

نمذجة العلاقات السببية بين الوعي الآني ومفهوم الذات والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة لدى عينة من طلاب الجامعة

جيهان شفيق (*)

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى بناء نموذج نظري يفسر العلاقة بين بعض المتغيرات، وهي الوعي الآني والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة، عبر مفهوم الذات بوصفه متغيراً وسيطاً، وهدفت الدراسة-أيضاً- إلى بحث الفروق بين الذكور والإناث على المتغيرات الثلاثة السابقة، وقد أجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة، بلغ قوامها (٣٥٧) طالباً وطالبة. واستخدمت الدراسة بعض أدوات التقرير الذاتي لقياس الوعي الآني، ومفهوم الذات، وقياس التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة من إعداد الباحثة. وأعدت تخطيط معرفي؛ لقياس التفكير في الأحداث المستقبلية وهي مهمة تتبع المسار. وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة الثلاثة وهي الوعي الآني، ومفهوم الذات، والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة. وأوضحت نتائج تحليل المسار- كذلك- أن النموذج النظري المقترح كان صالحاً فيما يختص بمفهوم الذات والتفكير في الأحداث المستقبلية.

الكلمات المفتاحية: الوعي الآني- التفكير في الأحداث المستقبلية- مفهوم

الذات- تحليل المسار.

(*) مدرس بقسم علم النفس، كلية الآداب- جامعة الإسكندرية للمراسلات في شأن هذا البحث ترسل إلى
info.dr.gihane@gmail.com

Modeling Casual Relationship between Mindfulness and Self-Concept and Possible Future Thinking in a Sample of University Students

Gihan Shafik^(*)

Abstract:

The study aimed at constructing a theoretical model to investigate the casual relationship among Mindfulness, Self-concept and possible future thinking between males and females in the sample that included 357 students. The study used three self-report scales to assess Mindfulness and Self-concept and possible future thinking. The results of the study showed that the Self-concept mediated the relationship between Mindfulness and possible future thinking. The results also showed that there were no differences between males and females in all the variables.

Key words: Mindfulness - Possible Future Thinking - self-concept - path analysis.

مقدمة

ازداد البحث في السنوات الأخيرة حول الوعي الآني^(١) وتطبيقاته بشكل كبير خلال العقدين الماضيين، وعلى الرغم من كونه في الأصل - مفهوماً بونياً فإن الوعي بالوقت الحالي والتركيز على العقل الواحد^(٢) يُعدُّ جودة متأصلة يمكن قياسها تجريبياً وعلمياً، ولا يتطلب ذلك أي التزامات دينية أو أخلاقية أو روحية أو أيديولوجية للممارسة (Walach, Nord, Zier, Dietz-Wastchowski, Kersig&

^(*) College of Arts – Alex University

(1) Mind Fulness

(2) One mindfully

(Schupbach, 2007). ويرجع الفضل الكبير في الاهتمام العلمي بمفهوم الوعي الآتني إلى عمل الدكتور جون كابت زينن John Kabat-Zinn وهو مؤسس عيادة الحد من الضغوط (الإجهاد) في كلية الطب بجامعة ماساتشوستس Massachusetts (Kabat-zinn,1991)

ويُعدّ الوعي الآتني أو كما يطلق عليه بعضهم اليقظة العقلية ممارسة عقلية- جسدية^(١)، وجد أنها مفيدة لكل من الصحة النفسية والبدنية، ويُعدّ التغيير النفسي الأساسي الذي يحدث في أثناء ممارسة اليقظة، هو الوعي بالأفكار والمشاعر والأحاسيس في الوقت الحاضر. وبمرور الوقت يمكن أن تساعد ممارسة الوعي الآتني على إدراك المسافة بين ملاحظة التجارب والرد عليها بهدوء، والترتيب ومراقبة تلك العمليات في منطقة العقل (Black, 2010).

ويعتبر الوعي الآتني عملية أساسية في مجال التربية والتعليم؛ إذ دلت نتائج الدراسات السابقة على أنه كلما كان الطالب في حالة انتباهٍ ويقظةٍ؛ استطاع ملاحظة أوجه الشبه والاختلاف بين الأشياء والأفكار؛ لأن العقل يركز على الخبرات الحالية من دون إصدار أحكام على الأفكار أو المشاعر أو الخبرات الشخصية (Allen, Ashki, Gullone, 2006)، ونتيجة ارتفاع المزاج الإيجابي يستطيع الفرد اتخاذ القرارات الذكية التي تدفع السلوك نحو خلق مواقف مبتكرة وتوليد معلومات جديدة مع الانتباه لأكثر من وجهة نظر، وهذه القدرة الإدراكية تختلف من فرد لآخر (Brown, Ryan & Creswell, 2007) وقد أفردت الدراسات التربوية والنفسية اهتمامًا كبيرًا؛ من أجل فهم الفروق الفردية وتفسيرها بين الدارسين الذين يتمتعون بالوعي الآتني في أثناء عملية التعليم، واتضح أنّ أصحاب الوعي الآتني لديهم فكر إبداعيّ أما هؤلاء الذين يعانون من نقص الوعي الآتني؛ فهم يؤدون مهامهم العلميّة بصعوبة من دون تركيز؛ ومن ثمّ يصعب عليهم نقل ما تعلموا إلى حياتهم المستقبلية؛ نتيجة صعوبة مواجهة مشكلاتهم الضاغطة بمرونة (الشلوي، ٢٠١٨). والوعي الآتني في هذه الممارسة

(1) Mind-Body

يمثل تجربة واعية لتهيئة نشاط العقل على ممارسة اليقظة والانتباه (Langer, 2007).

ومعنى ذلك أن الوعي الآني ليس تقنية، أو طريقة، بل هو وسيلة لإدراك أفعالنا، وتأثيرها السلبيّ فينا وفي الآخرين (Kabat-Zinn, 1993, 260). فاستقرار الإدراك والانتباه يساعدنا في التخلص من الأفكار الخاطئة والانفعالات غير السارة (بطرس، ٢٠١٠، ٣٤). ولذا نجحت البرامج العلاجية المؤسسة على منهج الوعي الآني في الارتقاء بالسلوك الإنسانيّ؛ إذ تشتمل على مجموعة من العوامل السلوكية، هي: عدم إصدار الأحكام، والصبر، وفطرة العقل، والثقة، وتأكيد الفعل، وعدم السعي إلى معرفة النتيجة، والقبول، والتحمل (Kabat-Zinn, 2005).

على الجانب الآخر، ترى بعض الدراسات أن الوعي الآني منظور زمنيّ، فالعقل البشريّ يحيا عن طريق السفر عبر الزمن (Tulving & Kim, 2007)، والوعي الآني نوعٌ من الإدراك الزمنيّ الشامل، يحتوي على الماضي، والحاضر، والمستقبل (Zimbardo & Boyd, 2008). ويُعدّ التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة مبنياً على إسقاط الذات عقلياً نحو الغد (Tulving, 1985, 110). فحين يفكر الإنسان في المستقبل يكون إدراكه مدفوعاً نحو تخيل تجربة حديثة قبل الخوض فيها مع محاكاة الخبرات التي قد تحدث له فيما بعد (Schacter, Benoit, Szpunar, 2017)؛ تلك المحاكاة البنائية للحدث⁽¹⁾ تحتاج إلى مرونة معرفية وتركيز على الوقت الحاليّ (Atance & Melt Zoff, 2007) لدمج المعلومات الحالية بالسابقة؛ بهدف إعادة بناء المشهد وتصور سيناريو الأحداث المستقبلية المحتملة (Skacter, Addis & Bucksier, 2007).

وقد ارتأى Rogers (١٩٥١) "أن الذات مركز الخبرات التي تحدد سلوك الفرد."؛ إذ تمثل فكرتنا عن ذاتنا سبل إدراكنا للمواقف والمشاكل التي تواجهنا وكيفية التعامل معها وطرق حلها (دويدار، ١٩٩٢، ٣)، كما تقوم الذات بدور

(1) Constructive Simulation

رئيس في التنظيم الكلي للشخصية (Rice, 1981) إذ تتراوح الذات في مدى واسع بين الإيجابية والسلبية (الرشيد، ٢٠٠١)، ويشمل الجانب الإيجابي لمفهوم الذات عدداً من الخصائص الهادفة للسلوك كالإنجاز الأكاديمي والتوقعات المستقبلية (John & Sons, 1996). وتشير الدراسات السابقة إلى أن الوعي الآني يعمل على زيادة الإدراك عن طريق تعزيز الوعي بملاحظة الذات، والارتقاء بالتفكير، والمراجعة اليقظة لعادتنا اليومية، وردود أفعالنا؛ ولذلك فقد استخدم العلاج المعرفي المبني على قواعد الوعي الآني في علاج الكثير من الاضطرابات الوجدانية والسلوكيات العدوانية والضغط النفسية (Ritchhart & Perkins, 2000,) (28).

أهداف الدراسة:

مما سبق فإن الدراسة الحالية تهدف إلى محاولة بناء نموذج نظري لشرح العلاقة بين الوعي الآني ومفهوم الذات- بوصفه متغيراً بسيطاً- والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة؛ إذ يشكل الوعي أهمية بالغة في حياة طلاب الجامعة، ليس بوصفه نمطاً؛ لإدراك الوقت فقط بل يتضمن اتجاهات متباينة نحو الماضي والمستقبل أيضاً؛ فالنماذج هي أساس بناء النظريات. وتأتي هذه الدراسة متوافقة مع التوجه الحديث لعلم النفس الإيجابي وعلم النفس المرضي، من أجل الوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية، من خلال إحداث تغييرات جذرية في الشخصية لتصل إلى إعادة تشكيل الذات والتفكير.

مشكلة الدراسة:

تحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين الوعي الآني ومفهوم الذات وأبعاده؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين الوعي الآني والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط

- درجات الإناث على متغيرات الدراسة (الوعي الآني- مفهوم الذات وأبعاده- التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة)؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الفرق الدراسية المختلفة: (أولى- ثانية- رابعة) على متغيرات الدراسات الحالية (الوعي الآني- مفهوم الذات وأبعاده- التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة)؟
- ٥- هل تشكل متغيرات الدراسة الحالية: الوعي الآني- ومفهوم الذات (بوصفه متغيراً وسيطاً) نموذجاً تنبؤياً بالتفكير في الأحداث المستقبلية لدى عينة طلاب الجامعة؟

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في كونها تلقي الضوء على ظاهرة إنسانية حديثة لها علاقة بالصحة النفسية والسعادة؛ ولا سيما لدى الدارسين من طلاب الجامعة، وتعد علاجاً فاعلاً للعديد من الاضطرابات السلوكية والإدمانية، كما أنها تعد من الدراسات العربية القليلة التي تناولت العلاقة بين الوعي الآني والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة.

مصطلحات الدراسة:

(١) الوعي الآني

يعرف الوعي الآني: بأنه حالة من تركيز الانتباه على الخبرات لحظة بلحظة من دون إصدار حكم، ويمكن تنميتها عن طريق الممارسات والأنشطة التأملية (Davis & Hayes, 2011, 198)، وعرف "لانجر" الوعي الآني بأنه ظاهرة تركز على المعرفة والعقل المرن المنفتح على كل ما هو جديد (Langer, 2002) واستحداث فئات جديدة من الحلول لمواجهة المشكلات والإمام بأوجه النظر المتعددة؛ إذ يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تمتاز بالاعتماد المفرط على الفروق الفردية والخبرات السابقة (Langer, 1992, 300). ويرى "زيماردو" و"بويد" Zimbardo & Boyd (٢٠٠٨) أن الوعي الآني حالة نفسية تشير إلى الانتباه اليقظ إلى الأحداث الحالية، وإدراكها بتركيز نشط وهو مكمل

لتوجه التفكير نحو الأحداث المستقبلية المحتملة.

ويعرف الوعي الآني إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

(٢) مفهوم الذات:

لا يمكن أن نحقق فهماً واضحاً للشخصية أو السلوك الإنساني من دون أن تشمل متغيراتنا الوسيطة على مفهوم الذات، فالإنسان يعالج الأمور من خلال استرجاع الأحداث الماضية، ويسقط خبراته الماضية على الحاضر والمستقبل، فإذا أردنا أن نفهم شخصية الإنسان كان لا بد لنا من أن نأخذ في الاعتبار مفهوم الذات. ويعرف "بركات" (٢٠٠٨) مفهوم الذات بأنه الفكرة أو الصفات التي يحملها الفرد عن نفسه في مجالات متعددة؛ ولا سيما الصفات الجسدية، والقيم الاجتماعية، والقدرات العقلية، والجوانب الانفعالية. كما يعرف مفهوم الذات بأنه "مفهوم مركب ينطوي على مكونات عديدة نفسية، ومعرفية، ووجدانية، واجتماعية، وأخلاقية تعمل متناغمة متكاملة فيما بينها" (الأحمد، ٢٠٠٤، ٣٣).

(٣) التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة:

يعرف التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة بأنه القدرة على التخيل ومحاكاة الخبرات التي قد تحدث للإنسان مستقبلاً (Schacter et al., 2017) عن طريق إسقاط الذات على تجربة مستقبلية حديثة قبل الخوض فيها (Atance & O'Neil, 2001). ويعرف التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري:

يمثل الوعي الآني الاهتمام الموجه نحو الأشياء والأحداث في الوقت الحالي، وبهدوء تام من دون الحكم المسبق. وأن تلك الحرية النفسية والعقلية أساسها الوعي بالذات والانتباه لحظة بلحظة، لما يحدث من دون وسائط؛ ومن

ثم معالجة المعلومات بطرق مبدعة ومرنة (Kabat-zinn, 1991, 2011, Shapiro, 2009, 556, Davis& Hayes, 2001, 198). مع تقبل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية (الضبع، ومحمود، ٢٠١٣)، ولذا يفضل بعضهم اعتبار الوعي الآني طريقاً للوجود بوعي تام، بدلاً من اعتباره نشاطاً في حد ذاته (Kabat-zinn, 1991).

مزايا الوعي الآني وفوائده:

يمثل الوعي الآني في المجال النفسي حالة متعلمة تؤدي إلى إدراك الفرد للخبرات الحالية كما هي في الواقع، ويعرف الوعي الآني بأنه إدراك الفرد للخبرات الحالية كما هي في الواقع من دون إصدار أحكام تقييمية أو الانشغال بالخبرات الماضية والأحداث المستقبلية (Cardaciotlo, Herbet, Forman, Moitra& Farraw, 2008)، ويمتاز الوعي الآني بالآتي:

- ١- **الفرض^(١)**: ينطوي الوعي الآني على توجيه الانتباه عن قصد وعمد بدلاً من العشوائية في التخطيط أو عدم تحديد الاتجاهات.
- ٢- **الوجود^(٢)**: ويقصد به الانخراط الكامل في هذه اللحظة والاهتمام بها، ويتم معالجة أفكار الماضي والمستقبل ببساطة، باعتبارها أفكاراً ستحدث في الوقت الحاضر.
- ٣- **القبول^(٣)**: يتضمن الوعي الآني خصيصة عدم إصدار أحكام في الوقت الحالي بأي حال، وهذا يعني: أن الأحاسيس والأفكار والانفعالات لا يتم الحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة، مبهجة أو غير مبهجة، بل يتم تدوينها- بهدوء- على أنها حدث^(٤) مع ملاحظتها باعتبارها أنها سوف تمر في نهاية المطاف (Naik, Harris& Forthum, 2014)

ويرى "جونز" Jones (٢٠١١) أن للوعي الآني عدة فوائد هي:

- (1) Purpose
- (2) Presence
- (3) Acceptance
- (4) hapenning

(١) الوعي الحسي^(١): عملية عقلية بواسطتها يدرك الفرد الأشياء والمنبهات ببسر، وينظم المعلومات بشكل جيد، وغالبًا ما يتم ذلك بشكل آلي. إذ إنّ أصحاب الوعي الآني المرتفع لديهم القدرة على إحضار الخبرة الحسية الحالية إلى الشعور، فعلى الرغم من التفكير في الماضي والمستقبل فإنه يُوجد لديهم إحساس باللحظة الحالية.

