

معنى الحياة وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلاب المكفوفين والمبصرين بالمرحلة الثانوية: دراسة سيكومترية-مقارنة

د. محمد مسعد عبد الواحد مطاوع

أستاذ التربية الخاصة المساعد، كلية التربية، جامعة الملك خالد

**الملخص:** هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين معنى الحياة واليقظة العقلية لدى المبصرين والمكفوفين، ومعرفة الفروق بينهم في كلٍ منها، ومدى إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة من خلال اليقظة العقلية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، كما استخدمت مقياسي: معنى الحياة واليقظة العقلية من إعداد الباحث، تضمنت عينة الدراسة (67) مبصرًا، و (67) كفيفًا، بمتوسط عمر (17.5) عامًا، وانحراف معياري (0.7)، وتوصلت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا لدى كلٍ من المبصرين والمكفوفين بين درجاتهم على مقياسي: معنى الحياة واليقظة العقلية، فيما عدا بعد اليقظة العقلية الانفتاح العقلي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المبصرين والمكفوفين على مقياسي: معنى الحياة لصالح المبصرين فيما عدا بعد هدف الحياة، واليقظة العقلية لصالح المبصرين فيما عدا بعد تنظيم الوعي لصالح المكفوفين.

**الكلمات المفتاحية:** المكفوفون، اليقظة العقلية، معنى الحياة.

---

**The meaning of life and its relationship to Mindfulness of Visualized and blind Students in the Secondary Stage: Psychometric-Comparative study**

**Dr. Mohamed Massad Abd El, Wahid Mutawa**

*Assistant Professor of Special Education, Faculty of Education, King Khalid University*

**Abstract:** The study aimed to identify the relationship between the meaning of life and mindfulness with the Visualized and blind students, the knowledge of the differences between them in each of it, and the prediction at the meaning of life by mindfulness, used correlative descriptive method, and used the meaning of life and mindfulness scales, A sample involved (67) Visualized students, and (67) blind students, average age of (17.5) years, standard deviation (0.7). the results found that there are a statistically significant positive correlation with both Visualized and blind students between their scores on the two scales: the meaning of life and mental alertness, except dimension of mental openness, and there are statistically significant differences between the average of the Visualized and blind students on the two scales: the meaning of life for the Visualized students, except dimension of life goal, and mindfulness for the Visualized students; except dimension of organizing awareness for the blind.

**Keywords:** Blind, Meaning of life, Mindfulness

## المقدمة

تزايد الاهتمام بموضوعات علم النفس الإيجابي ومنها المعنى في الحياة والهدف فيها، ويمثل معنى الحياة موضوعاً له جدوى كبيرة للأفراد والمجتمعات من ناحية، وللباحثين في مجالات: علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة من ناحية أخرى، وإن كانت لمعنى الحياة تعريفات وتنظير مختلف بين الباحثين؛ إلا أنهم يلتقون عند نقطة جوهرية تتمثل في أهمية وجود معنى لحياة الفرد.

ويمثل معنى الحياة لدى كل من: الكفيف والمبصر أهمية كبيرة؛ حيث يساعد في التنبؤ بمستوى توافقتهم الشخصي، ومدى ما يحرزونه من أهداف في حياتهم، ومدى استمتاعهم بها، أو معاناتهم طوال رحلتهم في الحياة، ولعل ثراء الحياة بالعديد من المتغيرات الحياتية المعاصرة؛ قد يكون عاملاً مساعداً له في إيجاد معنى لحياته، وقد يكون غير ذلك، وهذا كله يتوقف على مدى استيعابه لكل ما يحيط به من متغيرات، ومدى استفادته من الكم الهائل لخبرات الحياة، المدركة وغير المدركة، الإيجابية أو السلبية.

