومن خلال إدراك الفرد للعلاقات الدينامية بين الأبعاد السابقة يصبح أكثر قدرة على تحديد أهدافه وحل مشكلاته (صلاحيات؛ الزغول، ٢٠١٨، Carmody, 2014).

وقد تباينت التعريفات التي تناولت اليقظة العقلية تبعاً للأساس النظري الذي

تتطلق منه هذه التعريفات فيعرفها (Kabat- Zinn, 2003, 145) بأنها حالة من الوعي تنشأ نتيجة التركيز الإرادي على هدف معين يوجد في الحاضر المعاش لحظة بلحظة، دون توجيه نقدي أو إصدار أحكام تقييمية على الخبرات بل تقبل تلك الخبرات والتصالح معها مما يجنب الفرد التعلق المرضي بالماضي أو التوجه العصابي نحو المستقبل، ويعرفها (Fjorback, 2012, 29) بأنها تعني تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة دون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، ويشكل ذلك لدى الفرد وعياً بالطريقة التي يوجه بها انتباهه بشكل يؤدي إلى تغيير الأفكار وأنماط السلوك في مواقف التفاعل المختلفة، ويعد ذلك مهارة يمكن اكتسابها وتميئتها من خلال التأمل الذي يعمل على التخفيف من الضغوط النفسية، كما يعرفها (Kettler, 2013, 4) بأنها تركيز انتباه الفرد على بيئته وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية على الخبرة، مما يُمكن الفرد من التعامل مع هذه الخبرات بشكل واقعي.

ومن خلال استعراض التعريفات السابقة نجد أنها تتناول اليقظة العقلية باعتبارها حالة من الوعي الذي يشكل أرضية عامة تختص بمراقبة الفرد لمشاعره وبيئته الداخلية، ويأتي الانتباه ليشير إلى تركيز الفرد على الخبرة الحالية واستبعاد تقييم تلك الخبرة أو الحكم عليها كوسيلة لتخفيف الضغوط وتحقيق التكيف، وبذلك نجد أن تلك التعريفات قد أهملت التركيز على خصائص السياق البيئي والاجتماعي، كما أنها اقتصرت على عاملي الوعي والانتباه في التعامل المعرفي مع الخبرة كما اقتصر دورهما على مشاعر الفرد واستبعاد المشتتات التي تبعد تركيزه عن هذه المشاعر.

وعلى جانب آخر تناولت بعض التعريفات اليقظة العقلية كعملية، حيث يعرفها (Araya- Vargas, et al., 2009, 95) بأنها عملية معرفية تمكن الفرد تقييم المواقف وتناول وجهات النظر المختلفة ورؤية المعلومات والإشارات البيئية بشكل جديداً، كما

يعرفها (Vago, Silbersweig, 2012) بأنها تشير إلى السعة الانتباهية المرتبطة بعملية تفسير وإعادة تجميع الخبرات بطريقة متكاملة تعمل كمسار Path مباشر لتوقف المعاناة ومتابعة الخبرة الشخصية التي تتضح معها مجموعة من الخصائص والمهارات العقلية، كما يعرفها (Bercovitz et al., 2017, 194) بأنها عملية

نشطة تركز على ملاحظة الجوانب الجديدة الخاصة بسياق الموقف الحالي وبالأخرين وبالشخص ذاته والاستجابة بمرونة لهذه المتطلبات بشكل يتيح التطوير المستمر لفئات جديدة من الاستجابات وعدم التقييد بما تم تطويره مسبقاً.

وبذلك يتضح أن هذا الاتجاه في تعريف اليقظة العقلية لم يقتصر على تأمل الفرد لأفكاره وخبراته الذاتية ولكنه ربط هذه الجوانب بمطالب السياق البيئي والاجتماعي، كما أن العمليات المعرفية المتضمنة خلاله لا تقتصر على الوعي والانتباه فقط ولكن تتكامل المعلومات الحاضرة و يتم اشتقاق فئات جديدة للأفكار تسهم في تحسين التعامل مع المعطيات الحاضرة و حدوث تغيرات مستقبلية إيجابية، ويتبنى البحث الحالي هذا الاتجاه في تناول اليقظة العقلية.

وقد نتج عن الاختلاف بين وجهتي النظر السابقتين تباين المداخل النظرية التي تناولت مكونات اليقظة العقلية، ومن تلك النظريات Langer, 1989.

١. النظرية الاجتماعية المعرفية لليقظة العقلية: (Langer,1989, Langer & Moldoveanu, 2000, langer, 2014): يفترض هذا الاتجاه أن اليقظة العقلية هي عملية نشطة يتم خلالها ملاحظة الجوانب الجديدة الخاصة بالموقف الحالي، مع الأخذ في الاعتبار السياق البيئي التي تتم فيه تلك التغيرات بحيث تتم الاستجابة المرنة لهذه المستجدات دون التقييد بالاستجابات التقليدية التي تتم غالباً بصورة تلقائية، ويتضمن ذلك أربعة أبعاد هي:

- التمييز اليقظ Alert Distinction: ويشير إلى طريقة الفرد في التعامل مع المواقف الطارئة بحيث يطور أفكاراً جديدة وفعالة، على النقيض من ذلك فإن انعدام اليقظة أو الغفلة Mindlessness تعني الاعتماد على فئات الاستجابات السابقة.

- الانفتاح على الجديد Openness of Novelty: ويعني الميل إلى الاستكشاف وحب الاستطلاع وتجريب حلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، وتفضيل الأعمال التي تمثل تحديات لقدرات الفرد.

- التوجه نحو الحاضر Orientation to the Present: ويعني تركيز الانتباه في الموقف الحالي وتوليد اختيارات بديلة عند أداء المهام.

- الوعي بوجهات النظر المتعددة **Awareness of Multiple Perspectives**: ويعني تناول الموقف برؤى مختلفة دون التقييد برأي محدد، مما يتيح للفرد الوعي التام بجوانب الموقف وتبني الرأي المناسب.

٢. نظرية (Bishop, et al., 2006): تفترض أن اليقظة العقلية تمثل نمطاً للوعي **Mood of Awareness** كنتيجة لتنظيم الانتباه بطريقة تجعل الفرد قادراً على الوعي اليقظ بالخبرة الآنية، والتعامل معها بحب استطلاع وقبول تجعله يتخلى عن أي مجهود عقلي لتغيير الخبرة الآنية، ويتحدد ذلك من خلال بعدين هما:

- التنظيم الذاتي للانتباه **Self- regulation of Attention**: ويشير إلى توجيه الوعي للتعامل مع الخبرة الحالية من خلال رصد التغيرات التي تحدث للأفكار والمشاعر والإحساسات، ويتضمن ذلك تفعيل عدة مهارات أساسية منها الانتباه المتواصل للتغيرات التي تحدث، والمرونة في الانتقال من موضوع لآخر دون تشويش، والكف عن التجهيز المسهب للخبرة التي من شأنها إبعاد الفرد عن حيوية الخبرة المعاشة.

- التوجه نحو الخبرة **Orientation to experience**: ويتضمن هذا التوجه حب الاستطلاع والانفتاح والقبول، إذ تعمل هذه الخصائص على تهيئة ذهن الفرد لاستيعاب الخبرة بشكل شامل وتجعله يتخلى عن محاولة تغييرها مهما كانت مؤلمة أو منفردة.

٣. نظرية العوامل المتعددة (Baer, et al., 2006): تقترح خمسة أبعاد تصف قدرة الفرد على الوعي اليقظ بالخبرة الآنية وتحدد طريقة تعامله معها، وهذه الأبعاد هي:

- الملاحظة **Observation**: وتتمثل في الانتباه ومراقبة الخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والانفعالات والمشاهدات والأصوات.

- الوصف **Describing**: ويشير إلى تعبير الفرد بشكل لفظي واضح عن خبرته الداخلية ومشاعره وانفعالاته.

- التصرف بوعي **Acting with Awareness**: ويشير إلى انتباه الفرد الواعي إلى الأعمال التي يقوم بها بدلاً من السلوكيات التي تحدث بشكل آلي.

- عدم الحكم على الخبرات الداخلية **Non-Judging of inner**

experience: ويعني عيش التجربة دون إصدار أحكام تقييمية مثل كونها جيدة أو سيئة أو مقيدة أو مدمرة.

- **Non-Reactivity with Inner Experience**: ويعني السماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون الانشغال بها عن متابعة عناصر الخبرة الخارجية الحالية.

ومن خلال العرض السابق للنماذج السابقة يمكن استخلاص ما يلي:

- اتفقت التفسيرات النظرية السابقة على أن اليقظة العقلية تتضمن توجيه الوعي والانتباه إلى عناصر الخبرة الآتية.

- ركزت النظريات السابقة على أن التوجه نحو الخبرة الحالية يسمح للفرد باستكشاف عناصر الجودة في الخبرة الحالية والتعامل معها دون التقييد بردود فعل مسبق تم تكوينها كنتيجة للخبرات السابقة.

- بينما ركزت نظريتنا (Bishop, et al., 2006; Baer, et al., 2006) على جانب المشاعر والانفعالات التي يمكن أن تستثيرها الخبرة الحالية، وافترض أن تقبل تلك المشاعر وعدم إصدار أحكام تقييمية لها هو أحد عناصر اليقظة العقلية، نجد أن نظرية (Langer, 2014) قد ركزت على المعالجة المتسقة لمعطيات الموقف وتوليد استجابات بديلة ومبتكرة كوسيلة لتعديل الانفعالات بدلا من تقبلها كما هي دون تقييم كما تناولتها النظريات الأخرى.

- انطلاقا من النظرية الاجتماعية المعرفية التي استندت عليه نظرية (Langer, 2014) نجد أن اليقظة العقلية تعتمد على تفعيل عملية التفاعل المتبادل بين الخصائص الشخصية للفرد وكل من متطلبات السياق البيئي وقدره الفرد على تنظيم سلوكه وتعديله وفقاً لذلك، وبالتالي يصبح الفرد حساساً للسياق ومتطلباته ولا يقتصر دوره على التقبل السلبي للخبرات الآتية.

ويتبنى البحث الحالي نظرية (Langer, 2014) التي تتناول اليقظة العقلية باعتبارها عملية إعادة إدراك للمستجدات البيئة مما يعمل على ظهور استجابات أكثر ملاءمة ومرونة مقارنة بالأنماط الاعتيادية والجامدة من ردود الأفعال التي تُنتج وتُحدد

من خلال الخبرات السابقة للفرد.

وتشير (Langer, 1989, 20-34) أن اليقظة العقلية تظهر في سلوك الفرد خلال تفاعله مع بيئته الخارجية من خلال خمسة أشكال هي:

- تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: حيث يعيد الفرد التفكير في الفئات التي يصنف من خلالها الأفراد والمواقف مما يسمح له بالمزيد من الخيارات والبدائل التي تساعده في أداء العمل بصورة أفضل.

- تعديل السلوك التلقائي: حيث إن سيطرة الأساليب التقليدية للأداء تدفع بالفرد إلى التنفيذ الآلي للمهام دون محاولة التطوير، في حين أن اليقظة العقلية تسمح للفرد بمراجعة هذه الأساليب وتطويرها بشكل يؤدي إلى تحقيق الأهداف.

- تقبل الأفكار الجديدة: تستبعد اليقظة العقلية الالتزامات الإدراكية غير الناضجة **Premature cognitive commitment** التي تستند على تمسك الفرد بالانطباعات الأولى؛ حيث لا يحصر الأفراد اليقظون أنفسهم في نطاق منظور واحد أو طريقة واحدة لحل المشكلات.

- السماح بالشك: ويشير إلى إخضاع المعلومات لمزيد من البحث والتقصي وعدم قبول النتائج كما هي.

- التأكيد على العملية بدلا من النتيجة: حيث يتجه تفكير الفرد نحو الخطوات اللازمة لتحقيق أهدافه، ويسمح بإجراء التعديلات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج أفضل.

ويقترح (Gantman, et al., 2014, 239-240) أن اليقظة العقلية تحدد اختيار الفرد لأهدافه المستقبلية وقدرته على التمييز بين الأهداف الفعالة التي تخدم مستقبله وبين الأهداف غير المجدية التي تستنفذ طاقته والتي عادةً ما ترتبط بمحددات غير موضوعية كضغوط الأقران أو العادات والثقافة السائدة، كما أن اليقظة العقلية تعمل على مجابهة الفرد لمخاوفه حيال نجاحه أو فشله في أداء السلوكيات المرتبطة بتحقيق الأهداف، وكلما كانت توقعات النجاح مرتفعة أدى ذلك إلى التزام الأفراد بالسعي نحو تحقيقها، إما توقعات النجاح المتدنية فتؤدي إلى انسحاب الأفراد وقبولهم واستسلامهم للواقع دون محاولة للتغيير أو التحدي.

ج - الذكاء الانفعالي Emotional intelligence:

يعد الذكاء الانفعالي أحد أنواع الذكاءات التي حظيت بمزيد من البحث والدراسة خلال العقود الأخيرة، وتعود البداية الفعلية لتناوله في البحوث التربوية والنفسية إلى نظرية "ثورنديك"، الذي قدم للأداء العقلي باعتباره يتحدد من خلال ثلاث صور هي: الذكاء المجرد والذكاء الميكانيكي والذكاء الاجتماعي، وعرف مفهوم الذكاء الاجتماعي بأنه القدرة على فهم الآخرين والسلوك الحكيم في العلاقات الاجتماعية (في: الخفاف، ٢٠١٣، ٢٥)، ثم توالت النظريات التي تناولته في إطار علاقته بالذكاء الاجتماعي وفي هذا الإطار قدم (Guilford, 1988, 1-4) المحتوى السلوكي الذي يتضمن الوعي بمشاعر الآخرين وأفكارهم ورغباتهم، وكذلك وعي الفرد بذاته بالنسبة للمكونات السابقة، إلا أن النموذج السابق قد ركز على الجزء الأول الذي يختص بإدراك الآخرين، في حين لم يحظ الوعي بالذات بإهتمام يذكر.

كما سبق "أبو حطب" (١٩٩٦) إلى تقديم نظرة تعددية للذكاء في ضوء متغير نوع المعلومات، ليقدم سبع فئات للذكاء منها الذكاء الاجتماعي الذي يتعامل مع المعلومات التي تتضمن الوعي بالآخرين، والذكاء الشخصي الذي يختص بالوعي بالذات، كما قام (Gardener, 2003) بتقديم فكرة الذكاء المتعدد والتي ضمنها الذكاء الشخصي Personal intelligence والذي يتضمن نوعين من الذكاء: ذكاء العلاقات الشخصية Interpersonal intelligence ويقصد به إدراك الفرد لمزاج الآخرين ودوافعهم ونواياهم، والذكاء داخل الشخص Intrapersonal intelligence ويشير إلى وعي الفرد بذاته ومقاصده ودوافعه وتحديد نواحي القوة والضعف لديه.

وانطلاقاً من التراث السيكولوجي السابق ظهر مصطلح الذكاء الانفعالي، الذي حاولت العدد من النظريات تحديد مكوناته وعلاقته بكل من القدرات العقلية المعرفية والسمات الشخصية، وكان من أكثر هذه النماذج تداولاً ما يلي:

١. نموذج القدرة (Mayer & Salovey, 1997, Mayer, et al., 2003, Mayer, et al., 2008):

فُدم هذا النموذج للاعتراض على المداخل التقليدية التي تناولت الانفعال والقدرات العقلية كمجالين منفصلين، وأن الانفعالات يمكن أن تعوق النشاط المعرفي، ويفترض

هذا النموذج أن الذكاء الانفعالي يتضمن توظيف الانفعالات لتعزيز الفاعلية المعرفية، ويعرف الذكاء الانفعالي طبقاً لهذا بأنه "القدرة على وعي الفرد بانفعالاته وانفعالات الآخرين والتمييز بينهما واستخدام المعلومات المتعلقة بالانفعالات في توجيه وضبط الفرد لتفكيره وانفعالاته (Mayer, et al., 2008).