(٢) التحكم الإيجابي^(٢): يقصد به تركيز الوعي على الخبرات الحالية ومرور الأفكار ببسر على العقل من دون تعقيدات أو إسهاب في محتواها.

(٣) تنظيم الانفعالات^(٣): يساعد الوعي الآني على إدراك الانفعالات السلبية باعتبارها تجربة ستمر بدلاً من ردة الفعل المندفعة أو الآلية.

(٤) القبول^(٤): يدفع الوعي الآني الفرد لقبول ذاته من دون تحيز إلى الأفكار السلبية أو المشاعر العدوانية، وعدم تقييمها بناءً على الأفكار الداخلية.

(٥) تنظيم الانتباه^(٥): لا يقصد بالوعي الآني تفريغ الذهن من المشاعر والأفكار، بل التعامل معهما بعقلانية وتنظيم، وتركيز الانتباه نحو الإيجابيات.

ووفق لجمعية علم النفس الأمريكية فإن فوائد الوعي الآني تشمل الآتي:

زيادة الوعي العقليّ باللحظة الحالية قادر على خفض التوتر، والقلق، والعواطف السلبية بشكل كبير، كما أنه يُسهّم في انخفاض تشتت الأفكار وزيادة الشعور بالآخرين وتنشيط الذاكرة العاملة. أما الفوائد الفسيولوجية، فهي تشمل تعزيز أداء الجهاز المناعيّ، وزيادة كثافة التكامل العصبيّ والتنظيم الذاتيّ؛ وخفض ضغط الدم، وانخفاض مستويات الكورتيزول في الدم (هرمون الإجهاد)، فضلاً عن الفوائد الروحية، مثل: زيادة البصيرة الذاتية وقبول الذات والآخرين، وزيادة الحدس والتحكم في السلوكيات التلقائية، وانضباط الذات (Davis & Hayes, 2011).

(1) Sensory Awareness

(2) Positive Control

(3) Emotion Regulation

(4) Acceptance

(5) Attention Regulation

ويُلاحظ أن الوعي الآني والانتباه يختلفان في القوة لدى الأفراد؛ إذ يشير انخفاض الوعي الآني إلى أن هذا الشخص يولي الانتباه واليقظة باللحظة الحالية اهتمامًا عابرًا غير منتظم، كما يعمل عقله اللا واعي بشكل عشوائي، ويرتبط هذا العقل بالمزاج المكتئب. أما أصحاب الوعي الآني المرتفع فإن عقولهم تفكر بشكل مستمر ومنتظم؛ إذ يرتبط مستوى تفكيرهم-إيجابيًا- بالرافاهية الذاتية والمرونة النفسية (Brwon & Ryan, 2003; Segal, Williams & Teasdale, 2002).

وقد دلت نتائج أحدث الدراسات على أن برامج التدخل العلاجي المعرفي السلوكي القائمة على الوعي بالسلوكيات المسببة للإدمان ساعدت على تعديل السلوك الإدماني، وذلك على عينة تكونت من (١٠٢٤) طالبًا وطالبة من الجامعة بالولايات المتحدة. وأسفرت النتائج عن ارتباط إيجابي بين الوعي الآني والدعم الاجتماعي المدرك والرحمة بالذات (Schwebel, Korecki, Witkiewitz, 2020).

وقد اختلف العلماء فيما بينهم حول ما إذا كان الوعي الآني هو فن تركيز الانتباه في اللحظة الحالية، أو هو انفتاح ذهني لا يشمل إصدار أحكام مسبقة، وقد تمخض من هذا الاختلاف عدة نماذج للوعي الآني منها:

- ١- نموذج "كابت زينن" Kabat-Zinn الذي اشتمل على ثلاثة أبعاد متصلة، هي:
 - **القصْد:** وهي مرحلة تحويل المقاصد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات والتحرر الذاتي وتمهيد الطريق إلى ما هو ممكن، فهي بمنزلة مدخل يفسر لماذا يمارس الإنسان هذا السلوك لحظة بلحظة؟
 - **الانتباه إلى الخبرات الداخلية والخارجية:** بمعنى: ملاحظة العمليات التي تحدث للإنسان من لحظة إلى أخرى.
 - **الاتجاه:** ويقصد به نوعية الوعي الذهني وما يتضمنه من خبرات وفضول وتقبل (Kabat-Zinn, 1996)

- ٢- نموذج "لانجر" Langer، واشتمل على أربعة أبعاد للوعي الآني، هي:
- الانتباه اليقظ^(١): ويقصد به: أن أصحاب الوعي الآني المرتفع يتمتعون بقدرة إبداعية تساعدهم على تطوير أفكارهم، في حين يعتمد أصحاب الوعي الآني المنخفض على الأفكار والأحكام المسبقة.
 - الانفتاح على الجديد^(٢): ويقصد به: ميل أصحاب الوعي الآني إلى اكتشاف كل ما هو جديد، وخلق حلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، وتفضيل الأعمال التي تمثل تحدياً لهم.
 - التوجه نحو الحاضر^(٣): حيث يفضل أصحاب الوعي الآني المرتفع الاختيارات الانتقائية حيث أداء عملهم وتركيز الانتباه على موقف معين.
 - الوعي بوجهة النظر المتعددة^(٤): ويقصد بها: قدرة الفرد على رؤية الموقف من عدة اتجاهات، وعدم التمسك برؤية أحادية مع الوعي التام بالموقف لاتخاذ الرأي المناسب (Langer, 2000).
- ٣- قدم "هاسكر" Hasker نموذجاً قسم فيه الوعي الآني إلى بعدين، هما:
- التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الحالي.
 - الانفتاح الذهني والوعي الذاتي بالخبرات في اللحظة الحالية (Hasker, 2010).
 - كما عدّ بروان Brown الوعي الآني حالة من الإدراك تعتمد على اللحظة الحالية مع الشعور الواعي الهادف، يتبعها قدرة على المعالجة المعرفية التامة لكل المعلومات والمتغيرات (الوليدي، ٢٠١٧، ٤٧).
- وفي دراسة أجراها كل من عبد الله وعبود (٢٠١٣)، هدفت إلى فحص مستوى الوعي الآني لدى طلبة الجامعة. وقد بلغت العينة (٥٠٠) طالب من

(1) Alert Distinction

(2) Openness to novelty

(3) Orientations the Present

(4) Awareness of Multiple Perspectives

مختلف كليات جامعة دبالي بالعراق. وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الوعي الآني تبعاً لمتغير الجنس، كانت في صالح الذكور، ووجود فروق دالة في الوعي الآني تبعاً لتفاعل الجنس مع التخصص؛ إذ تبين ارتفاع الوعي الآني لدى الذكور من التخصصات العلمية.

كما هدفت دراسة "بالمر" Palmer (٢٠٠٩) إلى كشف الفروق بين الجنسين في كل من الوعي الآني وأساليبه ومواجهة الضغوط. وبلغ عدد العينة (١٣٥) طالباً وطالبة من جامعة غرب إنتريو بلندن. وكان متوسط أعمارهم (١٧,٩) سنة، وطُبِّقَ عليهم مقياس الوعي الآني من إعداد (Brown& Ryan, 2003)، ومقياس الضغوط المدركة، واستبانة أساليب المواجهة. وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الوعي الآني، وكانت هناك فروق دالة إحصائياً في أساليب المواجهة لصالح الذكور.

وفي هذا السياق فإن ما يميز العقل البشري هو قدرته على التجول عبر الزمن^(١) بشكل يسمح له بالتعبير عن الذات خلال سلسلة زمنية متعددة الفترات (Tulving& Kim, 2007) وقد اختلف العلماء حول ما إذا كان الأفراد يقضون وقتاً أطول في التفكير في الماضي أم الحاضر أم المستقبل، وما إذا كانت أفكارهم إيجابية أم سلبية خلال هذه العملية الفكرية المنحصرة في العقل اللاواعي (Zimbardo& Boyd,2008).

وهو ما دفع كلاً من "زيمباردو" و"بويد" Zimbardo& Boyd إلى تصميم قائمة إدراك الوقت (ZTPT) المنقسمة إلى خمسة فروع، هي: الماضي الإيجابي، والماضي السلبي، والمتعة الحالية^(٢)، والحاضر الشمولي^(٣)، والمستقبل^(٤)، وقد رأى الباحثان أن الوعي الآني نمط لإدراك الوقت الحالي، وعلى الرغم من ذلك فلم يجدا دراسة تجريبية تثبت هذه العلاقة (Zimboardo& Boyd, 1999).

(1) Time Travel

(2) Present Hedonistic

(3) Present fatalistic

(4) Future

وقد وصف "براون" و"راين" Brown & Ryan الوعي الآني بأنه حالة من الانتباه والانفتاح على مجريات الوقت الحاضر (Brown & Ryan, 2003) وعلى الرغم من ذلك فإن الوعي الآني يتضمن اتجاهات نحو الماضي والمستقبل (Zimbardo & Boyd, 2008) إذ يساعد تركيز تنظيم الذات^(١) نحو الوقت الحاضر إلى تنبيه العقل للتجول داخل التجارب الماضية وأحداث المستقبل المحتملة لبلوغ الأهداف الشخصية المهمة (Smallwood & Schooler, 2006).

وقد خلصت الدراسات السابقة إلى ارتباط الوعي الآني بتحسين وظائف الانتباه والمرونة الإدراكية (Moor & Malinowski, 2008) كما أشارت الدراسات إلى أهمية الوعي الآني في تحسين أبعاد مفهوم الذات وانخفاض القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية (Franco, Manas, Cangos & Gallego, 2011) وتعزيز الصحة البدنية والنفسية (Robert & Danoff-Burg, 2010). كما كشفت الدراسات السابقة عن أن العقل الواعي يرتبط عكسياً بالمتعة^(٢) والقضاء والقدرة^(٣) وعدم الاهتمام بالعواقب المستقبلية (Brown & Ryan & Creswell, 2007). وبسبب أهمية العلاقة بين الإدراك الزمني والوعي الآني؛ سعى الباحثون إلى معرفة اتجاهات الأفراد نحو الحاضر أو إدارة الهدف والسلوك الموجّه نحو المستقبل^(٤) وأيهما الأكثر تكيّفاً أو ربما العلاقة التكاملية بينهما (Sternberg, 2000)، كما دلت نتائج الدراسات على أن العلاقة إيجابية بين الوعي الآني والماضي الإيجابي^(٥) والمتعة الحالية^(٦) والأقذار الحالية^(٧)، وكانت العلاقة إيجابية وغير دالة إحصائياً بين الوعي الآني والتفكير في الأحداث المستقبلية (Brown et al., 2007).

(1) Self-Regulating

(2) Hedonism

(3) Fatalism

(4) Future oriented behavior

(5) Past positive

(6) Present Hedonistic

(7) Fatalistic Present

وقد جادل كل من جرور Gruber وجونينجهم Gunningham وكير كلاند Kirkland وهاي Hay (٢٠١٢م) بأن الناس في حاجة إلى التفكير في الماضي والمستقبل لاتخاذ قرارات تكيفية طويلة الأجل، وأن الوقوع في الوقت الحاضر^(١) بمنزلة مشكلة جوهرية ترتبط بالهوس. واستنتجت إحدى الدراسات أن العلاقة عكسية بين الوعي الآني والماضي السلبي، وأن الوعي والانتباه للأحداث الحالية مكمل للوعي بالمستقبل (Seema & Sircova, 2013). وهذا يعني: أن الوعي الآني يحتوي على جانب من الإدراك الزمني بما فيه الماضي والمستقبل (Zimbardo & Boyd, 2008)

ومما سبق يشرح لنا التباين الكبير في الإدراك الزمني والوعي الآني، أن هناك فروقاً فردية في كيفية استكشاف ذاكرتنا للماضي وتجاربنا في الحاضر وتوقعاتنا وحرية تفكيرنا في الأحداث المستقبلية المحتملة، فتلك العمليات جميعها من وظيفة الوعي الآني والعقل اليقظ (Siegel, 2009)، وأن الأحداث المستقبلية وحل المشكلات ينطويان على ذاكرة الماضي (TuLving, 2005; Toomela, 2010). ولذا يُعدّ الوعي بالأحداث وإدراك المشاعر والقبول من الأمور المهمة لسلامة الصحة النفسية والعقلية. (Segal et al, 2002)

ونستخلص من العرض السابق أن الوعي الآني والإدراك الزمني مرتبطان من الناحية النظرية ولكنهما منفصلان عملياً، وفي هذا السياق أوضحت بعض الدراسات أن إحدى المزايا التكيفية للتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة لدى البشر هي إمكانية اختبار المستقبل بناءً على الرغبات الحالية والأهداف والعمل بلا توقف؛ إذ يوجه الوعي الآني الانتباه نحو التجارب والأحداث الحالية بما في ذلك أفكار الفرد ومشاعره ورغباته في لحظة معينة (Attance & Meltzoff, 2007, Segal et al., 2002).

(1) Stuck in The Present

كما دلت نتائج الدراسات السابقة على أن هناك علاقة بين المزاج السيئ^(١) وتركيز العقل المؤقت في الأحداث الزمنية الماضية والمستقبلية، كما يعود المزاج السيئ إلى زيادة التجول في الماضي، أما المزاج الإيجابي فهو يقوم بتحضير التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة ولكن بنسبة قليلة؛ ولا سيما لدى منخفضي الدرجة على مقياس الاكتئاب (Smallwood & O'Connor, 2001) وأن الارتباط إيجابي بين الوعي الآني والانفعالات الإيجابية واحترام الذات والرفاهية (Brown & Ryan, 2003). وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن التركيز النشط على الحاضر يرتبط بصياغة الأهداف، وهذا يعني: أن الوعي الآني يعكس اتجاه الفرد نحو الحاضر والمستقبل، فموقف الفرد الإيجابي تجاه الحاضر مؤثر للنتائج المستقبلية المحتملة (Sobol-Kwapinska, 2009; Seema & Sircova, 2013).

• علاقة الوعي الآني بالتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة:

أوضح مجموعة من علماء النفس أن التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة يعد عنصرًا أساسيًا من عناصر الإدراك التي تميز الإنسان عن غيره، وهي مهارة تعتمد على مكنون الذاكرة الأولية التي تعتمد على إسقاط الذات في المستقبل لرسم سيناريو تجربة حديثة قبل وقوعها (Atance & O'Neil, 2001; Suddendorf, 2010)، كما يمثل التفكير في المستقبل قدرة الفرد على توجيه خياله، ومحاكاة الخبرات التي قد تحدث مستقبلاً (Schater et al, 2017)، ويتضمن التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة ثلاثة أبعاد أساسية، هي: التوجهات المستقبلية^(٢)، ويقصد بها: ميل الفرد إلى توجيه جزء من تفكيره على المستقبل، والتخطيط^(٣) وهي عملية اختيار الوسائل المناسبة؛ من أجل تحقيق أهداف محددة أو مستقبلية، وأخيرًا الذاكرة المستقبلية^(٤)، وتمثل مهارة العقل في

(1) Unhappy Mood

(2) future orientation

(3) Planing

(4) Propective Memory

التفكير خارج اللحظة الحالية لسيناريو لم يقع بعد (Szpunar & Tulving, 2011).