ولقد كتب Frankl (1997) عن معنى الحياة؛ حيث وجد أن الناس مدفوعون بقوة نحو إيجاد معنى شخصي للحياة؛ حتى يفهموا طبيعة حياتهم، ويشعروا أن الحياة ذات مغزى وأهمية وقيمة وهدف، ومنذ ذلك الحين اهتم العديد من علماء النفس بمفهوم معنى الحياة في تصورهم للوظائف النفسية للشخصية (Morgan & Farsides, 1997; Frankl, 2009)؛ حيث يعد معنى الحياة لب الصحة النفسية، والذي يرتبط إيجابياً وبصورة جوهرية بالعديد من مؤشرات السعادة، وسلبياً مع العديد من مؤشرات الضغوط؛ وإن كان يفهم ويقاس بطرق متعددة، وهو يشير عمومًا إلى إدراك الناس لأنفسهم وخبرات الحياة، لا سيما امتلاكهم لأهداف طويلة في الحياة (Steger, 2015, p.584; M., Martin, A., Donnelly, J. & Rickard, K., 2015)، كما يعد معنى الحياة حجر الأساس في السعادة النفسية، وتؤكد نظرية معنى الحياة على أهمية استخدام معرفة الذات؛ لتحديد قيمة الحياة، واختيار الأهداف المناسبة التي يمكن تتبعها في الحياة (Shin, J., Steger, M. & Henry, K., 2016, p.206)، وهو تكوين افتراضي أساسي للوجود الإنساني، ولب التوجه الإيجابي في الحياة (Marco, J., Perez, S., 2017, p.162-163; Garcia-alandete, J. & Moliner, R., 2017).

ويمثل معنى الحياة عند Frankl (1997) الطريقة التي يُشرح بها: لماذا يبدو بعض الناس أكثر قدرة على مواجهة الظروف الصعبة والمعاناة؟ حيث يمد معنى الحياة لديهم بالدوافع لتحمل وتجاوز المواقف، كما يعد مضافاً للمشكلات الصحية والجسمية، فضلاً عن ارتباطه بالصلاية، وأن الفراغ الوجودي، والذي يناقض معنى الحياة؛ يعد طريقة حياة بدون هدف ومعنى، والتي تقود إلى العصاب (Bekenkamp, Groothof, Bloemers & Tomic, 2014, p.68)، كما يفهم معنى الحياة في ضوء مفهومين أساسيين: مفهوم وجود معنى الحياة ومفهوم

البحث عن معنى في الحياة؛ حيث يشير الأول إلى الجودة النفسية التي يمتلكها الناس بدرجات متفاوتة، ويشير الآخر إلى الاعتقاد في موضوع الحدث الموجه نحو الهوية أو القوة؛ لفهم المعنى أو الهدف في حياة الفرد (Trevisan, Bass, Powell & Eckerd, 2017, p.38).

كما يعد معنى الحياة مؤشرًا للوظائف الإيجابية في الشخصية، ويرتبط غياب المعنى بالعصابية والضغط والتأثير السلبي (Damasio & Koller, 2015, p.186)، كما يتولد لدى الأفراد دافع أساسي قوي للبحث عن معنى الحياة، وعندما يكونون غير قادرين على إدراك هذا الشعور بمعنى الحياة؛ فإنهم يكونون عرضة للضغط النفسية (Heyden, Dezutter & Beyers, 2015, pp.1063-1064).