ويتناول النموذج السابق الذكاء الانفعالي من خلال أربع قدرات رئيسية هي:

- الإدراك والتقييم والتعبير عن الانفعالات **Perception, Appraisal and Expression of Emotion**: ويتضمن القدرة على تحديد الفرد لانفعالاته وانفعالات الآخرين، والقدرة على التعبير عن هذه الانفعالات، وعن الحاجات المرتبطة بها، والقدرة على التمييز بين المشاعر الصادقة وغير الصادقة.

- استخدام الانفعالات لتيسير التفكير **Emotion Facilitating of Thought**: ويتضمن القدرة على توظيف الانفعالات لتوجيه الانتباه نحو المعلومات المهمة في الموقف، واستخدام الانفعالات لتسهيل حل المشكلات مع وضع وجهات نظر الآخرين في الاعتبار مما ينعكس على مرونة الأفكار وتنوعها علاوة على التفاعل الفعال مع الآخرين (Mayer & Salovey, 1997, 7-10).

- فهم الانفعالات **Understanding of Emotion**: ويشير إلى القدرة على تسمية وتفسير وترجمة المعاني التي تحملها الانفعالات، وفهم الانفعالات المركبة والمتناقضة وملاحظة التحول فيها سواءً في الشدة أو النوع (Mayer, et al., 2003, 400-405).

- إدارة الانفعالات **Emotion Management**: وتعني تنظيم الانفعالات بصورة تأملية من خلال الانفتاح على المشاعر السارة أو المؤلمة وتحديد تلك التي يمكن الاندماج فيها عن تلك التي يفضل تجنبها اعتماداً على فائدتها، كما يتضمن هذا البعد القدرة على تحويل وإبدال مزاج الآخرين، وتأجيل الاشباع الفوري لتحقيق إثابة طويلة الأمد (Mayer, et al., 2003, 395-400).

٢- نموذج (Bar-On, 1997):

يُعرف الذكاء الانفعالي طبقاً لهذا النموذج بأنه "نظام من القدرات والمهارات غير المعرفية والتي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح في مواجهة المطالب والضغوط البيئية"

- (Bar-on, 1997, 14)، ويشمل هذا النموذج خمسة مجالات أساسية هي.
- الذكاء الشخصي **Intrapersonal Intelligence**: ويعني وعي الفرد بذاته وقدرته على التعبير عن مشاعره وحقوقه بطريقة بناءة، وإدراكه لإمكاناته وقدرته على توظيفها لتحقيق أهدافه، وامتلاك مهارة توجيه الذات والتحكم في التفكير والتصرفات.
 - الذكاء الاجتماعي **Interpersonal Intelligence**: ويعني المهارة في فهم مشاعر الآخرين وتوجيه الذات كعضو متعاون في المحيط الاجتماعي، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة والمحافظة على استمرارها.
 - القابلية للتكيف **Adaptability**: وتشير إلى مهارة في تمييز الفرد لما يخبره من انفعالات وما هو موجود في الواقع، وقدرته على فهم وتقدير مشاعر الآخرين، والقدرة على تعديل مشاعره وأفكاره وسلوكياته طبقاً للمواقف المتغيرة.
 - إدارة الضغوط **Stress Management**: وتختص بالقدرة على التحكم في المشاعر دون انهيار أو فقد للضبط في مواجهة الضغوط.
 - المزاج العام **General mood**: ويتمثل في شعور الفرد بالرضا عن نفسه وعن الآخرين، والاستمتاع بالحياة، والمحافظة على اتجاه إيجابي في مواجهة مشاعره السلبية.
- ٣- نموذج (Golman, 2001, Golman, et al., 2002): يتم تعريف الذكاء الانفعالي طبقاً لهذا النموذج على أنه قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين، والعمل على تحفيز ذاته وإدارة انفعالاته خلال علاقته بالآخرين بشكل فعال، وذلك من خلال مجالين هما:
- الكفاية الشخصية **Personal Competence**: وتتضمن بعدين هما: الوعي بالذات وتشير إلى وعي الفرد بانفعالاته وتقويمه الدقيق لنقاط القوة والضعف، والثقة بالنفس، أما البعد الآخر فيختص بتنظيم الذات من خلال التحكم في الانفعالات وتحمل مسؤولية الأداء، والمرونة في التعامل مع التغيير والدفاع للإنجاز.

- الكفاءة الاجتماعية Social Competence: وتتضمن بعدين هما: الوعي الاجتماعي ويتضمن التعاطف من خلال استيعاب مشاعر الآخرين وإدراك حاجاتهم والتوجه نحو تلبيةها، والاستبصار بالتسلسلات الاجتماعية للجماعة على المستوى التنظيمي الذي قد يتيح نوعاً من الوعي السياسي، أما البعد الآخر فيختص بإدارة العلاقات الاجتماعية وهي تعني تحفيز الفرد للاستجابات المرغوب بها لدى الآخرين، ويتضمن هذا البعد ثماني كفاءات هي: تنمية الآخرين ودعم قدراتهم، والتأثير في الآخرين من خلال الشعور برد فعلهم وتعديل الاستجابات وفقاً لذلك، والتواصل مع الآخرين، وإدارة الصراع من خلال تحديد المشكلات والقدرة على التفاوض، والقيادة وإلهام الآخرين للعمل معاً نحو أهداف مشتركة، وتحفيز الآخرين بالإسراع في التعرف على الحاجة للتغيير وحثهم على السعي نحو تقديم مبادرات جديدة تحقق أداءً أفضل، وبناء الروابط وذلك بمد جسور الثقة وحسن النوايا بين الآخرين، ثم العمل الجماعي والتعاون من خلال العمل كفريق.

ومن خلال عرض النماذج السابقة يتضح ما يلي:

- تناولت النماذج السابقة الذكاء الانفعالي كنقطة تقاطع بين القدرات المعرفية والسمات الشخصية، وإن اختلفت في انحيازها لأحد المكونين ففي حين تناول نموذج (Mayer, et al., 2003) الذكاء الانفعالي كقدرة عقلية تستخدم في فهم وتفسير الانفعالات وتيسير عملية التفكير وحل المشكلات نجد أن نموذج (Golman, et al., 2002) قد تناوله باعتباره بناءً يعكس التكامل بين الجوانب المعرفية وسمات الشخصية والدافعية، أما نموذج (Bar-On, 1997) فقد ركز على جانب السمات الشخصية وتناول الذكاء الانفعالي باعتباره يتضمن مجموعة من المهارات غير المعرفية التي يتحدد على أساسها توافق الفرد مع بيئته.

- تشترك النماذج السابقة في تناول الذكاء الانفعالي من خلال مجالين المجال الشخصي الذي يتضمن وعي الفرد بانفعالاته وقدرته على تنظيمها، والمجال الاجتماعي الذي يشير إلى إدراك الفرد لانفعالات الآخرين بشكل يعمل على زيادة فعالية الفرد الشخصية والاجتماعية ويحدد توجهاته وأهدافه الحالية والمستقبلية.

- ظهر الاتفاق بين النماذج السابقة في تحديد مكونات الذكاء الانفعالي فيما يلي:

- المعرفة الانفعالية: وتشير إلى القدرة على الوعي والتمييز للانفعالات والمشاعر الذاتية والتمييز بينها، وإدراك العلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث.
 - إدارة الانفعالات: وتعني القدرة على التحكم في المشاعر السلبية والتغلب على الشعور بالقلق أو الاكتئاب ورؤية الجانب الإيجابي للأحداث.
 - تنظيم الانفعالات: ويشير إلى توجيه الانفعالات والمشاعر نحو تحقيق الأهداف والمبادأة واستغلال الفرص وصنع قرارات أفضل، وإدراك الكيفية التي يمكن أن تتحول بها الانفعالات.
 - التعاطف: وتشمل القدرة على قراءة مشاعر الآخرين، والتقاط الإشارات الاجتماعية التي تعبر عن احتياجاتهم، والتفاعل معهم طبقاً لتلك الاحتياجات.
 - التواصل: ويشير إلى التأثير الإيجابي في الآخرين وتنمية العلاقات معهم، والقيادة والتعاون في سبيل تحقيق الأهداف من خلال العمل كفريق.
- وقد تبنى البحث الحالي هذه المكونات السابقة في تحديد وقياس الذكاء الانفعالي.

د- وجهة الضبط Locus of Control:

قدم روتر (Rotter, 1966) مفهوم وجهة الضبط كأحد المفاهيم الرئيسية في نظرية التعلم الاجتماعي الذي قام بصياغتها، حيث افترض أن الأفراد يختلفون في إدراكهم للمصادر التي يفسرون من خلالها إدراكهم لنتائج سلوكهم ومدى تحكمهم في توجيه هذا السلوك وضبطه بهدف تحقيق النتائج المرغوبة وتم التمييز بين فئتين: ذوو الضبط الداخلي الذين يميلون إلى الاعتقاد بأن ما يصلون إليه من نجاح أو فشل يعود إلى عوامل داخلية ترتبط بقدرتهم وخصائصهم الشخصية التي تمكنهم من التحكم في بيئتهم، أما الفئة الثانية فهم ذوو الضبط الخارجي الذي يعتقد فيه الأفراد أن النتائج الإيجابية أو السلبية للسلوك تخرج عن نطاق تحكمهم فيها (In: Cogaltay, 2017, 161).

وفي إطار تناول النظري السابق يعرف (قطامي، ٢٠١٢، ٢٠٠) وجهة الضبط بأنها توقع الفرد للعوامل المسؤولة التي تقف خلف نتائج نجاحه أو فشله في المهام

المختلفة، كما يعرفها (Celik& Saricam, 2018, 393) بأنه إدراك الفرد لمسئوليته في العلاقة بين أدائه للسلوك ومخرجات وعواقب هذا السلوك، ويشير إلى أن هذا التفسير يتحكم في تقدير الفرد وتوقعاته المستقبلية لنتائج سلوكه.

وفي ضوء ذلك يتضح أن وجهة الضبط تقوم بدور دافعي موجه للسلوك الفرد في تفاعله مع المواقف الحالية والمواقف المستقبلية المشابهة من خلال اعتقاده بالأسباب التي تربط السلوك بنتائجه، وتعد الاستدلالات السببية مصدراً للمعلومات والانفعالات التي تؤثر على اختيار الفرد لأهدافه وسعيه في سبيل إنجازها، ويقدم واينر (Weiner, 1982) أربعة عوامل يعزو الفرد إليها نجاحه أو فشله في تأدية مهامه، وهذه العوامل إما عوامل داخلية تتحدد من خلال القدرة والجهد، أو عوامل خارجية متعلقة بالخط أو صعوبة المهمة، وتؤثر تلك التفسيرات على أداء الفرد، حيث يتباين هذا التأثير بتباين هذه العوامل، فاعتقاد الفرد بأن نجاحه أو فشله يرجع إلى قدرته الذاتية- وهي عامل داخلي ثابتاً نسبياً-، وبذله للجهد- وهو عامل داخلي قابل للتحكم- يجعله أكثر توقعاً لنجاحه المستقبلي وهو ما يشير إلى الضبط الداخلي، في حين أن اعتقاد الفرد بأن النجاح أو الفشل يرجع إلى الخط أو صعوبة المهمة وهي أسباب خارجية غير ثابتة تجعله يقلل من دوره وفاعليته في تحقيق النتائج المستهدفة، ويكون مصدر الضبط في هذه الحالة خارجياً (الزغول؛ الهنداوي، ٢٠١٤، ٣٠١-٣٠٢)، ويشير (قطامي، ٢٠١٢، ٢٠٩) أن وجهة الضبط الداخلية التي ترتبط بعزو للنتائج الإيجابية إلى أسباب مثل القدرة أو الجهد تولد لديه شعور بالفخر والاعتزاز بالقيمة الذاتية وتقدير الذات مما يؤدي إلى زيادة احتمالية اندماج الفرد في أداء المهام المستقبلية، في حين أن وجهة الضبط الخارجية تعود إلى عزو الفرد لأسباب نجاحه أو فشله إلى أسباب وعوامل خارجية مثل صعوبة المهمة أو الخط، وهي عوامل يصعب السيطرة عليها يجعله يتوقع الفشل في الأداء على المهام المستقبلية.

وفي ضوء ما سبق يتضح التكامل بين تناول كل من روتر (Roter) لمفهوم وجهة الضبط وبين نظرية العزو كما قدمها (Weiner)، ويجمع هذا الطرح بين عدة اتجاهات رئيسية في علم النفس، حيث يظهر دور نظريات التعلم الارتباطي في التأكيد على دور النتائج كعززات للسلوك المستقبلي، وفي الوقت نفسه يظهر دور الاتجاه

المعرفي في التأكيد على الاستدلال السببي الذي يقوم فيه الفرد بالبحث عن العلاقات التي تتوسط العلاقة بين أدائه على المهمة ونتائج هذا الأداء ويفسر هذا التكامل بين كلا الاتجاهين الدور الدافعي لوجهة الضبط؛ فبقدر إدراك الأفراد لنتائج الأداء من حيث النجاح أو الفشل وإعزائهم السببية لتلك النتائج يتسم سلوكهم في مواقف الأداء على المهام إما بالفاعلية والتكيف وتوقع النجاح أو على الجانب الآخر يظهر التردد والعجز وعدم المبالاة.

ومما سبق يتضح أن لوجهة الضبط بعدين هما:

- وجهة الضبط الداخلية: وهي تعبر عن إدراك الفرد أن النتائج الإيجابية والتدعيم أو المكافآت التي يحصل عليها تتوقف على جهده وقدراته الذاتية، مما يشعره بالمسئولية وقدرته على التحكم والتخطيط لأدائه.
- وجهة الضبط الخارجية: وهي تعبر عن إدراك الفرد بأنه لا توجد علاقة بين سلوكه وما يحققه من نجاح أو فشل، وأنه محكوم بعوامل لا يستطيع السيطرة عليها كالحظ أو صعوبة المهام وإمكانية الحصول على مساعدات خارجية.

ويشير كل من (Hamarta, et al., 2013; Karaman, et al., 2017) إلى أن وجهة الضبط التي يتبناها الفرد تحدد استجاباته في تعامله مع بيئته المحيطة وتحدد طريقة مواجهته للضغوط؛ فالأفراد من ذوي وجهة الضبط الداخلية يكونون أكثر شعورًا بجودة الحياة، ولديهم الدافعية لمواجهة المشكلات والبحث عن حلول لما يستعصى عليهم، كما أنهم يديرون أوقاتهم بكفاءة ويحققون إنجازات مهنية وأكاديمية مرتفعة، وعلى جانب آخر فإن الأفراد من ذوي وجهة الضبط الخارجية يظهرون مستويات أعلى من إدراك الضغوط، ويشعرون بانخفاض القيمة الذاتية ولا يستطيعون التخلص من سيطرة الآخرين على قراراتهم.

ويرى (Karsli, 2015, 36, 41) أن وجهة الضبط الداخلية تنبع من إدراك الفرد لقدرته على التحكم والسيطرة على الأداء وهو ما يدفع به إلى التفعيل النشط لمهارات ما وراء المعرفة التي تلعب دورًا أساسيًا في إحداث التكامل بين الوظائف التنفيذية ومهارات التفكير العليا، حيث يستخدم الفرد مهارات ما وراء المعرفة في تحديد الأهداف والتخطيط لتنفيذها ومراقبة الأداء وفحص نتائجه وفقا للمعايير التي حددها الفرد

مسبقاً، ثم القيام بتعديل الأداء وفقاً لذلك، وينعكس ذلك على القدرة حل المشكلات واتخاذ القرارات وتقدير عواقبها طويلة المدى في مختلف المجالات سواء الأكاديمية أو الاجتماعية.