واقترح "تولفنج" Tulving (٢٠٠٥) ضرورة التمييز المنهجي بين السلوك المرتبط بالمستقبل والتفكير الموجه نحو الأحداث المستقبلية المحتملة (المعرفة). فهناك علاقة بين المقاييس المختصة بالتفكير المستقبلي والإستراتيجيات السلوكية أو الشخصية (Boniwell, osin, Linley & Ivanchenko, 2010)، ولقياس الأفكار المتصلة بالأحداث لمستقبلية لا بُد من أن تكون البنود متصلة بالذاكرة أو التنبؤات المستقبلية، وتشمل: بعض الخصائص، مثل: عامل الزمن والسياق اللغوي الثري والمشاعر مثال: "أتخيل أن العديد من الأحداث السيئة سوف تحدث لي مستقبلاً"، كثيراً ما أحلم بمستقبل سعيد. (vandeckerckhove & Panksepp, 2009)

وقد هدفت دراسة ريزر وآخرين Rizer, Fagan, Kilmon & Rath (٢٠١٦) إلى معرفة دور المعتقدات الصحية وممارسة الوعي الآني والتأمل والوعي بالضغط في حياة طلاب الجامعة. وبلغت العينة (١٠١) طالب جامعي، وأسفرت النتائج عن أهمية ممارسة الوعي الآني؛ لخفض المشكلات المرتبطة بالضغط المستقبلية، وأن تشجيع طلاب الجامعة على ممارسة التأمل والوعي الآني قد ساعدهم على تطوير العادات الصحيحة لديهم.

ويتضح لنا مما سبق أن الوعي الآني والانتباه وإدراك الأحداث الحالية عوامل مكملة لوعي الفرد بالأحداث المستقبلية المحتملة، فالوعي الآني هو بوتقة الإدراك الزمني الكلي؛ إذ يشمل الماضي والمستقبل وليس الوقت الحالي فقط (Zimbardo & Boyd, 2008)، وأن العلاقة إيجابية بين الوعي الآني وإدراك الزمن والذات والرفاهية (Norenzayan & Heine, 2005) فالاتجاهات نحو الماضي والحاضر والمستقبل منافذ للصحة النفسية، والوعي بالحاضر يرتبط بالوعي بالسلوك والتفكير الموجه نحو الأهداف المستقبلية المحتملة. (Seema & Sircova, 2013)

ولا شك في أن الذات تمثل بناء الشخصية وتنظيمها؛ ولذا فهي تأخذ

مركزاً متوسطاً بين المثيرات والاستجابات، وتتأثر بالجينات الوراثية وانطباعات البيئة المدركة (الدسوقي، ١٩٩٠)؛ فإذا نجحنا في إعانة الفرد على فهم ذاته بشكل جيد؛ استطعنا رفع كفاءة الذات (الديب، ١٩٩٤)؛ لأنَّ الذات هي الجزء الصامت الذي يحدد السلوك وفق المجال الظاهريّ (الخبرة)؛ ولذا تنمو الذات من تفاعل الكائن العضويّ مع البيئة، وتعد الخبرات التي لا تتسق مع الذات مصدر تهديد لها، ولكنها نتيجة النضج والتدريب تتغير (Rogers, 1951, 498).

وقد هدفت دراسة بالومنيو Palomino (٢٠١٧) إلى تحليل تصورات مفهوم الذات، من ذوي الاحتياجات التعليمية التعويضية^(١) عن طريق برنامج نفسيّ قائم على الوعي الآنيّ. وتكونت العينة من (٢٦) طالباً وطالبة. وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط إيجابيّ بين الوعي الآنيّ والذات الاجتماعية، والذات الجسدية، والذات الأكاديمية. كما ثبتت قدرة الوعي الآنيّ في تحسين الصحة النفسية والتعلم لدى أفراد عينة الدراسة.

وفي هذا الإطار هدفت دراسة فرانكو وآخرين (Franco, Manas, Cangas & Gallego, 2011)، إلى التعرف إلى أثر الوعي الآنيّ في الأداء الأكاديميّ والقلق ومفهوم الذات. وبلغت عينة الدراسة (٦١) طالباً وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٦-١٨). وأسفرت النتائج عن التأثير الفاعل للوعي الآنيّ في تحسين أبعاد مفهوم الذات والجوانب الإيجابية في الشخصية.

نستخلص مما سبق أن الوعي الآنيّ نشاط عقليّ لما يحدث فعلاً داخلنا، مع إدراك تام وقبول للأحداث التي تمر بالحاضر، ويُلاحظ أنه كلما استطاع الفرد تنمية مهارات العقل واليقظة الذهنية؛ تمكّن من رؤية ذاته بوضوح والتجرد من البناءات الفكرية السابقة، واستطاع فهم الأحداث بطريقة أفضل وأيسر.

يمتاز أصحاب الوعي الآنيّ بعدة جوانب رئيسة، هي: النية والقصد، والوعي، والإدراك اليقظ؛ الأمر الذي يسمح لهم بمعايشة التجربة لحظة بلحظة ومراقبة الذات الداخلية والبيئة الخارجية، مع الانتباه وتركيز الوعي على المثيرات

(1)Compensatory Education Needs

الإيجابية، ويرتبط الوعي الآني ببناءات نفسية عديدة، مثل: الانفتاح على كل يدور حول الفرد، وإدراك الانفعالات وتوظيفها لتطوير الأفكار. وعلى الرغم من أن أغلب الدراسات ركزت على الوعي الآني باعتباره حالة مكتسبة مرتبطة بالوقت الحالي (Kabat-Zinn, 1991, 2002, Brown & Ryan, 2003). فإن هناك من يرى أن الوعي الآني حالة من الإدراك الزمني الشامل تتضمن الماضي والمستقبل والتركيز على الحاضر (Tulving, 1985, Zimbardo & Boyd, 2008, Schacter et al., 2017).

وقد أظهرت البرامج العلاجية النفسية القائمة على تنمية الوعي الآني نجاحات في القضاء على السلوكيات العدوانية والإدمانية والكثير من الاضطرابات النفسية، مثل: القلق والاكتئاب، فضلاً عن تحسين مفهوم الذات والدعم الاجتماعي، وتعزيز الصحة النفسية والبدنية وزيادة المرونة النفسية (Palomino, 2017; Franco et al., 2011; Robert & Danoff-Burg, 2010؛ إسماعيل، ٢٠١٧؛ الضبع، ومحمود، ٢٠١٣).

كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الآني، والسعادة النفسية، والاستقرار النفسي، والرضا عن الحياة، وتقدير الذات، والمشاعر الإيجابية (البحيري، والضبع، وطلب، والعوامة، ٢٠١٤؛ صادق، ٢٠١٢). وقد تبين نتائج الدراسات فيما يختص بالفروق بين الذكور والإناث على متغير الوعي الآني؛ إذ جاءت بعض النتائج مشيرة إلى ارتفاع متوسط درجات الذكور على الوعي الآني (عبد الله، وعبود، ٢٠١٣؛ Palmer, 2009)، وفي بعضها الآخر كانت الفروق دالة إحصائياً لصالح الإناث (الوليدي، ٢٠١٧) في حين أسفرت نتائج دراسات أخرى عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً ترجع إلى متغير الجنس (الزبيدي، ٢٠١٢؛ الهاشم، ٢٠١٧)، وقد لوحظ عدم وجود دراسات عربية تهدف إلى فحص العلاقة بين الوعي الآني والتفكير في الأحداث المستقبلية، ووفق علم الباحثة لم تجد إلا دراسات أجنبية فقط (Zimbardo & Boyd, 2008).

فروض الدراسة:

على ضوء الإطار النظريّ يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو الآتي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الوعي الآنيّ ومفهوم الذات وأبعاده.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الوعي الآنيّ والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على متغيرات الدراسة: (الوعي الآنيّ- مفهوم الذات وأبعاده- التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة).
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الفرق الدراسية المختلفة: (أولى- ثانية- رابعة) على متغيرات الدراسة: (الوعي الآنيّ- مفهوم الذات وأبعاده- التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة).
- ٥- توجد آثار تنبؤية مباشرة وغير مباشرة للوعي الآنيّ بالتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة عبر مفهوم الذات بوصفه متغيرًا وسيطًا.

إجراءات الدراسة:

١- جمع المعلومات:

فحصت الباحثة بتفحص قواعد البيانات العالمية؛ للاطلاع على الأدبيات التي تناولت متغيرات الدراسة وهي: الوعي الآنيّ، ومفهوم الذات، والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة، وذلك باستخدام المصطلحات المفتاحية الآتية:

Mindfulness- Self-Concept- Future Expectations- Episodic Future Thinking

وذلك في قواعد البيانات العالمية الآتية:

Google scholar- Egyptian Knowledge Bank (EKB)- Springer

وذلك من الفترة مايو ٢٠١٩؛ وحتى أغسطس ٢٠٢٠

٢- عينة الدراسة:

تألفت عينة الدراسة من (٣٥٧) طالبًا وطالبة من أقسام كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، وذلك خلال الفصل الدراسي الأول ٢٠١٩-٢٠٢٠، بواقع (١٩٢) ذكرًا و(١٦٥) أنثى، تراوحت أعمارهم بين ٢٠-٢٥ عامًا بمتوسط عمري ٢٢,٤٣ وانحراف معياري $(\pm ١,٤٣)$.

- وصف العينة:

أُخْتِيرَت عينة متاحة من طلاب الفرقة الأولى، وكان عددهم (٢٧) طالبًا وطالبة من قسم الفلسفة، و(١٠٨) طلاب وطالبات من الفرقة الثانية بقسم الأنثروبولوجيا. ويُمثل طلاب الفرقة الأولى والثانية مرحلة انتقالية من الاعتماد على الأسرة، وعدم وضوح المستقبل إلى مرحلة التوافق مع المستجدات التي طرأت على حياتهم الدراسية. كما أُخْتِيرَت عينة متاحة من قسم الجغرافيا بالفرقة الرابعة بلغ قوامها (٢٢٢)، وتعد السنة النهائية في حياة طلاب الجامعة بمثابة الاستقلال التام، ورسم الخطط المستقبلية من عمل وزواج بوعي وبقظة عقلية.

٣- منهجية الدراسة:

أُسْتُخْدِمَ المنهج الوصفي التحليلي، وهدف النموذج السببي إلى اختبار صحة الفروض حول العلاقات بين المتغيرات الثلاثة، وهي: الوعي الآني، ومفهوم الذات وأبعاده، والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة.

٤- أدوات الدراسة:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة وفروضها وتحقيق أهدافها استُخْدِمَت ثلاثة اختبارات، كانت كالاتي:

أولاً- مقياس فيلادلفيا للوعي الآني^(١) إعداد (Cardacioto et al, PHLMS, ٠) (2008) تعريب الباحثة وتقنينها.

تعددت مقاييس الوعي الآني وأُخْتِيرَت مقياس فيلادلفيا، لأنه يتناسب مع أهداف الدراسة كما أنه يتميز بسهولة التطبيق، ويتكون المقياس من (٢٠)

(1) Philadelphia Mind Fullness scale

عبارة، ويعتمد على بعدين رئيسيين، هما: الوعي، وقبول اللحظة الحالية. إذ يسهم الانتباه المتمركز حول الحاضر^(١) في إدراك العقل للخبرات والتجارب ثم تنظيمها بوعي تام، وتلك المراقبة المستمرة تعمل على إبطاء التفكير في الماضي والمستقبل وتجاهلها؛ ليبقى تركيز العقل يقظاً لما يحدث الآن (Brown& Ryan, 2003).

- تتضمن عبارات بعد الوعي الأرقام الآتية: (١-٣-٥-٧-٩-١١-١٣-١٥-١٧-١٩).

- عبارات بعد القبول تشمل الأرقام الآتية: (٢-٤-٦-٨-١٠-١٢-١٤-١٦-١٨-٢٠).

وتسير كل العبارات في الاتجاه الموجب، ويتم تصحيح المقياس على ضوء إجابة استجابة خماسية متدرجة (تنطبق تماماً- لا تنطبق تماماً)، وتقدر الدرجات بـ (١-٢-٣-٤-٥) على التوالي، ويتراوح مدى الدرجات للمقياس بشكل كلي بين (٢٠-١٠٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى الوعي الآتي.
تعريب المقياس وتقنيته:

١- لإعداد المقياس في صورته العربية، ترجمت الباحثة المقياس إلى اللغة العربية، وعرضت الترجمة على المتخصصين في اللغتين: الإنجليزية والعربية؛ لتحديد مدى دقة العبارات، وسلامة البناء اللغوي، وعلى ضوء آرائهم، أعيدت صياغة بعض العبارات.

٢- وللتحقق من صدق المقياس، استُخدمت طريقة الاتساق الداخلي، والتي تعتمد على حساب معاملات الارتباط لبيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس بشكل كلي، جدول رقم (١)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٢٨-٠,٦٣)، وقد جاءت جميع المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

(1) Present-Centered Attention

٣- تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا-كرونباخ، وقد بلغت قيمة معامل ألفا (٠,٧٩٢)، كما استخدمت طريقة التجزئة النصفية للمقياس بشكل كلي، وبلغ معامل الثبات (٠,٨٣٤)، ما يشير إلى توافر معايير الثبات بدرجة مرتفعة.

جدول رقم (١)

معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية لمقياس الوعي الآني (ن=٣٥٧)

| رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط (ر) |
|-------------|----------------|-------------|--------------------|
| ١ | **٠,٤٥٥ | ١١ | **٠,٢٩٥ |
| ٢ | **٠,٤٦٥ | ١٢ | **٠,٥٥٠ |
| ٣ | **٠,٤١٢ | ١٣ | **٠,٦٢٦ |
| ٤ | **٠,٣٣١ | ١٤ | **٠,٥١٦ |
| ٥ | **٠,٤٥٦ | ١٥ | **٠,٤٨٠ |
| ٦ | **٠,٥٥٣ | ١٦ | **٠,٥٧٠ |
| ٧ | **٠,٣٣٣ | ١٧ | **٠,٥٣٠ |
| ٨ | **٠,٢٨٢ | ١٨ | **٠,٣١٤ |
| ٩ | **٠,٣٧٣ | ١٩ | **٠,٥٩٢ |
| ١٠ | **٠,٤١٩ | ٢٠ | **٠,٣٦٨ |

ثانيًا: مقياس تنسي لمفهوم الذات:

ترجم المقياس وأعدّه للبيئة العربية فرج وكامل (١٩٩٨)، يحتوي المقياس على مائة عبارة تتضمن أوصافاً ترسم الصورة الذاتية عند الشخص نفسه، ويتاح المقياس في صورتين صورة إرشادية^(١)، وصورة إكلينيكية وبحثية^(٢)، واستُخدمت الصورة الإرشادية لأنها مناسبة للتفسير الذاتي، ويتكون المقياس من ست أبعاد كما هو موضح في جدول (٢).