وتمثل اليقظة العقلية عاملاً مهمًا في إدراك معنى ومغزى الحياة، وقد لوحظ في السنوات الأخيرة زيادة في أبحاث اليقظة العقلية، ودورها في تحسين الصحة النفسية؛ حيث أظهر الباحثون صدى واسعًا لأهمية التدخل باستخدام مدخل اليقظة العقلية (Tomlinson, Yousef, Vitterso & Jones, 2018, pp.22-23)، وتعد اليقظة العقلية نوعًا من الوعي المركزي الراهن، والذي يتطور في مجال الانتباه، كما تعد عملية معرفية نشطة للوعي والانتباه للأفكار والمشاعر والخبرات في اللحظة الراهنة؛ دون إصدار أحكام أو رفض (Singh & Sharma, 2017, p.415)، وقد عمد الباحثون إلى زيادة الجهود لفهم آليات اليقظة العقلية، وتأثيرها الإيجابي على السعادة، كما توسعت استخدامات مدخل اليقظة العقلية في السياقات الإكلينيكية؛ حيث ارتبطت إيجابيًا بتقدير الذات والمرونة النفسية والسعادة، وارتبطت سلبًا بالاكتئاب والقلق الاجتماعي واضطراب الشخصية الحدية وإيذاء الذات، وقد اقترحت كطريقة لمساعدة المراهقين على خفض إيذاء الذات، وتحسين ضبط النفس، خلال العلاج النفسي، كما استخدمت كبنية علاجية لخفض الاكتئاب والقلق والمزاج السيئ (Benada & Brown & Becerra, 2017؛ Chowdhry, 2017؛ Health, Carsley, Riggi Mills & Mettler, 2016).

ويمثل طلاب الثانوية شريحة كبيرة ومهمة في المجتمع، وخاصة وأنهم في مقتبل العمر، وعلى أعتاب مرحلة جامعية جديدة في حياتهم، يتحدد فيها مستقبلهم الاجتماعي والمهني والشخصي، ويكتسبون القيمة والأهمية في الحياة، كما يمثل المكفوفون فئة غير قليلة في المجتمع، ولما لهذه الفئة من خصائص وسمات خاصة، تميزهم عن غيرهم من الفئات الأخرى؛ فإن معنى الحياة يعد ذا أهمية كبرى بالنسبة للكفيف- كما هو للمبصر- نظرًا لغياب حاسة البصر، وافتقاده الكثير من الخبرات الحياتية البصرية، ولاعتباره معاقًا في نظر المجتمع، وانخفاض مفهومه عن ذاته، ولعل هذا كله يلعب دورًا مهمًا في أهمية البحث عن معنى في حياة الكفيف؛ حيث تعد رحلة البحث عن معنى الحياة لدى الكفيف من الوقفات الصعبة في حياته، والتي قد تستمر طويلًا، وتتطور كثيرًا، وتتغير أكثر، وقد يحدث

محمد مطاوع: معنى الحياة وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلاب المكفوفين والمبصرين بالمرحلة الثانوية ...

بها طفرات غير متوقعة بالنسبة له، كما قد يختلف معنى الحياة لدى الكفيف عن المبصر، في ذات المرحلة العمرية التي يمرون بها، وربما الانتباه والوعي ويقظة العقل لها دور مؤثر في إدراك هذا المعنى لديهم جميعاً.

وقد اهتمت العديد من الدراسات بمفهومي: معنى الحياة واليقظة العقلية، لدى العديد من فئات المجتمع، وما زالت الدراسات قائمة لمزيد من النتائج؛ كلاً على حدة، ومن الدراسات التي تناولت معنى الحياة: Machell, Volkert, J., Schulz, H., Brutt, A. ،K., Kashdan, T., Short, J. & Nezelek, J. (2015) Bekenkamp, J., groothof, H., ،Steger et al. (2015) ،& Andreas, S. (2014) Yek, M., Olendzki, N., Kekecs, Z., Patterson, ،Bloemers, W. & Tomic, W. (2014) Blackburn& ،Heyden et al. (2015) ،Yalcin& Mallko (2015) ،V., Elkins, G. (2017) ،Tongeren et al. (2016) ،Saha& Ahuju (2017)،Shin et al. (2016) ،Owens (2015) ،Park& Yoo (2016) ،Krok (2015) ،Marco et al. (2017) ،Trevisan et al. (2017) ،وأبو الهدى (2011)، وغيرها من الدراسات، التي اهتمت بدراسة معنى الحياة في علاقته بالعديد من المتغيرات النفسية والشخصية: كالقلق والاكتئاب وأعراض اضطراب الشخصية والمشكلات النفسية والسلوكية، ومتغيرات علم النفس الإيجابي: كالسعادة والتوجه الإيجابي في الحياة والهدف والرضا عن الحياة وتقدير الذات.