ثالثاً: الدراسات السابقة:

أ - دراسات تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل:

- قام (Kiken & Shook, 2011) بدراسة هدفت إلى بحث فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الأحكام الإيجابية وخفض التحيزات السلبية، تكونت عينة الدراسة من (١٧٥) طالباً جامعياً بمتوسط أعمار (١٩,٦) عاماً، تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية تلقت تدريباً لليقظة العقلية، ومجموعة ضابطة لم تخضع للمعالجة، وتم تقدير أفراد العينة الكلية على مقياس أحدهما للإدراك الانتباهي اليقظ، والآخر للحكم على الأحداث المستقبلية والذي يتضمن بعدين هما: التفاؤل والتشاؤم، وتم استخدام أحد الألعاب الالكترونية لتقدير النتائج المتوقعة للأداء عليها، وأظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية قد أظهرت مستويات أعلى من التفاؤل و كانت أقل في التوقع السلبي مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- أجرى (Harrington, et al.,2014) دراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من البصيرة الذاتية وجودة الحياة النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٨٤) طالباً جامعياً طبقت عليهم مقاييس لتقدير متغيرات الدراسة، وقد كشفت النتائج عن الارتباط الموجب بين اليقظة العقلية والبصيرة الذاتية التي تتضمن أبعادها (الانفتاح على الخبرة وفهم الذات- وانخفاض القلق والاكتئاب)، وكذلك الارتباط الموجب بين اليقظة العقلية وجودة الحياة النفسية، كما أظهرت النتائج أن البصيرة الذاتية تعمل كوسيط للعلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة النفسية.

- أجرى (Malinowski & Lim, 2015) دراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة بين اليقظة الذهنية وكل من الاندماج في العمل وجودة الحياة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٩) بالغاً يعملون بدوام كامل، وأظهرت نتائج الدراسة أن رأس المال النفسي الذي يتضمن أبعاد (الأمل والتفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية) يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الاندماج في العمل وجودة الحياة النفسية.

- اختبر (Aghaei & Rahnamay, 2017) فعالية التدريب على اليقظة العقلية في خفض الشعور بالضغط والتحكم في التفكير والذاكرة العاملة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) فرداً من العسكريين، تم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية تلقت تدريباً لليقظة العقلية استمر لمدة شهرين، ومجموعة ضابطة لم تخضع لأي معالجة تجريبية، أظهرت النتائج فعالية التدريب في خفض التوتر وتحسين الذاكرة والتحكم في التفكير بمقاومة الأفكار المزعجة مثل الالهاء والقلق والضغط الاجتماعي والعقاب، واستخلصت الدراسة فعالية التدريب على اليقظة العقلية في تكوين اتجاهات إيجابية بشأن إدراك الفرد لقدراته وإمكانية تحكمه في تهيئة بيئة تشجعه للانتباه والتفكير.

- قام (Zeng & Gu, 2017) بدراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية بكل من المشاعر الإيجابية والتفاؤل، تكونت عينة الدراسة من (٢٧٧) فرداً، تراوحت أعمارهم ما بين (٥١-٦٥) عامًا، وأكمل أفراد العينة الأداء على مقاييس التوجه نحو الحياة والمشاعر الإيجابية واليقظة العقلية، وأظهرت النتائج أن الارتباط الموجب بين اليقظة الذهنية وكل من التفاؤل والمشاعر الإيجابية، وأن التفاؤل يتوسط العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والمشاعر الإيجابية.

- أجرى (Galant, et al., 2018): دراسة هدفت إلى بحث أثر التدريب على برنامج قائم على مهارات اليقظة العقلية في تحسين الصمود النفسي وخفض الضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (٦١٦) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية ضمت (٣٠٩) طالب، وأخرى ضابطة تكونت من (٣٠٧) طالب، تلقت المجموعة التجريبية تدريباً على مهارات اليقظة العقلية لمدة ثمانية أسابيع، وأظهرت النتائج أن ٥٧% من المجموعة الضابطة قد عانت ضغطاً أعلى من المعدل الإكلينيكي المقبول مقابل ٣٧% من أفراد المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج تحسن الصمود النفسي ومقاومة الإجهاد لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- اختبر (Amundsen, et al., 2020) أثر التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الرضا عن الحياة والنظرية الإيجابية والتنظيم الانفعالي، تكونت عينة الدراسة من (١٠٨) تلميذ تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٠) سنوات، تم تقسيمهم إلى مجموعة

تجريبية ضمت (٦٤) تلميذاً، وأخرى ضابطة نشطة ضمت (١٩) تلميذاً، وأخرى ضابطة بدون معالجة ضمت (٢٥) تلميذاً، استمر التدريب لمدة ٦ أسابيع، وقد أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً على جميع متغيرات الدراسة مقارنة بالمجموعتين الأخيرتين، وقد استمر هذا التحسن خلال فترة المتابعة.

- أجرى (Boo, et al., 2020) دراسة هدفت إلى استكشاف مدى إدراك الطلاب لأثر اليقظة العقلية على أدائهم الأكاديمي، تكونت عينة الدراسة من ثلاثة طلاب جامعيين مرتفعي التحصيل، وثلاثة طلاب آخرين منخفض التحصيل، وتم إجراء ست مقابلات شخصية للدراسة المتعمقة لمتغيرات الدراسة لدى العينة الكلية، وأوضحت النتائج أن خمسة طلاب قد ربطوا بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي بينما أجمع أفراد العينة الكلية على الربط بين اليقظة الذهنية وكل من الوعي الذاتي وتنظيم الأفكار والسلوك والمشاعر والتوجهات الإيجابية.

- هدفت دراسة (Zhang, et al., 2020) إلى استكشاف العلاقة السببية بين الاضطراب في استخدام الهواتف الذكية وبين منظور زمن المستقبل، وكل من الاكتئاب واليقظة العقلية كوسيط للعلاقة السابقة، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٣٠٤) طالب جامعيًا، بمتوسط (١٩,٧١) عامًا، وأظهرت النتائج أن التوجه نحو المستقبل يرتبط سلبياً بالاضطراب في استخدام الهواتف الذكية، وأن اليقظة العقلية تعمل بمثابة متغير معدل للعلاقة بين الاكتئاب منظور زمن المستقبل في اتجاهين، حيث يؤدي المستوى العالي من اليقظة العقلية إلى إضعاف العلاقة بين التوجه نحو المستقبل والاضطراب، بينما تقوى المستويات المنخفضة من اليقظة العقلية الارتباط بين الاكتئاب ومنظور زمن المستقبل.

ب - دراسات تناولت العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتوجه نحو المستقبل:

- قام (Extremera, et al., 2007) بدراسة هدفت إلى بحث العلاقات بين الذكاء الانفعالي المدرك والتفاؤل والتشاؤم والتوافق النفسي وكل من الضغوط المتوقعة والرضا عن الحياة، ضمت عينة الدراسة (٤٩٨) مراهقاً، وأظهرت النتائج وجود ارتباطات دالة بين الذكاء الانفعالي والتفاؤل والتشاؤم وكل من الضغوط المتوقعة والرضا عن الحياة، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار قدرة الذكاء الانفعالي على التنبؤ بالرضا عن الحياة وانخفاض الضغوط المتوقعة مستقبلاً.

- أجرى (الجهني، ٢٠١١): دراسة كان من بين أهدافها استكشاف العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاضطرابات السلوكية وقلق المستقبل، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٥) طالبًا وطالبة في المرحلة الجامعية من كليات مختلفة وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائيًا بين الذكاء الانفعالي وقلق المستقبل، في حين وجد ارتباط موجب دال إحصائيًا بين الاضطرابات السلوكية وقلق المستقبل.
- هدفت دراسة (النعمي؛ الخزرجي، ٢٠١١) إلى استكشاف العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاتجاه نحو المستقبل لدى عينة من المرشدين التربويين، وضمت عينة الدراسة (١٠٠) مرشد ومرشدة من كافة الاختصاصات التربوية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الذكاء الانفعالي والاتجاه نحو المستقبل.
- قام (محمد، ٢٠١٨) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من قلق المستقبل وفاعلية الذات، وشملت عينة الدراسة (٦٠) طالبًا وطالبة في المرحلة الجامعية، أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وقلق المستقبل، في حين وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات.
- قام (Droppert, et al., 2019) بدراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصمود النفسي والأداء الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٣) طالبًا تراوحت أعمارهم ما بين (١٤-١٦) عامًا، كشفت النتائج عن أنه يمكن التنبؤ بالمعدل التحصيل الدراسي من خلال الذكاء الانفعالي والصمود النفسي، وأن الصمود النفسي يتوسط العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومعدل التحصيل الدراسي.
- قام (Akpur, 2020) بدراسة هدفت إلى استكشاف تأثير مستوى الذكاء الانفعالي على الانجاز الأكاديمي، وتم التحليل البعدي لعشرين دراسة تمت ما بين (٢٠١٥-٢٠٢٠) ضمت (٦٠٥٧) مشتركًا، وكشفت النتائج أن حجم التأثير لمتغير الذكاء الانفعالي على التحصيل قد بلغ ٠,٧٣ وهو ما يوضح التأثير الإيجابي للذكاء الانفعالي على التحصيل الدراسي.
- أجرى (Cabras, 2020) دراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين الذكاء الانفعالي

والحالة المزاجية، التوجه نحو المستقبل لدى عينة من النساء المعنفات من قبل الشريك الحميم، تكونت عينة الدراسة من (٤٠٩) سيدة، وأكملت المشاركات مقياس الذكاء الانفعالي، وقائمة الوجدانات السالبة والموجبة، ومقياساً لتقدير التوجه الشخصي طويل الأمد، وآخر للتوجه نحو إنجاز الأهداف المستقبلية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الذكاء الانفعالي يرتبط بالتوجه نحو المستقبل بشكل مباشر ويشكل غير مباشر من خلال حالات الوجدانات.

- قام (Tem, el al., 2021) بدراسة هدفت إلى بحث طريقة الطلاب من ذوي الخلفية الثقافية الكونفوشيوسية - التي تركز على توقعات الآباء المرتفعة للنجاح في ظل الأجواء التنافسية - في تحقيق النجاح الأكاديمي دون الوقوع تحت تأثير الضغوط المرتفعة التي قد تؤدي بهم إلى الانهيار الوجداني، تكونت عينة الدراسة من (٧٣٧) تلميذاً وتلميذة بالمرحلة الابتدائية، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وبين كل من الانجاز الأكاديمي الذي تم تقديره بمقياس لنوعية الحياة المدرسية، وكذلك الدافعية للتعلم التي قدرت باستخدام بعدي المجهود والتوجه نحو المهمة.

ج - دراسات تناولت العلاقة بين التوجه نحو المستقبل ووجهة الضبط:

- قام (القحطاني، ٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين وجهة الضبط ومستوى الطموح، وشملت عينة الدراسة (١٨٠) طالباً جامعياً من المستويين الثاني والسابع في تخصصات دراسية مختلفة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين وجهة الضبط الداخلي والطموح، بينما كانت العلاقة سالبة بين وجهة الضبط الخارجية والطموح، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات منخفضي الطموح ومرتفعي الطموح في وجهة الضبط الخارجي لصالح منخفض التحصيل.

- أجرى (D'souza, 2016) بدراسة العلاقة بين إدراك الضغوط عند المراهقين وكل من الكفاءة الذاتية ووجهة الضبط، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٩٢) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين (١٣-١٤) عاماً، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط المدركة وكل من الكفاءة الذاتية ووجهة الضبط الداخلية، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين

الكفاءة الذاتية ووجهة الضبط الداخلية.

- هدفت دراسة (Karaman & Watson, 2017) إلى مقارنة متغيرات: الدافعية للإنجاز، ووجهة الضبط، الضغوط الأكاديمية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الأمريكيين مقارنة بالطلبة الوافدين، وشملت عينة الدراسة (٢٤١) طالبًا أمريكيًا، و(٦٦) طالبًا وافدًا من جنسيات متعددة، وكان من بين ما توصلت إليه نتائج الدراسة وجود ارتباط سالب وبين وجهة الضبط (التي تشير الدرجة المرتفعة فيها إلى مصدر الضبط الخارجي) وبين كل من الرضا عن الحياة ودافعية الإنجاز، في حين كانت العلاقة الارتباطية موجبة مع إدراك الضغوط الأكاديمية، وعلى جانب آخر أظهرت النتائج قدرة متغيرات الدراسة جميعها على التنبؤ بالدافعية للإنجاز لدى كل من عيني الدراسة.

- قام (سالم؛ حجازي، ٢٠١٨) باستكشاف العلاقة بين تحديد الذات وكل من وجهة الضبط واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى لطلبة الصف الثاني الثانوي للتعليم العام والفني، وتكونت العينة الكلية للدراسة من (٣٧٠) طالبًا وطالبة، وتم تطبيق مقاييس من إعداد الباحثين لتقدير متغيرات الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: وجود علاقة موجبة بين درجة التحديد الذاتي (الذي يتضمن التنظيم الذاتي للتعلم - واقعية الذات - التمكين النفسي - الثقة بالنفس - الاستقلالية) وبين درجات وجهة الضبط الداخلية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في متغيري التحديد الذاتي ووجهة الضبط ترجع إلى نوع التعليم أو النوع الجنسي.

- أجرى (Ahmed, 2018) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين كل من وجهة الضبط ومهارات إدارة الدراسة والوقت بالتحصيل الأكاديمي، تكونت عينة الدراسة من (١١٣) طالبًا بالمرحلة الثانوية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين وجهة الضبط وكل من مهارات إدارة الدراسة والوقت والتحصيل الأكاديمي، وعلى جانب آخر فسر كل من وجهة الضبط ومهارات إدارة الوقت والدراسة ٤٢,٥% من التباين الكلي للتحصيل الدراسي.

- هدفت دراسة (Celik & Saricam, 2018) إلى بحث العلاقات بين وجهة الضبط الأكاديمية والتفكير الإيجابي والعزيمة Grit لدى طلبة المرحلة الثانوية، تكونت

عينة الدراسة من (٢٨٨) مراهقًا، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين وجهة الضبط الداخلية وكل من التفكير الإيجابي والعزيمة، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالعزيمة من خلال وجهة الضبط والتفكير الإيجابي.

- أجرى (سرور، وآخرون، ٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين قوة الأنا (باعتبارها مجموع القوى النفسية التي تمكن الفرد من الاستمتاع بالسعي نحو تحقيق السيطرة على بيئته) وبين وجهتي الضبط (الداخلية والخارجية) لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع، تكونت عينة الدراسة من (٥٤) طالبًا بمتوسط عمري بلغ (١٤,٨٥) عامًا، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين قوة الأنا ووجهة الضبط الداخلية، بينما كانت العلاقة سالبة بالنسبة لوجهة الضبط الخارجية، كما أظهرت المعادلة التنبؤية الإسهام الموجب لوجهة الضبط الداخلية في التنبؤ بقوة الأنا بينما كان الإسهام سلبيًا بالنسبة لوجهة الضبط الخارجية.

- قام (Tolen, 2020) بفحص العلاقات بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وتوجهات الأهداف الأكاديمية ووجهة الضبط لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤) طالبًا تراوحت أعمارهم ما بين (١١-١٣) عامًا، وأظهرت نتائج الدراسة الارتباط الموجب الدال إحصائيًا بين وجهة الضبط الداخلية وجميع أبعاد استراتيجيات التعلم (الكفاءة الذاتية- التنظيم الذاتي للتعلم- التوجه نحو الهدف- التفكير الناقد)، كما أظهرت النتائج أن الطلاب ذوي وجهة الضبط الداخلية كانوا أكثر نجاحًا في استخدام التوجه نحو الإتقان- إقدام، والتوجه نحو إقدام- أداء.