(1) Counseling

(2) Clinical and research

جدول (٢)

أبعاد مقياس تنسي لمفهوم الذات

| م | البعد | عدد العبارات | أرقام العبارات | |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| | | | الإيجابية | السلبية |
| ١ | الذات الجسمية: تعكس درجة هذا البعد فكرة الفرد عن جسمه، وحالته الصحية، ومظهره الخارجي، ومهاراته، وحالته الجنسية. | ١٣ | ١٣-٤-١٨-٣٥ ٣٦-٥٢-٦٩ ٧٠ | ٣-١٩-٢١ ٣٧-٨٧ |
| ٢ | الذات الشخصية: تعكس درجة هذا البعد إحساس الفرد بالقيمة الشخصية، إذ تحدد إحساس الفرد بأنه شخص مناسب وتقديره لشخصيته دون النظر إلى هيبته الجسمية أو علاقته بالآخرين. | ٢٤ | ٢-٥-٧-٨ ٢٤-٤٢-٥٤ ٧٣-٧٥-٧٦ ٩١-٨٨ | ٦-٩-٢٢ ٢٥-٢٦-٤٣ ٥٩-٧٧-٨٦ ٩٠-٩٢-٩٣ |
| ٣ | الذات الاجتماعية: تعكس درجة هذا البعد مدى إدراك الفرد لذاته وعلاقته بالآخرين، حيث تعكس إحساس المرء بملاءمته وقيمه في تفاعله الاجتماعي مع الآخرين بوجه عام. | ٢١ | ١٣-١٤-١٥ ٣٠-٤١-٤٧ ٤٨-٦٦-٨١ ٨٣-٩٧ | ٦-٩-٢٢ ٢٥-٢٦-٤٣ ٥٩-٧٧-٨٦ ٩٠-٩٢-٩٣ |
| ٤ | الذات الأسرية: تعكس درجة هذا البعد مشاعر الفرد التكيفية، وكذلك جدارته وقيمه بوصفه عضواً في أسرة، وتشير أيضاً إلى إدراك الشخص لذاته في تعلقها بأقرب دائرة من الرفاق. | ١٧ | ١٠-١١-٢٧ ٤٤-٤٥-٤٦ ٦١-٦٢-٦٣ ٧٨-٧٩-٨٠ ٩٤ | ٢٨-٢٩-٩٥ ٩٦ |
| ٥ | الذات الأخلاقية: تعكس درجة هذا البعد الذات من خلال إطار مرجعي مثالي وأخلاقي، والعلاقة بالله وإحساس الفرد بكونه شخصاً طيباً أو غير طيب ورضاء الشخص عن عقيدته أو عدم اعتناقه لعقيدة ما. | ١٣ | ٤-٢٠-٣٨ ٣٩-٤٠-٥٥ ٥٦-٧٢ | ٢٣-٥٧-٦٧ ٧٤-٨٩ |
| ٦ | الذات الإكلينيكية: تشير درجة هذا البعد إلى الانحراف في السلوك والشخصية. | ١٢ | ١٦-١٧-٣٣ ٣٤-٥٠-٥١ ٥٣-٦٨-٧١ ٨٤ | ٨٥-١٠٠ |
| ٧ | الذات الكلية (١٠٠ عبارة): تعكس درجة هذا البعد المستوى الشامل لاعتبار الذات، ويميل أصحاب الدرجة المرتفعة إلى تقبل أنفسهم، ويشعرون أنهم أشخاص من ذوي القيمة يتقون في أنفسهم ويتصرفون وفقاً لذلك، ويشعر الأشخاص ذوو الدرجة المنخفضة بالشك في قيمتهم الشخصية، ويرون أنفسهم أشخاصاً غير مرغوب فيهم، وغالباً ما يشعرون بالقلق والاكتئاب وعدم السعادة، وليس لديهم ثقة في أنفسهم (فرج، وكامل، ١٩٩٨). | | | |

تصحيح المقياس: يتم تصحيح المقياس في ضوء خمس بدائل للإجابة: ينطبق عليّ دائماً = ٥، ينطبق عليّ غالباً = ٤، ينطبق عليّ أحياناً = ٣، ينطبق عليّ نادرًا = ٢، لا ينطبق أبدًا = ١ للعبارة الموجبة. و(١-٢-٣-٤-٥) للعبارة السالبة.

الخصائص السيكومترية لمقياس تنسي لمفهوم الذات:

تم التأكد من صدق المقياس عن طريق حساب معاملات ارتباط كل بند من بنود المقياس الفرعي، بالدرجة الكلية للمقياس جداول (٣-١) حتى (٣-٦)، وحسبت معاملات الارتباط بين كل مقياس فرعي والدرجة الكلية للمقياس جدول (٤).

جدول (٣-١)

معاملات الارتباط بين درجة البند وبعد الذات الجسدية والدرجة الكلية

لمقياس تنسي لمفهوم الذات (ن = ٣٥٧)

| م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط |
|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| ١ | **٠,٢١٤ | ٢١ | **٠,٣٨٨ | ٦٩ | **٠,٦٧٨ |
| ٣ | **٠,٣٤٦ | ٣٥ | **٠,٤٦٧ | ٧٠ | ٠,٠٤٨ |
| ٤ | **٠,٤٦٨ | ٣٦ | **٠,٣٣٠ | ٨٧ | *٠,١٩٣ |
| ١٨ | **٠,٤١١ | ٣٧ | **٠,٢٨٤ | | |
| ١٩ | **٠,٢٨٧ | ٥٢ | **٠,٥٠٠ | | |

جدول (٢-٣)

معاملات الارتباط بين درجة البند وبعد الذات الشخصية والدرجة الكلية
لمقياس تنسي لمفهوم الذات (ن = ٣٥٧)

| م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط |
|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| ٢ | ٠,٣٤ | ٢٥ | ٠,٠٨٩ | ٧٦ | ٠,٠١٠ |
| ٥ | ٠,٠٤٨ | ٢٦ | ٠,٠٥٨ | ٧٧ | **٠,٢٣١ |
| ٦ | **٠,٣٤٩ | ٤٢ | ٠,٠١٧ | ٨٦ | **٠,٤٥١ |
| ٧ | **٠,٢٩٣ | ٤٣ | **٠,٢٦١ | ٨٨ | **٠,٣٢٢ |
| ٨ | ٠,٠٧٤ | ٥٤ | **٠,٤٢١ | ٩٠ | ٠,٠٤٤ |
| ٩ | **٠,٤٤٧ | ٥٩ | **٠,٣٣٣ | ٩١ | *٠,١١٢ |
| ٢٢ | *٠,١٥٤ | ٧٣ | ٠,٠٠٢ | ٩٢ | **٠,٢٧٧ |
| ٢٤ | **٠,١٩٧ | ٧٥ | **٠,٢٩٣ | ٩٣ | ٠,٠٧٧ |

جدول (٣-٣)

مُعاملات الارتباط بين درجة البند وبعد الذات الاجتماعية والدرجة الكلية
لمقياس تنسي لمفهوم الذات (ن = ٣٥٧)

| م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط |
|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| ١٢ | *٠,١٠٤ | ٤١ | **٠,٣١٧ | ٦٦ | **٠,٥٤٩ |
| ١٣ | **٠,٣٨٥ | ٤٧ | **٠,٥٨٨ | ٨١ | ٠,٠٦٣ |
| ١٤ | **٠,١٣٩ | ٤٨ | **٠,١٦٨ | ٨٢ | ٠,١٠٠ |
| ١٥ | ٠,٠٤٩ | ٤٩ | ٠,٠٩٢ | ٨٣ | ٠,٠٨١ |
| ٣٠ | **٠,١٧٤ | ٦٠ | **٠,٣٧٢ | ٩٧ | **٠,٢٤٤ |
| ٣١ | **٠,١٤٩ | ٦٤ | **٠,٤٣٢ | ٩٨ | **٠,٤٠٣ |
| ٣٢ | **٠,٢٤١ | ٦٥ | ٠,٠٠٦ | ٩٩ | ٠,٠٣٧ |

جدول (٣-٤)

معاملات الارتباط بين درجة البند وبعد الذات الأسرية والدرجة الكلية

لمقياس تنسي لمفهوم الذات (ن = ٣٥٧)

| م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط |
|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| ١٠ | ٠,٠٣٦ | ٤٥ | ٠,٥٩١ | ٧٩ | ٠,٣٢٦ |
| ١١ | **٠,٥٣٦ | ٤٦ | ٠,٣٨٥ | ٨٠ | **٠,٢١٤ |
| ٢٧ | **٠,٢١٥ | ٦١ | **٠,٣٨١ | ٩٤ | **٠,٢٠٢ |
| ٢٨ | *٠,٠٥٤ | ٦٢ | **٠,٥٢٩ | ٩٥ | **٠,٢٤٣ |
| ٢٩ | **٠,٤٦٧ | ٦٣ | **٠,٣٨٤ | ٩٦ | **٠,٣٨٧ |
| ٤٤ | ٠,٠٨١ | ٧٨ | ٠,١٢٨ | | |

جدول (٣-٥)

معاملات الارتباط بين درجة البند وبعد الذات الأخلاقية والدرجة الكلية

لمقياس تنسي لمفهوم الذات (ن = ٣٥٧)

| م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط |
|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| ٤ | ٠,٢٧٣ | ٤٠ | ٠,٠١٨٥ | ٧٢ | ٠,٢٤٣ |
| ٢٠ | ٠,٣٣٩ | ٥٥ | ٠,١٣٦ | ٧٤ | ٠,٣٠٥ |
| ٢٣ | ٠,٢٣٥ | ٥٦ | ٠,٢٧٠ | ٨٩ | ٠,١٦٥ |
| ٣٨ | ٠,٣١٦ | ٥٧ | ٠,٢٥٩ | | |
| ٣٩ | ٠,٠١١٢ | ٦٧ | ٠,٢٦٤ | | |

جدول (٦-٣)

معاملات الارتباط بين درجة البند وبعد الذات الإكلينيكية والدرجة الكلية
لمقياس تنسي لمفهوم الذات (ن = ٣٥٧)

| م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط |
|----|----------------|----|----------------|-----|----------------|
| ١٦ | ٠,٣٩١ | ٥٠ | ٠,٤٨٧ | ٧١ | ٠,٢٣٠ |
| ١٧ | ٠,٢٧٠ | ٥١ | ٠,١٦٠ | ٨٤ | ٠,٣٢٠ |
| ٣٣ | ٠,٢٤٣ | ٥٣ | ٠,٣٨٠ | ٨٥ | ٠,٢١٩ |
| ٣٤ | ٠,٥٧٨ | ٦٨ | ٠,٣٥٣ | ١٠٠ | ٠,٢١٩ |

يتضح من الجداول السابقة من جدول (٣-١) حتى جدول (٦-٣)، أن العبارات المظلمة لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية ولذا تم استبعادها، ليصبح مقياس مفهوم الذات مكوناً من ٨٦ عبارة.

- وحسبت معاملات الارتباط بين كل مقياس فرعي والمقياس الكلي جدول (٤)

جدول (٤)

معامل الارتباط بين الدرجة على كل مقياس فرعي والدرجة الكلية
لمقياس مفهوم الذات (ن = ٣٥٧)

| المقياس الفرعي | معامل الارتباط | المقياس الفرعي | معامل الارتباط |
|------------------|----------------|-------------------|----------------|
| الذات الجسدية | ٠,٨٥٢ | الذات الأسرية | ٠,٢٧٩ |
| الذات الشخصية | ٠,٥٦٠ | الذات الأخلاقية | ٠,١٩٣ |
| الذات الاجتماعية | ٠,٥٢٦ | الذات الإكلينيكية | ٠,٥٤٢ |

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط مقبولة لمقياس الذات الجسدية، والذات الشخصية، والذات الاجتماعية، والذات الإكلينيكية.

- تم التحقق من ثبات المقياس في جدول (٥)، باستخدام معادلة

ألفا-كرونباخ والتجزئة النصفية لكل مقياس فرعيّ ولمقياس الذات الكلية.

جدول (٥)

معاملات ثبات "ألفا" والتجزئة النصفية لمقياس مفهوم الذات وأبعاده (ن) =
(٣٥٧)

| المقياس | معامل ألفا | التجزئة النصفية |
|-------------------|------------|-----------------|
| الذات الجسدية | ٠,٥٠٠ | ٠,٦٣٤ |
| الذات الشخصية | ٠,٤٥٧ | ٠,٥٩٧ |
| الذات الاجتماعية | ٠,٣١١ | ٠,٥٠٤ |
| الذات الأسرية | ٠,٥٢١ | ٠,٤٦٨ |
| الذات الأخلاقية | ٠,٠٥١ | ٠,٦٥٠ |
| الذات الإكلينيكية | ٠,١٨٩ | ٠,٣٣٢ |
| الذات الكلية | ٠,٣٩١ | ٠,٥١٢ |

تشير نتائج جدول (٥) إلى أن معاملات ثبات ألفا-كرونباخ والتجزئة النصفية كانت جميعاً منخفضة، وهذا ما يُلاحظ في معظم اختبارات الشخصية ومقاييسها من تدني قيمة الثبات؛ لأن هذه المقاييس تعتمد على العوامل المزاجية للفرد، كما أن عبارات التقرير الذاتيّ مكشوفة في معناها لدى المستجيب؛ ما يحدث تزييفاً في الاستجابة تجاه الصورة المثلى.

ثالثاً- مقياس التفكير في الأحداث المستقبلية: إعداد الباحثة.

- خطوات إعداد المقياس:

تم الاطلاع على بحوث علم النفس المختصة بالتوجهات نحو المستقبل، والاطلاع على المقاييس العربية والأجنبية المتاحة مثل: مقياس التوجه نحو الحياة (الأنصاري، ٢٠٠٢)، واستبانة التوجه نحو

المستقبل لرشيل^(١) (Rachel, 2009)، والتوجه نحو الحياة Life Orientation Test. Revised (Scheier, Carver & Bridges, 1991).

- بناء العبارات:

وَفَقَّ ما جاء في أدبيات القياس النفسي للأحداث المستقبلية المحتملة، اتضح ضرورة أن تكون البنود متصلة بالتنبؤات المستقبلية، وتحتوي على بعض الخصائص، مثل: الزمن والسياق والثراء العاطفي (Vandekerckhove & Panksepp, 2009) وعلى سبيل المثال:

- أتخيل أن العديد من الأحداث السيئة سوف تحدث لي في المستقبل.

- كثيرًا ما أحلم بمستقبلي السعيد.

وهذا يعني: أن قياس التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة يشمل: كيف يتخيل الشخص مستقبله، وما إذا كانت هذه الأفكار إيجابية أم سلبية (Carelli, Wiberg & wiberg, 2011)، وبناءً عليه صيغت العبارات ومراجعتها من قبل المتخصصين في اللغة العربية؛ للتأكد من وضوح العبارات وسلامة اللغة.

- وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته الأولية من عشرة بنود، منها: (٨) بنود

إيجابية، و(٢) سلبية، هما: رقم ٣ و ٧ ونصهما:

- مهما اجتهدنا فلن نغير من المستقبل شيئاً.

- خيبة الأمل لا تجعلني أخطط لمستقبلي.