كما تناولت العديد من الدراسات اليقظة العقلية، ومنها: Palacios-Garacia, et al. (2018) ،Singh& Sharma (2017) ،Health et al. (2016) ،Kohtala, et al. (2018) ،Benada&Chowdhry(2017) ، ودراسة عبدالرحمن، والطائي (2017)، والتي أسفرت -في مجملها- عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين اليقظة العقلية وكل من: الأعراض الاكتئابية والقلق الاجتماعي والخبرات النفسية السيئة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وتقدير الذات والشعور بالسعادة النفسية والرضا عن الحياة، ونتيجة لما خلص إليه الباحث من عدم العثور على دراسة اهتمت بدراسة معنى الحياة في علاقته باليقظة العقلية لدى المبصرين والمكفوفين من ناحية، والفروق بينهما من ناحية أخرى؛ تأتي أهمية القيام بالدراسة الحالية لتسد الفجوة البحثية في هذا الجانب البحثي.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها

تمثل المرحلة الثانوية، والتي تقابل مرحلة المراهقة مرحلة خطيرة في حياة الفرد؛ لما يدركه فيها من متغيرات حياتية، وتقلبات مزاجية، وتحديات مستقبلية متعددة، قد تمثل له التحدي الأكبر في حياته، إذ يمر بتجربة اجتياز هذه المرحلة، والتي تعني الكثير بالنسبة له، ففي نهايتها تبدو مؤشرات مستقبله المهني والاجتماعي والشخصي؛ بما يجزره من تقدم أو تأخر تحصيلي يتيح له فرصة الالتحاق بالجامعة، كما يعاني الطالب الكفيف -بالإضافة لذلك- العديد

من الصعوبات النفسية والانفعالية والاجتماعية في حياته؛ لافتقاده الكثير من المدركات البصرية، أو لامتلاكه مدركات أخرى، غير ذي معنى واضح بالنسبة له، وفي ضوء ذلك يدخل في رحلة، قد تطول للبحث عن معنى الحياة، أو محاولة إيجاد مغزى لحياته، ويحاول البحث الحالي الكشف عن مستوى معنى الحياة بالنسبة للكفيف، في ضوء مستوى يقظته العقلية، مقارنة بأقرانه المبصرين؛ حيث يلعب معنى الحياة دوراً مهماً في الوظائف الإيجابية للإنسان، فهو يرتبط إيجابياً بمستوى السعادة، وجودة الحياة وتقدير الذات والأمل وفعالية الذات بين الناس ( Damasia& Koller, 2015, p.186)، وأن تعرف مستوى معنى الحياة للكفيف -مقارنة بالمبصرين- يعد ضرورياً لفهم مغزى وهدف حياة الكفيف، ومدى إدراكه لكل ذلك. وقد أكد Steger(2010) على أن معنى الحياة يجب أن يُحلل أو يفهم من خلال مفهومي وجود معنى الحياة والبحث عن المعنى (Lsik& Uzbe, 2015, p.588)، ويعد الوقوف على العلاقة بين معنى الحياة واليقظة العقلية لدى المكفوفين والمبصرين له جدوى تربوية وتعليمية ونفسية كبيرة، قد يبني عليها العديد من التوصيات في كل هذه الجوانب، ولذلك تحاول الدراسة الحالية دراسة العلاقة والفروق بين المكفوفين والمبصرين في معنى الحياة واليقظة العقلية، والتنبؤ بالمعنى في الحياة من خلال مكونات اليقظة العقلية، وفي ضوء ذلك تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي: ما العلاقة بين معنى الحياة واليقظة العقلية لدى كلٍ من المبصرين والمكفوفين من طلاب المرحلة الثانوية وما الفروق بينهم في كلٍ منها؟ ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما العلاقة بين درجات الطلاب المبصرين على مقياسي: معنى الحياة واليقظة العقلية، وأبعادها الفرعية؟
٢. ما العلاقة بين درجات الطلاب المكفوفين على مقياسي: معنى الحياة واليقظة العقلية، وأبعادها الفرعية؟
٣. ما الفروق بين متوسطات درجات الطلاب المبصرين والمكفوفين على مقياس معنى الحياة، وأبعاده الفرعية؟
٤. ما الفروق بين متوسطات درجات الطلاب المبصرين والمكفوفين على مقياس اليقظة العقلية، وأبعاده الفرعية؟
٥. هل تسهم بعض أبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بمعنى الحياة لدى الطلاب المبصرين؟
٦. هل تسهم بعض أبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بمعنى الحياة لدى الطلاب المكفوفين؟

## أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين معنى الحياة واليقظة العقلية لدى الطلاب المبصرين والمكفوفين بالمرحلة الثانوية، ومعرفة الفروق بينهم في كلٍ منها، وفي ضوء ذلك تتحدد أهداف الدراسة فيما يلي:

١. التعرف على العلاقة بين كلٍ من: معنى الحياة واليقظة العقلية لدى الطلاب المبصرين.
٢. التعرف على العلاقة بين كلٍ من: معنى الحياة واليقظة العقلية لدى الطلاب المكفوفين.
٢. التعرف على الفروق بين الطلاب المبصرين والمكفوفين على مقياس معنى الحياة، وأبعاده الفرعية.

محمد مطاوع: معنى الحياة وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلاب المكفوفين والمبصرين بالمرحلة الثانوية ...

٣. التعرف على الفروق بين الطلاب المبصرين والمكفوفين على مقياس اليقظة العقلية، وأبعاده الفرعية.
٤. تحديد أكثر أبعاد اليقظة العقلية تنبؤً بمعنى الحياة لدى الطلاب المبصرين.
٥. تحديد أكثر أبعاد اليقظة العقلية تنبؤً بمعنى الحياة لدى الطلاب المكفوفين.

## أهمية الدراسة

١. أهمية الفئة التي تتناولها الدراسة؛ حيث تهتم بفئة طلاب الثانوي من المبصرين والمكفوفين، وتمثل هذه الفئة شريحة كبيرة في المجتمع من ناحية، وتمثل مرحلة المراهقة عمومًا، ولما لهذه المرحلة من سمات وخصائص أكثر حساسية، في مقابل هذا الكم الهائل من المتغيرات الحياتية المتغيرة.
٢. تهتم بدراسة متغيرين لهما جدوى كبيرة في حياة المراهق: معنى الحياة واليقظة العقلية؛ كما تهتم بدراسة الفروق بين المبصرين والمكفوفين فيها، بما يفيد في تقديم توصيات تربوية ونفسية مناسبة.
٣. تقدم مقياسين للمكتبة العربية أحدها لمعنى الحياة والآخر لليقظة العقلية.
٤. ما تتوصل إليه من نتائج وتوصيات، تسهم في التخطيط لإعداد البرامج التدريبية القائمة العلاج بالمعنى وتدريب اليقظة العقلية، وقياس فعاليتها وأثرها على العديد من المتغيرات النفسية الأخرى.
٥. الأهمية التطبيقية لنتائج الدراسة؛ حيث إن تطبيق البرامج المتضمنة لليقظة العقلية له أهمية كبيرة في تحسين الوظائف النفسية والاجتماعية، لدى المبصرين والمكفوفين.

## مصطلحات الدراسة

**معنى الحياة Meaning of Life** يعرف الباحث معنى الحياة بأنه إدراك الفرد لقيمة الحياة وقيمة وجوده فيها، وشعوره بأنها تستحق أن تُعاش، وأنها تمثل له قيمة وهدفًا، وسعيه نحو تحمل مسؤوليته، وتطلعه لتحقيق أهدافه في الحياة. ويحدد إجرائيًا بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على أبعاد مقياس معنى الحياة المستخدم في الدراسة الحالية، والتي تتمثل في: هدف الحياة، الرضا والاستحقاق، التعلق المتجدد بالحياة، الإحساس بالامتلاء، الوعي بالمسؤولية.

