مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية

اسم المقال: القدرة التنبؤية للتدين واليقظة الذهنية بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المجتمع المصري
اسم الكاتب: أحمد عمرو عبد الله، إسلام عيد رفاعي
رابط ثابت: https://political-encyclopedia.org/index.php/library/9070
تاريخ الاسترداد: 2026/11/01 20:18 +03

الموسوعة السياسيّة هي مبادرة أكاديمية غير هادفة للربح، تساعد الباحثين والطلاب على الوصول واستخدام وبناء مجموعات أوسع من المحتوى العلمي العربي في مجال علم السياسة واستخدامها في الأرشيف الرقمي الموثوق به لإغناء المحتوى العربي على الإنترنت.
لمزيد من المعلومات حول الموسوعة السياسيّة - Encyclopedia Political، يرجى التواصل على info@political-encyclopedia.org

استخدامكم لأرشيف مكتبة الموسوعة السياسيّة - Encyclopedia Political يعني موافقتك على شروط وأحكام الاستخدام المتاحة على الموقع https://political-encyclopedia.org/terms-of-use

تم الحصول على هذا المقال من موقع مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية ورفده في مكتبة الموسوعة السياسيّة مستوفياً شروط حقوق الملكية الفكريّة ومتطلبات رخصة المشاع الإبداعي التي ينضوي المقال تحتها.

جامعة الشارقة
UNIVERSITY OF SHARJAH

مجلة جامعة الشارقة

مجلة علمية محكمة

للعلوم الإنسانية والاجتماعية



عدد A

المجلد 17، العدد 2
ربيع الثاني 1442 هـ / ديسمبر 2020م

الترقيم الدولي المعياري للدوريات 1996-2339

ديسمبر 2020م **مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية** المجلد 17 العدد 2 (A)
https//:doi.org/10.36394/jhss/17/2A/8

القدرة التنبؤية للتدين واليقظة الذهنية بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المجتمع المصري

أحمد عمرو عبد الله[1]

إسلام عيد رفاعي[2]

تاريخ الاستلام: 17-01-2018 **تاريخ القبول: 28-03-2018**

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن قدرة التدين واليقظة الذهنية على التنبؤ بالتوجه نحو الحياة. واشتملت عينة الدراسة على (359) مسلماً راشداً (165 ذكرًا، 194 أنثى)، تراوحت أعمارهم بين (22 - 52) عاماً بمتوسط (28.27) عام، وانحراف معياري (8.39) عام. واستندت الدراسة على ثلاثة مقاييس، التوجه نحو التدين والتوجه نحو الحياة من إعداد الباحثَيْنِ، ومقياس الوجوه الخمسة لليقظة الذهنية ترجمة الباحثَيْنِ، أوضحت أهم نتائج الدراسة أن بُعدَي التدين وقعا ضمن المستوى المتوسط. كما جاءت أبعاد اليقظة الذهنية والدرجة الكلية لها ضمن المستوى المتوسط، فيما عدا بُعدي الملاحظة وعدم الحكم على الخبرات الداخلية الذين جاءا ضمن المستوى المرتفع، في حين جاء مستوى التوجه نحو الحياة ضمن المستوى المرتفع. وتبين وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدين الجوهري فقط والتوجه نحو الحياة. كما اتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدين الجوهري وكل من بُعد الملاحظة، والوصف، وعدم التفاعل مع الخبرة الذاتية، والدرجة الكلية لليقظة الذهنية. وعلاقة ارتباطية موجبة بين التدين الظاهري وكل من بُعد الملاحظة والوصف والتصرف بوعي والدرجة الكلية لليقظة الذهنية. وعلاقة ارتباطية موجبة بين التوجه نحو الحياة وكل من بُعد الملاحظة والوصف وعدم التفاعل مع الخبرة الذاتية والدرجة الكلية لليقظة الذهنية. وكان هناك أربعة متغيرات منبئة (عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية، والتصرف بوعي، والوصف، والتدين الجوهري) لها قدرة تنبؤية بالتوجه نحو الحياة.

الكلمات الدالة: التدين الجوهري، التدين الظاهري، اليقظة الذهنية، التوجه نحو الحياة، المجتمع المصري.

(1) مركز الإرشاد الجامعي - جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل (الدمام - المملكة العربية السعودية)
aamohamed@iau.edu.sa

(2) مركز الإرشاد الجامعي - جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل (الدمام - المملكة العربية السعودية)

مقدمة الدراسة:

يبحث البشر عادة عن طرق ووسائل تساعدهم على الوصول إلى التفاؤل والرضا عن الحياة والتوجه الإيجابي نحوها.فقد ينجح بعضهم ويفشل البعض الآخر لبلوغ هذا الهدف. وقد تكون هذه الطرق في متناولنا ولكننا لا ندركها أو نسيء استخدامها أو لا ندرك نواتجها. كالتدين واليقظة الذهنية تجاه مشاعرنا وما تشمله من الاستمتاع بما تحمله حواسنا والشعور المتزايد براحة الذهن.

ويعد التدين الحقيقي وخاصة الإسلامي هو الطريق السليم لبناء الشخصية السوية؛ والتي تتمتع بالصحة النفسية، حيث يزود الأفراد بمعنى حقيقي للحياة وبأهداف يكرسون لأجلها حياتهم إلى جانب ملء القلوب بحب لله، الذي يبعث فيهم الشعور بالطمأنينة (بوعود وطالب، 2016).وفكرة الارتباط بين التدين والتفاؤل لها تاريخ طويل وراسخ في العلوم النفسية.فقد أشار عدد من المنظرين مثل «فرويد وتايجر» Freud & Tiger إلى أن الدين موجود جزئياً بين البشر بسبب الحاجة الإنسانية للتخلص من أعباء الحياة؛ ولا يمكن التسامح مع الحياة إذا لم يوجد معتقدات بأن هناك نهايات إيجابية (Mattis, Fontenot, & Hatcher-Kay, 2003).وقد افترض «إدلر وكاسل» Idler & Kasl أن مشاعر التوجه نحو الحياة ترتبط إيجابياً بالممارسات الدينية، «كما تقوم الممارسات الدينية بانعكاسات روحانية داخلية تتميز بالطمأنينة والأمن» (In: West, 2011, 19 - 20).

أما اليقظة الذهنية فهي حالة الوعي التي يكون فيها الفرد قادراً على إدراك الخبرة الراهنة مع تقبلها، (Myers, 2012). حيث تنطوي على تأملات تساعد على استخدام طرق خاصة للانتباه للحظة الراهنة، فاليقظة تعزز بعض الخصائص كالتقبل، والصبر، والحكمة. كما أنها انتقلت من الممارسة الدينية والروحانية إلى التدخلات العلاجية؛ التي ظهرت في الموجة الثالثة من العلاج النفسي لمجموعة متنوعة من الاضطرابات النفسية والجسدية، وتوسعت الدراسات المتعلقة بالعلاجات القائمة على اليقظة باعتبارها تدخلات علاجية قابلة للتطبيق (Chavers, 2013).

وقد أشار «ثورسين وهاريس» Harris & Thoresen (2002) إلى أن «اليقظة الذهنية تُعد ممارسة روحية فعالة في العلاج النفسي الإكلينيكي؛ فتوفر بناءً نفسياً مفيداً يقدم جوانب وقائية من التدين والروحانية، حيث يُمّكن للاختصاصيين النفسيين إداراتها والاستفادة منها تجريبياً» (P.3 - 4). وبالتالي فإن تنمية اليقظة يقوي من الشعور بالتمكن

فـي مواجهـة الضغـوط، (Newman, 2014).

كمـا أفتـرض «سـميث» (2011) Smith أنـه يجـب أن تكـون اليقظـة مرتبطًـة بمشـاهدة العالـم بوضـوح، كمـا هـو فـي الواقع.وبمـا أن التفـاؤل هـو ببسـاطة التوقـع الإيجابـي لمسـتقبل الفـرد، فقـد يتوقّـع الأفـراد ذوو اليقظـة الذهنيـة أن يكونـوا قادريـن علـى المواجهـة والتكيـف مـع كل مـا يمـر مـن أحـداث حتـى لـو كانـت سـلبية، والـذي يمكـن أن يكـون شـكلاً مـن أشـكال التوجـه نحـو الحيـاة الـذي يتسـم بالواقعيـة لذلـك قـد يختـارون عـن عمـد طـرق أكثـر فاعليـة وتفـاؤلاً للتعامـل مـع متطلبـات الحيـاة تسـاعدهم علـى التخفيـف المسـتمر مـن الآثـار السـلبية لهـذه المتطلبـات ولتحقيـق أهدافهـم بنجـاح.

وبمراجعـة التـراث النفسـي لمتغيـرات الدراسـة وجـد الباحثـان أنهـا تمثلـت فـي ثلاثـة محاور: أحدهمـا تنـاول العلاقـة بيـن التديـن والتوجـه نحـو الحيـاة، بينمـا تنـاول الآخـر العلاقـة بيـن التديـن واليقظـة الذهنيـة، فـي حيـن انتهـت المراجعـة بعـرض الدراسـات التـي تناولـت العلاقـة بيـن اليقظـة الذهنيـة والتوجـه نحـو الحيـاة.

وفيمـا يخـص الدراسـات التـي تناولـت التديـن والتوجـه نحـو الحيـاة، هدفـت دراسـة «يونـس ومقتـدر وخـان» Younas, Muqtadir & Khan (2018) إلـى فحـص العلاقـة بيـن التوجـه نحـو التديـن والتفـاؤل، تكونـت عينـة مـن (231) مشـاركاً مـن الراشـدين؛ (86) مـن الذكـور، و(145) مـن الإنـاث، (118) مـن المسـلمين، و(113) مـن المسـيحيين، تراوحـت أعمارهـم بيـن (18 - 50) عامـاً، بمتوسـط (39) ، وانحـراف معيـاري (0.57) ، واُسـتخدم مقيـاس التوجـه نحـو الحيـاة لـ«شـاير وكارفـر، وبريـدج»، ومقيـاس التوجه الديني لـ«جورسـتش، وماكفيرسـون»، أوضحـت نتائـج الدراسـة وجـود علاقـة موجبـة ذات دلالـة إحصائيـة بيـن الدرجـة الكليـة للتوجـه نحـو التديـن والتوجـه نحـو الحيـاة، وكذلـك بيـن التديـن الظاهـري والتوجـه نحـو الحيـاة، بينمـا لا توجـد علاقـة بيـن التديـن الجوهـري والتوجـه نحـو الحيـاة.

أمـا «كلاكزينسـكي» Klaczynski (2017) فقـد قـام بدراسـة الفـروق العمريـة فـي التوجـه نحـو الحيـاة كمتغيـر وسـيط بيـن الاعتمـاد علـى الحـدس فـي إصـدار الأحـكام والقـرارات والتديـن، لـدى عينـة مـن (211) مـن طـلاب المـدارس الثانويـة؛ (112) إنـاث، و(99) ذكـور، بمتوسـط (16.54) عامـاً، وانحـراف معيـاري (0.37) عامـاً، اُسـتخدم مقيـاس التفـاؤل لـدى المراهقيـن، ومقيـاس الإيمـان الدينـي لقيـاس التديـن، أوضحـت أهـم النتائـج وجـود علاقـة موجبـة ذات دلالـة إحصائيـة بيـن التديـن والتوجـه نحـو الحيـاة.

وعلى طلاب الجامعة المتزوجين أجرى «هومي وبوزورجي وجاهفارخي هوسينبور» Homaei, Bozorgi, Ghahfarokhi, & Hosseinpour, (2016) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين التفاؤل والتدين وتقدير الذات مع الرضا الزوجي والرضا عن الحياة، تكونت عينة الدراسة من (200) مشاركاً، أُستخدم مقياس التوجه نحو الحياة لـ«شاير وكارفر، وبريدج»، ومقياس التقييم الديني، أوضحت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدين والتوجه نحو الحياة، وبين التوجه نحو الحياة وكلاً من تقدير الذات والرضا عن الحياة.

بينما أجرى «مونفاريد ونادري» Monfared & Naderi (2015) دراستهما لتقييم العلاقة بين التوجه الديني والتفاؤل والذكاء الروحي والصحة النفسية، تكونت العينة من (220) من طلاب الدراسات العليا، أُستخدم مقياس التوجه الديني الجوهري والظاهري لـ«البورت، وروس» ومقياس التوجه نحو الحياة لـ«شاير، وكارفر، وبريدج»، أوضحت النتائج أن التوجه الديني الظاهري والجوهري منبأ جيد بالتوجه نحو الحياة.كما تبين وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة وكلاً من الذكاء الروحي والصحة النفسية، وبين التدين الجوهري والصحة النفسية.