- طريقة التصحيح:

يجاب عن المقياس من خلال خمسة بدائل للإجابة، متدرجة من

(٥- ١): (ينطبق عليّ دائماً- ينطبق عليّ غالباً- ينطبق عليّ أحياناً-

ينطبق عليّ نادراً- لا ينطبق أبداً) وتعكس في حالة البنود السلبية.

(1) Future Orientation Questionnaire

وتتراوح الدرجة بين (١٠ - ٥٠)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى التوقعات المستقبلية الإيجابية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- الاتساق الداخلي للمقياس^(١): تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، ويوضح الجدول (٦) مصفوفة الاتساق الداخلي لعبارات المقياس.

جدول (٦)

معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة على البند والدرجة الكلية لمقياس التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة (ن = ٣٥٧)

| م | العبارة | معامل الارتباط |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| ١ | أتوقع تحسين أموري مستقبلا رغم الصعاب | **٠,٥٤٠ |
| ٢ | ما زال هناك وقت لتحقيق أهدافي وأمنياتي | **٠,٦٤٣ |
| ٣ | مهما اجتهدنا فلن نغير من المستقبل شيء | **٠,٥٠٩ |
| ٤ | أفكر في مستقبلي بكل تفاؤل | **٠,٧٣٠ |
| ٥ | استكمل مشاريعي في الوقت المحدد لها بيقين تام أي سأنجزها على أكمل وجه | **٠,٦٧٠ |
| ٦ | سيكون هناك وقت مناسب دائما لاستكمال عملي | **٠,٤٩٩ |
| ٧ | خيبة الأمل لا تجعلني أخطط لمستقبلي | **٠,٥٢٢ |
| ٨ | الوفاء بمواعيد الغد والمهام يأتي في مقدمة أولوياتي | **٠,٥١٩ |
| ٩ | أنا قادر على مقاومة الإغراءات عندما أدرك أن هناك عمل يجب القيام به | **٠,٦١٠ |
| ١٠ | عندما أرغب في تحقيق شيء ما أنظر إلى الوسائل الممكنة حتى أتمكن من الوصول إلى أهدافي | **٠,٥٨١ |

(1) Internal Consistency

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، وتتراوح بين (٠,٥٠ - ٠,٧٣)؛ ما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبنود؛ وبناء عليه لم يتم حذف أي بند.

- الثبات: للتحقق من ثبات المقياس، استُخدمت معادلة ألفا-كرونباخ، وكانت قيمتها (٠,٧٧٨)، كما تم حساب معامل ثبات التجزئة النصفية، ويبلغ (٠,٨٥٧)؛ ما يدل على ثبات مرتفع لمقياس التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة.

عرض النتائج ومناقشتها:

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الآني وأبعاد مفهوم الذات والذات الكلية.

وللإجابة عن هذا الفرض تم حساب مصفوفة ارتباط بيرسون لقياس مدى قوة العلاقة بين متغير الوعي الآني وأبعاد مفهوم الذات والذات الكلية، وجدول (٧) يوضح نتائج هذا الفرض.

جدول (٧) معامل ارتباط بيرسون بين الوعي الآني وأبعاد مفهوم الذات والذات الكلية (ن = ٣٥٧).

| المقياس | الذات الجسدية | الذات الشخصية | الذات الاجتماعية | الذات الأسرية | الذات الأخلاقية | الذات الإكلينيكية | الذات الكلية |
|-------------|---------------|---------------|------------------|---------------|-----------------|-------------------|--------------|
| الوعي الآني | - ٠,١٣* | ** ٠,٣٢ | - ٠,٠٣ | ** ٠,١٣٩ | ٠,٠٥ | - ٠,٠٩ | * ٠,١١٨ |

قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ عندما تكون $0,10 \leq$

يبين الجدول (٧) وجود ارتباط سلبي ودال إحصائياً بين الوعي الآني والذات الجسدية، حيث بلغ معامل الارتباط (-٠,١٣)، في حين كانت معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً بين الوعي الآني، والذات الشخصية (٠,٣٢)، والذات الأسرية (٠,١٣٩)، والذات الكلية (٠,١٢).

وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق جزئياً، وفي إطار أدبيات التراث النفسي، يتضح لنا أن مفهوم الذات تنظم إدراكي من المعاني والمدرجات التي يكتسبها الفرد، وهو-في حقيقته- خبرة عميقة، وليس موضوعاً أو سلوكاً قابلاً للملاحظة، وهو ما قد يفسر لنا العلاقة العكسية بين الوعي الآني وبعد الذات الجسدية؛ إذ يمثل الوعي الآني مساراً روحياً للعيش بعفوية من دون تظاهر أو تصنع الوجود، وبالشكل الذي يسمح للحياة أن تأخذ مسارها الطبيعي لتحسين القدرة الكامنة للانتباه (Kabat-zinn, 1993).

كما يعمل الوعي الآني على خفض مستويات القلق والتوتر تجاه الضغوط؛ إذ يقوم العقل بخلق صور معينة، ويقوم بالتركيز عليها بشكل كلي يمكن الفرد من عدم رؤية الصورة التي رسمها عقله؛ ولذلك فإن الأفكار المتسلطة والغاضبة بشأن صورة الجسد والمظهر العام المقبول؛ ولا سيما لدى طلاب الجامعة تتلاشى حين يرتفع الوعي الآني؛ لأن الانتباه للأفكار والعادات وردود الأفعال أدى إلى نقل الأحداث التي تؤثر في العقل بشكل سلبي إلى منطقة مهملة تسمح للفرد بقبول ذاته، وما يحيط به والعيش بسلام في اللحظة الحالية (Kabat-zinn, 1991).

ولأن مفهوم الذات يرتبط بالعمليات المعرفية والخبرات السابقة، فإن الوعي الآني يمثل الإدراك التام لتحسين الكفاءة الشخصية، والتركيز على الأحداث الحالية، ومنع العقل من التشتت، وهذا ما يفسر الارتباط الإيجابي بين الذات الشخصية، والذات الأسرية، والذات الكلية، والوعي الآني؛ فالوعي الآني يتسم بمرونة الانتباه، وهو ما يعرف بالقدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف، وعدم الجمود، وانتهاج استجابات متعددة لفهم الأحداث.

نتيجة ذلك فإن ارتفاع الوعي الآني ينعكس على الذات الشخصية، فحينما يدرك الفرد ماذا يريد في اللحظة الآنية، فإنه-تلقائياً- يدرك ذاته الشخصية ويعدها وفق الأحداث المعيشة. فكلما زاد الوعي زاد تقديرنا لذاتنا الشخصية، وتقديرنا الإيجابي لقدرتنا الكامنة؛ لأن الوعي الآني من المفاهيم

الإيجابية المنبئة بالصحة النفسية (Masuda & Tully, 2012)، وبالتأكيد يمكن أن يكون عاملاً مهماً في التعرف إلى الذات الأسرية لدى الشخص صاحب التوافق الأسري المرتفع، فحقيقة مفهوم الذات أننا لا نتعامل مع سمات سلوكية ظاهرة، بل مع نسق إدراكي متكامل؛ ولذلك يُعدّ كومبس Combs أن السلوك دال على الإدراك، وهذا يعني: أن القياس ساعدنا في الاستدلال على تلك العلاقة بين الوعي الآني والذات الأسرية من عينة السلوك التي شاركت في الدراسة الحالية (فرج، كامل، ١٩٩٨).

بيد أن مفهوم الوعي الآني هو المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل التجارب والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل، كما هي في الواقع، من دون إصدار أحكام تقييمية عليها (Cardaciolo et al, 2008)؛ الأمر الذي ينعكس على الذات الكلية، وعلاقة الإنسان بمحيطه؛ ذلك لأن الوعي الآني عملية عقلية تقوم على تنظيم الانتباه؛ ما يحفز الذات والعقل على مراقبة الأحداث، وإدراك ما هو مفيد، وانتقاء ما هو في حيز اللحظة الحالية (Brown & Ryan, 2003).

ونتيجة أهمية الوعي الآني في تحسين الحالة المزاجية والتركيز على الإيجابية، فقد تم دمج في عدة علاجات نفسية مبتكرة في أوائل التسعينيات في علم النفس الإكلينيكي؛ إذ تقوم فكرة العلاج على تدريب الذهن والذات على مواجهة ضغوط الحياة بشكل أفضل؛ لخفض حدة مشاعر الإجهاد (Kabat-zinn, 1982).

وقد استخدمت تدريبات الوعي الآني عن طريق العديد من المعالجين النفسيين في أكثر من برنامج علاجي، مثل: العلاج المعرفي^(١) والعلاج بنظام القبول والالتزام^(٢) والعلاج السلوكي الجدلي^(٣) (Segal et al., 2002; Wilson, Weiss & Shook, 2020)

(1) Mind fullness Based Cognitive Therapy (MBCT)

(2) Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

(3) Dialectical Behavior Therapy (DBT)

الفرض الثاني:

ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الآني والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة. وللإجابة عن الفرض الثاني تم حساب مصفوفة ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين الوعي الآني والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة كما هو موضح في جدول (٨).

جدول (٨)

معامل ارتباط بيرسون بين الوعي الآني والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة (ن = ٣٥٧)

| المقياس | التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة |
|-------------|----------------------------------------|
| الوعي الآني | ٠,٥٠١* |

يبين الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الوعي الآني، والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة؛ إذ بلغ معامل الارتباط (٠,٥٠١). وبذلك يكون الفرض الثاني قد تحقق.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع أطروحات بعض الدراسات السابقة من أن التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة، يعتمد على مناشط بعض المناطق الدماغية (Weiler, Suchan & Daum 2010)؛ إذ يشبه التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة تذكر الماضي (Addis, Pan, Vu, Laiser & Schacter, 2009).

وعلى الرغم من أن الوعي الآني حالة من الانتباه والانفتاح على مجريات الوقت الحاضر (Brown & Rayan, 2003)، فإنه يتضمن اتجاهات نحو الماضي والمستقبل (Zimbardo & Boyd, 2008)، وهو ما يفسر لنا وجود علاقة إيجابية بين الوعي الآني والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة، فتركيز تنظيم الذات نحو الوقت الحاضر يؤدي إلى تنبيه العقل؛ للاهتمام

بالتجارب الماضية والتفكير في المستقبل؛ لبلوغ الأهداف الشخصية بنجاح (Smallwood & Schooler, 2006)، وقد أسفرت نتائج بعض الدراسات عن أن الوعي الآنيّ نمط لإدراك الوقت بمنظور شامل، وعلى الرغم من ذلك فلم يستطع الباحثون إثبات ذلك تجريبياً (Zimbardo & Boyd, 1999).

على الجانب الآخر، خلص مجموعة من علماء النفس إلى أن التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة يعدّ عنصرًا أساسياً من عناصر الإدراك التي تميز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية، وهي مهارة ترتكز على الذاكرة الأولية التي تسقط الذات على المستقبل؛ لرسم سيناريو تجربة حديثة قبل وقوعها (Attance & O'Neil, 2001, Suddendorf, 2010).

كما أكد نموذج "لانجر" langer بُدء الانفتاح على الجديد؛ إذ يميل أصحاب الوعي الآنيّ المرتفع إلى اكتشاف كل ما هو مفيد وجديد، وتفضيل الأعمال التي تمثل تحدياً لهم، وكذلك الوعي لوجهة النظر المتعددة عند فحص أي موقف، مع الأخذ في الاعتبار عدم التمسك برؤية أحادية (Langer, 2000).

ومما لا جدال فيه، أن مرحلة الجامعة بداية لتغير في ملامح الشخصية الممزوجة برغبة في تأكيد الذات، والشعور بالمسؤولية، والنظرة المستقبلية؛ من أجل الوصول إلى الاستقلال الماديّ والفكريّ؛ ولذلك فإن الوعي الآنيّ لدى طلاب الجامعة مؤثر بالوعي بالمستقبل، كما أنه لا يوجد سيناريو واحد لبلورة الأحداث المحتملة مستقبلاً، ولكن من المرجح أن ما سيأتي في المستقبل نتيجة ما يتم زراعته وبنائه اليوم.

الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: "لا توجد علاقة دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على متغيرات الدراسة: (الوعي الآنيّ- مفهوم الذات الكليّ وأبعاده- التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين

المتوسطات في جدول (٩) لعينة الذكور، وكان عددها (١٩٢) طالبًا وعينة الإناث، وكان عددهن (١٦٥) طالبة.

جدول (٩)

المتوسطات والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) لدرجات الذكور (ن = ١٩٢)، ودرجات الإناث (ن = ١٦٥)، على متغيرات الدراسة (الوعي الآني - مفهوم الذات الكلي وأبعاده - التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة).

| المتغير | النوع | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة الإحصائية |
|----------------------------------------|------------|---------|-------------------|--------|-------------------------|
| الوعي الآني | ذكور (١٩٢) | ٧٢,٥٥ | ١٠,٤٢٣ | ٠,٣٢٠ | غير دالة |
| | إناث (١٦٥) | ٧٢,٢٢ | ٩,١٢٠ | | |
| الذات البدنية | ذكور (١٩٢) | ٣٤,٢٥ | ٥,٠٧٩ | ١,٩٢٧ | غير دالة |
| | إناث (١٦٥) | ٣٥,٣٠ | ٥,٢٢٦ | | |
| الذات الشخصية | ذكور (١٩٢) | ٤٥,٤٤ | ٥,٥٤٢ | ٠,٣٠٩ | غير دالة |
| | إناث (١٦٥) | ٤٥,٦٢ | ٥,٥١٤ | | |
| الذات الاجتماعية | ذكور (١٩٢) | ٥٣,٢٧ | ٥,٤٠٧ | ٠,٦٢٠ | غير دالة |
| | إناث (١٦٥) | ٥٢,٩١ | ٥,٦٠٥ | | |
| الذات الأسرية | ذكور (١٩٢) | ٥٠,٧٩ | ٦,٠٤٥ | ٠,٢٧٤ | غير دالة |
| | إناث (١٦٥) | ٥٠,٧٩ | ٦,٢٦٠ | | |
| الذات الأخلاقية | ذكور (١٩٢) | ٣٦,١٩ | ٣,٣٥٧ | ٠,٦٥٦ | غير دالة |
| | إناث (١٦٥) | ٣٥,٩٤ | ٣,٩٣٥ | | |
| الذات الإكلينيكية | ذكور (١٩٢) | ٣٤,٥٩ | ٤,٤٦٤ | ٠,٥٤٥ | غير دالة |
| | إناث (١٦٥) | ٣٤,٨٥ | ٤,٥٥٥ | | |
| الذات الكلية | ذكور (١٩٢) | ٢٥٤,٥٠ | ١٣,٧٧٠ | ٠,٧٥٢ | غير دالة |
| | إناث (١٦٥) | ٢٥٥,٦٠ | ١٣,٦٩٥ | | |
| التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة | ذكور (١٩٢) | ٣٨,٧٠ | ٦,١٨٢ | ٠,٠٦٧ | غير دالة |
| | إناث (١٦٥) | ٣٨,٦٥ | ٦,٠٥٠ | | |

يبين جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على متغيرات الدراسة، وبذلك يكون

تحقق الفرض الثالث. فمتوسط درجات الذكور (٧٢,٥٥) على مقياس الوعي الآني ومتوسط درجات الإناث (٧٢,٢٢) وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (إبراهيم، وقاسم، وكريم، ٢٠١٧؛ الهاشم، ٢٠١٧؛ الزبيدي، ٢٠١٢).