ومن خلال العرض السابق للدراسات السابقة يمكن استخلاص ما يلي:

- بالنسبة لمتغير التوجه نحو المستقبل: تناولت بعض الدراسات هذا المتغير من خلال انعكاسه على التحصيل الأكاديمي (Ahmed, 2018; Droppert, et al., 2019; Akpur, 2020, Boo, et al., 2020, Tam, et al., 2021) في حين تناولت دراسات أخرى قلق المستقبل باعتباره الطرفي السلبي لمتصل التوجه نحو المستقبل (الجهني، ٢٠١١؛ محمد، ٢٠١٨؛ Aghaei& Rahnamy,

2017 بينما تناولت دراسات أخرى بعض أبعاد التوجه المستقبلي مثلًا: النظرة الإيجابية والتفائل والنشائم: في دراسات (Kiken& Shook, 2011; Malinowski& Lim, 2015, Zeng& Gu, 2017; Celik& Saricam, 2018; Amundsen, et al., 2020) وتناولت دراستي (Extremera et al., 2007; Harrington, et al., 2014)؛ والطموح والعزيمة (القطحاني، ٢٠١٦؛ Celik& Saricam, 2018)، والأهداف في دراستي (Cabras, et al., 2020; Zhang, et al., 2020)، وهو ما تطلب من الباحثة إعداد مقياس للتوجه نحو المستقبل بشكل يتضمن أبعادًا محددة مشتقة من الأطر النظرية للمتغير السابق.

- بالنسبة لمتغير اليقظة العقلية:

يوجد تباين في تناول النظري لهذا المفهوم يظهر عبر الدراسات السابقة، ففي الدراسات التي تناولته كمدخل للتدخل تم تبني المفهوم السابق باعتباره أساس لتقبل المشاعر دون إصدار أحكام تقييمية عليها (Aghaei& Rahanmay, 2017; Zeng& Gu, 2017; Galante, et al., 2018) وقد يرجع ذلك إلى طبيعة الفئات المستهدفة حيث شملت: فئات من العسكريين، وكبار السن، ومرتفعي الشعور بالضغط، أما دراسة (Boo, et al., 2020) فقد اعتمدت على الوصف الأكلينيكي الذي يقدمه الفرد لتقدير اليقظة العقلية لديه، بينما اعتمدت معظم الدراسات على المقاييس المقتنة وإن تنوعت الأسس النظرية لها، وقد تبني البحث الحالي على نظرية (Langer, 2014) التي توازن بين الخصائص الانفعالية والمعرفية ومطالب البيئة في تناول اليقظة العقلية.

- بالنسبة لمتغير الذكاء الانفعالي: استندت معظم الدراسات على نظرية (Golman, 2001) التي تكامل بين الجوانب المعرفية و السمات الشخصية في تناول هذا المتغير، كما وزانت النظرية السابقة بين مجالي الكفاية الشخصية و الكفاية الاجتماعية في تناول الذكاء الانفعالي، وهو ما أخذ به البحث الحالي.

- بالنسبة لمتغير وجهة الضبط: اعتمدت غالبية الدراسات على تحديد بعدين لوجهة الضبط، هما: وجهة الضبط الداخلية، وجهة الضبط الخارجية وهو ما أخذ به البحث الحالي.

- لم تتوصل دراسات كل من (النعمي، الخرجي، ٢٠١١، محمد، ٢٠١٨، Zhang, et al., 2020) إلى وجود فرق في متغير التوجه نحو المستقبل ترجع إلى النوع، كما توصلت دراستي (Harrington, et al, 2014; Zhang, et al. 2020) إلى غياب هذه الفروق بالنسبة لمتغير اليقظة العقلية، وكذلك أظهرت نتائج دراسات (النعمي، الخرجي، ٢٠١١، محمد، ٢٠١٨، Droppert, et al., 2019) غياب تلك الفروق في متغير الذكاء الانفعالي، وتوصلت دراستي (سالم، حجازي، ٢٠١٨، Celik&Saricam, 2018) إلى نفس النتيجة نفسها فيما يتعلق بمتغير وجهة الضبط، ولذلك استبعد البحث الحالي المقارنة بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالمتغيرات السابقة.

- تنوعت طبيعة العينة التي تناولتها الدراسات السابقة، ويلاحظ قلة الدراسات التي تناولت طلبة المرحلة الثانوية رغم أهمية هذه المرحلة وارتباطها بمتغيرات البحث، وهو ما وجه البحث الحالي لتحديد عينة الدراسة.

فروض البحث:

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه ونتائج الدراسات السابقة تم صياغة البحث على النحو التالي:

- ١- توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- ٢- توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- ٣- توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين وجهة الضبط والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- ٤- تسهم كل من اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية.

ويندرج تحت الفرض السابق ثلاثة فروض فرعية هي:

أ- تسهم كل من اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط في التنبؤ بالتطلعات المستقبلية كأحد أبعاد التوجه نحو المستقبل.

ب- تسهم كل من اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط في التنبؤ بالتخطيط كأحد أبعاد التوجه نحو المستقبل.

ج- تسهم كل من اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط في التنبؤ بالإرادة الحرة كأحد أبعاد التوجه نحو المستقبل.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي؛ باعتباره أكثر ملاءمة لأهداف البحث الذي يهدف إلى الكشف عن العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث، ثم التنبؤ بالمتغير التابع من خلال المتغيرات المستقلة.

ثانياً: عينة البحث:

أ. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: شملت هذه العينة طلبة الصف الأول الثانوي بإدارة غرب طنطا التعليمية من مدرستي (الأحمدية الثانوية بنين - السيدة عائشة الثانوية للبنات)، وذلك خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١)، وقد تكونت العينة في صورتها المبدئية من (١١٠) طالب أكمل منهم الأداء على مقاييس البحث (٧٤) طالباً، (١٠٥) من الطالبات أكمل منهن الأداء على مقاييس البحث (٨٣) طالبة؛ لتشكيل العينة الكلية (١٥٧) طالباً وطالبة، بمتوسط عمري بلغ (١٥,٨٢) سنة، وانحراف معياري (٠,٦٣).

ب- عينة البحث الأساسية: تكونت عينة البحث الأساسية من طلبة الصف الأول الثانوي بإدارة شرق طنطا التعليمية من مدرستي (طنطا الثانوية بنين - قاسم أمين الثانوية بنات)، وذلك خلال الفصل الدراسي الأول (٢٠٢٠-٢٠٢١)، وتكونت العينة في صورتها الأولى من (٢٦٠) طالباً أكمل منهم الأداء على مقاييس البحث (١٤٥) طالباً، بينما تكونت العينة المبدئية للطالبات من (٢٥٠) طالبة أكمل منهم الأداء على مقاييس البحث (١٦٩) طالبة لتشكيل العينة الكلية للبحث (٣١٤) طالباً

وظالبة، بمتوسط عمري (١٥,٩١) عامًا، وانحراف معياري (٠.٦٩)، وقد تم استكمال الحصول على استجابات الطلبة على أدوات البحث باستخدام الاستمارات الكترونية عبر البريد الإلكتروني الشخص للطلبة.

ثالثاً: أدوات البحث:

١- مقياس التوجه نحو المستقبل: نظراً لتعدد الأبعاد والمكونات التي تناولتها الأطر النظرية والدراسات السابقة لدراسة هذا المتغير قامت الباحثة برصد هذه المكونات من مصادرها كما يوضحها جدول (١):

جدول (١)

أبعاد التوجه نحو المستقبل كما رصدتها الدراسات السابقة

المكون	المصدر
التنبؤ والتوقعات	المنشاوي، ٢٠١٣؛ الكيال وأبو السعود، ٢٠٢٠، Steinberg, et al., 2009; Johnson, et al., 2014; Seginer, 2017; Julien, et al., 2018; Vonash& Sjastad, 2020
الطموح	المنشاوي، ٢٠١٣؛ القحطاني، ٢٠١٦؛ Johson et al., 2014; Hatala et al., 2017.
التفاؤل والتشاؤم	المنشاوي، ٢٠١٣؛ Kiken& Extermera, et al., 2007; Shook, 2011; Johnson, et al., 2014; Malinowski& Lim, 2015; Seginer, 2017; Zeng& Gu, 2017.
وضع الأهداف	Steinberg, et al., 2009; Hatala, et al., Cabars, et al., 2020; Vonash& Sjastad, 2020; Zhang, et al., 2020.
المثابرة وبذل الجهد	Nurmi, 2002, Steinber, et al., 2009; Hatala, et al., 2017; Seginer, 2017; Celik& Saricam, 2018.
التخطيط	المنشاوي ٢٠١٣؛ الكيال وأبو السعود، ٢٠٢٠، Nurmi, 2002; Steinberg, et al., 2009; Johnson, et al., 2014; Vonash& Sjastad, 2020.
تقييم وتعديل الأداء	Nurmi, 2002; Steinberg, et al., 2009.
الإرادة الحرة	الأسدي ٢٠١٧، الكيال وأبو السعود، ٢٠٢٠؛ Zimbard& Boyd, 2015,
الضبط والتحكم	Malinowski&Lim,2015;Seginer, 2017

وقد قامت الباحثة من خلال الاطلاع على المصادر السابقة بصياغة عبارات المقياس التي تعبر عن المكونات السابقة، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (٤٤) مفردة.

أ-صدق المقياس: تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من صدق المقياس، وذلك بتطبيقه على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية؛ وقوامها (١٥٧) طالبًا وطالبة، وقد بلغت قيمة مؤشر (Kasier- Meyer- Olkin (KMO)) للكشف عن كفاية حجم العينة (٠.٧٠)، وهو مؤشر مقبول للتمكن من إجراء التحليل العاملي الذي تم تطبيقه بطريقة المكونات الأساسية وتدوير المحاور المتعامد بطريقة Varimax، وقد أسفر التحليل عن عوامل تزيد قيمة جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح، وتفسر نسبة (٦١,٩٣%) البناء العاملي المستخلص من التحليل السابق:

جدول (٢)

قيم الجذور الكامنة ونسب التباين المفسر للعوامل المستخلصة من التحليل العاملي بعد تدوير المحاور

الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	نسبة التباين المفسر التراكمية
٧,٥٣	٢٢,٥٤	٢٢,٥٤
٧,١٤	٢٠,٩٣	٤٣,٤٧
٦,٣٣	١٨,٤٦	٦١,٩٣

وللكشف عن هوية العوامل المستخلصة والمفردات التي تشبع عليها، ومن خلال استخدام محك الاستبعاد للعوامل التي تقل قيمتها عن ($0,3 \pm$)، أظهرت النتائج تشبع (٣٧) مفردة على ثلاثة عوامل؛ حيث تم استبعاد (٧) مفردات تقل قيمتها عن محك الاستبعاد السابق، ويظهر الجدول التالي قيم تشبع المفردات على العوامل الثلاثة، وقد تم الاكتفاء برصد القيمة الأكثر تشبعًا للمفردة في حالة تشبعها بأكثر من عامل.

جدول (٣)

قيم تشبع المفردات على مقياس التوجه نحو المستقبل

البيد	رقم المفردة	قيمة التشبع	البيد	رقم المفردة	قيمة التشبع	البيد	رقم المفردة	قيمة التشبع
الأول	١	٠,٧٥	الثاني	١٣	٠,٦٦	الثالث	١١	٠,٦٥
	٢	٠,٧٣		١٨	٠,٧١		٣٣	٠,٦١
	٣	٠,٧١		١٩	٠,٧٤		٣٤	٠,٥٩
	٤	٠,٦٤		٢٠	٠,٥١		٣٥	٠,٤٧
	٥	٠,٦١		*٢١	٠,٢٥		٣٦	٠,٤١
	*٦	٠,٢٣		٢٢	٠,٥٣		٣٧	٠,٣٨
	٧	٠,٧٧		٢٣	٠,٦١		٣٨	٠,٤٣
	٨	٠,٨١		*٢٤	٠,٢٧		*٣٩	٠,١٧
	٩	٠,٥٥		٢٥	٠,٧٣		٤٠	٠,٦٣
	١٠	٠,٥٩		٢٦	٠,٤٩		٤١	٠,٦٤
	*١٢	٠,٢١		٢٧	٠,٤٥		٤٢	٠,٥١
	١٤	٠,٦٦		٢٨	٠,٦٣		٤٣	٠,٤٩
	١٥	٠,٧٤		*٢٩	٠,٢٤		*٤٤	٠,٢٣
	١٦	٠,٧٩		٣٠	٠,٧٥			
	١٧	٠,٦٥		٣١	٠,٧٢			
				٣٢	٠,٦٢			

*مفردات تم استبعادها من الصورة النهائية للمقياس

ويتضح من الجدول السابق أن العامل الأول قد تشبعت به (١٣) مفردة يشير المعنى النفسي لها إلى تطلعات الفرد المستقبلية، وكذلك تشبعت (١٣) مفردة على العامل الثاني ويشير المعنى النفسي لها إلى تخطيط الفرد ومثابرتة لتحقيق أهداف مرحلية، ثم العامل الثالث الذي تشبعت عليه (١١) مفردة يشير المعنى النفسي لها إلى الإرادة الحرة للفرد واستقلاله النفسي في تحديد مستقبله.

ب- الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له بعد حذف درجة المفردة، وهو ما يوضحه الجدول التالي.

جدول (٤):

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي له
بعد حذف درجة المفردة

قيمة التشعب	رقم المفردة	البعد	قيمة التشعب	رقم المفردة	البعد	قيمة التشعب	رقم المفردة	البعد
**٠,٧٤	١١	١	**٠,٧٢	١٧	١	**٠,٧٣	١	١
**٠,٧١	٣٣		**٠,٧٣	١٨		**٠,٦٩	٢	
**٠,٦٩	٣٤		**٠,٧٥	١٩		**٠,٧٣	٣	
**٠,٧٢	٣٥		**٠,٧٦	٢٠		**٠,٧٩	٤	
**٠,٧٩	٣٦		**٠,٧٤	٢٢		**٠,٧٤	٥	
**٠,٦٦	٣٧		**٠,٧١	٢٣		**٠,٦٩	٧	
**٠,٧٠	٣٨		**٠,٧٦	٢٥		**٠,٧٢	٨	
**٠,٧٢	٤٠		**٠,٧٧	٢٦		**٠,٧٩	٩	
**٠,٧٥	٤١		**٠,٧٣	٢٧		**٠,٨١	١٠	
**٠,٧٣	٤٢		**٠,٦٩	٢٨		**٠,٧٥	١٣	
**٠,٧٧	٤٣		**٠,٦٨	٣٠		**٠,٦٨	١٤	
			**٠,٧٤	٣١		**٠,٧١	١٥	
		**٠,٧٥	٣٢	**٠,٧٦	١٦			

**دالة عند مستوى (٠,٠١)

ومن الجدول السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١)، وهو ما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس، وتتحدد أبعاد المقياس في النسخة النهائية (ملحق ١-ب) بالنسبة للبعد الأول (التطلعات المستقبلية) في المفردات (١-١١، ٩-١٤) بإجمالي (١٣) مفردة، تتراوح درجة الفرد عليها من (١٣-٦٥) درجة، وتتحدد مفردات البعد الثاني (التخطيط) على المفردات (١٣-٢٧) بإجمالي (١٣) مفردة، تتراوح درجة الفرد عليها من (١٣-٦٥)، تتحدد مفردات العامل الثالث (الإرادة الحرة) على المفردات (٢٨-١٠، ٣٧)، بإجمالي (١١) مفردة، تتراوح درجة الفرد عليها من (١١-٥٥) درجة.