وفي دراسة على البيئة العربية هدفت دراسة «محيسن» (2012) إلى التعرف على نسبة التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب جامعة الأقصى بغزة وعلاقتهما بالتدين، وذلك على عينة مكونة من (263) مشاركاً، وقد أوضحت أهم نتائج الدراسة أن نسبة التفاؤل داخل العينة مقدارها (58.4%) ؛ وتعد هذه النسبة متوسطة، والتشاؤم بنسبة (41.6%) ؛ وتعد دون المتوسط، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتدين، وعلاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم ودرجة التدين.

بينما تناول «الرماضين» (2009) التفاؤل وعلاقته بالتدين لدى العاملين في جمعيات تحفيظ القرآن الكريم في مدينة الرياض، وتكونت عينة الدراسة من (153) عاملاً وعاملة في مجال تحفيظ القرآن الكريم، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، استخد الباحث مقياس التدين لـ« الصنيع»، ومقياس التفاؤل والتشاؤم لـ«الأنصاري» أوضحت النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التدين والتفاؤل، ووجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين التشاؤم و التدين.

بينما قد قام «سالسمان وبراون وبريتشينج وكارلسون» (Salsman, Brown, Brechting & Carlson, 2005) بدراسة للتحقق فيما إذا كان التفاؤل والدعم الاجتماعي يتوسطا العلاقة بين التدين والتوافق النفسي، تكونت عينة الدراسة من (217) من طلبة جامعة كنتاكي؛ (161) ، تراوحت أعمارهم بين (18 - 46) عاماً، أُستخدم مقياس التوجه الديني الجوهري والظاهري لـ«جروسيتش ومك فيرسون» والتوجه نحو الحياة لـ«شاير وكارفر وبريدج»، أوضحت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدين الجوهري والتفاؤل، وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدين الظاهري والتفاؤل.

كما هدفت دراسة «ماتيس وفونتينوت وهاتشير-كاي» (Mattis, Fontenot & Hatcher-Kay, 2003) إلى التعرف على العلاقات بين الدعم الاجتماعي، والعنصرية اليومية المُدركة، والتدين، والتفاؤل، لدى عينة مكونة من (149) ؛ (100) إناث، و(49) ذكور، تراوحت أعمارهم بين (17 - 83) عام بمتوسط (27.7) عام، وانحراف معياري (21) عام، أُستخدم مقياس التوجه نحو الحياة لـ«كارفر وشاير»، ومقياس الانخراط الديني، وانتهت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدين والتوجه نحو الحياة.

وفيما يخص الدراسات التي تناولت التدين واليقظة الذهنية، هدف «لويس» (2017) Lewis إلى فحص العلاقة بين التدين واليقظة الذهنية والتسامح، تكونت عينة الدراسة من (262) من طلاب جامعة هيوستن؛ (209) إناث، و(53) ذكور، تراوحت أعمارهم بين (18 - 43) عام بمتوسط (20.5) ، وانحراف معياري قدره (2.93) ، طُبق عليهم مقياس الوجوه الخمسة لليقظة الذهنية ومقياس التوجه الديني.أوضحت النتائج ارتباط اليقظة الذهنية بالتدين الجوهري، كما تُعد اليقظة والتدين الجوهري منبئين بالتسامح.

بينما اعتمد «جريسون، ورفاقه» Greeson et al (2015). في دراستهم على برنامج تدريبي تأملي لخفض أعراض الاكتئاب، من خلال تأثير برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية، وذلك على عينة مكونة من (322) من الراشدين الذين التحقوا بالبرنامج لمدة ثمانية أسابيع.أُستخدم مقياس اليقظة الذهنية الانفعالية والمعرفية المعدل، ومقياس الانتماء الديني، أوضحت النتائج أن الانتماء الديني متغير غير مؤثر في الأعراض الاكتئابية، كذلك لم يتبين أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدين واليقظة الذهنية.

بينما هدفت دراسة «نيومان» Newman (2014) إلى التعرف على تأثير العلاقة بين التدين واليقظة الذهنية على صحة الفرد.تكونت العينة من (300) مشاركاً؛ (60%) إناث،

و(40%) ذكور، بمتوسط (40) ، وانحراف معياري (15.36) ، أكمل المشاركون بطارية مقاييس إلكترونية عبر الإنترنت تضمنت مؤشر جامعة ديوك للتدين لـ«دوريل، وكوينج» Durel & Koenig، ومقياس الأوجه الخمسة لليقظة الذهنية لـ«بير»، أوضحت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدين واليقظة الذهنية.وكذلك وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والاكتئاب والضغوط المُدركة.

أما «جيليسبي» Gillespie (2014) فقد استهدف في دراسته العاملين في مجال الصحة النفسية، هدفت إلى استكشاف إسهام التدين واليقظة الذهنية بالرفاه لدى المستشارين النفسيين، تكونت عينة الدراسة من (185) ؛ (113) إناث، (72) ذكور، بمتوسط (47.76) عام، وانحراف معياري (12.78) عام.اُستخدم مقياس التقييم الديني لـ«بيدمونت»، ومقياس وعي الانتباه العقلي لـ«براون، وريان»، أوضحت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدين والروحانية واليقظة الذهنية.وعلاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدين والشفقة بالذات.

وفي نفس السياق أجرى «شافيرس» Chavers (2013) دراسته لاستكشاف العلاقات بين التدين واليقظة الذهنية عبر نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والصمود.تكونت عينة الدراسة من (208) مشاركاً، (166) إناث، و(42) ذكور، تراوحت أعمارهم بين (23 - 85) عاماً.طُبق عليهم مقياس قائمة الالتزام الديني، ومقياس وعي الانتباه اليقظ، أوضحت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والتدين.بينما توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والصمود.

بينما أهتم «مايرز» Myers (2012) بفحص العلاقات بين اليقظة الذهنية واستراتيجيات المواجهة الدينية والتنظيم الانفعالي، تكونت عينة الدراسة من (356) مشاركاً؛ (52) ذكور، و(304) إناث، تتراوح أعمارهم بين (21 - 65) عاماً، بمتوسط (38.4) ، وانحراف معياري (10.9) ، اُستخدم مقياس الأوجه الخمسة لليقظة الذهنية، ومقياس المواجهة الدينية، أوضحت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والمواجهة الدينية.وعلاقة موجبة بين اليقظة الذهنية والتنظيم الانفعالي.

وأخيراً فيما يخص الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة فقد اهتم «بانجاك وسيرني» Bunjak & Cerne (2018) بفحص دور اليقظة الذهنية كمتغير وسيط في العلاقة بين التفاؤل والانخراط في العمل، لدى عينة من (291) موظفاً حكومياً؛

(65%) إناث، و(35%) ذكور، تراوحت أعمارهم بين (18 - 55) عاماً، أُستخدم مقياس التفاؤل لـ «نوريم»، ومقياس وعي الانتباه العقلي لـ «براون، وريان»، وأوضحت النتائج وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والتفاؤل.

أما في المجتمع الصيني فقد أجرى «زينج وجو» Zeng & Gu (2017) دراستهما، والتي هدفت إلى فحص دور التفاؤل كمتغير وسيط بين اليقظة الذهنية والمشاعر الإيجابية من كبار السن، تكونت عينة الدراسة من (277) مشاركاً؛ (50.9%) ذكور، و(49.1) إناث، تراوحت أعمارهم بين (51 - 65) عاماً، استخدم الباحثان مقياس وعي الانتباه العقلي لـ«براون وريان»، ومقياس التوجه نحو الحياة لـ«شاير وكارفر وبريدج»، أوضحت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة، كما أسهمت اليقظة الذهنية في رفع مستويات التوجه نحو الحياة.

في حين هدفت دراسة «ماي» May (2016) إلى التحقق من العلاقة بين اليقظة الذهنية والتفاؤل في المدارس في شمال ولاية ألاباما الأمريكية، تكونت عينة الدراسة من (577) من معلمي المدارس الابتدائية والمتوسطة والثانوية، (73%) إناث، و(17%) ذكور، بينما لم يحدد الباقي نوع الجنس، تراوحت أعمارهم بين (21 - 60) عاماً، أُستخدم مقياس اليقظة الذهنية المدرسية لـ «هوي وجاجي» Hoy & Gage، واستبيان التفاؤل الأكاديمي المدرسي لـ«هوي» Hoy. أوضحت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والتفاؤل، كما كانت اليقظة الذهنية منبأ جيد بالتفاؤل الأكاديمي.

بينما قام «ميلر» Miller (2011) بفحص مدى ارتباط بُعدي اليقظة الذهنية (الملاحظة والوصف) والتفاؤل، والمعنى الشخصي للكفاءة الذاتية لمرضى (فيروس نقص المناعة البشرية) تكونت عينة الدراسة من (57) مشاركاً؛ (29) ذكور، و(28) إناث، تراوحت أعمارهم بين (32 - 66) ، أُستخدم بُعدي «الوصف، والملاحظة» من قائمة اليقظة الذهنية لـ«باير وسميث وآلين» Baer, Smith & Allen ومقياس التوجه نحو الحياة لـ«شاير، وكارفر، وبريدج»، أوضحت النتائج وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة وبُعد الوصف، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة مع بُعد الملاحظة.

في حين تناول «ميلر»(2011) التفاؤل كحالة واليقظة الذهنية، فقد تناول «سيمس» Sims (2011) اليقظة الذهنية والخصائص الثلاثة للتفاؤل الأكاديمي (الفعالية الجماعية، وثقة المعلم في الآباء والطلاب، والتركيز الأكاديمي) ، تكونت عينة الدراسة من (1353)

معلـم، أُسـتخدم مقيـاس اليقظـة الذهنيـة، ومقيـاس التفـاؤل الأكاديمـي المدرسـي، وأوضحـت النتائـج وجـود علاقـة موجبـة بيـن اليقظـة الذهنيـة والدرجـة الكليـة للتفـاؤل الأكاديمـي، وكذلـك الخصائـص الثلاثـة للتفـاؤل، كمـا كانـت اليقظـة الذهنيـة منبئـاً جيـداً بالتفـاؤل.

أمـا «سـميث» Smith (2011) فقـد سـعى فـي دراسـته إلـى تفسـير العلاقـة بيـن اليقظـة الذهنيـة والتوجـه نحـو الحيـاة مـن خـلال أسـاليب التوافـق كمتغيـر وسـيط، حيـث تكونـت عينـة الدراسـة مـن (141) مـن البالغيـن الناطقيـن باللغـة الإنجليزيـة؛ تراوحـت أعمارهـم بيـن (19 - 68) بمتوسـط (33.14) عامـاً وانحـراف معيـاري (11.86) عامـاً، أُسـتخدم مقيـاس وعـي الانتبـاه العقلـي لـ«بـراون وريـان»، ومقيـاس التوجـه نحـو الحيـاة لـ«شـاير وكارفـر وبريـدج»، أوضحـت النتائـج وجـود علاقـة موجبـة ذات دلالـة إحصائيـة بيـن اليقظـة الذهنيـة والتوجـه نحـو الحيـاة، وأن اليقظـة الذهنيـة منبـأ جيـد بالتوجـه نحـو الحيـاة.

وبعـد الاطـلاع علـى الدراسـات السـابقة يتضـح أنـه لا توجـد دراسـة أجنبيـة أو عربيـة – فـي حـدود علـم الباحثـان – تناولـت متغيـرات الدراسـة مجتمعـة (التوجـه نحـو التديـن، واليقظـة الذهنيـة) باعتبارهـا متغيـرات منبئـة بالتوجـه نحـو الحيـاة؛ وكذلـك بالمثـل عينـة الدراسـة (الراشـدين المسـلمين مـن المجتمـع المصـري) ، ممـا يعطـي لهـذه الدراسـة مشـروعية إجرائهـا؛ بهـدف محاولـة سـد هـذه الثغـرة البحثيـة.كمـا أن معظـم الدراسـات التـي تناولـت متغيـرات الدراسـة حديثـة فهـي مسـتمرة حتـى وقتنـا هـذا عـام 2019. وكان هنـاك اختـلاف واضـح فـي المقاييـس التـي تـم اسـتخدامها فـي الدراسـات السـابقة تبعـاً لأغـراض وعينـات هـذه الدراسـات، ممـا دفـع الباحثَيْـنِ لإعـداد وتطويـر مقاييـس مناسـبة لغـرض الدراسـة الحاليـة، فيمـا عـدا مقيـاس الأوجـه الخمسـة لليقظـة الذهنيـة الـذي كان أكثـر المقاييـس اسـتخداماً.كما أشـار المحـور الأول إلـى عـدم الاتفـاق بيـن نتائـج الدراسـات الخاصـة بالعلاقـة بيـن أبعـاد التديـن والتوجـه نحـو الحياة.كمـا أشـار المحـور الثانـي إلـى عـدم الاتفـاق بيـن نتائـج الدراسـات الخاصـة بالعلاقـة بيـن أبعـاد التديـن واليقظـة الذهنية.بالإضافـة إلـى المحـور الثالـث الـذي أوضـح عـدم الاتفـاق أيضـاً بيـن نتائـج الدراسـات الخاصـة بالعلاقـة بيـن اليقظـة الذهنيـة والتوجـه نحـو الحياة.كمـا فحصـت بعـض الدراسـات الدرجـة الكليـة فـي حيـن فحصـت بعضهـا الآخـر أبعادهـا الفرعيـة خاصـة للتديـن وأبعـاد اليقظـة الذهنيـة، والأمـر نفسـه للقـدرة التنبؤيـة للتديـن واليقظـة الذهنيـة بالتوجـه الإيجابـي نحـو الحيـاة.