**اليقظة العقلية Mindfulness** يعرف الباحث اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي والانتباه والانفتاح على الأفكار والمشاعر والمثيرات المرتبطة بالخبرة (الداخلية أو الخارجية) التي يمر بها الفرد في اللحظة الراهنة، دون إصدار أحكام أو تقييم أو تأويل لهذه الخبرة. ويحدد إجرائيًا بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على أبعاد مقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية، والتي تتمثل في: تنظيم الوعي والانتباه ذاتيًا، التقبل الواعي، انسيابية وحرية الإدراك، الانفتاح والشغف العقلي.

الطلاب المبصرون والمكفوفون؛ طلاب المرحلة الثانوية من المبصرين، ومن المكفوفين الذين يعتمدون على طريقة Braille في تعليمهم.

## الإطار النظري والدراسات السابقة

### معنى الحياة: The meaning of life

ظهر مصطلح معنى الحياة من خلال إسهامات (Frankl, 1996) في مجال العلاج بالمعنى، والذي يهدف من خلاله إلى مساعدة الفرد على إيجاد معنى في الحياة؛ حتى يستطيع أن يُقبل على حياته، ويحقق أهدافه في حاضره ومستقبله. ويوصف معنى الحياة كدافع أساسي، يتضمن أهداف الفرد ومعتقداته، التي تنعكس في توقعاته العامة، واتجاهاته نحو ذاته والحياة، والآخرين من حوله (Lsik & Uzbe, 2015, p.588; Frankl, 1997)، ويعد معنى الحياة مؤشراً للسعادة الداخلية لدى الراشدين (Bamonti et al., 2016, p.494)، وهناك العديد من تعريفات معنى الحياة، وهي تتضمن إدراك الحياة والإحساس بالامتلاء، وتحقيق الذات، والتصويب نحو الهدف، والإحساس به، كما تستخدم معنى الحياة والهدف فيها بالتبادل عبر الدراسات السابقة، كما يرتبط معنى الحياة بخبرة الحرية والمسؤولية، وتحديد الذات، والرؤية الإيجابية في الحياة، ومستقبل الذات، والهدف والرضا بالحياة، وواقعية الذات (Marco et al., 2017, p.162).

وقد نظر (Frankl, 1997) إلى معنى الحياة كإظهار للقيم التي تشتق من الإبداع والخبرة والاتجاه، ولذلك فرق بين المعنى الشخصي والمعنى العام للحياة، كما تطورت فيما بعد تصورات وتعريفات العلماء والباحثين لهذا المفهوم، باعتباره تكويناً افتراضياً متعدد الأبعاد، يتضمن مكونات معرفية ووجدانية وسلوكية (Volkent et al., 2014, p.528)، ويعرف (Steger, 2009) معنى الحياة بأنه الدرجة التي يدرك فيها الناس ويشعرون بمغزى حياتهم، ويسيروا لتحقيق الرسالة أو الهدف في الحياة، ويتضمن هذا المعنى مدى واسعاً من الخبرات الإنسانية المرتبطة بالأهداف والمغزى، والذي يقترح أن الناس يستطيعون إيجاد معنى لحياتهم (Krok, 2015, p.2293)، ويعرف بأنه شعور الفرد بقيمته الشخصية، وبأنه عضو فعال في مجتمعه، مع تمسكه بالحياة، والنظرة الإيجابية المتفائلة للمستقبل، وتبنيه لهدف يعمل بمثابة رسالة في حياته، يجعله يوظف كل إمكانياته وقدراته وحتى معاناته في سبيل تحقيق هذا الهدف؛ ليستخلص القيمة والمعنى من حياته (قاسم، إبراهيم، وعبدالله، 2016، ص: 323)، ويشير معنى الحياة إلى درجة وعي الناس، وإحساسهم وتصورهم لمغزى حياتهم وسيادتها، عن طريق درجة إدراكهم لحاجاتهم، ورسالتهم وأهدافهم في الحياة (Machell et al., 2015)، ويعرف بأنه مدى رضا الفرد عن وجوده في الحياة، وتقبله لذاته، ومدى تحمله لمسئوليته، وفهمه لمشكلاته، وإحساسه بقيمته، من خلال تحقيقه لمعنى حياته (الصقر، 2017، ص: 656).