(ج) ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب قيم ثبات المقياس باستخدام طريقة الفاكرونباخ، وقد كانت قيم معاملات الثبات هي: ٠,٧٣، ٠,٧٥، ٠,٧١، ٠,٧٨، لأبعاد التطلعات المستقبلية، والتخطيط، والإرادة الحرة، والدرجة الكلية على الترتيب، وهي قيم موجبة ومرتفعة تشير إلى ثبات المقياس.

٢- مقياس الذكاء الانفعالي (عثمان؛ رزق، ٢٠٠١):

يقوم المقياس على رصد الخصائص السلوكية المعبرة عن الذكاء الانفعالي من خلال ما قدمه كل من (Mayer & Salovey, 1997; Goleman, 2001)، وباستخدام التحليل العاملي المتعامد توصل معدا المقياس إلى خمسة عوامل هي: المعرفة الانفعالية، وإدارة الانفعالات، وتنظيم الانفعالات، والتعاطف، والتواصل، حيث كان إسهام كل من هذه العوامل في التباين الكلي للمقياس هو: ١١,١%، ١٥,٥%، ١٩,٨%، ٢٤,٦٥%، ٢٩,١%، على التوالي، كما قام معدا المقياس بحساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس وكانت هذه القيم موجبة ودالة، كما أنها قيم مرتفعة تشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ وأظهرت النتائج أن جميع قيم الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كانت موجبة ومرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

وقد قامت الباحثة من خلال البحث الحالي بحساب ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ، وقد كانت قيم معاملات الثبات هي: ٠,٧٣، ٠,٧٢، ٠,٧١، ٠,٧٤، ٠,٦٩، ٠,٧٨، لأبعاد المعرفة الانفعالية، وإدارة الانفعالات، وتنظيم الانفعالات، والتعاطف، والتواصل، والدرجة الكلية على الترتيب، وهي قيم موجبة ومرتفعة تشير إلى ثبات المقياس.

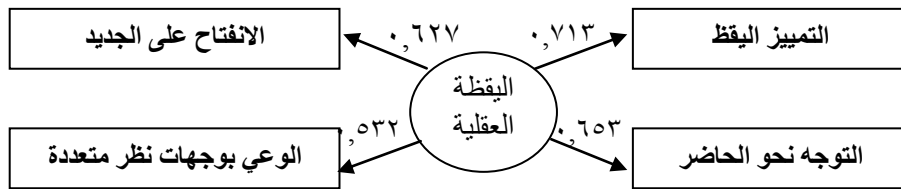
٣- مقياس اليقظة العقلية، إعداد: الباحثة، ملحق (٢):

قامت الباحثة بمراجعة عدد من مقاييس اليقظة العقلية التي تستند على النظرية المعرفية الاجتماعية التي يتبناها البحث الحالي، ومن هذه المقاييس:

- مقياس (Langer & Modoveanu, 2000) ويتضمن ٢١ مفردة مقسمة على أربعة أبعاد هي: والبحث عن الجديد (التمييز اليقظ)- الاندماج (التوجه نحو الحاضر)- المرونة (الوعي بوجهات النظر المتعددة)- الانفتاح على الجديد (انتاج جديد).

- مقياس الوعي الانتباهي اليقظ (Brown & Ryan, 2003) ويتضمن ١٥ مفردة تقيس الوعي بالخبرة حيال المواقف اليومية.

- مقياس تورنتو لليقظة العقلية (Lau, et al., 2006) ويتضمن ١٣ مفردة مقسمة على بعدين هي: حب الاستطلاع وعدم المركزية.
- وبعد التصرف بوعي على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Baer, et al., 2006) وقد انتهت الباحثة من مراجعة تلك المقاييس إلى الأخذ بأبعاد نظرية (Langer & Modoveanu, 2000) باعتبارها أكثر اكتمالاً وتحديداً للأبعاد، وفي ضوء ذلك قامت الباحثة بصياغة خمسة مواقف سلوكية تعبر عن كل بعد، ويتضمن كل موقف ثلاثة بدائل تعبر عن طريقة تعامل الفرد مع تلك المواقف، وتتحدد درجة الفرد من (١-٣) درجات على كل موقف، وتتدرج درجة الفرد على كل بعد تبعاً لذلك من (٥-١٥) درجة.
- أ- صدق المقياس: قامت الباحثة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وذلك باختبار نموذج العامل الكامن لدى عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية (١٥٧ طالباً وطالبة)، حيث تم افتراض أن جميع العوامل المشاهدة تنتظم حول عامل كامن واحد هو اليقظة العقلية، وهو ما يوضحه الشكل التالي:



شكل (١): نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس اليقظة العقلية

وقد أظهر النموذج السابق مؤشرات جيدة لحسن المطابقة، حيث كانت قيمة χ^2 غير دالة، كما أن قيم بقية المؤشرات تقع في المدى المثالي لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج للبيانات موضع الاختبار، وهو ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٥):

مؤشرات حسن المطابقة لمقياس اليقظة العقلية

م	اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	كا 2 X2 درجة الحرية df مستوي الدلالة كا ٢	٢,٠٧ ٣ غير دالة	قيمة منخفضة غير دالة إحصائيا
٢	نسبة كا 2/df	٠,٦١٣	صفر ← ٥
٣	مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٨٨٣	صفر ← ١
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٨٥٩	صفر ← ١
٥	جذر متوسط مربعات البواقي RMSR	٠,٠٧١	صفر ← ٠,١
٦	الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشيع	٠,٤٢٩ ٠,٤٧٣	قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من مؤشر النموذج المشيع
٧	جذر متوسط مربعات الأخطاء التقريبي RMSERA	٠,٠٥٦	صفر ← ٠,١
٨	مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٨٣٥	صفر ← ١
٩	مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٨٤٧	صفر ← ١
١٠	مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٨٥١	صفر ← ١

ويوضح الجدول التالي الدلالة الإحصائية لتشبع العوامل الفرعية الأربعة على

العامل الكامن العامل:

جدول (٦):

تشبعات العوامل المشاهدة بالعامل الكامن العام، والدلالة الإحصائية للتشبع

م	العامل	قيمة التشبع	الخطأ المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
١	التمييز اليقظ	٠,٧١٣	٠,٠٧١	١٠,٠٥	٠,٠١
٢	التوجه نحو الحاضر	٠,٦٥٣	٠,٠٦٩	٩,٣٦	٠,٠١
٣	الانفتاح على الجديد	٠,٦٢٧	٠,٠٨١	٧,٧٤	٠,٠١
٤	الوعي بوجهات النظر المتعددة	٠,٥٣٢	٠,٠٨٧	٦,٠٥	٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم التشبعات كانت دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق البناء العامي للمقياس، وأنه يوجد عامل كامن عام لليقظة تنظم حوله العوامل الفرعية الأربعة، مما يشير إلى صلاحية المقياس.

ب- الاتساق الداخلي للمقياس: قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد فرعي من أبعاد المقياس الأربعة، وبين الدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد، ويوضح الجدول التالي النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد

م	البعد	١	٢	٣	٤
١	التمييز اليقظ	_____	_____	_____	_____
٢	التوجه نحو الحاضر	**٠,٧٥٥	_____	_____	_____
٣	الانفتاح على الجديد	**٠,٧٣٩	**٠,٧١٥	_____	_____
٤	الوعي بوجهات النظر المتعددة	**٠,٧٢١	**٠,٦٩١	**٠,٧١٥	_____
٥	الدرجة الكلية	**٠,٧٦١	**٠,٧٣٥	**٠,٧٢٠	**٠,٧١١

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية، وبين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية كانت مرتفعة وموجبة ودالة مما يشير إلى التجانس الداخلي للمقياس.

ج - ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا-كرونباخ، وكانت قيم معامل الارتباط هي (٠,٧٥٤، ٠,٧٣٢، ٠,٧١١، ٠,٦٩٨، ٠,٧٧١) للعوامل الأربعة الفرعية للمقياس والدرجة الكلية للمقياس على الترتيب، وهي معاملات مرتفعة وموجبة ودالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس.

٤ - مقياس وجهة الضبط: تأليف (Suàrez-Alvarez, et al., 2016) تعريب وتقنين الباحثة:

يتكون المقياس في نسخته الأجنبية من بعدين: البعد الأول يقيس وجهة الضبط الخارجية ويتضمن (١٣) مفردة، أما البعد الثاني فهو يختص بوجهة الضبط الداخلية ويتضمن (١٠) مفردات، وقد تم تقدير الاستجابة على المقياس باستخدام مقياس خماسي التقدير؛ حيث تعطي درجات (١-٥) لكل استجابة، بحيث تتراوح درجة الفرد على بعد الضبط الخارجي من (١٣-٦٥)، ومن (١٠-٥٠) على بعد الضبط الداخلي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- تحقق (Suàrez- Alvarez, et al., 2016) من صدق المقياس بالتطبيق على عينة ضمت (٦٩٧) مشتركاً تراوحت أعمارهم ما بين (١٣-٦٣) عاماً، وباستخدام التحليل العاملي التوكيدي أسفرت النتائج عن وجود عاملين تشبعت عليهما مفردات المقياس، وقد أشارت نتائج التحليل إلى صدق النموذج الذي حقق نتائج جيدة لحسن المطابقة، وكانت قيمة χ^2 غير دالة إحصائياً، كما أن قيم بقية المؤشرات وصلت إلى القيمة المثالية لكل مؤشر مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع التحليل.

كما قام مؤلف المقياس باستخدام مقاييس لتقدير الكفاءة الذاتية ودافعية للإنجاز والتفاؤل كمحكات صدق للمقياس الحالي، وأظهرت النتائج الارتباط الموجب الدال إحصائياً بين درجات أفراد العينة على هذه المحكات ودرجاتهم على بعد الضبط الداخلي، بينما كان هذا الارتباط سالباً ودالاً إحصائياً مع الدرجات على بعد الضبط الخارجي.

وقد قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من صدق المقياس الحالي باستخدام مقياس وجهة الضبط (كفافي، ١٩٨٢) كمحك خارجي، وبالتطبيق على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (ن=١٥٧)، أسفرت النتائج عن وجود معامل ارتباط بين درجات المحك الخارجي ودرجات المقياس الحالي بلغ (٠,٧٣١، ٠,٧٥٣) لبعدي الضبط الخارجي والضبط الداخلي على الترتيب مما يشير إلى صدق المقياس الحالي.

ب- ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على درجات أفراد العينة الأولية (ن=١٥٧) طالباً وطالبة، باستخدام طريقة معامل ألفا- كرونباخ، وقد بلغت قيمة معامل ألفا: ٠,٧١٦، ٠,٧٤٢ لبعدي وجهة الضبط الخارجية ووجهة الضبط الداخلية على الترتيب، وهي معاملات موجبة ومرتفعة تشير إلى ثبات المقياس.

ج- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس الحالي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له بعد حذف درجة المفردة، ويوضح الجدول التالي هذه النتائج.

جدول (٨):

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي له بعد حذف درجة المفردة

القيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	البعد	قيمة معامل الارتباط	رقم المفردة	البعد
**٠,٨١٥	١	الآية	**٠,٦٨٥	١	الأول
**٠,٨٠٩	٢		**٠,٧٠٢	٢	
**٠,٧٥٤	٣		**٠,٧٥٤	٣	
**٠,٧٣١	٤		**٠,٨٠١	٤	
**٠,٨٠٧	٥		**٠,٧٣٢	٥	
**٠,٧٧٢	٦		**٠,٥٩٦	٦	
*٠,٧٤٦	٧		**٠,٦٧٥	٧	
**٠,٨١٠	٨		**٠,٧١١	٨	
**٠,٧٠٢	٩		**٠,٦٨٣	٩	
**٠,٧٢٥	١٠		**٠,٧٤٢	١٠	
			**٠,٨١١	١١	
			*٠,٦٩١	١٢	
			**٠,٧٣٥	١٣	

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة- هي قيم موجبة ومرتفعة ودالة إحصائيًا مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس الحالي.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط، وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج باستخدام برنامجي (SPSS, LISREL 8.5).

نتائج البحث وتفسيرها:

١- نتائج الفرض الأول: وينص الفرض الأول للبحث على أنه: "توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون للكشف عن العلاقة بين أبعاد اليقظة العقلية (التمييز اليقظ- التوجه نحو الحاضر- الانفتاح على الجديد- الوعي بوجهات النظر- الدرجة الكلية) وأبعاد التوجه نحو المستقبل (التطلعات المستقبلية- التخطيط- الإرادة الحرة- الدرجة الكلية)، ويوضح الجدول التالي النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٩)

قيم معاملات الارتباط بين أبعاد اليقظة العقلية وأبعاد التوجه نحو المستقبل

الدرجة الكلية للتوجه نحو المستقبل	الإرادة الحرة	التخطيط	التطلعات المستقبلية	التوجه نحو المستقبل الذكاء الانفعالي
**٠,٧٤٥	**٠,٦٦٩	**٠,٧٣٥	**٠,٧٣٤	التمييز اليقظ
**٠,٧٦٢	**٠,٦٩٤	**٠,٧٥٤	**٠,٧٢١	التوجه نحو الحاضر
**٠,٧٣٥	**٠,٧١٢	**٠,٧٢١	**٠,٦٩٤	الانفتاح على الجديد
**٠,٧٢٩	**٠,٧٢٤	**٠,٧١٣	**٠,٦٨٣	الوعي بوجهات النظر
**٠,٧٨٠	**٠,٧٢٣	**٠,٧٨٥	**٠,٧٥٥	الدرجة الكلية لليقظة العقلية

** دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٩) ما يلي:

- وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين متغير اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية، ومتغير التوجه نحو المستقبل (الأبعاد والدرجة الكلية)، وبذلك يمكن قبول الفرض الأول للبحث الحالي.

وتتفق نتائج الفرض الأول للبحث الحالي مع نتائج بعض الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت علاقة اليقظة العقلية ببعض جوانب التوجه نحو المستقبل ومن هذه الدراسات (Kiken& Shook, 2011; Harrington, et al., 2014; Zeng& Gu, 2017; Amundsen, et al., 2020; Boo, et al., 2020) ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشار إليه كل من (Marrison& Jha, 2015; Bercovitz, et al., 2017) من ارتباط اليقظة العقلية بالتنظيم الذاتي للسلوك؛ حيث توجه انتباه الفرد إلى

اللحظة الحالية وما يرتبط بها من مهام وأهداف وتوجه سلوكه نحو التركيز على تحقيق هذه الأهداف، واستبعاد عوامل التشتيت بشكل يسمح بتكامل المعلومات وتحديثها مما ينعكس على توسيع رؤية الفرد ووضعه لأهداف بعيدة المدى وهو ما يعد أساساً للتوجه نحو المستقبل، ويرى (Hyland, 2011) أن اليقظة العقلية تقوم بدور مهم في التحرر من اجترار التجارب الصعبة والمؤلمة، و يحد ذلك من التشغيل الآلي للمشاعر والأفكار السلبية، ويسمح بانفتاح الفرد على التجارب الحالية والتعامل معها بمرونة وفضول بدلاً من التجنب والانسحاب مما يؤدي إلى نجاح الفرد في تحقيق أهدافه ويعزز نظريته للمستقبل واعتقاده بأنه قادر على تحقيق آماله.