مشكلة الدراسة

على الرغم من أن هناك عديد من الدراسات التي عُنيت بفحص كل متغير من المتغيرات الثلاثة على حدة، إلا أنها لم تدرس مجتمعة، ولم يحظَ هذا الموضوع باهتمام الباحثين بالمجتمع المصري، الذي قد يواجه أفراده ظروفًا اقتصادية صعبة، إلا أنه من الدارج في أذهان الجميع روح الفكاهة والدعابة بين أفراده.حيث أن التدين وما يشمله من معتقدات وروحانيات يعد عاملا مهمًّا للطمأنينة والأمان، حتى في ظل الأزمات والمحن والابتلاءات يظل المتدين محتفظا بأفكار إيجابية نحو الحياة حول مزيد من التفاؤل.فالدين الإسلامي يدعو دائما إلى الحياة في سبيل الله للبناء والإصلاح.بينما تعد اليقظة الذهنية من المتغيرات الحديثة في مجال علم النفس، فنظراً لدور اليقظة الذهنية في تحقيق الصحة النفسية والسلوكيات الصحية، كان علينا أن نفحص تأثيرها على تعزيز التوجه الإيجابي نحو الحياة.فضلاً عن أهمية اليقظة الذهنية كأحد التوجهات الحديثة في الإرشاد والعلاج النفسي للاضطرابات ذات الطابع الانفعالي الحاد الذي قد يعجز العلاجات النفسية التقليدية علاجها.ويعد أحد مكونات أحدث العلاجات النفسية الآن ألا وهو العلاج الجدلي السلوكي.عند النظر إلى أغلب الاضطرابات النفسية نجد أن التوجه السلبي نحو الحياة يعد عامل مشترك فيما بينها مهما تعددت صوره وأشكاله من التشاؤم والسوداوية، واليأس والإحباط.ومن ثم سنكون بحاجة إلى معرفة أكثر العوامل المساهمة في التوجه نحو الحياة.وعندما نقف على هذه العوامل ذات الأدلة العلمية سيكون لدينا الثقة في بناء برامج علاجية وإرشادية قائمة عليها.فالتدين يعد سياقا نفسيا يلائم الأفراد في مواجهة مشكلاتهم وتقبل الواقع مهما كان به من ظروف للتخفيف من آثارها، نظراً لقوة المعتقد المعرفي للتدين فسيكون قادر على تحريك الأفراد نحو القيام بسلوكيات بناءه موجهة نحو الحياة.

حيث يمكن الإشارة إلى دور التدين في تعزيز الرفاه النفسي بتوفير شبكة الدعم الاجتماعي، وإنشاء نظام فلسفي عقائدي يمكن للأفراد من خلاله تفسير أحداث الحياة بطريقة إيجابية، وأفادا «فيرارو، وجنسن» (1991) أن الصلاة والمشاركة في الأنشطة الدينية، تنبئ بصحة نفسية أفضل (In: Schutte & Hosch, 1996) ، ويؤدي الدين دوراً في التأثير على التوقعات الإيجابية في حياة المصريين، حيث إن التدين الجوهري يؤثر في حياة الأفراد بشكل إيجابي.كما تشجع اليقظة الذهنية على شعور الفرد بذاته، عن طريق إيجاد عالم داخلي هادئ ومتسامح من خلال التأمل الذاتي، الذي يزيد من نشاط الفص الجداري ويقلل من نشاط الفص الأمامي، والذي بدوره يعزز الإحساس بالذات من خلال

خفض الضغوط المُدركة وتعزيز التنظيم الانفعالي اللازم لتعزيز الارتباط بالله وزيادة التدين (In: Ford, 2015).وقد تُعزز اليقظة الذهنية – من خلال الممارسات الدينية والروحانية، مثل الصلاة والتأمل – وجود حياة داخلية تتميز بالصبر والامتنان والإحسان، والتي تُعد من مؤشرات اليقظة الذهنية (Greeson, Smoski, Suarez, Brantley, Ekblad, et al., 2015, 172). ويبدو أن هناك جوانب مشتركة بين اليقظة الذهنية والتدين، حيث يُسهمان في زيادة التقييم الذاتي للبحث عن المعنى والتدبر، كما أن المعتقدات الدينية من الممكن أن تستخدم لملء الفراغ وتكوين نموذج تعويضي بالاقتراب من الله عز وجل، ومن ثم يكونون أكثر قدرة على خفض الاستجابة الانفعالية والفسيولوجية للأحداث السلبية.فالجميع بحاجة إلى مهارات اليقظة الذهنية في ظل العوامل المشتتة للانتباه التي تسفر عن البعد عن مصادر سعادة الفرد وأهدافه، مما تجعله يشعر بالتشاؤم نتيجة عدم تركيزهم في اللحظة الراهنة والاستغراق في الماضي وما يشمله من أحداث غير سارة تجعل توجههم سلبي نحو الحياة.

قد يتوقع الأفراد ذوو اليقظة الذهنية أن يكونوا قادرين على التعامل مع المستقبل وتقبله حسب ما يكون، جيدًا أو سيئًا (Smith, 2011). فيدفع كل من التفاؤل والتوجه نحو الحياة نحو مزيد من جودة الحياة والسعادة وإيجاد معنى للحياة ومن أجل البحث عن أسباب تواجدهم أو التنبؤ بهم قامت الدراسة الراهنة نحو البحث عن القدرة التنبؤية للتدين واليقظة الذهنية كمتغيرات سببية في زيادة التوجه الإيجابي نحو الحياة.

ومن خلال الدراسات السابقة وملاحظات الباحثَيْنِ تتمثل مشكلة الدراسة في تسليط الضوء على اليقظة الذهنية والتدين والتوجه نحو الحياة، كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي التي لها تأثير على حياة الأفراد وحالتهم المزاجية.ومن ثم تسعى هذه الدراسة إلى إيجاد سبل ووسائل قريبة من الأفراد لكي يكونوا أكثر تفاؤلاً وإيجابية نحو الحياة، فقد لا يكون التدين واليقظة الذهنية هما المصادر الوحيدة للتفاؤل ولكن على الأقل إذا عرفنا مستواهما بأبعادهما الفرعية لدى عينة الدراسة ومدى ارتباطهم بالتوجه نحو الحياة، ستساعدنا في تشكيل رسائل إيجابية تحمل في طياتها المعتقدات والسلوكيات الدينية ويقظة الذهن حتى نكون أكثر تفاؤلاً.

ومن هنا ستحاول الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى التدين لدى عينة الدراسة؟
2. ما مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة؟
3. ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة؟
4. وهل توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدين (الجوهري والظاهري) والتوجه نحو الحياة؟
5. وهل توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدين (الجوهري والظاهري) واليقظة الذهنية؟
6. وهل توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة؟
7. وهل تتنبأ أبعاد اليقظة الذهنية والتدين (الجوهري والظاهري) بالتوجه نحو الحياة؟

أهداف الدراسة

1. رصد درجة ومستوى التدين الظاهري والجوهري لدى عينة من المجتمع المصري.
2. رصد درجة ومستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من المجتمع المصري.
3. رصد درجة ومستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة من المجتمع المصري.
4. الكشف عن شكل العلاقة الارتباطية بين التدين الجوهري والظاهري والتوجه نحو الحياة.
5. الكشف عن شكل العلاقة الارتباطية بين التدين الجوهري والظاهري واليقظة الذهنية.
6. الكشف عن شكل العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة.
7. الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من خلال أبعاد اليقظة الذهنية والتدين الجوهري والظاهري.

أهمية الدراسة: تظهر أهمية الدراسة من خلال جانبين:

1. الأهمية النظرية

تفتقر البيئة العربية لمثل هذه البحوث في علم النفس الإيجابي الإكلينيكي « في حدود علم الباحثَيْنِ»، كما عنيت الدراسة برصد مستوى ثلاثة متغيرات وطيدة الصلة بالصحة النفسية داخل عينة من المجتمع المصري وهي (التدين واليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة) ، كما تمدنا الدراسة الحالية بمؤشرات للتنبؤ بالتوجه نحو الحياة تشكلها مظاهر معينة من التدين واليقظة الذهنية، التي قد تسهم في عدم الوقوع داخل دائرة التشاؤم وما ينتج عنها من اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب والمحاولات الانتحارية.كما قد تسهم الدراسة الحالية في تقديم أطر نظرية مستقبلية لتفسير التوجه نحو الحياة والعوامل المساهمة فيها بعيدة عن الدراسات التي استعانت بديانات أخرى غير الإسلام، مما يعزز من إجراء الدراسة الحالية على عينة من المسلمين.

2. الأهمية التطبيقية

ستوفر الدراسة أدوات قياس موضوعية ومبرمجة حاسوبياً للتدين واليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة يتاح استخدامها من قبل الباحثين.كما تسهم في التركيز على الفنيات الإيجابية في التدخلات العلاجية النفسية.ويمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تعديل الخطط العلاجية المقدمة لبعض الاضطرابات النفسية التي يعد التشاؤم أحد أعراضها مثل الاكتئاب وقلق المستقبل والاحتراق النفسي.وقد تصقل هذه الدراسة دور اليقظة الذهنية والتدين كمتغيرات منبئة بالتوجه نحو الحياة، باعتبارها عوامل وقائية يمكن الاستفادة منها في البرامج الوقائية للمعُرضين للخطر.كما تُعد اليقظة الذهنية من المتغيرات الحديثة التي مازالت في حيز التطوير، والتي لم تأخذ حظها في الأبحاث النظرية والممارسة العملية.

مصطلحات الدراسة

التدين Religious

عرف ألبورت Allport التدين بأنه «الطريقة التي يمارس بها الشخص (أو يعيش) حياته وفقاً لمعتقداته وقيمه».وقد أشار في تعريفة إلى توجهين من التدين؛ التوجه الديني الجوهري Intrinsic Religiousness Orientation ويشير إلى الحياة المتوجهة كلياً أو المتكاملة بفعل قيمة الدين الرئيسة، وفي هذا النوع يعيش الأفراد (الإيمان الديني لأجل الإيمان) ، وتكون الجوانب الاجتماعية للدين غير مهمة، لذلك فهم يلتزمون بعمق المعتقدات

والقيم الدينية.والتوجه الديني الظاهري Extrinsic Religiousness Orientation فيشير إلى «الاستغلال النفعي للدين لتوفير الراحة والمكانة أو المساندة المطلوبة لمواجهة الفرد مع الحياة، وفي هذا النوع يُستخدم الدين كأداة لتحقيق غايات غير دينية، إذ يسعى الأفراد لتحقيق أهداف متمركزة حول الذات، أو الحصول على عمل أو مركز مقبول اجتماعياً» (In: Gallant, 2001, 3).

كما عرف «غرب» (2009) التوجه الديني الجوهري باعتباره «التوجه الذي يميز حياة الشخص المتعمق في عقيدته، ويتخذ القيم الدينية مرشداً لسلوكه ويلتزم بتطبيق الشريعة في السلوك اليومي، فهو يعمل على خدمة الدين بدلا من أن يسخر الدين لخدمته.أما التوجه الديني الظاهري: فهو الذي يميز حياة الشخص الذي ينظر إلى الدين على أنه نمط يعمل لخدمة ذاته وحمايتها، ونادراً ما يهتم بالقيم الدينية، فهو لا يتوانى في الاستخدام النفعي من أجل توفير الراحة والمساندة في مواجهة الحياة» (ص: 216 - 218).

وقد عُرف التدين إجرائياً في الدراسة باعتباره درجة التزام المسلم بعقيدته كما يمكن التعبير عنه في شكلين إحداهما جوهري والآخر ظاهري، وهي الدرجة التي يحصل عليها المشارك على مقياس التوجه نحو التدين بُعديه الفرعيين (التدين الجوهري، والتدين الظاهري).

اليقظة الذهنية Mindfulness

عرفها «هارفي (Harvey, (2000» بأنها «نوع من إظهار الانتباه أو الاهتمام برؤية الأشياء للمرة الأُولى، كما تبدو في الحقيقة» (P.246).