ويعزى السبب إلى أن الوعي الآني حالة متعلمة تساعد على الرصد المستمر للخبرات (Neale, 2006) وتوجيه الانتباه نحو الأهداف الحالية، فيدرك العقل الأحداث على أنها وقتية (Allen et al., 2006)، وتساعد تلك الحالة الذهنية على خلق استجابات تكيفية تسمح برؤية الخبرات كأنها تحدث لأول مرة من دون إصدار أحكام تقييمية (Davis & Hayes, 2011) وهو الأمر الذي يفسر لنا عدم وجود فروق دالة بين الجنسين، فحين يقرر العقل التركيز على أهم الأهداف ينصرف الانتباه والوعي إلى طرق الإنجاز والتميز، بعيداً عن نوع الجنس سواء أكان ذكراً أم كان أنثى؛ كما أن ممارسة الوعي الآني لدى طلاب الجامعة يعد مفهوماً تعليمياً تربوياً (Langer, 2002) يصف مرونة العقل والانتباه اليقظ والقدرة على ابتكار مواقف جديدة تهدف إلى إيجاد مساحة لاتخاذ القرارات بشكل أكثر استقلالية مما سبق، وهو أمر يمارسه طلاب الجامعة بشكل تلقائي؛ نتيجة انتقالهم من المرحلة الثانوية إلى مرحلة الدراسة الجامعية التي تحتاج إلى فهم فريد من الاستقلالية والانتباه.

وقد دلت نتائج جدول (٩) على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مفهوم الذات وأبعاده، ويحتمل أن السبب يرجع إلى طبيعة العينة؛ لأنها متجانسة في العمر. وفي ذلك أوضح Kabat-Zinn أن الوعي الآني يشمل القصد والانتباه والاتجاه، وتعمل تلك العمليات بشكل متصل وليس منفصلاً، فالقصد يمهد الطريق أمام الفرد لممارسة الحياة لحظة بلحظة، وتحويل تلك المقاصد من سلسلة متصلة من تنظيم الذات إلى استكشاف الذات والتحرر الذاتي، في حين يعمل الانتباه على ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية ويُعدّ منبئاً بالنتائج المستقبلية، وأخيراً فإن الاتجاه Attitude يعكس الفضول والقبول. فضلاً عن أن الوعي بأساليب

التنشئة الاجتماعية لدى الآباء أدى إلى الاهتمام بالإناث والذكور على حد سواء، والمساواة بينهما؛ الأمر الذي ساعد على تساوي نمو مفهوم الذات لدى الجنسين من دون فروق، وتحديد تصور واضح عن الذات يساعد على تحديد الأهداف، وخلق قوة دافعة للاستمتاع باللحظة والتخطيط للمستقبل بحكمة ووعي.

وأخيراً فإن عدم وجود فروق دالة بين الجنسين فيما يختص بالتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة منطقي؛ لأن الخبرة المستقبلية تتضمن تصورات حسية، ومكانية، تحتوي على معارف وانفعالات فيما يختص بالذات والوعي بها، وإسقاط الذات على خبرات الماضي والمستقبل يعتمد على معلومية الذات أكثر من نوع الجنس.

الفرض الرابع:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق الدراسية المختلفة: (أولى فلسفة- ثانية أنثروبولوجي- رابعة جغرافيا) بكلية الآداب- جامعة الإسكندرية على متغيرات الدراسة: الوعي الآني- مفهوم الذات الكلي وأبعاده- التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة.

جدول (١٠)

تحليل التباين والنسبة الفئوية ومستوى الدلالة الإحصائية (ن = ٣٥٧)

| المتغير | نوع التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط مجموع المربعات | النسبة الفئوية | مستوى الدلالة الإحصائية |
|----------------------------------------|--------------------|----------------|-------------|----------------------|----------------|-------------------------|
| الوعي الآني | بين المجموعات | ٢٩٦,٣٠٧ | ٢ | ١٤٨,١٥٣ | ١,٥٣٨ | غير دالة |
| | داخل المجموعات كلي | ٣٤١٠٣,٢١١ | ٣٥٤ | ٩٦,٣٣٧ | | |
| الذات الجسدية | بين المجموعات | ٣٦٩,٢٩٠ | ٢ | ١٨٤,٦٤٥ | ٧,١٥٥ | دالة ٠,٠٠١ |
| | داخل المجموعات كلي | ٩١٣٥,٩٦٠ | ٣٥٤ | ٢٥,٨٠٨ | | |
| الذات الشخصية | بين المجموعات | ٢٧٧,١٩٥ | ٢ | ١٣٨,٥٩٨ | ٤,٦٣٧ | دالة ٠,٠١ |
| | داخل المجموعات كلي | ١٠٥٧٩,٨٠٢ | ٣٥٤ | ٢٩,٨٨٦ | | |
| الذات الاجتماعية | بين المجموعات | ٤١,٩٧٠ | ٢ | ٢٠,٩٨٥ | ٠,٦٩٤ | غير دالة |
| | داخل المجموعات كلي | ١٠٧٠٥,١٩٥ | ٣٥٤ | ٣٠,٢٤١ | | |
| الذات الأسرية | بين المجموعات | ٢٦٢,٢١٩ | ٢ | ١٣١,١١٠ | ٣,٥٣٠ | دالة ٠,٠٣ |
| | داخل المجموعات كلي | ١٣١١١,٠٩٣ | ٣٥٣ | ٣٧,١٤٢ | | |
| الذات الأخلاقية | بين المجموعات | ١٦,٦١٢ | ٢ | ٨,٣٠٦ | ٠,٦٢٨ | غير دالة |
| | داخل المجموعات كلي | ٤٦٨٠,٣٤٦ | ٣٥٤ | ١٣,٢٢١ | | |
| الذات الإكلينيكية | بين المجموعات | ٢٨,٨٦٣ | ٢ | ١٤,٤٣١ | ٠,٧١١ | غير دالة |
| | داخل المجموعات كلي | ٧١٨٥,٩٩٤ | ٣٥٤ | ٢٠,٢٩٩ | | |
| الذات الكلية | بين المجموعات | ١٣٧٨,٣٩٤ | ٢ | ٦٨٩,١٩٧ | ٣,٧١٣ | دالة ٠,٠٣ |
| | داخل المجموعات كلي | ٦٥٥١٥,٥٦١ | ٣٥٣ | ١٨٥,٥٩٦ | | |
| التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة | بين المجموعات | ١٦٨,٤٢٤ | ٢ | ٨٤,٢١٢ | ٢,٢٧٠ | غير دالة |
| | داخل المجموعات كلي | ١٣١٣٣,٥٣١ | ٣٥٤ | ٣٧,١٠٠ | | |
| | | | ٣٥٦ | | | |
| | | ١٣٣٠١,٩٥٥ | | | | |

بعد حساب تحليل التباين والنسبة الفئوية ومستوى الدلالة الإحصائية لاختبار صحة الفرض الرابع في جدول (١٠)، تبين أن هناك فروقاً جوهرية في بعض المتغيرات؛ إذ كانت النسبة الفئوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) و(٠,٠٥) بين مجموعات الدراسة المختلفة.

فكان متوسط مجموع المربعات بين المجموعات أعلى ودالاً إحصائياً في بعد الذات الجسدية، والذات الشخصية، والذات الأسرية، والذات الكلية. ولتحديد أي مجموعة من الفرق الدراسية يعزى إليها هذه الفروق تم حساب تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق؛ إذ بلغت عينة الفرقة الأولى (٢٧) من قسم الفلسفة، ومن الفرقة الثانية (١٠٨) من قسم الأنثروبولوجي، ومن الفرقة الرابعة (٢٢٢) من قسم الجغرافيا. كما جاء في جدول (١١).

جدول (١١)

تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق بين الفرق الدراسية (الفرقة الأولى = ٢٧) و(الفرقة الثانية = ١٠٨) و(الفرقة الرابعة = ٢٢٢) على بعض أبعاد مفهوم الذات (ن = ٣٥٧).

| المتغير | الفرق الدراسية | العدد | المتوسط | ع | أولى | ثانية | رابعة |
|---------------|-------------------|--------|---------|---|------|-------|-------|
| الذات الجسدية | الأولى (ن = ٢٧) | ٣١,١٩ | ٥,١٢ | | | | |
| | الثانية (ن = ١٠٨) | ٣٤,٩٥ | ٤,٧ | * | | | |
| | الرابعة (ن = ٢٢٢) | ٣٥,٠٦ | ٥,٢ | * | | | |
| الذات الشخصية | الأولى (ن = ٢٧) | ٤٢,٧٠ | ٥,١٩ | | | | |
| | الثانية (ن = ١٠٨) | ٤٥,٢٣ | ٥,٦٣ | * | | | |
| | الرابعة (ن = ٢٢٢) | ٤٦,٠١ | ٥,٤٢ | * | | | |
| الذات الأسرية | الأولى (ن = ٢٧) | ٥٣,٥٤ | ٥,٦٩ | | * | * | |
| | الثانية (ن = ١٠٨) | ٥٠,٠٤ | ٦,١٢ | | | | |
| | الرابعة (ن = ٢٢٢) | ٥٠,٩٧ | ٦,١٣ | | | | |
| الذات الكلية | الأولى (ن = ٢٧) | ٢٤٩,٧٣ | ١٦,٦٨ | | | | |
| | الثانية (ن = ١٠٨) | ٢٥٣,٥٠ | ١٣,٢١ | | | | |
| | الرابعة (ن = ٢٢٢) | ٢٥٦,٣٦ | ١٣,٤٤ | * | | | |

أظهرت نتائج (جدول ١١) الاختبار البعدي LSD (أقل فارق معنوي للدلالة) الآتي:

١- بالنسبة للفروق بين المجموعات الثلاث على بعد الذات الجسمية، تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين طلاب الفرقة الثانية وطلاب الفرقة الأولى وبين طلاب الفرقة الرابعة وطلاب الفرقة الأولى؛ إذ كانت المتوسطات على التوالي ٣٤,٩٥ و ٣٥,٠٦ و ٣١,١٩ والفروق تجاه متوسطي الفرقة الثانية والرابعة؛ لأنهما أعلى في المتوسط من الفرقة الأولى.

٢- بالنسبة للفروق بين المجموعات الثلاث على بعد الذات الشخصية تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين طلاب الفرقة الثانية وطلاب الفرقة الأولى وبين طلاب الفرقة الرابعة وطلاب الفرقة الأولى، إذ كانت المتوسطات على التوالي ٤٥,٢٣ و ٤٦,٠١ و ٤٢,٧٠ والفروق تجاه متوسطي الفرقة الثانية والرابعة؛ لأنهما أعلى في المتوسط من الفرقة الأولى.

٣- وبالنسبة للفروق على بعد الذات الأسرية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الفرقة الأولى، وكل من طلاب الفرقة الثانية والرابعة، حيث كانت المتوسطات على التوالي ٥٣,٥٤ و ٥٠,٠٤ و ٥٠,٩٧ والفروق تجاه طلاب الفرقة الأولى صاحبة المتوسط الأعلى.

٤- وفي الفروق بين الفرق الثلاثة على الدرجة الكلية لمفهوم الذات، وُجد فرق ذو دلالة إحصائية بين طلاب الفرقة الرابعة وطلاب الفرقة الأولى، حيث كانت المتوسطات على التوالي ٢٥٦,٣٦ و ٢٤٩,٧٣ والفارق دال لطلاب الفرقة الرابعة، حيث إن متوسطهم أعلى.

- ويمكن تفسير تلك النتيجة من خلال نظريات الذات ومفهومها، ذلك الجزء الصامت الذي يحدد السلوك وفق الخبرات، فالذات تنمو من تفاعل الكائن البشري مع البيئة، ويساعد هذا النمو على إدراك الصور المشوهة، وهنا

تنزع الذات المؤثرات السلبية، والنزوع نحو التوافق بأساليب تتسجم مع طبيعة الشخصية وتكوينها؛ كما تعمل الذات على تحديد الخبرات التي لا تتسق معها وتعد مصدر تهديد لها، وتديرها بشكل جيد، معتمدة في ذلك على النضج والتعلم (Rogers, 1951, 467-498).

ويعرف الإنسان صورة جسده، من حيث الطول والحجم، ويدرك اختلافه عن محيطه خلال مراحل نموه (القمودي، ١٩٩٧) وهو ما أكدته النظريات النمائية بأن صورة الجسد تنمو وتتطور خلال مراحل الطفولة والمراهقة، أما النظريات الاجتماعية والثقافية فأكدت دور البيئة المحيطة بالفرد؛ إذ يتم وضع معايير الجمال والمظهر الخارجي وفق ثقافة المجتمع والتي يستمد منها الإنسان نظرتة نحو ذاته الجسدية (Rean, 2002).

واتجاهات طلاب الفرقة الأولى نحو أجسادهم تمثل مؤشراً لمستوى تفكيرهم، ومدى نضجهم، ونمط سلوكهم، ومدى ثقتهم بذاتهم؛ ولذا كلما زاد العمر زاد مفهوم الذات الجسدية كما هو ملاحظ في هذه الدراسة، فأعلى متوسط كان في اتجاه الفرقة الرابعة. ومن هنا كانت الحاجة إلى جوانب تساعد على تنمية الذات الجسدية، مثل: الأسرة، والمحيطين، والأنشطة الاجتماعية؛ لأن صورة الذات ديناميكية متغيرة تتأثر بالعمر ونوع الدراسة والعمل، والنشاط، والثقافة، وكل الخبرات، والاتزان الانفعالي.

وكلما تقدم عمر الإنسان فإن وعيه بجسده ومظهره يزداد، ويصبح أكثر إدراكاً لجسده النامي، وتعد سنوات الجامعة من أهم سنوات العمر؛ إذ ينضج فيها العقل كل يوم ويكتسب خبرات ويتغير، فإذا كان البناء الإدراكي المعرفي للذات الجسدية يعتريه أي خلل؛ تأثرت صورة الذات الكلية بالسلب.

وقد لوحظ أن مفهوم الذات الجسدية ازداد تدريجياً؛ حتى وصل إلى أعلى متوسط لدى طلاب الفرقة الرابعة، وهو ما يؤكد أن الإنسان في أثناء نموه وتطوره يدرك صحته الجسدية وأن قوته الحركية لها أهمية في توافقه

الاجتماعي؛ ولا سيما مع أعضاء الجنس الآخر، وأن أي خلل في المظهر العام للجسد عن المتوسط الواقعي أو المثالي يدفع الفرد لبذل قصارى جهده؛ لتحسين صورته الجسدية.