٢- نتائج الفرض الثاني: وينص على أنه "توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية"

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون للكشف عن العلاقة بين أبعاد الذكاء الانفعالي (المعرفة الانفعالية- إدارة الانفعالات- تنظيم الانفعالات- التعاطف- التواصل- الدرجة الكلية) وأبعاد التوجه نحو المستقبل (التطلعات المستقبلية- التخطيط - الإرادة الحرة- الدرجة الكلية)، ويوضح الجدول التالي النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٠)

قيم معاملات الارتباط بين أبعاد الذكاء الانفعالي وأبعاد التوجه نحو المستقبل

الذكاء الانفعالي التوجه نحو المستقبل	التطلعات المستقبلية	التخطيط	الإرادة الحرة	الدرجة الكلية للتوجه نحو المستقبل
المعرفة الانفعالية	**٠,٧٣١	**٠,٧٢٢	**٠,٧٥٤	**٠,٧٥٩
إدارة الانفعالات	**٠,٧٥٢	**٠,٧١٨	**٠,٧٨٣	**٠,٧٩١
تنظيم الانفعالات	**٠,٧٤٩	**٠,٧١٥	**٠,٧٦١	**٠,٧٧٨
التعاطف	**٠,٦٤٨	**٠,٦٣٤	**٠,٧٣١	**٠,٧٥٠
التواصل	**٠,٦٩٥	**٠,٦٥٢	**٠,٧٢٥	**٠,٧٣٠
الدرجة الكلية	**٠,٧١٧	**٠,٧٢٣	**٠,٧٧٠	**٠,٧٨١

** دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول (١٠) ما يلي:

- وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي (الأبعاد والدرجة الكلية) و التوجه نحو المستقبل (الأبعاد والدرجة الكلية) وبذلك يمكن قبول الفرض

الثاني للبحث الحالي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (الجهني، ٢٠١١؛ محمد، ٢٠١٨) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وقلق المستقبل، في حين ربطت دراستي (Droppert, et al., 2019; Tam, et al., 2020) بين الذكاء الانفعالي ومعدل التحصيل الدراسي المرتفع، أما دراسات (النعمي؛ الخرزجي، ٢٠١١، Cabras, et al., 2020) فقد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Tam, et al., 2021) من أن الذكاء الانفعالي يرتبط بسلوكيات إيجابية مثل الانضباط المدرسي وارتفاع مستوى الطموح والانجاز والمواجهة الإيجابية للضغوط والتحديات.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة في ضوء ما أشار إليه كل من (Golman, 2007; Mayer, et al., 2008) من أن الذكاء الانفعالي يتضمن التكامل بين الجانب المعرفي والسمات الشخصية للفرد، فمن خلال بعد المعرفة الانفعالية يتمكن الفرد من الوعي بانفعالاته وإدراك تأثيرها على ردود أفعاله وطريقة استجابته للمواقف، كما أنها ترفع من وعيه الذاتي بنقاط القوة والضعف داخله، وينعكس ذلك بالتالي على توجه الفرد نحو المستقبل من خلال وضعه لأهداف تتناسب مع قدراته دون مبالغة أو تهوين، كما أن إدارة الفرد لانفعالاته وقدرته على تنظيمها تمكنه من التعامل المرن مع العقبات والمبادأة واستغلال الفرص وهو ما يرتبط بالقدرة على التخطيط لأهدافه و المثابرة في سبيل تحقيقها.

وعلى جانب آخر يتضمن الذكاء الانفعالي القدرة على التعاطف والتواصل مع الآخرين ويشير (Droppert, et al., 2019) إلى أن هذا البعد يوفر للفرد القدرة على استخدام مهارات التفاوض والإقناع في تعامله مع الآخرين مما يقلل من تأثير الضغوط الواقعة عليه، ويتيح له هذا النجاح في التواصل مع محيطه الاجتماعي نوعاً من الثقة في قدرته على القيادة والتأثير على الآخرين وهو ما ينعكس على توجيه كامل تركيزه واهتمامه نحو بناء مستقبله بعيداً عن الدخول في صراعات اجتماعية تستهلك طاقته النفسية.

نتائج الفرض الثالث: وينص على أنه: "توجد علاقات ارتباطية، دالة إحصائياً بين وجهة الضبط (الداخلية- الخارجية) وبين التوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية".

ولاختبار صحة الفرض السابق تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون للكشف عن العلاقة بين بعدي وجهة الضبط (الداخلية- الخارجية) وأبعاد التوجه نحو المستقبل (التطلعات المستقبلية- التخطيط - الإرادة الحرة- الدرجة الكلية)، ويوضح الجدول التالي النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (١١)

قيم ومعاملات الارتباط بين بعدي وجهة الضبط وأبعاد التوجه نحو المستقبل

الدرجة الكلية	الإرادة الحرة	التخطيط	التطلعات المستقبلية	التوجه نحو المستقبل الذكاء الانفعالي
**٠,٧٧٩	**٠,٧٣٨	**٠,٧٥٣	**٠,٧٦٣	وجهة الضبط الداخلية
**٠,٧٥٣	**٠,٧٤٩	**٠,٧٣٢	**٠,٧٢١	وجهة الضبط الخارجية

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول (١١) ما يلي:

- وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين بعد وجهة الضبط الداخلية والتوجه نحو المستقبل (الأبعاد- الدرجة الكلية).
- وجود علاقات ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين وجهة الضبط الخارجية وبين التوجه نحو المستقبل (الأبعاد- الدرجة الكلية).

وبذلك يمكن قبول الفرض الثالث للبحث، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (القحطاني، ٢٠١٦، سالم؛ حجازي، ٢٠١٨، سرور وآخرون، ٢٠٢٠، Calik& Saricam, 2018) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً وبين وجهة الضبط الداخلية وبعض المتغيرات الإيجابية مثل مستوى الطموح والدافعية للإنجاز والتحديد الذاتي والتفكير الإيجابي بينما كانت العلاقة بين المتغيرات السابقة ووجهة الضبط الخارجية سالبة الاتجاه.

وعلى جانب آخر توصلت دراسات (D'Souza, 2016; Ahmed, 2018; Tolen, 2020) إلى العلاقة الارتباطية الموجبة بين وجهة الضبط الداخلية وبعض جوانب

التنظيم الذاتي للسلوك كمهارات الدراسة والكفاءة الذاتية، وتوجهات الأهداف الأكاديمية، بينما كانت العلاقة بين هذه الجوانب السابقة ووجهة الضبط الخارجية سالبة الاتجاه.

ورغم عدم تناول الدراسات السابقة للعلاقة بين وجهة الضبط والتوجه نحو المستقبل بصورة مباشرة، إلا أنها تضمنت بعض الأبعاد مثل القدرة على التخطيط والدافعية ووضع الأهداف والتفاؤل بتحقيقها.

ويفسر (Heywood, et al., 2017) هذه العلاقة بأن وجهة الضبط تشير معتقدات الفرد عن مسؤوليته الشخصية عن نتائج سلوكه، وأن وجهة الضبط الداخلية ترتبط بإيمان الفرد بقدراته الذاتية واعتقاده بتمكّنه من التحكم في مجريات الأحداث، وأن ذلك يولد لديه شعوراً بالكفاءة والتفاؤل بإمكانية تحقيق طموحاته.

وفي ضوء ما يشير إليه كل من (قطامي، ٢٠١٢؛ Hamarta, et al., 2013; Karsli, 2015) نجد أن الضبط الداخلي يولد لدى الفرد شعوراً بالسيطرة على ذاته من خلال تنظيم الوقت وبذل الجهد ومراجعة معايير الأهداف، وترتبط تلك الجوانب ببعد القدرة على التخطيط والدافعية التي تعد أحد جوانب التوجه المستقبلي، كما أن إيمان الفرد بقدرته على تغيير مجرى الأحداث يولد لديه شعوراً بتحرر إرادته من العجز أو تأثير الظروف الخارجية، وهو ما يرتبط ببعد الإرادة الحرة، كما أن نجاح الفرد في تحقيق أهداف مرحلية يدفعه إلى التطلع نحو تحقيق أهداف بعيدة المدى وهو ما يرتبط ببعد التطلعات المستقبلية.

في حين أظهرت النتائج العلاقة الارتباطية السالبة الاتجاه بين وجهة الضبط الخارجية وبين أبعاد التوجه نحو المستقبل، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما يرتبط بوجهة الضبط الخارجية من انخفاض القيمة الذاتية للفرد وشعوره بأنه محكوم بعوامل خارجية لا يمكن فرض سيطرته عليها.

٤- نتائج الفرض الرابع: وينص على أنه "تسهم كل من اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط (الداخلية- الخارجية) في التنبؤ بأبعاد التوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة".

ويندرج تحت هذا الفرض ثلاثة فروض فرعية تناول كل منها أحد أبعاد التوجه نحو المستقبل، وفيما يلي نتائج هذه الفروض:

(٤-أ) - وينص هذا الفرض الفرعي على أنه: "تسهم كل من اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط (الداخلية- الخارجية) في التنبؤ بالتطلعات المستقبلية كأحد أبعاد التوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة"

ولاختبار صحة الفرض الفرعي السابق تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ ببعد التطلعات المستقبلية من خلال الدرجات الكلية لعينة الدراسة على أبعاد اليقظة العقلية، والذكاء الانفعالي، ووجهة الضبط (الداخلية-الخارجية)، وقد خلص التحليل إلى نموذج للانحدار يشمل إسهام جميع المتغيرات السابقة في التنبؤ بالتطلعات المستقبلية كأحد أبعاد التوجه نحو المستقبل، وفيما يلي عرض للنتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (١٢)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد للمتغيرات المنبئة بالتطلعات المستقبلية لدى طلبة المرحلة الثانوية (ن=٣١٤)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	معامل التحديد المعدل R^2
الانحدار	٢٣٠٥٤,١١	٤	٥٧٦٣,٥٠	٣٧,٤٢	٠,٠١	٠,٥٣٢٠
البواقي	٤٧٥٩٢,١٨	٣٠٩	١٥٤,٠٢			

ويتضح من الجدول السابق دلالة قيمة "ف" عند مستوى (٠,٠١)، وهو ما يعني قدرة متغيرات النموذج على تفسير التباين الكلي للمتغير التابع المتمثل في التطلعات المستقبلية، كما بلغت قيمة معامل التحديد المعدل (٠,٥٣٢٠)، وهو ما يعني قدرة متغيرات النموذج على تفسير ما يوازي (٥٣,٢٠%) من التباين الكلي لمتغير التطلعات المستقبلية، ويوضح الجدول التالي تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة:

جدول (١٣)

معاملات الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالتطلعات المستقبلية

متغيرات النموذج	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعدل (B)	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
ثبات الانحدار	٤٧,٥١	٤,٩٥		٩,٦٠	٠,٠١
وجهة الضبط الداخلية	٠,٧٨	٠,٠٦	٠,٢٩	١١,٥٣	٠,٠١
اليقظة العقلية	٠,٧١	٠,٠٨	٠,٢٧	٨,٨٧	٠,٠١
وجهة الضبط الخارجية	٠,٨٥-	٠,١٢	٠,٢٣	٧,٠٨	٠,٠١
الذكاء الانفعالي	١,٠٢	٠,٢٣	٠,٢١	٤,٣٧	٠,٠١

ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو التالي:

التطلعات المستقبلية = ٤٧,٥١ (ثابت) + (٠,٢٩) وجهة ضبط داخلية + (٠,٢٧) اليقظة العقلية - (٠,٢٣) وجهة ضبط خارجية + (٠,٢١) الذكاء الانفعالي.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة الخاصة بالتطلعات المستقبلية في ضوء ما أشار إليه كل من (Johnson, et al., 2014; Seinger, 2017) من أن التوجه نحو المستقبل يتضمن تركيز الفرد على الارتقاء بحيز الحياة المتوقع ووضعه لأهداف بعيدة المدى تعبر عن طموحاته، واعتقاده بأن المستقبل يتجه نحو الأفضل، وتشير المعادلة التنبؤية السابقة إلى الإسهام الإيجابي لوجهة الضبط الداخلية ويتفق ذلك مع نتائج دراسات (القطحاني، ٢٠١٦، سرور وآخرون، ٢٠٢٠، Celik & Saricam, 2018) والتي توصلت إلى ارتباط وجهة الضبط الداخلية بالطموح وقوة الأنا والتفكير الإيجابي، ويمكن تفسير ذلك بأن ذوي وجهة الضبط الداخلية يعتقدون بمسئولية سلوكهم الشخصي عن النجاح أو الفشل، ويؤمنون بقدرتهم على السيطرة على الأحداث وتغيير مسارها لتحقيق أهدافهم، وينعكس ذلك على وضعهم لأهداف طموحة بعيدة المدى واعتقادهم بقدرتهم على جعل المستقبل أفضل من الحاضر.

كما توضح المعادلة التنبؤية الإسهام الإيجابي لليقظة العقلية في التنبؤ ببعد التطلعات المستقبلية، وتتفق النتيجة السابقة مع دراسات كل من (Kiken & Shook, 2011; Zeng & GU, 2017; Amundsen, et al., 2020)، من ارتباط اليقظة العقلية بالنظرة الإيجابية للمستقبل والتفاؤل، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشار إليه (Hyland, 2011, Kiken & Shook, 2011, Boo, et al., 2020)، من أن اليقظة

العقلية تمنح للفرد القدرة على الوعي بالمستجدات البيئية المحيطة والاستجابة بمرونة لتلك المستجدات من حيث التكيف والتطوير المستمر للأفكار دون التقيد بالانطباعات الأولى أو الأفكار والخبرات القديمة، ويتيح ذلك للفرد أن يضع أهدافاً بعيدة المدى في ضوء وعيه بمتطلبات السياق المحيط، ودون إغفال لتقديره لإمكاناته على تحقيق تلك الأهداف.

وعلى جانب آخر تظهر المعادلة التنبؤية الإسهام السلبي لوجهة الضبط الخارجية في التنبؤ بالتطلعات المستقبلية، ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسات كل من (الفحطاني، ٢٠١٦، سرور وآخرين، ٢٠٢٠، Karaman & Watson, 2017) من الارتباط السلبي بين وجهة الضبط الخارجية والطموح والتفاؤل وقوة الأنا، ويمكن تفسير ذلك بأن وجهة الضبط الخارجية تعود إلى عزو الفرد لأسباب نجاحه أو فشله إلى أسباب خارجية مثل الحظ أو الصدفة أو صعوبة المهام، ومثل تلك الأسباب يصعب السيطرة عليها، وبالتالي يعتقد الفرد بعدم مسئوليته الشخصية عن تحقيق النجاح وينعكس ذلك على افتقاد الفرد للتفاؤل بتحقيق أهداف مستقبلية لا يؤمن بقدرته على تحقيقها.

وأخيراً تظهر المعادلة التنبؤية الإسهام الإيجابي للذكاء الانفعالي في التنبؤ بالتطلعات المستقبلية ويتفق ذلك مع نتائج دراسات (الجهني، ٢٠١١، النعيمي والخزرجي، ٢٠١١، Extremera, et al., 2007, Cabras, 2020) والتي أظهرت الارتباط الإيجابي بين الذكاء الانفعالي والتفاؤل ووضع أهداف مستقبلية والاتجاه نحو المستقبل بصفة عامة، ويمكن تفسير ذلك، بأن الذكاء الانفعالي يتضمن وعي الفرد بانفعالاته وثقته بنفسه، وإدراكه لإمكاناته وقدرته المرنة على تعديل أفكاره وسلوكه تبعاً لمتقضيات الموقف ويؤثر ذلك على اعتقاد الفرد بأن قدراته الذاتية تتيح له تحقيق آماله وتوقعه لتحقيق النجاح والتغلب على العقبات المحتملة.

(٤-ب) - وينص هذا الفرض الفرعي على أنه: "تسهم كل من اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط (الداخلية- الخارجية) في التنبؤ بالتخطيط كأحد أبعاد التوجه نحو المستقبل.