في حين عرفها «لانجر» (Langer, (2000 «بأنها حالة ذهنية مرنة من العقل والوعي الحسي والتي تكون فيه نشطة في الوقت الحاضر، والتي تترك الفرد منفتحاً وحساسا للسياق الذي تحدث به وكما تتصف بالتميز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد منفتحاً على كل ما هو جديد» (P.220)

وقد عُرفت اليقظة الذهنية إجرائياً باعتبارها «درجة وعي وانتباه الفرد لكل ما يحدث وما يمر به من تجارب وخبرات دون إصدار أحكام، والتي يمكن قياسها من خلال الدرجة الكلية للمشاركين على مقياس الأوجه الخمسة لليقظة الذهنية وأبعاده المختلفة (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعلي مع الخبرة الذاتية).

التوجه نحو الحياة Life Orientation

وعرفته «علي» (2016) باعتبارها «تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها والنظرة الإيجابية إلى الأشياء والأحداث والمواقف والتصرفات جميعها، والاعتقاد بأنها تنزع نحو الخير والسعادة والاستبشار بالحياة واعتقاده بإمكانية تحقيق رغباته في المستقبل واحتمال حدوث الخير بدلاً من حدوث الشر» (ص.229).

كما عرفه «شاير وكارفر» Scheier, & Carve (1985) بأنه «الميل نحو التفاؤل، المتمثل في توقع الفرد بحدوث أشياء أو أحداث إيجابية بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سلبية» (P.229).

وقد عُرف التوجه نحو الحياة إجرائياً في الدراسة باعتباره النظرة الإيجابية للأشياء والأحداث والميل إلى السعادة والتفاؤل وتوقع حدوث الخير، والذي يتمثل في الدرجة الكلية للمشاركين على مقياس التوجه نحو الحياة المستخدم في الدراسة.

الإطار النظري لمفاهيم الدراسة:

التدين

أُستخدم مصطلح التوجه الديني أو الاتجاه نحو التدين للإشارة إلى الطريقة التي يعيش بها الفرد حياته وفقا لمعتقداته وقيمه؛ فقد اعتبر علماء النفس الاتجاه الديني متغيراً مهماً في الشخصية ومفيدا لفهم وظائف الدين في حياة البشر (غرب، 2009، 216؛ الحجار ورضوان، 2006، 271).إن تدين الفرد يختلف بناء على وجهة الدين لديه، «فالمتدينون جوهرياً تتشكل شخصياتهم وفقاً لمبادئ دينهم، وهم يهتمون بتقويم ذاتهم بموضوعية، والعمل على إثرائها، من خلال تطويع حاجاتهم بما يتناسب مع التزامهم الديني.أما المتدينون ظاهرياً فيستخدمون الدين لتحقيق أهدافهم واحتياجاتهم (Forsyth, 2003).

وقدم بعض الباحثين تفسيرات مناسبة للسلوك الديني، والتي تمثلت في الآتي:

1. نظرية السعادة Happiness: يؤكد «دينير» ورفاقه (Diener, et al.2002) أن للإنسان حاجة للشعور بالسعادة وأن جزءًا من سعادته يأتي من انخراطه في تأدية الواجبات الدينية التي تقع على عاتقه؛ إنما يحاول كسب رضا الله عنه وهو مصدر أساسي داخلي وخارجي للسعادة.

2. نظرية التعلق Attachment: أن التعلق هو أساس أي ارتباط وجداني انفعالي للفرد والقائمين على رعايته مبني على أساس إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي، على أن الإنسان يبدأ بالبحث عن مصدر جديد للأمن النفسي والذي يتمثل في التدين مثل الصلوات والدعاء وإلخ. (Bowlby, 1988, 76).

3. نظرية معنى الحياة Meaning in Life: لقد أكد «باوميستر، وفوهس» (Baumeister & Vohs 2002) على أن الإنسان في حالة مستمرة لإيجاد معنى لحياته نظرًا لامتلاكه العقل والذي يميزه عن سائر الكائنات، وأن تقدم الإنسان في العمر تظهر لديه أربع حاجات 1 – الحاجة إلى الهدف.و-2الحاجة إلى القيم.3 – الحاجة إلى الإحساس بالكفاءة.4 – الحاجة إلى الإحساس بالقيمة.

اليقظة الذهنية

يُعد «كابات-زن» Kabat-Zinn أول من قام بدمج اليقظة الذهنية في العلاج النفسي، ويُعرف اليقظة الذهنية بأنها «الاهتمام بطريقة معينة عن قصد، في الوقت الحاضر وغير قائمة على الحكم».فتتمثل في كل من الملاحظة والوصف، ويجب أن يدرك الفرد أن هذه اللغة والتفسيرات قد تؤدي إلى حجب رؤية الواقع كما هو.إلا أن «لينهان» أضافت الوصف لليقظة الذهنية؛ لمساعدة مرضى اضطراب الشخصية الحدية لتسهيل المهام الصعبة الخاصة بالملاحظة، حيث يذوب الانقسام بين الذات والعالم (Swales, 2009).

وقد تعددت النماذج المفسرة لأبعاد اليقظة، حيث ذهب البعض إلى أنها تركيز الانتباه في اللحظة الراهنة، بينما ذهب البعض الآخر إلى أنها الانفتاح الذهني دون إصدار أحكام مسبقة، ومن هذه النماذج كالتالي: تتمثل اليقظة الذهنية عند «لانجر» (Langer, 1989): في القيمة الكيفية لجلب الوعي للتأثير في الاستجابة المبنية على الخبرة الشخصية.كما استخدمت مصطلح «اليقظة» لوصف أساليب الفرد المتيقظ ذهنيا ذات سلوكاً منتبهاً ويكون قادراً على تعديل السلوك التلقائي والأخذ بوجهات النظر الجديدة (قبول البدائل).فأشار «لانجر» (2000) إلى وجود أربعة أبعاد لليقظة الذهنية هي:

1. التمييز اليقظ Alert Distinction: وتعني تطوير أفكار جديدة، ومبدعة، عكس الأفراد الذين يعتمدون على الأفكار، والأحكام السابقة.

2. الانفتاح على الجديد Openness to Novelty: يميل الأفراد إلى حب الاكتشاف،

والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة.

3. التوجه نحو الحاضر Orientations the Present: ويعني تركيز الانتباه في موقف معين.

4. الوعي بوجهات النظر المختلفة Awareness of Multiple Perspectives: ويعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأي محدد.

كما تشير أدبيات علم النفس إلى أن من أهم مقومات اليقظة الذهنية هي:

1. حضور الوعي: بما في ذلك الأفكار والانفعالات والمثيرات المحيطة بالفرد في اللحظة الحالية، مما يؤدي إلى التحكم في الاستجابات الحسية السريعة (Brown, Ryan, & Creswell, 2007).

2. المرونة في الوعي والانتباه: القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغير الموقف وعدم الوقوف على المألوف.

3. الاستمرارية في الوعي والانتباه: استقرار الوعي والانتباه يساعد على التخلص من الأفكار الخاطئة والانفعالات السلبية (السندي، 2010، 34).

أما عن قياس اليقظة الذهنية، فقد اعتمدت بعض المقاييس على كونها مهارة عامة أو بعداً واحداً في حين اعتبرتها المقاييس الأخرى مجموعة من المهارات أو أبعاد فرعية. فكانت من بين مقاييس اليقظة الذهنية التي تركزت على بعد واحد أو مهارة واحدة مقياس وعي الانتباه اليقظ Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) ، واستبيان اليقظة الذهنية Mindfulness Questionnaire (MQ). أما عن المقاييس الأخرى لليقظة الذهنية التي أعتبرتها مجموعة من المهارات أو الأبعاد الفرعية، فمنها مقياس كينتاكي لمهارات اليقظة الذهنية Kentucky Inventory of Mindfulness skills الذي يتكون من أربعة أبعاد هما (الملاحظة والوصف والتصرف بوعي والتقبل بدون حكم) (الضبع و محمود، 2013) ، الذي تشابه إلى حد ما مع مقياس الوجوه الخمسة لليقظة الذهنية Five Face Mindfulness Questionnaire الذي أعده « بيير وآخرون» (Baer, et al.2006) في ضوء الأبعاد التالية: الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل مع الخبرة الذاتية.

التوجه نحو الحياة

ارتبط مفهوم التوجه نحو الحياة بمجموعة من نظريات الدافعية، والتي تشمل:

1. نماذج توقع المنفعة: حيث يحاول الناس أن يجعلوا سلوكهم يتفق مع ما هو مرغوب اجتماعياً والابتعاد عن غير المرغوب اجتماعياً.ويبدأ النموذج بفكرة أن السلوك يهدف إلى تحقيق الأهداف المرجوة.لكن لا يعد السلوك هو الاستجابة الوحيدة عندما يواجه الأفراد المحن والشدائد.فيمتلك الأفراد بعض الخبرات الانفعالية، وإدارة مثل هذه المشاعر تختلف لديهم؛ فالمتفائلون يتوقعون نتائج جيدة، فمن المرجح أن يمروا بمشاعر إيجابية.والمتشائمون يتوقعون نتائج سيئة، ويواجهون مزيداً من المشاعر السلبية (Scheier, Carver & Bridges, 2001).والمفهوم الجوهري الآخر لهذه النظرية هو التوقعات Expectancies وتعرف بأنها إحساس الفرد بالثقة للوصول إلى تحقيق هدف معين (أحمد، 2012).
2. نظرية الأمل Hope Theory لـ «سنايدر» Snyder: وتقترح أن الأهداف وحدها لا تستطيع أن تُولد سلوكاً إيجابياً بل إدراك الأفراد على أنهم قادرين على إيجاد الحلول الفعالة للسعي لتحقيق أهداف ذات قيمة (أحمد، 2012).ويتكون الأمل من عاملين هما الإرادة والوسائل؛ فالإرادة هي المكون التحفيزي للأمل، بينما تعتبر الوسائل السبل التي يمكن بها تحقيق الأهداف (علاء الدين، 2011).

وعن قياس التوجه نحو الحياة، فاستندت أغلب المقاييس النفسية العربية والأجنبية على مقياس «شاير وكارفر» Scheier & Carve (1985)، الذي تمثل في (12) بندا يقيس التوجه نحو أهداف الحياة إيجابياً.إلا أنه قد تم تطويره من قبل بعض الباحثين ولكن لم تتغير الأسس التي وضعها شاير وكارفر في مقياسهم.إلا أن الانصاري (1998) قام بحساب الصدق العاملي للمقياس واستخرج عاملان منه، حيث اشتمل العامل الأول الاتجاه السلبي (التشاؤم) ، في حين ضم العامل الثاني الاتجاه الإيجابي (التفاؤل).

الطريقة والإجراءات:

منهجية الدراسة: تعد الدراسة الراهنة وصفية تنبؤية، للكشف عن القدرة التنبؤية لمتغيرات السبب (التدين واليقظة الذهنية) بمتغير النتيجة (التوجه نحو الحياة).

العينة:

أولاً-العينة الاستطلاعية: تكونت من (145) مشاركاً، (60 ذكرًا و85 أنثى) لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

ثانياً-العينة الأساسية: بلغت عينة الدراسة (359) مشاركاً مسلماً من الراشدين؛ (165) ذكرًا، و(194) أنثى، تراوحت أعمارهم بين (22 - 52) عاماً، بمتوسط (28.27) ، وانحراف معياري (8.39).ولم يقل المستوى التعليمي لهم عن التعليم الثانوي.وكانت نسبة العزاب (42.89%) بواقع (154) مشاركاً، ونسبة المتزوجين (57.11%) بواقع (205) مشاركاً. وكانت نسبة العاملين (49.3%) بواقع (177) مشاركاً، بينما كانت نسبة غير العاملين (50.7%) بواقع (182) مشاركاً.

أدوات الدراسة:

تم الاستعانة بثلاثة مقاييس، ولهدف التحقق من توافر صدق المحكمين قام الباحثان بعرض أدوات الدراسة بصورتها الأولية على لجنة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس، وعددهم (8) محكمين لإبداء آرائهم على فقرات المقاييس.وذلك بعد بناء مقياسين منهم وترجمة الثالث، وتمثلت أدوات الدراسة كالتالي:

مقياس التوجه نحو التدين

تم بناء مقياس التوجه نحو التدين بعد الاطلاع على الأطر النظرية للمفهوم والمقاييس المُعدة مسبقاً، كمقياس التوجه نحو التدين للحجار ورضوان (2006).حيث تم بناء المقياس بعد تحديد البعدين الرئيسين له، وصياغة البنود التي تقع داخل كل بُعد، وتم التأكد من فهم المشاركين للبنود قبل إجراء التجربة الأساسية، حيث روعى في صياغة البنود الدقة والوضوح وسلامة اللغة، حتى تكون في صورته النهائية من (28) بنداً موزعين على بعدين إحداهما خاص بالتدين الجوهري ويتكون من (14) بنداً، والآخر التدين الظاهري ويتكون أيضاً من (14) بنداً، يجاب عليها ببدائل استجابة وفق مدرج خماسي يتراوح من 1 (لا تنطبق ابداً) إلى 5 (تنطبق دائماً).وتتراوح الدرجة على كل بُعد من (14 إلى 70)، وتشير الدرجة العالية على المقياس إلى مستوى مرتفع من التدين الجوهري والتدين الظاهري.وفيما يلي عرض لطرق حساب صدق وثبات المقياس:

صدق المقياس: تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين درجات البنود بالدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت بين (0.269–0.587).كما تم إجراء الصدق التمييزي، حيث تم اختيار الدرجات العليا، والدرجات الدنيا في ضوء نسبة لا تتخطى (25%) ، فتم استخدام اختبار ت T-Test لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين داخل الدرجة الكلية، وقد تبين أن هناك فروقًا جوهرية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الدرجة الكلية للتدين، كما هو موضح في جدول (1).