- وفي هذا السياق، فإن تفسير نتيجة جدول (١١) عن وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات الشخصية في اتجاه الفرقة الرابعة، تليها الفرقة الثانية مقابل الفرقة الأولى، يؤكد أن إحساس الشخص بقيمته الذاتية، وكفاءته وصلاحيته، وتقييمه لشخصيته بعيداً عن جسمه وعلاقته مع الآخرين (الشكعة، ١٩٩٩) إنما يرجع إلى الأفكار والمشاعر والاتجاهات المكتسبة والمتعلمة خلال مراحل الدراسة. ويُعدّ مفهوم الذات الشخصية من أهم عناصر الشخصية ومدخلاً مهماً في فهم كثير من الأنماط السلوكية؛ ولا سيما في المجال الأكاديمي؛ ولذا فإنه من المنطقيّ تفوق الذات الشخصية لدى طلاب الفرقة الرابعة، بعد اكتمال المعرفة والوجدان والاستعداد لبدء حياة عملية مستقلة بوعي، وتنسيق بين خبرات الماضي وآمال المستقبل. وبالرجوع إلى نظرية "روجرز" في الشخصية فإن الذات هي مركز الشخصية وأهم عامل فيها؛ وهو ما يقودنا إلى أهمية الذات المدركة والذات المثالية في تكوين تصورات الفرد ومدركاته عن ذاته والآخرين؛ كما ارتأى "روجرز" أن الذات هي نتيجة تفاعل الكائن الحي مع البيئة التي ينمو ويعيش فيها، وهي قابلة للتعديل مع النضج والتعلم (رمضان، ١٩٩٨). وتشمل بيئة الدراسة الجامعية عدة أنشطة رياضية، وترفيهية وثقافية، واجتماعية، تنتقل مع الطالب الجامعي عام وراء عام؛ ومن ثم تصقل ذاته الشخصية؛ حتى يصل إلى مرحلة الاستقرار النفسي.

- واستكمالاً لتفسيرات جدول (١١) فإن الفروق في مفهوم الذات الأسرية جاءت في صالح الفرقة الأولى مقابل الفرقة الثانية والفرقة الرابعة، ويوضح لنا التراث النفسي أن المراهقين يستخدمون الأفراد المهمين في حياتهم باعتبارهم أساساً لتشكيل تقديرهم لذواتهم (Rogers, 1951). وبيئة الأسرة

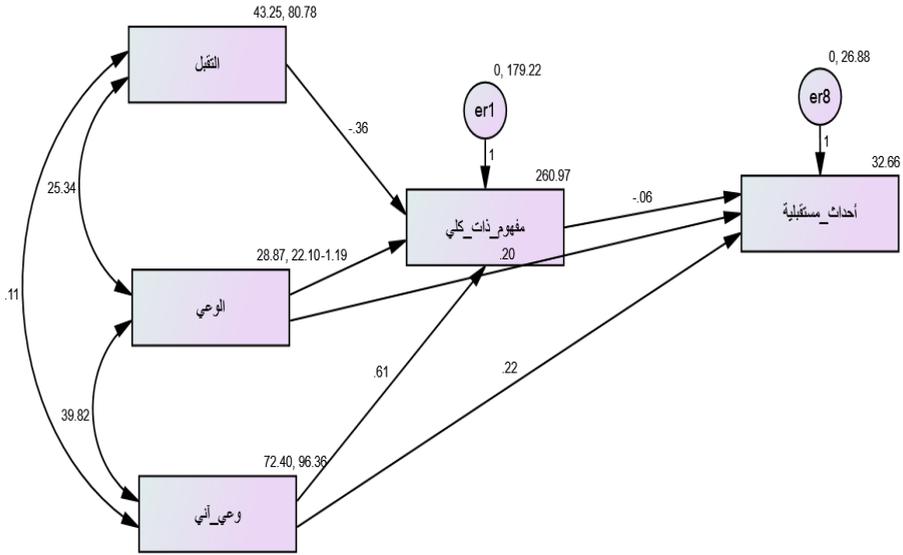
هي الداعم الأول للإنسان منذ الطفولة؛ حتى الجامعة؛ ولذا فإن الذات الأسرية مفهوم مكتسب من خلال التفاعل الآمن، وفطري؛ لأنه مصدر الأمان والاستقرار النفسي. فالأسرة هي البيئة الاجتماعية التي تتشكل من خلالها شخصية الفرد، ويتعلم منها التفاعل مع المحيطين به، وتظل الأسرة محور اهتمام الفرد خلال مراحل نموه وتطوره؛ ولا سيما في البيئات العربية؛ ولذا نجد طلاب الفرقة الأولى يستمدون توازنهم وتوافقهم مع المستجدات التي تطرأ على حياتهم عن طريق ذاتهم الأسرية، فالمناخ الأسري هو مصدر الإثباع والطاقة والتعاون لدى الطالب الجامعي، وكلما كان مناخ الأسر سويًا، ارتفع مفهوم الذات الأسرية والذي يساعد طالب الجامعة على حماية نفسه من القلق ومقاومة الضغوط الانفعالية؛ نتيجة الانتقال إلى مرحلة دراسية جديدة.

- وأخيرًا، جاءت الفروق في مفهوم الذات الكلية في اتجاه الفرقة الرابعة مقابل الفرقة الأولى، وتفسر تلك النتيجة من منطلق نظريات الذات، فقد أكد "ويليم جيمس" أن الذات ليست إلا المجموع الكلي لكل ما يملكه الإنسان من جسد، وسمات وقدرات، وممتلكاته الأسرية والمادية والاجتماعية: (أصدقاء- معارف... إلخ)، أما أصحاب المنظور الاجتماعي فأكدوا أن الذات هي نتاج التفاعل الاجتماعي، وأنها تتشكل من خلال العلاقات الاجتماعية وسلوك الآخرين، وتبقى الذات نمائية تشتق وجودها من خلال التواصل وصبغة الآخرين السلوكية (عبد العلي، ٢٠٠٣).

ومع انتهاء الحياة الدراسية يكون طلاب الفرقة الرابعة على مشارف الاستقلال التام وبداية حياة عملية جادة، يستقبلونها من خلال انطباعاتهم البيئية المدركة، ووضوح صورة الذات لديهم والوعي بصور متعددة ونشطة عند رسم الأحداث؛ ونتيجة مركزية الذات بين الشخصية وبين المثيرات والاستجابات؛ فإن الذات تلجأ إلى تنظيم المواقف والأحداث وإدارتها بمرونة وبقطة عقلية.

الفرض الخامس:

وينص الفرض الخامس على: "توجد تأثيرات تنبؤية مباشرة وغير مباشرة للوعي الأنّي في التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة عبر مفهوم الذات بوصفه متغيراً وسيطاً" وللتحقق من هذا الفرض استُخدِمَ تحليل المسار، وكانت النتائج كما هو موضح بالشكل (١).



Chi-square = 3.697, df= 1, p. value = 0.06 (n.s), NFI = 0.99, IFI = RMSEA = 0.08, 0.99, CFI = 0.99, GFI= 0.99

شكل (١) تخطيط لأفضل نموذج لتحليل المسار بين متغيرات الدراسة: (الوعي الأنّي- مفهوم الذات الكلية وأبعاده- التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة).

أظهرت أدلة جودة التوفيق¹ قيمًا تقترب ل +1؛ ما يشير إلى صلاحية النموذج للتنبؤ، كما تبين أن قيمة $\chi^2 = 3,697$ ، وهي غير دالة للإشارة إلى قبول الفرض الصفريّ بعدم وجود فروق ذات دلالة بين النموذج المتوقع والنموذج المشاهد؛ ومن ثم جودة توفيق النموذج.

أ) (التأثيرات التنبؤية المباشرة: (المسار التنبؤي المباشر فيما بين كل من الوعي الآني والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة).

1- تبين وجود تأثير تنبؤي مباشر للوعي الآني في متغير الأحداث المستقبلية، إذ بلغت قيمة بيتا غير المعيارية 0,22، وهي دالة عند مستوى معنوية 0,001.

2- وجود تأثير تنبؤي دال بين الوعي الآني ومفهوم الذات (درجة كلية)، إذ بلغت قيمة بيتا غير المعيارية 0,61، وهي دالة عند مستوى معنوية 0,02.

3- وجود تأثير تنبؤي مباشر لمفهوم الذات في الأحداث المستقبلية، حيث بلغت قيمة بيتا غير المعيارية -0,14، وهي دالة عند مستوى معنوية 0,003.

¹ حللت البيانات بواسطة برنامج AMOS الإصدار 25 والمتوافق مع برنامج SPSS، V 26-، وبعد معامل χ^2 مقياساً أساسياً لحسن المطابقة، حيث يفترض بداية عدم وجود فروق دالة بين النموذج المتوقع والنموذج المشاهد بوصفه فرضاً صفرياً، في مقابل فرض بديل بوجود فروق، وكلما كانت قيمة المعامل صغيرة كان النموذج في أحسن توفيق له. ويعيب هذا المعامل تأثر دلالاته بكبر حجم العينة؛ لذا يجب أن يتبع بأدلة أخرى لحسن المطابقة. معامل Comparative Fit Index (CFI)، يقيس مدى حسن المطابقة في حال عدم وجود نموذج متوقع على الإطلاق، وهو مقياس غير إحصائي، تنحصر قيمته = بين 0 و 1، وعلى الرغم من أنه لا يوجد مستوى محدد (عتبة) نقول عندها بحسن المطابقة للنموذج، فإن القيم المرتفعة منه تعد مؤشراً لحسن المطابقة. إحصائية الجذر التربيعي لمتوسط مربعات الخطأ Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)، وهي تعد مقياساً متمائزاً لكل درجة حرية، وهي تمثل حسن المطابقة عندما يتم تقدير النموذج في المجتمع، والقيم التي تنحصر بين 0,05-0,08، تعد مقبولة لحسن التوفيق، أما القيم فيما بين 0,08-0,10، فيعد النموذج في وضع وسط لحسن المطابقة، أما القيم الأكبر من 0,10، فيعد النموذج فقيراً في تقدير حسن المطابقة. (PP, HO, 2006, 284-285). أما (Normed Fit Index (NFI) و Tucker-Lewis Index (TLI) فإن اقتراب قيمهما من الواحد الصحيح يدل على حسن المطابقة. انظر (Arbuckle, 2012, pp 610-611).

ب- التأثيرات التنبؤية غير المباشرة^١ (بين كل من الوعي الآني والتفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة عبر التأثير الوسيط لمفهوم الذات) تبين عدم وجود تأثير تنبؤي غير مباشر عبر المتغير الوسيط لمفهوم الذات، حيث بلغت قيمتا Sobel Z test على التوالي (١,٨٩) و (١,١٢٤) وهي قيم غير دالة. ويتضح مما سبق صلاحية النموذج السببيّ وقدرة الوعي الآني على التنبؤ بالتفكير في الأحداث المستقبلية، وتختلف هذه النتيجة مع بعض الدراسات التي أسفرت نتائجها عن أن الوعي الآني ظاهرة تركز على المعرفة والعقل المرن المنفتح على اللحظة الآنية، من دون إصدار أحكام تقييمية أو الانشغال بالخبرات الماضية والأحداث المستقبلية (Cardaciotlo et al., 2008, Kabat.Zinn, 1991, 2011; Shapiro, 2009).

وعلى الجانب الآخر تتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات المستقبلية (Seema& Sircova, 2013; Zimbardo& Boyd, 2008; Tulving& kim, 2007). إذ يمثل الوعي الآني المرتفع قدرة الفرد على إدراك مشاعره وأفكاره بمزيد من الموضوعية والانتباه؛ ما يسهم في ترك الأحداث التي تثير الأفكار السلبية عن طريق قمعها، وتعمل هذه المعرفة على تركيز الوعي على اللحظة الآنية من دون إصدار أحكام مسبقة؛ وهذا لا يعني عدم الوعي بالأهداف المستقبلية المحتملة، بل تحديدها والعمل على تحقيقها من الآن، فالتفكير في المستقبل باعث للسعادة (Bonniwell et al., 2010).

وقد أسفرت نتائج الدراسات عن ارتباط الماضي الإيجابي وإدراك المستقبل بتقدير الذات العالي (Zimbardo& Boyd, 1999). وقد اختلف الباحثون فيما يتعلق بما إذا كان الفرد يتوجه نحو الحاضر أو الهدف، أم أن سلوكه يتوجه

^١ وفق التأثير غير المباشر من خلال ضرب قيمة بيتا غير المعيارية في المسار التنبؤي بين الوعي الآني ومفهوم الذات في قيمة بيتا غير المعيارية في المسار التنبؤي لمفهوم الذات والأحداث المستقبلية، ثم قسمة الناتج على الخطأ المعياري والذي حسب من خلال المعادلة: $SE = \sqrt{(a*SEb)^2 + (b*SEa)^2}$ ، وحسبت قيمة Z لسوييل من خلال قسمة التأثير غير المباشر ab، على الخطأ المعياري.

نحو المستقبل ليكون أكثر تكيفاً، وانتهى الأمر إلى أن الإنسان في حاجة إلى التفكير في الماضي والمستقبل؛ لاتخاذ القرارات التكيفية طويلة الأجل، وأن الوقوع في الوقت الحاضر⁽¹⁾ يمثل مشكلة أساسية مرتبطة بالهوس (Gruber et al, 2012).

وعلى الرغم من قلة الدراسات التي تربط بين الوعي الآني والتفكير في الأحداث المستقبلية (Brown & Vansten Kiste, 2006)، فإن الوعي الآني منظور زمني وإدراك لوجهات نظر الشخص الخاصة، فالعقل البشري قادر على السفر عبر الزمن (Tulving & Kim, 2009)، والانتباه والوعي الآني مكملان للمستقبل، والوعي⁽²⁾، وكلما كانت توقعات الفرد إيجابية نحو الماضي والمستقبل زاد تقديره للذات (Seema & Sircova, 2013; Zimbardo & Boyd, 1999).

وهذا ما أوضحه "زيمباردو" و"بويد" (Zimbardo & Boyd, 2008) أن الوعي الآني نوع من الإدراك الزمني الشامل: (ماضي - حاضر - مستقبل)، ولا يستطيع الفرد أن يعيش بمعزل عن هذه النظرة الكلية؛ الأمر الذي يقودنا إلى اعتبار الوعي الآني حالة تفسر تبايناً في وجهة النظر الزمنية، وأن الفروق الفردية في كيفية استكشاف ذاكرتنا للماضي، وتجربتنا في الحاضر، وتوقعاتنا وحريتنا في تخيل المستقبل هي وظيفة الوعي الآني⁽³⁾ (Siegel, 2009). فالملاحظ أن حل المشكلات والتفكير أو تخيل الأحداث المستقبلية المحتملة يعتمد على ذاكرة الماضي (Tulving, 2005; Toomela, 2010)، وقد يكون لذلك نتائج عكسية عندما تعيق الأفكار المتعلقة بالتجارب السلبية الماضية قدرة الفرد على اكتشاف حلول لمستقبل أفضل، ويتم معالجتها من دون وعي؛ ولذلك فإن وعي الفرد بمشاعره وقبولها، والوعي بالزمن من دون إصدار أحكام مسبقة، أمر ضروري لتحسين الصحة النفسية (Segal et al., 2002).

(1) Stuck in The Present

(2) Future / Conscientiousness

(3) A Function of Mindfulness

وأن أفضل طرق التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة تكيفًا هي قدرتنا على اختبار الحاضر وتحديد الأهداف والعمل بلا توقف لتحقيقها، وليس كما يرى بعضهم أن الوعي الآني حالة من الانتباه الموجه، نحو التجارب والأحداث الحالية، بما في ذلك الأفكار والمشاعر والرغبات في لحظة معينة؛ لأن التفكير في المستقبل من شأنه دفع الفرد إلى التركيز على الآن (Seema & Sircova, 2013; Atance & Meltzoff, 2007) وهو ما تؤكدته الدراسة الحالية بأن الوعي الآني ظاهرة تعتمد على المعرفة، والعقل المرن المنفتح على أوجه النظر المتعددة، في إطار إدراك زمنيّ يركز على اللحظة الحالية بهدوء تام، مع توجيه الوعي نحو الماضي الإيجابي لاتخاذ القرارات التكيفية طويلة الأجل نحو الأحداث المستقبلية المحتملة.