وللتحقق من صحة الفرض السابق تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد وخلص

التحليل إلى نموذج يتضمن أربعة متغيرات مستقلة هي: (اليقظة العقلية- وجهة الضبط الداخلية- وجهة الضبط الخارجية- الذكاء الانفعالي) وفيما يلي نتائج تحليل الانحدار المتعدد التي تم التوصل إليها:

جدول (١٤)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالتخطيط والدافعية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	معامل التحديد المعدل R^2
الاتحدار	٢٤٤٩٤,٢٨	٤	٦١٢٣,٥٧	٤١,٣٢	٠,٠١	٠,٥٩٥١
البواقي	٤٥٧٩٣,٣٩	٣٠٩	١٤٨,٢٠			

ويتضح من الجدول السابق ما يلي: دلالة قيمة "ف" عند مستوى (٠,٠١)، كما بلغت قيمة معامل التحديد المعدل (٠,٥٩٥١)، وهو ما يعني اسهام المتغيرات المستقلة للنموذج في تفسير ما يوازي ٥٩,٥١% من التباين الكلي لبعده التخطيط والدافعية كأحد أبعاد التوجه نحو المستقبل، ويوضح الجدول التالي معاملات الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالبعد السابق:

جدول (١٥)

معاملات الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة ببعده التخطيط

متغيرات النموذج	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار (B)	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
ثبات الانحدار	٤٢,٩٤	٣,٨٣		١١,١٩	٠,٠١
اليقظة العقلية	٠,٨٤	٠,٠٦	٠,٣٩	١٣,٠٤	٠,٠١
وجهة ضبط داخلية	١,١٧	٠,١٢	٠,٣٥	٩,٧٥	٠,٠١
وجهة الضبط الخارجية	-٠,٦٨	٠,٠٩	٠,٢٧	-٧,٥٩	٠,٠١
الذكاء الانفعالي	٠,٧٥	٠,١٣	٠,٢٣	٥,٧٢	٠,٠١

ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو التالي:

التخطيط = ٤٢,٩٤ (ثابت) + ٠,٣٩ (اليقظة العقلية) + ٠,٣٥ (وجهة الضبط الداخلية) - ٠,٢٧ (وجهة الضبط الخارجية) + ٠,٢٣ (الذكاء الانفعالي).

وتتفق النتيجة السابقة مع ما توصلت إليه دراسات كل من: (Harrington, et al., 2014; Malinowski & Lim, 2015; Boo, et al., 2020) ومن وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والقدرة على تنظيم الأفكار والسلوك والاندماج في العمل

وفاعلية الذات، ويمكن تفسير ذلك من ضوء ما أشار إليه كل من (Bishop, et al., 2006; Langer, 2014) من أن اليقظة العقلية تتضمن تنظيم الفرد لانتباهه وقدرته على إدارة موارده بشكل يحافظ به على ثبات الأداء والاندماج في العمل، ووفقا لنظرية (Langer, 2014) فإن اليقظة العقلية تعمل على زيادة التحكم والمرونة المعرفية للفرد بشكل تمكنه من تحديد أهدافه والقيام بتخطيط الوقت والجهد اللازم لتنفيذها.

ويشير (Hylan, 2011) إلى أن اليقظة العقلية تتيح وضوح الوعي الذي يمكن الفرد من استكشاف الخيارات المستقبلية وتقدير مدى ملاءمتها، والقيام ببناء الخطط للقيام بتنفيذها، والقدرة على تأجيل الإشباع للحصول على مكافآت مرتبطة بالأهداف الموضوعية.

وتظهر المعادلة التنبؤية كذلك الإسهام الإيجابي لوجهة الضبط الداخلية والإسهام السلبي لوجهة الضبط الخارجية في التنبؤ ببعد التخطيط ، وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من (سالم وحجازي، ٢٠١٨ ، Karaman & Watson, 2017; Ahmed, 2018; Tolen, 2020) من الارتباط الإيجابي بين وجهة الضبط الداخلية وكل من دافعية الانجاز ومهارات إدارة الوقت والدراسة والتنظيم الذاتي للتعلم والتوجه نحو الهدف، في حين أن العلاقة الارتباطية كانت سالبة بين وجهة الضبط الخارجية وبين المتغيرات السابقة، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشار له (قطامي، ٢٠١٢، Hamarta, et al., 2013; Karaman, 2017) من أن وجهة الضبط الداخلية تعمل على تشكيل شعور الفرد بمسئولية الشخصية عن نتائج افعاله وتولد لديه توقع مؤداه أنه يستطيع تحقيق الأهداف عن طريق المثابرة وبذل الجهد، ويؤدي ذلك إلى تحسن دافعية الفرد وتحرره من مشاعر العجز، وعلى النقيض من ذلك فإن وجهة الضبط الخارجية تعزو الفشل أو النجاح إلى عوامل خارجية تجعل الفرد لا يبذل الجهد الكافي في سبيل تحقيق الأهداف.

وتظهر المعادلة التنبؤية كذلك الإسهام الإيجابي للذكاء الانفعالي في التنبؤ ببعد التخطيط ، وتتفق النتيجة السابقة مع ما توصلت إليه دراسات كل من (محمد، ٢٠١٨، Droppert, et al., 2019; Akpur, 2020; Tam, et al., 2021) من الارتباط الموجب بين الذكاء الانفعالي وكل من الإنجاز الأكاديمي وفاعلية الذات

والاتجاه نحو المستقبل، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشار إليه كل من (Golman, et al., 2002; Mayer, et al., 2008) من أن الذكاء الانفعالي يتضمن إدارة الانفعالات بشكل لا يسمح بسيطرة الانفعالات السلبية كالإحباط والقلق على أفكاره، بل أنه يستخدم قلقه كقوة دافعة داخلية للأداء والعمل الجاد، كما أن الذكاء الانفعالي يتضمن القدرة على تأجيل الإشباع وكبح الاندفاع وعدم التورط في المشكلات التافهة التي تستهلك طاقة الفرد الانفعالية وتحيد به عن تحقيق أهدافه الأساسية.

(٤- ج) - وينص هذا الفرض الفرعي على أنه: "تسهم كل من اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط (الداخلية- الخارجية) في التنبؤ بالإرادة الحرة كأحد أبعاد التوجه نحو المستقبل.

وللتحقق من صحة الفرض السابق تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد، وخلص التحليل إلى نموذج يتضمن أربعة متغيرات مستقلة هي:

الذكاء الانفعالي ووجهة الضبط (الخارجية والداخلية) واليقظة العقلية، ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار المتعدد التي تم التوصل إليها

جدول (١٦)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد العوامل المنبئة بالإرادة الحرة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	معامل التحديد المعدل R^2
الانحدار	٢١٠٩٨,١٢	٤	٥٢٧٤,٥٣	٣٢,٩٤	٠,٠١	٥٠,٧٥
البواقي	٤٩٤٧٨,٧٤	٣٠٩	١٦٠,١٢			

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" دالة عند مستوى (٠,٠١)، وأن قيمة معامل التحديد المعدل (٥٠,٧٥)، وهو ما يعني إسهام المتغيرات المستقلة في تفسير ما يوازي ٥٠,٧٥% من التباين الكلي لبعد الإرادة الحرة كأحد أبعاد التوجه نحو المستقبل، ويوضح الجدول التالي معاملات الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالبعد السابق:

جدول (١٧)

معاملات الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة ببعث الإرادة الحرة

متغيرات النموذج	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار (B)	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
ثبات الانحدار	٤٠,٣٧	٤,٥٢		٨,٩٣	٠,٠١
الذكاء الانفعالي	٠,٩٤	٠,٠٩	٠,٢٨	١٠,٤٤	٠,٠١
وجهة ضبط خارجية	١,٠١-	٠,١١	٠,٢٥	٩,١٨-	٠,٠١
وجهة الضبط الداخلية	٠,٧٩	٠,١٠	٠,٢٤	٧,٨٧	٠,٠١
اليقظة العقلية	١,٠٦	٠,١٧	٠,٢١	٦,٢٤	٠,٠١

ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة التنبؤ على النحو التالي:

الإرادة الحرة = $٤٠,٣٧$ (ثابت) + $٠,٢٨$ (الذكاء الانفعالي) - $٠,٢٥$ (وجهة الضبط الخارجية) + $٠,٢٤$ (وجهة الضبط الداخلية) + $٠,٢١$ (اليقظة العقلية).

وتتفق النتيجة السابقة مع ما توصلت إليه دراسات (Extremera, et al., 20121; Droppert, et al., 2007) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة والصمود النفسي والحماية من الانهيار الوجداني وقلق المستقبل، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشار إليه (Golman, et al., 2002) من أن الذكاء الانفعالي يتضمن قدرة الفرد على قراءة مشاعره، وإدراك تأثيرها على استجاباته وردود أفعاله، وينعكس ذلك على قدرة الفرد على إدارة ذاته والسيطرة على انفعالاته الجامحة، حيث يدرك مصادر الانفعالات السلبية التي قد تكون نتيجة تجارب وخبرات مؤلمة سابقة قد مر بها، كما أن الذكاء الانفعالي يدعم قدرة الفرد على حل الصراعات والقيادة والإقناع وبذلك يتحرر الفرد من الوقوع تحت سيطرة وضغوط الآخرين.

وتظهر المعادلة التنبؤية كذلك الإسهام السلبي لوجهة الضبط الخارجية والإسهام الإيجابي لوجهة الضبط الداخلية في التنبؤ بالإرادة الحرة، وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات (سالم وحجازي، ٢٠١٨، Celik & D'Souza, 2016; Saricam, 2018) من الارتباط الموجب للدافعية الداخلية بمتغيرات شملت الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والاستقلالية وانخفاض الضغوط المدركة، ويمكن تفسير ذلك أن وجهة الضبط الداخلية ترتبط بمعتقدات الفرد على السيطرة على حياته وامتلاكه للقدرة

على تقرير مستقبله يحرره ذلك من الوقوع تحت ضغط أن هناك ظروفًا وأحداثًا تقع خارج إرادته وتسيطر على مجريات حياته وينعكس ذلك على شعوره بالإرادة الحرة وأن بإمكانه السيطرة على الأحداث المحيطة وتوجيهها لصالحه.

كما أظهرت المعادلة الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ ببعد الإرادة الحرة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسات (Harrington, et al., 2014; Aghaei & Rahnamay, 2017; Galante, et al., 2018) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة النفسية والتحكم في القلق والتوتر والضغوط وارتفاع الصمود النفسي، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشار إليه (Hyland, 2011; Boo, et al., 2020) من أن اليقظة العقلية تحرر الفرد من أضرار التجارب العقلية المؤلمة وتعطي الفرصة لممارسة للتفكير التأملي الذي يتعامل مع الخبرات السلبية باعتبارها فرص للتعلم، ويعمل ذلك إيقاف التشغيل التلقائي للمشاعر المرتبطة بالفشل والإحساس بالعجز، كما أن اليقظة العقلية تدفع الفرد إلى الانفتاح على الجديد مما يسمح له بالتحقق من مرونة الواقع وقابليته للتطويع بعيداً عن النظرة القطعية أحادية الاتجاه التي تحد من قدرات الفرد على التعامل مع المعوقات والمشاكل.

التوصيات:

- ضرورة اهتمام واضعي المناهج لطلبة المرحلة الثانوية بتقديم نماذج مشرفة استطاعت التغلب على الصعاب وتحقيق طموحها مما ينعكس على نتيجة التوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة تلك المرحلة.
- إقامة الندوات واللقاءات الإرشادية التي توجه نظر الطلبة إلى أهمية التوجه نحو المستقبل كعامل وقائي ضد السلوكيات غير التوافقية التي قد ينجرف إليها الطلبة في تلك المرحلة.
- تشجيع المعلمين على توفير تغذية راجعة للأداء الأكاديمي وربطه بنوع الأداء مما ينمي لدى الطلبة الشعور بالمسئولية عن نتائج أفعالهم (وجهة الضبط الداخلية).
- توفير بيئات تعلم نشطة تنمي اليقظة العقلية لدى الطلاب من خلال توفير سلوكيات تهدف إلى تنمية الاستكشاف وتوليد اختيارات بديلة المهام وتناول الموقف بروى متعددة.
- توفير الفرص لتنمية الذكاء الانفعالي من خلال تشجيع الطلبة على الاشتراك في

أنشطة تنمي قدرة الفرد على السيطرة على مشاعره وإدارة انفعالاته في محيط التفاعل مع الآخرين وتحسن من قدرته على التفاوض التواصل معهم و القيادة وحل المشكلات.

- تفعيل دور الأخصائي النفسي المدرسي في متابعة حالات الاضطراب السلوكي لدى طلبة هذه المرحلة وتوفير برامج لدعم الذكاء الوجداني واليقظة العقلية ووجهة الضبط الداخلية لديهم.

البحوث المقترحة:

- ١- فعالية التدريب على برنامج اليقظة العقلية في تحسين الاندماج الأكاديمي والتوجه نحو المستقبل لدى الطلاب المسوفين أكاديميا.
- ٢- النموذج البنائي للعلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي والتوجه نحو المستقبل وأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية.
- ٣- اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي ووجهة الضبط وعلاقتها ببعض أنواع الاضطرابات السلوكية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أبوحطب، فؤاد (١٩٩٦). القدرات العقلية، الطبعة الخامسة، القاهرة: الانجلو المصرية.
- الأسدي، زينب (٢٠١٧). التوجه نحو المستقبل وعلاقته بالانفتاح على الخبرة لدى طلبة جامعة القادسية، كلية التربية، العراق: جامعة القادسية، رسالة ماجستير غير منشورة.
- بسيوني، سوزان (٢٠٢٠). قلق المستقبل وعلاقته ببعض خصائص الشخصية لدى طالبات جامعة أم القرى، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٦ (٢)، ٣٠٧-٣٤١.
- الجهني، عبدالرحمن (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاضطرابات السلوكية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز والطائف، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، ٢٢، ٣٤١-٣٦٩.
- الخفاف، إيمان (٢٠١٣). الذكاء الانفعالي: تعلم كيف تفكر انفعالياً، عمان: الأردن، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- الزغول، عماد؛ الهنادوي، على (٢٠١٤). مدخل إلى علم النفس، الطبعة الثامنة، الإمارات العربية: العين، دار الكتاب الجامعي.
- سالم، هانم؛ حجازي، إحسان (٢٠١٨). تحديد الذات وعلاقته بكل من وجهة الضبط واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة الصف الثاني الثانوي العام والفني، دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٩٩، ١٦٣-٢٦٦.
- سرور، سلمى؛ شعيب، على؛ عبدربه، محمد (٢٠٢٠). وجهة الضبط كعامل منبئ بقوة الأنا لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ٣٥ (٣)، ٣١٢-٣٣٣.
- السفاسفة، محمد (٢٠١٧). قلق المستقبل وعلاقته بالتوجهات الهدافية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة الخريجين من جامعة مؤتة، مجلة البلقاء للبحوث والدراسات، ٢٠ (٢)، ٩-٣٢.
- الصعوب، إسراء (٢٠١٧). قلق المستقبل وعلاقته بيقظة الذهن والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة مؤتة، الأردن: جامعة مؤتة، كلية الدراسات العليا، رسالة ماجستير غير منشورة.

* تم اعتماد APA7 كطريقة لكتابة المراجع.