جدول (1): نتائج الصدق التمييزي لأدوات الدراسة

المتغير	المجموعات	م	ع	قيم (ت)	الدلالة
التدين	الفئة الدنيا	103.25	9.93	-26.31	دال عند 0.001
	الفئة العليا	144.26	10.95		
اليقظة الذهنية	الفئة الدنيا	40.55	4.69	-36.54	دال عند 0.001
	الفئة العليا	60.43	2.14		
التوجه نحو الحياة	الفئة الدنيا	68.26	8.75	-28.43	دال عند 0.001
	الفئة العليا	102.19	7.16		

ثبات المقياس: تم التأكد من معامل ثبات المقياس من خلال تطبيق معادلة ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمته (0.81) ؛ مما يدل على درجة ثبات عالية للمقياس.كما تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة القسمة النصفية بعد تصحيح الطول باستخدام معادلة جتمان، وقد بلغ (0.80) وهو ثبات مرتفع أيضاً.

مقياس الوجوه الخمسة لليقظة الذهنية

بعد اطلاع الباحثَيْنِ على المقاييس الخاصة باليقظة الذهنية، كمقياس تورنتو لليقظة الذهنية Toronto Mindfulness Scale لـ« لو وبيشوب Lau & Bishop ومقياس الوجوه الخمسة لليقظة الذهنية Five Face Mindfulness Questionnaire الذي أعده « بيير وآخرون» (2006) .Baer, et al والمفاضلة بينها، تم اختيار الأخير، وترجمة الباحثَيْنِ، ثم تم التأكد من سلامة الترجمة اللغوية؛ كما تم عرضه على مجموع من الخبراء لإبداء آرائهم في مستوى البنود من حيث الصياغة ومدى ملاءمته ووضوح فقراته للعينة.ويتكون المقياس من 39 بنداً منقسمة إلى خمسة أبعاد كالتالي: الملاحظة Observing ويعني

الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح، يتكون من (8) بنود.الوصف Describing ويعني وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال كلمات، يتكون من (8) بنود.التصرف بوعي Acting with awareness ويعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر، يتكون من (8) بنود.عدم الحكم على الخبرات الداخلية Non judging of experience ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية، ويتكون من (8).عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية Non-reactivity to Inner Experience ويعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون تشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها وتفقد تركيزه في اللحظة الراهنة، يتكون من (7) بنود.وتم قياس اليقظة الذهنية من خلال مقياس ليكرت الخماسي يتراوح من 1 (لا تنطبق أبداً) إلى 5 (تنطبق دائماً).وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (39 إلى 195).وفيما يلي عرض لطرق حساب صدق وثبات المقياس:

صدق المقياس: تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين درجات البنود بالدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت بين (0.274–0.500).كما تم إجراء الصدق التمييزي، حيث تم اختيار الدرجات العليا، والدرجات الدنيا في ضوء نسبة لا تتخطى (25%) ، فتم استخدام اختبار ت T-Test لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين داخل الدرجة الكلية، وقد تبين أن هناك فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الدرجة الكلية لليقظة الذهنية، كما هو موضح في جدول (1).

ثبات المقياس: تم التأكد من معامل ثبات المقياس من خلال تطبيق معادلة ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمته (0.77) ؛ مما يدل على درجة ثبات مقبولة للمقياس، كما تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة القسمة النصفية بعد تصحيح الطول باستخدام معادلة جتمان، وقد بلغ (0.78) وهو ثبات مقبول أيضاً.

مقياس التوجه نحو الحياة

قام الباحثان بإعداد مقياس التوجه نحو الحياة بعد الاطلاع على الأدب النظري المتعلق بالتوجه نحو الحياة، والمقاييس السابقة كمقياس «شاير وكارفر» Scheier & Carve 1985)) وغيره من المقاييس الأخرى التي أعدت في البيئة العربية والأجنبية، حتى تم صياغة بنود مقياس التوجه نحو الحياة بحيث تناسب البيئة المصرية، وتم التأكد من فهم

المشاركين للبنود قبل إجراء التجربة الأساسية، حتى استقرت الصورة الراهنة والمكونة من 13 بند، وقد اتبع هذا المقياس تدريج ليكرت الخماسي يتراوح من 1 (لا تنطبق ابداً) إلى 5 (تنطبق دائماً).وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس من (13 إلى 65) ، وتشير الدرجة العالية على المقياس إلى مستوى مرتفع من التوجه الإيجابي نحو الحياة.وفيما يلي عرض لطرق حساب صدق وثبات المقياس:

صدق المقياس: تم حساب الاتساق الداخلي من خلال معاملات الارتباط بين درجات البنود بالدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت بين (0.269–0.767).كما تم إجراء الصدق التمييزي، حيث تم اختيار الدرجات العليا، والدرجات الدنيا في ضوء نسبة لا تتخطى (25%) ، فتم استخدام اختبار ت T-Test لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين داخل الدرجة الكلية، وقد تبين أن هناك فروقًا جوهرية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة، كما هو موضح في جدول(1).

ثبات المقياس: تم التأكد من معامل ثبات المقياس من خلال تطبيق معادلة ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمته (0.84) ؛ مما يدل على درجة ثبات عالية للمقياس، كما تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة القسمة النصفية بعد تصحيح الطول باستخدام معادلة جتمان، وقد بلغ (0.83) وهو ثبات مرتفع أيضاً.

الإجراءات: تم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وبرمجتها إلكترونياً عبر رابط إلكتروني[1].وتم إرساله إلى أفراد العينة من المصريين المسلمين الراشدين عبر البريد الإلكتروني، وتم الالتزام بالتعليمات والإجراءات لتوحيد طريقة التطبيق بشكل دقيق، وقد كان زمن التطبيق بمتوسط 13.34 دقيقة.

أساليب التحليل الإحصائي: للتحقق من احتمالات صدق فروض الدراسة الراهنة وتحليل بياناتها الأساليب تم استخدام الإحصائية التالية، بناء على الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS (النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار ت للفروق بين المجموعات المستقلة، ومعامل الارتباط المستقيم (بيرسون) ، وتحليل الانحدار المتعدد التدريجي).

(1) https// :ud.questionpro.com/t/ALdl3Zdgsd

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج التساؤل الأول ونصه:

ما هو مستوى التدين لدى عينة الدراسة؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد التدين (التدين الجوهري والظاهري). وتحديد مستوياتها.والوزن النسبي من خلال قسمة المتوسط الحسابي لكل بُعد من أبعاد التدين على الدرجة الكلية للُبعد، كما هو مبين في جدول (2)

جدول (2): مستويات أبعاد التدين والوزن النسبي لها

م	الرتبة	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الوزن النسبي
1	1	التدين الجوهري	45.26	9.08	متوسط	64.66%
2	2	التدين الظاهري	39.51	7.63	متوسط	56.44%

وتبين من جدول (2) أن المتوسطات الحسابية لأبعاد التدين (الجوهري والظاهري) ضمن المستوى المتوسط.كما تبين من الوزن النسبي أن التدين الجوهري جاء في المرتبة الأولى بنسبة 64.66% ، بينما جاء التدين الظاهري في المرتبة الثانية بنسبة 56.44%.كما اتسمت عينة الدراسة بالالتزام بعمق المعتقدات والقيم الدينية وهذا الالتزام ناتج عن قناعات الفرد الشخصية أكثر من التوجه الديني الظاهري، وما يشمله من الاستغلال النفعي للدين لتوفير المكانة أو المساندة المطلوبة.وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة «الحجار ورضوان» (2006) وأوضح أن سبب ارتفاع نسبة التدين يعود لعدة عوامل منها التربية الأسرية المبنية على أُسس إسلامية.كما دعمت دراسة «غرب» (2009) ذلك والتي أشارت إلى أن التوجه الديني للمرأة العراقية كان معتدلا، كما كانت المحجبات أكثر توجهاً دينياً من غير المحجبات مما يعد توجهاً دينياً جوهرياً وليس ظاهرياً.كما اتفقت مع دراسة «المصلحية» (2017) وتم عزو هذه النتيجة في ضوء القناعات العقائدية واعتبارها شيئاً جوهرياً في حياتهم.

نتائج التساؤل الثاني ونصه:

ما هو مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية، والوزن النسبي من خلال قسمة المتوسط الحسابي لكل بُعد من أبعاد اليقظة الذهنية على الدرجة الكلية للُبعد، كما هو مبين في جدول (3).

جدول (3): مستويات أبعاد اليقظة الذهنية والوزن النسبي لها

م	الرتبة	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المستوى	الوزن النسبي
1	2	الملاحظة	26.77	5.11	مرتفع	66.93%
2	4	الوصف	25.35	3.93	متوسط	63.38%
3	5	التصرف بوعي	21.70	6.07	متوسط	54.25%
4	1	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	27.03	4.79	مرتفع	67.58%
5	3	عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية	22.21	4.53	متوسط	63.46%
6	الدرجة الكلية لليقظة الذهنية		122.66	16.76	متوسط	52.90%

يتبين من جدول (3) أن المتوسطات الحسابية لأبعاد اليقظة الذهنية والدرجة الكلية وقعوا ضمن المستوى المتوسط، فيما عدا بُعدي الملاحظة وعدم الحكم على الخبرات الداخلية الذين جاءا ضمن المستوى المرتفع.كما يتبين من الوزن النسبي أن هذين البُعدين احتلا المرتبة الأولى والثانية، بينما جاء بُعد التصرف بوعي أخيراً بنسبة 54.25%.واتفقت هذه النتيجة مع دراسة «بديوي وعبد» (2018) التي أوضحت أن معظم أفراد العينة في الفئة الوسطى وبنسبة 62%.ومع دراسة «حمد» (2016) التي أشارت إلى أن الدرجة الكلية لليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية كانت متوسطة.وأشارت دراسة «إسماعيل»

(2017) إلى تمتع طلاب كلية التربية بيقظة ذهنية مرتفعة وبمستوى أعلى من المتوسط في أبعاد (الملاحظة والوصف وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل مع الخبرة الذاتية) ، والدرجة الكلية، فيما عدا بُعد التصرف بوعي، مثلما توصلت الدراسة الراهنة حيث كان بُعد التصرف بوعي أقل الأبعاد انتشاراً.ويتضح أن أغلب الدراسات لم تفحص مستوى أبعاد اليقظة الذهنية، ولكن اكتفت بفحص الدرجة الكلية لليقظة الذهنية.ويُستنتج أن المجتمع المصري يتسم بقدرة عالية على الملاحظة وما تشمله من صفاء الذهن لكل ما يمر به الشخص والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية كالانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح، بالإضافة إلى اتسامهم بقدرة عالية على عدم الحكم على الخبرات الحياتية السلبية وما تشمله من القدرة على التنظيم الانفعالي واتباع أفكار إيجابية والوعي بمدى عقلانيتها وواقعيتها.

التساؤل الثالث ونصه:

ما هو مستوى التوجه نحو الحياة لدى عينة الدراسة؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة، لتحديد مستواه والوزن النسبي له.كما هو مبين في جدول (4).

جدول (4): مستوى التوجه نحو الحياة والوزن النسبي له

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المستوى	الوزن النسبي
1	التوجه نحو الحياة	51.39	7.85	مرتفع	79.06%

يتبين من جدول (4) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة ضمن المرتفع وكان الوزن النسبي 79.06%.أي أن المجتمع المصري مازال لديه نظرة إيجابية نحو الحياة. فكان لا بد من التمعن في أسباب الوصول إلى هذا المستوى من التفاؤل، ودوره في الوقاية من الاضطرابات النفسية، فيتمتع بالابتسام وإلقاء النكت حتى في أصعب الظروف وأشدها قسوة. حتى تداولت الدعابة وكلمات الثناء والتطمين والتفاؤل في محتوى أمثالهم الشعبية، والغناء الجماعي في الأعمال الشاقة، فاتفقت دراسة «علي» (2012) مع هذه النتيجة، حيث أشارت إلى وجود توجه إيجابي نحو الحياة.بينما أشارت دراسة «محيسن» (2012) نسبة التفاؤل (58.4%) ؛ وهي نسبة متوسطة، بينما كان التشاؤم (41.6%) ؛ ضمن فئة دون المتوسط.