كما دلت نتائج تخطيط تحليل المسار على أن هناك تأثيرًا تنبؤيًا مباشرًا للوعي الآني في مفهوم الذات الكلي، ويرجع السبب إلى أن الوعي الآني يفعل عمليات إدارة الذات (Kabat-Zinn, 1991)، وهو ما يقود إلى التفكير في البدائل وإنتاج الإستراتيجيات المتنوعة لتحمل الضغوط والوعي بالانفعالات والعمليات المعرفية، مع تقبل الوضع الحالي، وهذا التقبل يزيد من تقدير الذات والعمليات المعرفية (Christopher & Gilbert, 2010). كما يساعد الوعي الآني على معرفة ما يحدث داخل النفس وخارجها بشكل مباشر لحظة بلحظة، والجزء المهم من الوعي الآني هو إعادة الاتصال بأجسامنا والأحاسيس التي نشعر بها واليقظة بكل ما يحدث حولنا (Robert & Danoff-Burg, 2010).

وأخيرًا دللتنا نتائج تحليل المسار عن وجود تأثير تنبؤي مباشر لمفهوم الذات، له دور في التنبؤ بالأحداث المستقبلية المحتملة؛ إذ تعمل الذات على تحديد السلوك من خلال الخبرة؛ ولذا فهي تنمو من خلال تفاعل الإنسان مع البيئة، وطبيعة الذات تنزع إلى التوافق مع الأساليب الناجحة، أما الخبرات التي تمثل مصدر تهديد لها، فإنها تعمل على التخلص منها، ويعد التفكير في الأحداث المستقبلية المحتملة مجموعة من التصورات ترتبط بالفرد بشكل

مباشر، ورؤيته عن ذاته، وصورته في الماضي والحاضر والغد. فأحداث الماضي والمستقبل لهما تأثير مهم في سلوك الفرد في الحاضر، ويمثل المستقبل المساحة الدافعية الرئيسة للسلوك؛ ولا سيما لدى طلاب الجامعة، وعلى هذا الأساس فإن المستقبل بصورته العامة والمجردة هو من اهتمام الفرد العادي، كما أن فكرتنا عن ذاتنا تحدد طرق إدراكنا للمواقف والمشاكل والأهداف المستقبلية.

توصيات الدراسة:

على ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج؛ نوصي بإجراء مزيد من البحوث النفسية التي تهتم بالوعي الآني من منظور البعد الزمني، وتصميم برامج علاجية تركز على الوعي الآني بوصفه عاملاً وقائياً وعلاجياً ضد الاضطرابات النفسية.

المراجع

إسماعيل، هالة خير. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥٠ (١)، ٢٨٨-٣٣٤.

الأحمد، أمل. (٢٠٠٤). *مشكلات وقضايا نفسية*. مؤسسة الرسالة.

الأنصاري، بدر. (٢٠٠٢). إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياساً للتفاؤل. *مجلة العلوم الاجتماعية*، ٣٠ (٤) ٧٥٥-٨١٢.

البحيري، عبد الرقيب أحمد، والضبع، فتحي عبد الرحمن، وطلب، أحمد على، والعواملة، عائدة. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغير الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي*، ١ (٣٩)، ١١٩-١٦٦.

الدسوقي، مجدي. (١٩٩٠) *العلاقة بين مستوى النطق الخلقى ومفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من الجنسين*. رسالة ماجستير. (غير منشورة). كلية التربية. جامعة عين شمس.

الديب، على. (١٩٩٤). مفهوم الذات لدى الأطفال والمراهقين. *بحوث في علم النفس على عينات مصرية وسعودية وعمانية*. الهيئة العامة المصرية للكتاب.

الرشيد، ناصر. (٢٠٠١). *أثر الضغوط النفسية على أبعاد مفهوم الذات لدى عينة من طلاب جامعة المينا*. رسالة ماجستير. (غير منشورة). كلية الآداب. جامعة المنيا.

الزبيدي، مروة. (٢٠١٢). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير. (غير منشورة). كلية التربية الأساسية. جامعة ديالى.

بطرس، سعد أنور. (٢٠١٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة. رسالة ماجستير. (غير منشورة). كلية الآداب. جامعة بغداد.

الشكعة، على. (١٩٩٩). الاتجاهات العامة لمفهوم الذات لدى طلبة مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي في الضفة الغربية. مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، جامعة الأزهر. (١٤)، ٢٣٥-٢٦٨.

الشلوي، على محمد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدواء. مجلة البحث العلمي في التربية، ١ (١٩)، ١-٢٤.

الضبع، فتحي عبد الرحمن، ومحمود، على طلبة. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. (٣٤)، ١-٧٥.

القمودي، سالم. (١٩٩٧). الإنسان ليس عقلاً. مطابع الأهرام.

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

الوليدي، على. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية. (٢٨)، ٤١-٦٨.

بركات، زياد. (٢٠٠٨). علاقة مفهوم الذات بمستوى المpmوح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الفلسطينية للتربية المفتوحة عن بعد*، ١ (٢)، ٢٢٢-٢٤٧.

دويدار، عبد الفتاح. (١٩٩٢). *سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات*. دار النهضة العربية.

رمضان، رشيدة. (١٩٩٨). *الصحة النفسية لدى الأبناء*. دار الكتب.

صادق، مروة شهيد. (٢٠١٢). *الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية*. رسالة ماجستير. (غير منشورة). كلية التربية الأساسية. جامعة ديالى.

عبد العلي، مهند. (٢٠٠٣). *مفهوم الذات وأثره في المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس*. رسالة ماجستير. (غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية.

عبد الله، أحلام، وعبود، عبد الأمير. (٢٠١٣). *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة*. *مجلة الأستاذ*، ٢٠٥ (٢)، ٣٤٣-٣٦٦.

فرج، صفوت، وكامل، سهير. (١٩٩٨). *مقياس تنسي لمفهوم الذات إعداد ولیم فيتس*. مكتبة الأنجلو المصرية.

المراجع الأجنبية:

Allen, N., Blashki, G.& Gullone, E. (2006). Mindfulness based psychotherapies a review of conceptual foundation. Empirical evidence practical considerations. *The Australian and zealand journal of psychiatry*, 40(4), 285-294.

- Addis, D., Pan, L., Vu, M., Laiser, N., & Schacter, D. (2009). Constructive episodic simulation of the future and the past: Distinct subsystems of a core brain network mediate imagining and remembering. *Neuropsychologia*, 47(11), 2222-2238.
- Attance, C.M. & O'Neil, D.K. (2001). *Episodic future thinking. Trends in cognitive Sciences*, 5, 39-533.
- Attance, C.M., & Meltzoff, A.N. (2007). How developmental science contributes to theories of future. *Behavioral & Brain sciences*, 30(3), 299-313.
- Black, D.S. (2010). *A 40-year publishing history of mindfulness Mindfulness Research Monthly*. 1(5). Retrieved from [http:// www. Mindfulness experience. Org](http://www.Mindfulnessexperience.Org).
- Boniwell, I., Osin, E., Linely, A. & Ivanehenko, G. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *Journal of positive psychology*, 5(1), 24-40.
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., & Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Cardaciotto, L., Herbert, T., Forman, E., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15, 204-223.
- Carelli, M., Wiberg, B., & Wiberg, M. (2011). Development and construct validation of the Swedish Zimbardo time perspective inventory. *European Journal of Psychological assessment*, 27(4), 220-227.
- Christopher, M. & Gilbert, B. (2010). Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. *Curr Psycho*, 29(1): 10-33.

- Corieble, C. (2015). Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness & subjective well-being. *unpublished master thesis*, Eastern Illinois University.
- Davis, D. & Hayes, J. (2011) what are the Benefits mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research, *Psychotherapy. American Psychological Association*. 48(2), 198-208.
- Franco, C. Manas I, Cangas A & Gallego, J. (2011). Exploring the effects of a mindfulness program for students of secondary school. *International journal of knowledge society research*, 2(1). 14-28.
- Gruber, J., Gunningham, W., Kirklund, T., & Hay, A. (2012). Feeling stuck in the present? Mania proneness and history associated with present. *Oriented time perspective. Emotion*, 12, 13-17.
- Hasker, S. (2010). *Evaluation of the mindfulness acceptance commitment approach for enhancing athletic performance*. DAL-B, 71(9).
- John, W & Sons, I. (1996). *Psychology mind, Brain, culture*. United stated of American.
- Jones, D. (2011). Mindfulness in Schools. *The Psychologist*, 24(10), 736-739.
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Ful catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1993). *Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice*. In D. Goleman & J. GuRin (Eds.), *Mind/Body Medicine* (pp. 259-275). Yonkers, NY: Consumre reports Books.
- Kabat-zinn, J. (1996). Mindfulness meditation. What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. In Y. Haruki, Y. Ishu & M. Suzuri (eds.). *Comparative and psychological study on meditation*. Netherlands.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Rational emotive behavior. The Rapy and the mind fullness-based stress reduction training. *Journal of*

- rational-emotive and cognitive-behavior therapy*. 24(1), 63-78.
- Langer, E. (1992). Matters of mind. *Mindfulness in perspective consciousness and cognition*, 1, 289-305.
- Langer, E. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of social issues*, 56 (2), 1-9.
- Langer, E. (2002). Mindful learning. *Current direction in Psychological science*.
- Langer, E. (2007). Role of mindfulness in the perception of deviance. *Journal of personality and social psychology*, 33(4), 167-185.
- Masuda, A.& Tully, E. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of evidence-based complementary & Alternative medicine*, 17(1), 66-71.
- Moor, A& Malinowski, P. (2008). *Meditation, Mindfulness and cognitive flexibility*. Liver pool john moores university.
- Naik, P.; Harris, V.;& Forthum, L. (2014). *Mindfulness: An Introduction. research gate*, Retrieved 2019 from [https://www. Reseachgate.net/publication/ 261528260](https://www.Reseachgate.net/publication/261528260).
- Neale, M. (2006). *Mindfulness meditation: an integration of perspective from Buddhism, science and clinical psychology*, unpublished Doctoral dissertation. California institute of integral studies. San Francisco.
- Norenzayan, A.,& Heine, S.J. (2005). Psychological universals: What are they and how do we know? *Psychological Bulletin*, 131(5), 763-784.
- Rean, D., (2002). *Relationship between Wight Loss and Body Image in Obese Individuals Seeking Weight Loss Treatment*. from: <http://etd.isu.edu/docs/available/etd-1023102-064719>
- Palmer, A. (2009). Mindfulness, stress and coping among university students. *Canadian Journal of counseling*, 43(3), 198-201.

- Palomino, M. (2017), An Analysis of self-concept in students with compensatory education needs for developing a mindfulness-based psych educational program. *Journals sage pub*, 1-11.
- Rachel, S. (2009). *Future orientation: Development and ecological perspectives*. New York: Springer science & Business media, LLC.
- Rice, F. (1981). *The adolescent: Development Relationships and culture*. Boston, Allyn& Bacon.
- Ritchhart, R.,& Perkins, D. (2000). Life in the mindful classroom: Nurturing the disposition of mindfulness. *Journal of social issues*. 56 (1), 27-47.
- Rizer, C., Fagan, M., Kilmon, C.& Rath, L. (2016). The role of perceived stress and health beliefs on college students intentions to practice mindfulness, meditation. *American Journal of Health Education*, 47(1), 24-31.
- Robert, K.& Danoff-Burg, S. (2010). Mindfulness and health behaviors is paying attention good for you? *Journal of American college Health*, 59(3), 165-173.
- Rogers, C. (1951). *On becoming a person*. Boston, Moughton Mifflim.
- Schacter, D., Addis, D.& Bucksier, R. (2007). Remembering the past to imagine the future: The prospective brain. *National Review of Neuroscience*, 8(9), 320-329.
- Schacter, D.L., Benoit, R.G., Szpunar, K.K. (2017). Episodic future thinking mechanisms and function. *Current opinion in behavioral sciences, Elsevier (17)*, 41-50.
- Scheier ,M.,Carver,C.,& Bridges,M.(1994).Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67 (6), 1063.
- Schwebel, F., Korecki, J.& Witkiewitz, K. (2020). Addictive behavior change and mindfulness-based interventions: current research and future directions. *Current addiction*, 7, 114-124.

- Seema, R. & Sircova, A. (2013). Mindfulness- a time perspective? Estonian study. *Baltic Journal of psychology*, 14(1,2), 4-21.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.& Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford.
- Shapiro, S.L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of clinical psychology*, 7(1), 220-232.
- Siegel, D.J. (2009). Mindful awareness, mind sight, and neural integration. *Humanistic Psychologist*, 37(2), 137-158.
- Smallwood, J.& Schooler, J. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132(6), 946-958.
- Smallwood, J.,& O'connor, R. (2011). Imprisoned by the past: Unhappy moods lead to retrospective bias to mind wandering. *Cognition and emotion*, 1-10.
- Sobol-Kwapinska, M. (2009). Forms of present time orientation and satisfaction with life in the context of attitudes towards past and future. *Social behavior & personality: An International Journal*, 37(4), 433-440.
- Sternberg, R.J. (2000). Images of mindfulness. *Journal of social issues*, 56(1), 11-26.
- Suddendorf, T. (2010). Linking yesterday and tomorrow: Preschoolers ability to report temporally displaced events. *British journal of development psychology*. 28, 461-498.
- Szpunar, K.K.& Tulving, E. (2011). Varieties of future experience. In M. Bar (Ed.). *Predictions in the brain: using our part to generate a future*. New York: Oxford University Press.
- Toomela, A. (2010). Biological roots of foresight and mental time travel. *Integrative Psychological & Behavioral science*, 44(2), 97-125.
- Tulving, E. (1985). Memory and consciousness. *Canadian Psychology*, 26, 1-12.

- Tulving, E.& Kim, A. (2007). The evolution of foresight: what is mental time travel, and is it unique to humans? *Behavioral and brain sciences*, 30(3), 334-335.
- Tulving, E. (2005). Episodic memory and autonoesis: uniquely human? In. H.S. Terrace& J. Metcalfe (eds) *the missing link in cognition: self-knowing consciousness in Man and Animals* (pp. 3-56). New York, NY: Oxford University Press.
- Vandekerckhove, M.& Panksepp, J. (2009). The flow of anoetic to noetic and autonoetic consciousness: A vision of unknowing (anoetic) and knowing (noetic) consciousness in the remembrance of things past and imagined futures. *Consciousness and cognition*, 18, 1018-1028.
- Walach, H.; Nord, E.; Zier, C., Dietz-Waschowski, B.; Kersig, S.& Schupbach, H. (2007). Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development: A pilot Evaluation. *International Journal of stress management*, 14(2), 188-198. Doi: 10.1037/11072- 5245.14.2188.
- Weiler, J., Suchan, B, Daum, I. (2010). When the future becomes the past: Differences in brain activation patterns for episodic memory and episodic future thinking. *Behavioral Brain research*, 212, 196-203.
- Wilson, J., Weiss, A.,& Shook, N. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and individual differences*, 152, 1-9.
- Zimbardo, P. G.& Boyd, J.N. (1999). Putting time in Perspective: A valid, Reliable individual differences metric. *Journal of personality and social psychology*, 77(6), 1271-1288.
- Zimbardo, P.G.& Boyd, J.N. (2008). *The time parolox. The new psychology of time that will change your life*. New York, NY: free press.