- صلاحات، محمد؛ الزغول، رافع (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للعوامل الخمس الكبرى للشخصية

- باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، *مجلة القدس المفتوحة للأبحاث المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ٩ (٢٥)، ٢١-٣٨.
- الطراونة، نورا (٢٠١٩). قلق المستقبل وعلاقته ببعض خصائص الشخصية لدى طالبات جامعة أم القرى، *مجلة كلية التربية، جامعة اسيوط*، ٣٦ (٢)، ٣٠٧-٣٤١.
- عبد المطلب، السيد؛ خريبة، إيناس (٢٠٢٠). اليقظة العقلية في ضوء نظرية "Lagner" لانجر وعلاقتها بالاتجاه نحو التخصص، واسلوب التعلم، ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق، *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ١، ٦٩-٤٥.
- عثمان، فاروق؛ رزق، محمد (٢٠٠١). الذكاء الانفعالي: مفهومه وقياسه، *مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب*، ١٥ (٥٨)، ٣٢-٥١.
- فرغلي، سوسن (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل، *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ٥٧، ١١٥-١٢٩.
- القحاني، محمد (٢٠١٦). وجهة الضبط "الداخلي- الخارجي" وعلاقتها بمستوى الطموح في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمام بن سعود الإسلامية*، ٤٢، ٢١٩-٢٧١.
- قطامي، يوسف (٢٠١٢). *نظرية التناظر والعجز والتغيير المعرفي الأردن، عمان، دار المسيرة.*
- كفافي، علاء الدين (١٩٨٢). *مقياس وجهة الضبط، الأنجلو المصرية: القاهرة.*
- الكيال، مختار؛ أبو السعود، فرج (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة، *مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية*، ١٢٠، ٩٨-١١٢.
- محمد، حسنية (٢٠١٨). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من قلق المستقبل وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة في قسم الإرشاد وعلم النفس وقسم الدراسات الإسلامية، *المجلة للبيبة العالمية*، ٣٦، ١-٢٩.

- المنشاوي، عادل (٢٠١٣). التوجه نحو المستقبل لدى ذوي المستويات المختلفة من التنظيم الذاتي والأمل عند الطلاب المتعلمين. *مجلة كلية التربية، جامعة بمنهور، ٥(٤)، الجزء الأول، ٢١-٩٢.*

- النعيمي، مهدي؛ الخزرجي، سناء (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاتجاه نحو المستقبل لدى المرشدين التربويين، *المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين المتفوقين، الأردن: عمان، أكتوبر، ٧٤٥-٧٧٨.*

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- Aghaei, H., Rahnamay, M. (2017). The effectiveness of teaching mindfulness on reduction of stress, thinking control and working memory of military personnel, *Biosciences Biotechnology Research Asia*, 14 (4), 1457 – 1464.
- Ahmed, D. (2018). Locus of control and time and study management as predictors of academic achievement, *Bulgarian Journal of Science and Education Policy*, 12 (1), 140 – 152.
- Akpur, U. (2020). A systematic review and meta-analysis on the relationship between emotional intelligence and academic achievement, *Educational Science: Theory Practices*, 20 (4), 51 – 64.
- Amundsen, R., Hope, H.& McGann, D. (2020). Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation, *BMC Psychology*, 8 (71), 1 – 15.
- Araya – Vargas, G.; Gapper – Morrow, S. ; Moncada – jimenez, J. ; Buckworth, J. (2009). Translation and cross cultural validation of Spanish version of the mindful awareness attention scale (MAAS): An exploratory analysis and potential applications to exercise, *Psychology, sport and Health, International Journal of Applied Sports Sciences*, 21 (1), 94 – 114.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. Toney, L. (2006). Using self – report assessment methods to explore factes of mindfulness, *Assessment*, 13, 27 – 45.
- Bar – On, R. (1997). *Bar – On emotional intelligence quotient inventory: Technical manual*, Toronto: Multi – Health System.
- Bercovitz, K.; Pagnini, F.; Philips, D. & Langer, E. (2017). Utilizing a creative task to assess Langerian mindfulness, *Creativity Research Journal*, 29 (2), 194 – 199.
- Bishop, S.; Lau M. ; Shapiro, S. ; Carlson, L. ; Anderson, N., et al.

- (2006). Mindfulness: A proposed operational definition, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3). 203 – 241.
- Boo, S.; Fegredo, J.; Cooney, S.; Datta, B.; Dufour, C., et al., (2020). A follow – up study to a randomized control trial to investigate the perceived impact of mind fullness on academic performance in university students, *Journal of Counselling and Psychotherapy Research*, 286 – 301.
 - Brown,K.&Ryan,R.(2003).The benefits of being present mindfulness and its role in psychological well-being, *Journal of Personality& Social Psychology*,84(4),822-848
 - Cabras, C.; Mondo, M.; Diana, D. & Sechi, C. (2020). Relationships between trait emotional intelligence, mood states, and future orientation among female Italian victims of intimate partner violence, *Heliyon*, 6, 1– 6.
 - Cagaltay, N. (2017). The effect of locus of control on student achievement, In: E., Karadag (ed.), *The factors effecting student achievement: Meta-analysis of empirical studies* (161 – 170), Springer International Publishing.
 - Carmody, J. (2014). Eastern and Western approaches to mind – fullness: Similarities, differences and clinical implications, In: A., Ie: C., Agnomen, E.& Langer: *The Wiley Blackwell hand book of mindfulness* (48 – 57), Volume II, John Wiley sons.
 - Celik, I, Saricam, H. (2018). The relationships between positive thinking skills, academic locus of control and grit in adolescent, *Universal Journal of Education Research*, 6 (3), 392 – 398.
 - D `souza, G (2016). Self-efficacy and locus of control mediators of stress in adolescents: Ushering in an age of self-evolution, *International journal of Advanced Research*, 4 (5), 711 – 715.
 - Droppert, K. ; Downey, L. ; Lomas, J. ; Bunnett, E. ; Simmons, N., et al.,(2019). Differentiating the contributions of emotional intelligence and resilience on adolescent male, *Scholastic performance, Personality and Individual Differences*, 145, 75 – 81.
 - Extremera, N.; Duran, A.& Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism–pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescent, *Personality and Individual Difference*, 42, 1069 – 1079.
 - Fjorback, L. (2012). Mindfulness and bodily distress, *Danish Medical Journal*, 59 (11), B 4547.

- Galante, J.; Dufour, G.; Vainre, M.; Wagner, A.; Stochl, J.,... et al., (2018). A mindfulness – tasted intervention to incase resilience to stress in university students (the mindful student study): A Pragmatic randomized controlled trail, *The Lancet Public Health*, 3 (2), 72 – 81.
- Gantman, A. ; Gollwitzer, P. Oettingen (2014). Manful mindlessness in goal pursuit, In: A., Ie; C., Ngnoumen& E., langer, *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*, 236 – 257, volume II, John Wiley & Sons.
- Gardner, H. (2003). Multiple intelligences after twenty years, *Paper presented at the American Education research Association*, Chicago: Illinois.
- Goleman, D. (2001). *Working with emotional intelligence*, New York: Bantam Books.
- Golman, D. ; Boyatzis, R.& Mc-kee, A. (2002). *Primal leadership: Realizing the power of emotional intelligence*, Harvard Business School Press.
- Guilford, J. (1988). Some changes in the structure of intellect model, *journal of Education and Psychological Measurement*, 48, 1–4.
- Halaseh, H.& Shawareed, I. (2015). Future anxiety among Isra University student in the light of some variables, *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6 (1), 13 – 17.
- Hanh, T. & Weisman, A. (2008). *The world we have: A buddhist approach to peace and ecology*, Parallax Press.
- Hamarta, E.; Ozyesil, Z. ; Deniz, M.& Dilmac, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being, *International Journal of Academic Research, part B*, 5 (2), 145 – 150.
- Harrington, R. ; Loffredo, D.& Perz, C. (2014). Dispostional mind fullness as a positive predictor of psychological well-being and the role of the private self-consciousness insight factor, *Personality and Individual Differences*, 71, 15 – 18.
- Hatala, A.; Pearl, T.; Naytowhow, K.; Judge, A. & Liebenberg, L. (2017). "I have strong hopes for the future": Time orientations and resilience among Canadian indigenous youth, *Qualitative Health Research*, 27 (9), 1330 – 1344.
- Heywood, J. ; Jirjahn, U.& Struewing, C. (2017). Locus of control and performance appraisal, *Journal of Economic Behavior & Organization*, 142, 205 – 225.
- Hyland,T.(2011).Mindfulness and learning :Celebrating the affective dimation of education, Springer, Science+Business Media

- Hwayan, O. (2020). Predictive ability of future anxiety in professional decision making skill among a Syrian refugee adolescent in Jordan, *Occupational Therapy International*, 20, 1 – 6.
- Johson, C.; Blum, R.& Chery, T. (2014). Future orientation: A construct with implication for adolescent health and well-being, *International Journal of Adolescent Medical Health*, 26 (4), 459 – 468.
- Julien, M.; Chalmeau, R.; Mainar, C.& Lena, J. (2018). An innovative framework for encouraging future thinking in ESD: A case study in a French school, *Future Journal*, 101, 26 – 35. - Kabat – Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, Present and future, *Clinical psychology, Science and Practice*, 10 (2), 144 – 156.
- Karaman, M. ; Nelson, K. &Vela, J. (2017). The mediation effects of achievement motivation and locus of control between academic stress and life satisfaction in undergraduate students, *British Journal of Guidance, Counseling*, DOI: 10.1080/03069895.
- Karaman, M. & Waston, J. (2017). Examining associations among achievement motivation, Locus of control, academic stress and life stratification: A comparison of U.S and international Undergraduate students, *Personality and Individual Differences*, 111, 106 – 110.
- Karsli, T. (2015). Relation among meta-cognition level, decision making, problem solving and focus of control in a Turkish adolescent population, *Procedia Social Behavioral Science*, 205, 35 – 42.
- Kettler, K. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college student, *The Eagle Feather*, 10 (5), 30 – 66.
- Kiken, L.& Shook, N. (2011). Looking up: Mindfulness increase positive judgments and reduces negativity bias social *Psychological and Personality Science*, 2 (4), 425 – 431.
- Kray, J. ;Ritter, H.& Muller, L. (2020). The interplay between cognitive control and emotional processing in children and adolescents, *Journal of Experimental Child Psychology*, 193, 1 – 18.
- Langer, E. (1989). *Mindfulness reading*, MA: Addison Wesley.
- Langer, E. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness, *Journal of Social Issue*, 56 (1), 1 – 9.
- Langer, E. (2014). Mindfulness forward and back, In: A. Le ; C. Ngnoumen L.& Langer (eds.) *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*, John Wiley & Sons, 7 – 20.

- Lau,M.; Bishop,S. ;Segal,Z. ;Buis,T. ;Anderson,N.,...et al.,(2006).The Toronto mindfulness scale: Development and validation, *Journal of Clinical Psychology*,62,1445-1467.
- Macey, A. (2011). *Effects of a group counseling career intervention on the hopefulness and future orientation of at risk middle school students*, (unpublished doctoral thesis) Wayne state university: Michigan.
- Malinowski, P.& Lim, H. (2015). Mindfulness at work: Positive affect, hope and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work, engagement and well-being, *Mindfulness*, 6, 1250 – 1262.
- Marrison,A.&Jha,A.(2015).Mindfulness, attention and working memory,In:B., Ostafin; M.,Robinson& B.,Meier, Handbook of mindfulness and self-regulation(33-46),Springer Science+Business Media
- Mayer, J. &Salovey, P. (1997). What is the emotional intelligence? In: P. Salovey & D. Sluyter (eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, (3 – 34), New York: Basic Book.
- Mayer, J. ; Salovey, P.& Caruso, D. (2003). Models of emotional intelligence, In: R., Sternberg (ed.), *Handbook of intelligence* (390 – 420), Cambridge university press.
- Mayer, J. ; Salovey, P.& Caruso, D. (2008). Emotional intelligence: New ability or electric traits? *American psychologist*, 63 (6), 503 – 517.
- Noone, C.& Hogan, M. (2016). A protocol for randomized active controlled trial to evaluate the effects of an online mindfulness intervention on executive control, critical thinking and key thinking dispositions in university student sample, *BMC psychology*, 4 (17), 1 – 12.
- Nurmi, J. (2005). Thinking about and acting upon the future: Development of future orientation across the life span, In: A. Strathman J.& Joireman (eds.), *Understanding behavior in the context of time: Theory, research and application* (31 – 57), Lawrence Erlbaum Asso. Pub.
- Rushworth, S. (2018). *"Teacher, Do you think I have a bright future?" Anxiety and uncertainty in a Rwandan Catholic secondary boarding and day school*, (Unpublished doctoral thesis), University of East Anglia, Norwich, UK.
- Salavera, C, Usan, P. Jarie, L. (2017). Emotional intelligence and social skills on self-efficacy in secondary education students, Are there

- gender difference? *Journal of adolescence*, 60, 39 – 46.
- Seginer, R. (2017). Future orientation and psychology real well-being in adolescence: Two multiple – step models, In: A., Kostic & D., Chadee (eds.), *Time perspective: Theory and Practice*, (339 – 365), Palgrave: Mac Millan.
 - Siegel,D.& Siegel,M.(2014).Thriving with uncertainty: Opening the mind and cultivating inner well-being through contemplative and creative mindfulness, In: A.,Je; C., Ngnoumen& E.Langer, *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*,(21-47), Vol.I &II, John Wiley&Sons.
 - Stanescu, D. & Iogra, M. (2015). An exploratory study regarding the relation between time perspective, achievement motivation and self-regulation, *Management Dynamites in the Knowledge Economy*, 3 (1), 7 – 24.
 - Steinberg, L. ; Grahan, S. ; O Brien, L. ; Woolard, J. Cauffman, E., et al., (2009). Age differences in future orientation and delay discounting, *Child Development*, 80 (1), 28 – 44.
 - Suárez -Alvarez,J.; Pedrosa,I.; Garcia-Cueto, E. & Muniz, J. (2016). Locus of control revisited: Development of a new bi-dimentional measure, *Anales de Psicologia*, 32, 2, 578-586.
 - Tam, H.; Kwok, S.; Hui, A.; Chan, D.& Lai, S. (2007). The significance of emotional intelligence to students learning motivation and academic achievement: A study in Hong Kong with Confucian heritage, *Children and Youth Services Review*, 121, 1 – 9.
 - Vago, D. & Silbersweig, D. (2012). Self-awareness, self-regulation and self-transcendence (S-ART): A frame work of understanding neurobiological mechanisms of mind fullness, *Frontiers in Human Neuro Science*, 6, <https://doi.org/Fnhum>, 2012.00296.
 - Tolen, L. (2020). *The relationship between learning strategies and locus of control in middle grade students*, (Unpublished doctoral thesis), Keiser university, Florida.
 - Vonasch, A. Sjastad, H. (2020). Future orientation as trait and state promotes reputation, protective choice in moral Dilemmas, *Social Psychological and Personality Science*, 1 – 9.
 - Zaleski, Z. (2005). Future orientation and anxiety, In: A. Strathman, J., Joireman (eds.), *Understanding behavior in the context of time: Theory, research and application*, (125 – 142), Mahwah: Erlbaum Associates.
 - Zeng, W. & Gu, M. (2017). Relationship between mindfulness and positive affect of Chinese order adults: Optimism as mediator

- social behavior and personality, *An International Journal*, 45 (1), 155, 162.
- Zhang, Y. ; LV,S. ; Li, C. ; Xiong, Y. ; Zhou, C., et al. (2020). Smart phone use disorder and future time perspective of college students: The mediating role of depression and moderating role of mindfulness, *Child Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14 (3), 1 – 11.
- Zimbardo, P.& Boyd, J. (2015). Putting time in perspective: A valid reliable, individual difference metric, In: M., Stolarski ; N., Fieulaine& W., Van Beek: *Time perspective: Theory, review, research and application* (17 – 56), Springer Science Business media.