نتائج التساؤل الرابع ونصه:

هل توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدين (الجوهري والظاهري) والتوجه نحو الحياة؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط المستقيم (بيرسون) لرصد العلاقة بين التدين الجوهري والظاهري، والتوجه نحو الحياة لرصد درجة التلازم في التغير بين كل متغيرين.كما هو مبين في جدول (5)

جدول (5): العلاقة الارتباطية بين التدين (الجوهري – الظاهري) والتوجه نحو الحياة

م	المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة
1	التدين الجوهري – التوجه نحو الحياة	0.392	0.001
2	التدين الظاهري – التوجه نحو الحياة	0.108	غ.دال

واتضح من جدول (5) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدين الجوهري والتوجه نحو الحياة، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين التدين الظاهري والتوجه نحو الحياة، أي أن كلما زادت درجة تدين الفرد جوهرياً كلما أدى ذلك إلى توجهه نحو الحياة وجعله أكثر تفاؤلاً، والعكس صحيح.ولكن عندما كان تدين الفرد ظاهرياً لم يكن لهذا النوع من التدين أي علاقة بالتوجه نحو الحياة.اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات «سكويت وهوستش» (1996) و«كلاكزينسكي» (2017) و«أوزمسين وبريلسفورد ودانيو» (2018) و«هومي وبوزورجي وجاهفارخي هوسينبور (2016) ؛ التي أشارت إلى أن هناك علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للتدين والتوجه نحو الحياة.واتفق كل من سالسمان، وبراون، وبريتشينج، وكارلسون (2005) ، مع ذلك حول وجود علاقة موجبة بين التدين الجوهري والتفاؤل، بينما لا توجد العلاقة نفسها بين التدين الظاهري والتفاؤل.بينما اختلفت مع دراسة «يونس ومقتدر وخان» (2018) التي أوضحت وجود علاقة موجبة بين التدين الظاهري والتوجه نحو الحياة، بينما لا توجد علاقة بين التدين الجوهري والتوجه نحو الحياة.فيُعد التدين من العوامل الإيجابية على وجود حياة أفضل، بالإضافة إلى أن المتدينين جوهرياً يظهروا الصبر ويتصرفوا بعقلانية عند التعامل مع ضغوط الحياة.مما يُعزز التوقعات الإيجابية للمستقبل (Homaei, Bozorgi, Ghahfarokhi & Hosseinpour, 2016) ، حيث إن المتدينين جوهرياً أكثر استقرارا نفسياً وعقلياً، كما يسعون بجدية إلى الحصول على دعم داخلي وروحي بالقدر الكافي عند مواجهة الأزمات (Schutte & Hosch, 1996, 243).ويمكن القول إن ارتباط التدين الجوهري بالتوجه نحو

الحياة ارتباطًا إيجابيًا يمكن أن يكون من خلال إعادة التقييم الإيجابي للأحداث الضاغطة؛ أي أن الأشخاص المتدينين جوهرياً يميلون أكثر إلى إدراك المواقف السلبية كفرصة للتعلم وقد يتخذون خطوات أكثر لتغيير ظروفهم أكثر من أولئك المتدينين ظاهرياً.

نتائج التساؤل الخامس ونصه:

هل توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدين (الجوهري والظاهري) واليقظة الذهنية؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط المستقيم (بيرسون) لرصد العلاقة بين التدين الجوهري والظاهري وأبعاد اليقظة الذهنية والدرجة الكلية لها. كما هو مبين في جدول (6)

جدول (6): العلاقة الارتباطية بين التدين (الجوهري – الظاهري) واليقظة الذهنية

م	المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة
1	التدين الجوهري – الملاحظة	0.324	0.001
2	التدين الجوهري – الوصف	0.303	0.001
3	التدين الجوهري – التصرف بوعي	-0.154	غ.دال
4	التدين الجوهري – عدم الحكم على الخبرات الداخلية	0.175	غ.دال
5	التدين الجوهري – عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية	0.450	0.001
6	التدين الجوهري – الدرجة الكلية لليقظة الذهنية	0.300	0.001
7	التدين الظاهري – الملاحظة	0.348	0.001
8	التدين الظاهري – الوصف	0.320	0.001
9	التدين الظاهري – التصرف بوعي	0.267	0.001
10	التدين الظاهري – عدم الحكم على الخبرات الداخلية	0.185	غ.دال
11	التدين الظاهري – عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية	0.232	غ.دال
12	التدين الظاهري – الدرجة الكلية لليقظة الذهنية	0.431	0.001

وبناء على جدول (6) تبين وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدين الجوهري وكل من بُعد الملاحظة والوصف وعدم التفاعل مع الخبرة الذاتية والدرجة الكلية لليقظة

الذهنية، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدين الجوهري وبُعدي التصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية.في حين كان هناك علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدين الظاهري وكل من بُعد الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم التفاعل مع الخبرة الذاتية والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدين الظاهري وبُعدي عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية وعدم الحكم على الخبرات الداخلية.ونستنتج من هذه النتيجة أن هناك نقاط مشتركة بين التدين في صورته العامة (الجوهري والظاهري) وبعض أبعاد اليقظة الذهنية متمثلة في قدرة الفرد على الملاحظة والوصف، حيث يكون بإمكان المتدين ظاهرياً أو جوهرياً الانتباه إلى الأحاسيس التي يمر بها ويستمتع بها وأن يلاحظ جيداً خصائص الأشكال والألوان التي يكون له تأثير إيجابي على المشاعر والأفكار، كما سيكون بإمكانه وصف مشاعره وما يمر به من خبرات حياتية والتعبير عنها بالتفصيل وبطريقة مناسبة وبكل سهولة.في حين كان التدين الجوهري وحده قادراً على عدم تفاعل الفرد مع الخبرة الذاتية غير المريحة التي يمر بها، وعدم التخبط فيها والشعور بالهدوء، بينما كان التدين الظاهري وحده قادراً على التصرف بوعي والمتمثل في عدم الاستغراق بأحلام اليقظة وعدم تشتت الانتباه بسهولة مع الوعي بكل ما يقوم به الفرد، وقد يرجع ذلك لاهتمام المتدين ظاهرياً لنظرة الآخرين له أكثر بكثير من عمق التدين، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة «مايرز» (2012) ، و«جيليسبي» (2014) ، و«فورد» (2016) ، و«لويس» (2017) ؛ التي أوضحت وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والتدين.بينما اختلفت مع نتائج دراسة «شافيرس» (2013) ، و«نيومان» (2014) ، و«جريسون، وآخرون» (2015) ؛ التي أشارت إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدين والدرجة الكلية لليقظة الذهنية.

ويمكن تفسير ذلك بأن التدين من خلال التعلق الآمن بالله يرتبط بمفهوم اليقظة الذهنية. كما أن الطريق إلى السلام الداخلي يتطلب العيش في وعي كل لحظة حاضرة مع قبول التجارب الحياتية (Ford, 2016)، فتساعد اليقظة الذهنية على الحفاظ على الاتزان، والحماية ضد السلوكيات والأفكار الخاطئة، كما يُعد التدين الجوهري أكثر توجهاً نحو التركيز والانتباه نحو المحتوى (Ying, 2009, 104). فعند توظيف ممارسة التدين – عن طريق تأثير اليقظة الذهنية والتأمل – كالصلاة يعمل على زيادة مهارات التكيف لإدارة الضغوط لدى المتدينين (Ford, 2016).فممارسة اليقظة يمكن أن تنشط من خلال الممارسات الدينية، التي بدورها تنشأ حياة داخلية تتميز والصبر والامتنان والإحسان والتي

ترتبط بالرفاه نفسي (Greeson, et al., 2015). فاليقظة الذهنية هي ممارسة موجودة في عديد من التقاليد الدينية الإسلامية.

نتائج التساؤل السادس ونصه:

هل توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط المستقيم (بيرسون) لرصد العلاقة بين أبعاد اليقظة الذهنية والدرجة الكلية لها والتوجه نحو الحياة.كما هو مبين في جدول (7)

جدول (7): العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة

م	المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة
1	الملاحظة – التوجه نحو الحياة	0.281	0.001
2	الوصف – التوجه نحو الحياة	0.370	0.001
3	التصرف بوعي – التوجه نحو الحياة	-0.189	غ.دال
4	عدم الحكم على الخبرات الداخلية – التوجه نحو الحياة	0.156	غ.دال
5	عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية – التوجه نحو الحياة	0.405	0.001
6	الدرجة الكلية لليقظة الذهنية – التوجه نحو الحياة	0.279	0.001

وبناء على جدول (7) تبين وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة وكل من بُعد الملاحظة والوصف وعدم التفاعل مع الخبرة الذاتية والدرجة الكلية لليقظة، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوجه نحو الحياة وبُعدي التصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية.بمعنى أن الملاحظة الدقيقة والوصف للمشاعر بشكل مناسب وعدم التفاعل مع الخبرة الذاتية غير السارة ستسهم في التوجه الإيجابي نحو الحياة، والعكس صحيح.واتفقت هذه النتيجة مع دراسات «سميث» (2011) ، و«ماي» (2016) ؛ التي أشارتا إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة والتوجه نحو الحياة.بينما اختلفت مع نتائج «ميلر» (2011) ؛ التي أوضحت وجود علاقة سالبة بين التوجه نحو الحياة وبُعد الوصف، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية مع بُعد الملاحظة.وكذلك اختلفت مع «بانجاك، وسيرني» (2018) ؛ التي أوضحت وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والتفاؤل.

فتساعد اليقظة الذهنية الأفراد على إدراك لماذا وكيف ومتى يظهر السلوك أو الاستجابة وذلك لتجنب الانفعالات السلبية، ومن خلالها يتم الحد من المعتقدات غير الصحيحة والمتشائمة، والحوار الذاتي السلبي، والتركيز على المعلومات والخبرات الحياتية الإيجابية. وقد ذكر «زينج، وجو» (2017) أن الأفراد من ذوي اليقظة الذهنية أكثر عرضة إلى التركيز على الخبرات الإيجابية أثناء التعامل مع الانفعالات والمشاعر السلبية، ومن ثم فهم أكثر قدرة على تحويل اهتمامهم وانتباههم من المعلومات السلبية إلى المعلومات الإيجابية، مما يسمح لهم بتنظيم عواطفهم بشكل أكثر فعالية، فاليقظة الذهنية ترتبط بالكفاءة الذاتية، فتعمل على تعليم الاستجابة المناسبة المتعقلة بدلاً من التفاعل ببساطة أو مباشرة مع الانفعالات السلبية (Miller, 2011, 4).

نتائج التساؤل السابع ونصه:

هل تتنبأ أبعاد اليقظة الذهنية والتدين (الجوهري والظاهري) بالتوجه نحو الحياة؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم الاستعانة بتحليل الانحدار التدريجي بطريقة Stepwise على اعتبار أن بُعدي التدين (التدين الجوهري والظاهري) وأبعاد اليقظة الذهنية هم المنبئات، وأن التوجه نحو الحياة هو المتغير التابع.وهو ما يوضحه جدول (8).

جدول (8): تحليل الانحدار المتدرج لأبعاد اليقظة الذهنية وأبعاد التدين كمحددات تنبؤية بالتوجه نحو الحياة

النماذج	المنبئات	الثابت	ف	ر	ر2	بيتا	قيمة ت	الدلالة	المعادلة التنبؤية
1	عدم التفاعل	39.31	38.78	0.31	0.10	0.31	6.24	0.001	التوجه نحو الحياة =39.31 + 0.31 × عدم التفاعل
2	عدم التفاعل	48.10	41.32	0.43	0.19	0.30	6.37	0.001	التوجه نحو الحياة =48.10 + 0.30 × عدم التفاعل – 0.30× التصرف بوعي
	التصرف بوعي					0.30 -	6.28 -	0.001	

3	عدم التفاعل	41.47	38.06	0.49	0.24	0.16	2.87	0.004	التوجه نحو الحياة =0.16 + 41.47 × عدم التفاعل – 0.38× التصرف بوعي × عدم التفاعل + 0.29× الوصف
	التصرف بوعي					-0.38	-7.76	0.001	
	الوصف					0.29	5.08	0.001	
4	عدم التفاعل	38.67	29.85	0.50	0.25	0.12	2.19	0.030	التوجه نحو الحياة =0.12 + 38.67 × عدم التفاعل – 0.35× التصرف بوعي × عدم التفاعل + 0.27× الوصف + 0.11× التدين الجوهري
	التصرف بوعي					-0.35	-7.09	0.001	
	الوصف					0.27	4.80	0.001	
	التدين الجوهري					0.11	2.05	0.041	

وبناء على جدول (8) تم استبعاد ثلاثة متغيرات فرعية (التدين الظاهري، والملاحظة، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية) من المعادلة التنبؤية على أساس ضعف تأثيرهم في التوجه نحو الحياة.كما كان هناك أربعة متغيرات منبئة (عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية، والتصرف بوعي، والوصف، والتدين الجوهري) لها قدرة تنبؤية بالتوجه نحو الحياة.حيث أسهم النموذج الرابع الذي يشتمل على أربعة متغيرات بنسبة 50% في تباين درجات التوجه نحو الحياة، ويعد عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية أكثر المتغيرات تأثيراً في التوجه نحو الحياة، حيث أسهم بنسبة 31% في تباين درجات التوجه نحو الحياة، ثم التصرف بوعي والذي أسهم بنسبة 12% في تباين درجات التوجه نحو الحياة، ثم الوصف الذي أسهم بنسبة 6% في تباين درجات التوجه نحو الحياة، وأخيراً التدين الجوهري أسهم بنسبة 1% في تباين درجات التوجه نحو الحياة.وأشارت المعادلة التنبؤية للنموذج الرابع إلى أنه عندما يزيد متغير عدم التفاعل مع الخبرة الذاتية درجة واحدة تؤدي إلى زيادة التوجه نحو الحياة بدرجة قدرها 0.12، وعندما يزيد متغير التصرف بوعي درجة واحدة تؤدي إلى نقصان التوجه نحو الحياة بدرجة قدرها 0.35، وعندما يزيد متغير الوصف درجة واحدة تؤدي إلى زيادة التوجه نحو الحياة بدرجة قدرها 0.27، وعندما يزيد متغير التدين الجوهري درجة واحدة تؤدي إلى زيادة التوجه نحو الحياة بدرجة قدرها 0.11، مما يجعل لهذا النموذج الرباعي دور في تحقيق التفاؤل بين عينة من المجتمع المصري.ونرى أن

هنـاك تشـابه جزئـي لنتائـج التسـاؤل الحالـي مـع نتائـج التسـاؤل الرابـع والسـادس.

أولاً – اتفقت نتائج التساؤل الحالي من حيث دور التدين في التنبؤ في التوجه نحو الحياة مع دراسة «ميندیس» (2012) و«سكويت وهوستش» (1996) ، و«مونفاريد ونادري» (2015) ؛ التي أشارت إلى أن التدين منبأ جيداً بالتوجه نحو الحياة.بينما اختلفت مع نتائج دراسة «ماتيس وفونتينوت وهاتشير-كاي»(2003) ، و«وماك» (2010) ؛ التي أشارتا إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدين والتوجه نحو الحياة.ويمكن تفسير هذه النتائج؛ في أن مشاعر الانتماء الديني تُعطى قوة كبيرة في التأمل في مساعدة الله عز وجل في مواجهة ظروف الحياة الضاغطة، كما يعد التدين من القوى التي يستخدمها الأفراد في مواجهة المشكلات والتمتع بمزيد من التفاؤل والصحة النفسية (2015) Monfared & Naderi. كما أشار «كلاكزينسكي» (2017) إلى أن التدين يرتبط بالرفاهية الذاتية ويعزز النمو الإيجابي للأفراد؛ فالذين لديهم معتقدات دينية أقوى يتمتعون بتحكم أفضل في النفس، ويكونون أكثر تفاؤلاً من ذوي التدين الظاهري (Klaczynski, 2017, 127 - 128). كما يزيد التوجه الديني الجوهري من محاولة الفرد لجعل الالتزامات الدينية وسيلة للحصول على النتائج الحياتية المرجوة.كما يُظهر قدراً أكبر من المعرفة الذاتية التكاملية للفرد، ومن ثم يُظهر نقاط القوة النفسية المرتبطة بالتعايش الإيجابي مع متطلبات الحياة.

ثانياً – اتفقت نتائج التساؤل الحالي مع دراسة «سميث» (2011) ، و«سيمس» (2011)؛ اللتين أشارتا إلى أن اليقظة الذهنية كانت منبئاً جيداً بالتوجه نحو الحياة.في الواقع، أن سمتي اليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة لديهما كثير من الأشياء المشتركة ويعملان بطرق متشابهة، فكلاهما لهما آثار مفيدة على مختلف أبعاد الرفاه النفسي، حيث إن الأشخاص ذوي اليقظة الذهنية مرتبطون بالتفاؤل في كيفية إدراكهم للعالم المحيط بهم.فيتعامل المتفائلون مع الضغوط الحياتية بفاعلية، دون محاولة الابتعاد عن الصعوبات والضغوط، وهو ما يظهر في استخدامهم بشكل أكبر لاستراتيجيات المواجهة الإيجابية (Smith, 2011). وبذلك يتضح أن اليقظة الذهنية تؤثر إيجابياً في اتجاه الفرد نحو الحياة، وذلك عن طريق الوعي بالمواقف الحياتية المختلفة، وخبرات الفرد الداخلية والخارجية، والوعي بالأداء أثناء القيام بالمهام.فإن التوجه نحو الحياة يركز بالدرجة الأولى على توقعات الفرد نحو أداء المهام.كما أن الأفراد اليقظون ذهنياً يمتلكون أسلوباً تفكيرياً مختلفاً أثناء تعرضهم لصعوبات ومحن الحياة، والذي يؤثر إيجابياً على التقييمات التي يتبعونها في تحقيق الأهداف، والتوقعات، على عكس الذين يتسمون بضعف اليقظة الذهنية؛ فيؤدون مهامهم بدون تركيز أو وعي.

التوصيات:

وفي ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية يوصى بالآتي:

1. إجراء دراسة مسحية لمتغيرات الدراسة بين مجتمعات متنوعة غير التي عنيت بها الدراسة الراهنة.
2. في ضوء نتائج الوزن النسبي للتدين والتوجه نحو الحياة واليقظة الذهنية الخاصة بالتساؤل الأول والثاني والثالث، يمكن التوصية بالاستفادة من المستوى المرتفع للتوجه نحو الحياة نحو مزيد من المشاركة المجتمعية الايجابية لأجل البناء والإصلاح.ومحاولة اتباع بعض الإجراءات من قبل المؤسسات الدينية نحو تعزيز التدين الجوهري.كما يمكن استثمار بُعد الملاحظة في مزيد من التوافق وبُعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية في الوقاية من الاضطرابات النفسية ذات الطابع الانفعالي الحاد.
3. بناء برامج علاجية ووقائية تقوم على التوجه الديني الجوهري واليقظة الذهنية لعلاج الاضطرابات النفسية المرتبطة بالتشاؤم، مثلما أظهر النموذج التنبؤي الرباعي في التساؤل السابع للدراسة.
4. ترجمة التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة الذهنية والمنظور الإسلامي إلى تطبيقات عملية لحث التأمل واليقظة والتدبر والتفكر.
5. تؤكد الدراسة الراهنة على أهمية إجراء العلاج النفسي من منظور إسلامي للاضطرابات النفسية.
6. التركيز على العلاج النفسي الإيجابي المتمثل في اليقظة الذهنية والتفاؤل.
7. تطبيق متغيرات الدراسة على عينات أكبر حجماً وفي ثقافات عربية أخرى متعددة في دراسات مستقبلية.
8. أن يتم فحص التدين واليقظة الذهنية في ضوء أبعادهم وعدم الاكتفاء بالدرجة الكلية.

قائمة المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

أحمد، سافرة سعدون (2012). التوجه نحو الحياة لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 92، 533 - 573.

إسماعيل، هالة خير سناري (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). مجلة الإرشاد النفسي، 50(1)، 288 - 235. https//:doi.org/10.21608/cpc.2017.42852

الأنصاري، بدر محمد (1998). التفاؤل والتشاؤم المفهوم، القياس، المتعلقات. لجنة التأليف والتعريب والنشر في جامعة الكويت.

بديوي، زينب حياوي وعبد، مها صدام (2018). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، 43(1)، 418 - 442. https//:doi.org/10.33762/0694-043-001-021

بوعود، أسماء وطالب، حنان (2016). التدين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية (التوافق الاجتماعي، تقدير الذات) عند عينة من طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 26، 143 - 157. https//:doi.org/10.35156/1173-000-027-011

الحجار، بشير إبراهيم، ورضوان، عبد الكريم سعيد (2006). التوجه نحو التدين لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، 14(1)، 269 - 289.

حمد، روحية سعد الدين أحمد (2016). درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم [رسالة ماجستير]. جامعة الشرق الأوسط.

الرماضين، إبراهيم محمد عيد (2009). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالتدين لدى عينة من العاملين في جمعيات تحفيظ القرآن الكريم في مدينة الرياض [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة.

السندي، سعد أنور (2010). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة [رسالة ماجستير]. جامعة بغداد.

الضبع، فتحي عبد الرحمن محمد عبد الرحمن ومحمود، أحمد علي طلب (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، 34، 1 - 75.

المصلحية، أحلام أحمد بن راشد (2017). وجهة التدين وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الأخصائيين الاجتماعيين في مارس محافظة مسقط [رسالة ماجستير]. جامعة نزوى.

عبد الخالق، أحمد محمد (2016). المقياس العربي للتدين خطوات إعداده وخصائصه السيكومترية وعلاقته بمتغيرات علم النفس الإيجابي. دراسات نفسية، 26(2)، 159 - 182.

عبد الله، أحلام مهدي (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. الأستاذ، 205، 343 - 366.

علاء الدين، جهاد محمود (2011). اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو السعي للمساعدة النفسية دور عوامل الشخصية. دراسات العلوم التربوية، 38(4)، 1485 - 1525.

علي، أنور جبار (2012). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالاستقرار الزواجي. الأستاذ، 203، 1267 - 1292.

علي، بشرى محمد (2016). التوجه نحو الحياة وفق بعض المتغيرات (دراسة ميدانية على عينة من المدرسات والإداريات والمستخدمات في بعض المدارس الحكومية). مجلة جامعة دمشق، 32(2)، 221 - 254.

غرب، مازن كامل (2009). التوجه الديني للمرأة العراقية وانعكاسه على مظهرها الخارجي (محجبة-غير محجبة). مجلة البحوث التربوية والنفسية (جامعة بغداد)، 34، 323 - 342.

محيسن، عون عوض يوسف (2012). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(2)، 43 - 93.

معمرية، بشير (2011). تقنين استبيان لقياس الأمل (قياس الأهداف) على البيئة الجزائرية. مجلة التنمية البشرية، 3، 181 - 204.

المراجع الأجنبية:

Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. .(2006) Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27 - 45. https//doi.org/10.1177107319110528350 4/

Baumeister, R., & Vohs, K.(2002). *The pursuit of meaning fullness in life, in Snyder, C. & Lopez.s*. (Eds). Hand book of positive psychology. Oxford University press.

Bowlby, J. (1988). *A secure base, parent-child attachment and health human development*. Basic.

Brown K., Ryan R.& Creswell J. (2007). Mindfulness theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *PsychologicalInquiry*, 18(4),211-237. https//doi.org/10.10801047840070159829 8/

Bunjak, A.& Cerne, M. (2018). Mindfulness-the missing link in the relationship between leader-follower strategic optimism mis match and work engagement. *Frontiers in Psychology*, 9(2444), 111-. https//doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02444

Chavers, D. (2013). *Relationships between spirituality, religiosity, and mindfulness, personality, and resilience*. [Unpublished Master Thesis]. University of South Alabama.

Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). *Subjective Well-being The Science of happiness and satisfaction.* In C. Sryder & S. Lopez (Eds.). *Hand book of positive psychology*. Oxford University Press.

Ford, K. (2016). *The impact of a Christian adaptation to mindfulness training on stress, religious coping, and god attachment: A randomized trial*. [Unpublished Doctor Dissertation]. Liberty University.

Forsyth, J. (2003). *Psychological theories of religion*. Pearson Education.

Gallant, M. (2001). *Existential expeditions religious orientations and personal meaning*. [Published Master Thesis, Graduate Counseling Psychology Program,].

Gillespie, E. (2014). *Spirituality, mindfulness, self-compassion, and religiosity as predictors of compassion fatigue and compassion satisfaction in therapists*. [Unpublished Doctor Dissertation]. Nazarene University.

Greeson, J.M., Smoski, M.J., Suarez, E.C., Brantley, J.G., Ekblad, A.G., Lynch, T.R., & Wolever, R.Q. (2015). Decreased symptoms of depression after mindfulness-based stress reduction potential moderating effects of religiosity, spirituality, trait mindfulness, sex, and age. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(3), 166.174- https//doi.org/10.1089/acm.2014.0285

Harvey, P. (2000). *An introduction to Buddhism, teachings, history and practices*. Cambridge university press.

Homaei, R., Bozorgi, Z., Ghahfarokhi, M.& Hosseinpour, S. (2016). Relationship between optimism, religiosity and self-esteem with marital satisfaction and life satisfaction. *International Education Studies*, 9(6), 5361-. https//doi.org/10.5539/ies.v9n6p53

Klaczynski, P. (2017). Age differences in optimism bias are mediated by reliance on intuition and

religiosity. *Journal of Experimental Child Psychology*, 163, 126139-. https//doi.org/10.1016/j.jecp.2017.06.007

Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Addison - Wesley.

Langer, E. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6), 220223-. https//doi.org/10.11118721.00099-1467/

Lewis, S., (2017). *Mindfulness and religiosity in predicting forgiveness*. [Unpublished graduation thesis]. Sam Houston State University.

Mattis, J., Fontenot, D., & Hatcher-Kay, C. (2003). Religiosity, racism, and dispositional optimism among African Americans. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 10251038-. https//doi.org/10.1016/S01919-00087(02)8869-

May, J. (2016). *The effects of individual and school mindfulness on the academic optimism in schools in north Alabama*. [Unpublished Doctoral Dissertation]. University of Alabama.

Miller, J. (2011). *Managing HIV Self-efficacy, mindfulness, optimism, and meaning*. [Unpublished Master Thesis]. University of North Texas.

Monfared, M.& Naderi, F. (2015). Relationship between religious attitude, optimism, spiritual intelligence and mental hygiene of post-graduate students of Islamic Azad University Tehran Science and Research Branch. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(6S1), 208213-. https//doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n6s1p208

Myers, M. (2012). *Examining the relationship between mindfulness, religious coping strategies and emotion regulation*. [Unpublished Doctoral Dissertation]. Liberty University.

Newman, C. (2014). *The relationships between spirituality and religiosity, trait mindfulness, and health outcomes in a Jewish community sample*. [Unpublished Doctoral Dissertation]. Yeshiva University.

Salsman, J., Brown, T., Brechting, E., & Carlson, C. (2005). The link between religion and spirituality and psychological adjustment the mediating role of optimism and social support. *Personality and Social Psychology*, 31(4), 522 - 535. https//doi.org/10.11770146167204271563/

Scheier, M., & Carver, C. (1985). Optimism, coping and health Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219 - 247. https//doi.org/10.1037-0278/6133.4.3.219

Scheier, M., Carver, C., & Bridges, M. (2001). *Optimism, pessimism, and psychological well-being*. *In E.C. Chang (Ed.), Optimism and pessimism Implications for theory, research, and practice*. DC American Psychological Association. https//doi.org/10.1037009-10385/

Schutte, J., & Hosch, H. (1996). Optimism, religiosity, and neuroticism: A cross-cultural study. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 239244-. https//doi.org/10.1016-0191/6-00147(95)8869

Sims, R. (2011). *Mindfulness and academic optimism a test of their relationship*. [Unpublished Doctoral Dissertation].The University of Alabama.

Smith, J. (2011). *Investigating the relationship between mindfulness and optimism*. [Unpublished Master Thesis]. The Adler School of Professional Psychology.

Swales, M.A. (2009). Dialectical behaviour therapy description, research and future directions. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 5(2), 164. https//doi.org/10.1037/h0100878

Thoresen, C., & Harris, A. (2002). Spirituality and health what's the evidence and what's needed? *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 313-. https//doi.org/10.1207/S15324796ABM2401_02

West, M. (2011). *The Effect of optimism on the relationship between religiosity and spirituality among elderly Christians*. [Master Thesis, the University of Alabama at Birmingham].

Ying, Y. (2009). Religiosity, spirituality, mindfulness, and mental health in social work students. *Critical Social Work*, 10(1), 96114-. https//doi.org/10.22329/csw.v10i1.5803

Younas, S., Muqtadir, R.& Khan, M. (2018). Religious orientation and optimism a quantitative consideration within Pakistani context. *Foundation University Journal of Psychology*, 3(1), 29 - 66.

Zeng, W.& Gu, M. (2017). Relationship between mindfulness and positive affect of Chinese older adults optimism as mediator. *Social Behavior and Personality*, 45(1), 155162-. https//doi.org/10.2224/sbp.5606

Romanization Arabic References: الترجمة الصوتية لمصادر ومراجع اللغة العربية:

ʾaḥamdun sāfirata saʻdūni 2012). al-tawajjuha naḥwa alḥayāti ladā ṭalabatin jāmiʻatin baghdāda majallatu alʻulūmi al-tarbawiyati wa-al-nafsiyyati 92573 533- ،.

ʾismāʻyl hālata khayri sinnāriyyi 2017). almurūnata al-nafsiyyata waʻalāʾāaqatahā bi-al-yaqiẓati alʻaqliyyati ladā ṭulāʾāabi kulliyyati al-tarbiyati dirāsata tanabbuʾiyyata majallata alʾirshādi al-nafsiyyi 50(1)235 288- ،. https//doi.org/10.21608/cpc.2017.42852

alʾanṣāriyyu bidurri muḥammadi 1998). al-tafāʾula wa-al-tashāʾuma almafhūma alqīāsa almutaʻalliqāti lajnatu al-taʾlīfi wa-al-taʻrībi wa-al-nashri fī jāmiʻati alkūʾayti

bdyī zaynaba ḥayyāʾuī waʻabdun mahā ṣidāmi 2018). alyaqiẓata al-dhihniyyata ladā ṭalabati aljāmiʻati majallatu ʾbḥāthi albaṣarati lil-ʻulūmi alʾinsāniyyati 43(1)442 418- ،. https//doi.org/10.33762021-001-043-0694/

biwuʻūdin ʾasamāʾan waṭāliba ḥanāna 2016). al-tadayyuna waʻalāʾāaqattu bibaʻḍi almutaghayyirāti al-nafsiyyati alijtimāʻiyyati al-tawāfuqa alijtimāʻiyya taqdyra al-dhāt ʻinda ʻaynatin min ṭalabati aljāmiʻati majallatu alʻulūmi alʾinsāniyyati wa-al-ijtimāʻiyyati 26157 143- ،. https//doi.org/10.35156011-027-000-1173/

alḥajjāru bashyra ʾibrāhym wariḍwānan ʻabda alkarīmi saʻīda 2006). al-tawajjuha naḥwa al-tadayyuni ladā ṭalabati aljāmiʻati alʾislāmiyyati bighazzatin majallatu aljāmiʻati alʾislāmiyyati silslata al-dirāsāti alʾinsāniyyati 14(1)289 269- ،.

ḥamdun rūḥiyyata saʻdi al-dīni ʾaḥamida 2016). darajata alyaqiẓati al-dhihniyyati ladā mudīriyyu almudārisi al-thānawiyyati alḥukūmiyyati fī muḥāfaẓati ʻammāni waʻalāʾāaqatihā bimustawā al-thiqati al-tanẓīmiyyati lil-muʻallimīna min wajhati naẓarihim risālata mājistīri jāmiʻata al-sharqi alʾwsaṭi

al-rmāḍyn ʾibrāhym muḥammada ʻīdi 2009). al-tafāʾula wa-al-tashāʾuma waʻalāʾāaqatahumā bi-al-tadayyuni ladā ʻaynatin mina alʻāmilīna fī jamʻiyyāti taḥfīẓi alqurʾāni alkarīmi fī madīnati al-rīāḍi risālata mājistīri ghayri manshūratin jāmiʻata muʾtatu

al-sanadiyyu saʻīda ʾanwaru 2010). alyaqiẓata al-dhihniyyata waʻalāʾāaqatahā bi-al-nazʻati alistihlākiyyati ladā mūʾazẓẓafiyyu al-dawlati risālata mājistīri jāmiʻata baghdādi

al-ḍabʻu fatḥiyya ʻabdi al-Raḥmāni muḥammada ʻabdi al-Raḥmāni wamaḥmūdin ʾaḥamida ʻaliyyu ṭalabi 2013). fāʻiliyyata alyaqiẓati alʻaqliyyati fī khaffaḍa ʾaʻrāḍu alikti'ābi al-nafsiyyi ladā ʻaynatin min ṭulāʾābi aljāmiʻati majallatu alʾirshādi al-nafsiyyi 3475 1- ،.

almaṣlaḥiyyatu ʾḥlāamun ʾaḥamida bn rāshidu 2017). wajihata al-tadayyuni waʻalāʾāaqatihā bi-al-ṣiḥḥati al-nafsiyyati ladā al-ʾkhṣāʾyyn alijtimāʻiyyīna fī mārisi muḥāfaẓati musqiṭi risālata mājistīri jāmiʻata nuzwā

ʻabdu alkhāliqi ʾaḥamida muḥammadu 2016). almiqyāsa alʻarabiyya lil-tadayyuni khaṭwāti ʾiʻdādihi wkhṣāʾṣh al-sykwmtryah waʻalāʾāaqattu bimutaghayyirātin ʻilma al-nafsi alʾījābiyyi dirāsātu nafsiyyatu 26(2)182 159- ،.

ʻabdu al-lhi ʾḥlāama mahdī 2013). alyaqiẓata al-dhihniyyata ladā ṭalabati aljāmiʻati alʾustādhu 205366 343- ،.

ʻalāʾu al-dīni jihāda maḥmūda 2011). ittijāhāti al-ṭilabati aljāmiʻiyyīna naḥwa al-saʻiyyi lil-musāʻadati al-nafsiyyati dawra ʻawāmili al-shakhṣiyyati dirāsātu alʻulūmi al-tarbawiyati 38(4)1525 1485- ،.

ʻaliyyun ʾanūra jubbāri 2012). al-tawajjuha naḥwa alḥayāti waʻalāʾāaqatihi bi-al-istiqrāri al-zawājiyyi alʾustādhu 2031292 1267- ،.

ʻaliyyun bushrā muḥammada 2016). al-tawajjuha naḥwa alḥayāti wafuq baʻḍa almutaghayyirāti dirāsata maydāniyyata ʻalā ʻaynatin mina almadrasāti wa-alʾīdāriyyāti wa-al-mustakhdamāti fī baʻḍi almudārisi alḥukūmiyyati majallata jāmiʻati dimashqi 32(2)254 221- ،.

gharba māzina kāmila 2009). al-tawajjuha al-dīniyya lil-mrʾati alʻirāqiyyata winʻikāstu ʻalā maẓharihā alkhārijiyyi muḥajjabaʾah- ghayra muḥajjabatin majallata albuḥwthi al-tarbawiyati wa-al-nafsiyyati jāmiʻata baghdādi 34342 323- ،.

mḥysn ʻawwinna ʻiwaḍa yūsf 2012). al-tafāʾula wa-al-tashāʾuma ladā ṭalabatin jāmiʻatin alʾqṣā bighazzatin fī ḍawʾi baʻḍi almutaghayyirāti majallatu aljāmiʻati alʾislāmiyyati lil-dirāsāti al-tarbawiyati wa-al-nafsiyyati 20(2)93 43- ،.

muʻammariyyatun bashyra 2011). taqnīna istibyānan liqīāsi alʾamali qīāsa alʾahdāfi ʻalā albīʾati aljazāʾiriyyati majallatu al-tanmiyati albashariyyati 3204 181- ،.

The Predictive Ability of Religiosity and Mindfulness in Life Orientation among a Sample of Egyptian Society

Ahmed Amr Abdullah[1]

Islam Eid Refaei [2]

Abstract:

The study aimed to reveal the ability of religiosity and mindfulness to predict life orientation. The study sample included (359) adult Muslims (165 male, 194 female). The ages ranged from (22 to 52) years, with an average age of (28.27) years and a standard deviation of (8.39) years.The study instruments included a life orientation scale and a religious orientation scale designed by researchers, in addition to a Face Mindfulness Questionnaire which was also translated by the researchers, with consideration of psychometric properties. The most important results of the study showed that the two dimensions of religiosity fell within the middle level. While mindfulness dimensions and the total score were within the moderate level, except for the two dimensions of observation and non-judging of experience which were within the high level and ranked first and second. Life orientation, on the other hand, was within the high level. A positive correlation was found between intrinsic religiosity and life orientation.There was also a positive correlation between intrinsic religiosity and both dimensions of observation, description and non-judging of experience as well as the total score of mindfulness only. Similarly, a positive correlation was found between life orientation and both of the dimensions of observation and description and non-reactivity to inner experience and the total score of mindfulness only. Finally, there were four predictable variables (non-reactivity to inner experience, awareness of behavior, description, and intrinsic religiosity) that had the predictability of life orientation.

Keywords: Intrinsic Religiosity, Extrinsic Religiosity, Mindfulness, Life Orientation, Egyptian Society.

(1) University Counseling Center - Imam Abdul Rahman bin Faisal University (Dammam - K.S.A.)
aamohamed@iau.edu.sa

(2) University Counseling Center - Imam Abdul Rahman bin Faisal University (Dammam - K.S.A.)