محمد مطاوع: معنى الحياة وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلاب المكفوفين والمبصرين بالمرحلة الثانوية ...

ويمكن فهم معنى الحياة من خلال تصنيفي: وجود المعنى والبحث عن المعنى؛ حيث يشير معنى الحياة إلى الدرجة التي يعي بها الأفراد مغزى حياتهم وأهدافهم فيها، أما البحث عن المعنى فلا يعني غياب المعنى؛ لكن يشير إلى الدرجة التي يحاول فيها الأفراد أن يوسعوا فهمهم للمعنى، والمغزى والهدف في الحياة، ودرجة اجتهاد الناس لإضافة مغزى لحياتهم، كما يمكن فهم معنى الحياة بالتركيز على الاتصالات بين الأشياء والأحداث والعلاقات، التي تنعكس بأشكال مختلفة في حياة الشخص، متضمنة السعادة النفسية والمادية، والتحكم في الحياة، كما يرتبط المعنى في الحياة بنتائج محددة متعددة، تتضمن الرضا المرتفع عن الحياة، وجودة الحياة، والضبط الجيد التالي للصددمات، وعلى النقيض؛ فإن البحث عن المعنى يرتبط بتداخل كلٍ من عدم القدرة على ضبط الذات، أو ضبط الذات التالي للصددمات، وكلاهما يتداخل فيما بينها بشكل أو بآخر (Park & Yoom 2016, pp.325-326).

ويشير البحث عن معنى الحياة إلى الدرجة التي ينشغل فيها الناس بالبحث عن المعنى، ويمثل وجود المعنى والبحث عنه صفات مختلفة وأساسية، تعبر عن عدم التشابه في الاتجاهات نحو الحياة؛ كإدراك الحياة كذات قيمة وهدف، أو السعي الدؤوب نحو إدراك المغزى والهدف (Krok, 2015, p.2293)، ويعرف معنى الحياة متضمنًا مكوي: الإدراك والهدف؛ حيث يشير الإدراك على الإحساس بالحياة، بينما يشير الهدف إلى رسالة الحياة، وقد وجد Frankl أن المعنى هو الدافع الإنساني الأساسي؛ لذلك قدم العلاج بالمعنى لمساعدة الأفراد كي يجربوا معنى لحياتهم (Rose, L., Zask, A. & Burton, L., 2017, pp.68-69)، ويعرف البعض الهدف كمعنى للحياة بأنه تنظيم ذاتي مركزي لهدف الحياة، ويعد المكون الثاني في معنى الحياة، والذي يتمثل في امتلاك هدف واضح في الحياة (Steger & Frank 2016, p.534)، ويشير Frankl إلى أنه ينبغي أن ننتبه أكثر إلى المعنى الخاص في الحياة؛ أكثر من المعنى العام -عمومًا- بسبب تغير معنى الحياة من شخص لآخر، ومن يوم ليوم، لذلك اهتم علماء النفس بالمعنى الخاص في الحياة (Yalcin & Mallko, 2015, p.916).

لقد حدد Wong (1997) ثلاث مكونات لمعنى الحياة، تمثلت في المكون المعرفي؛ ويشير لتفكير الأفراد في أحداث حياتهم وخبراتهم، والمكون السلوكي؛ ويشير لتحديد الأهداف الشخصية، والمكون الوجداني؛ ويتضمن مشاعرهم. وقد رأى أن معنى الحياة يتضمن الأبعاد التالية: الهدف، والفهم والمسئولية، والاستمتاع، والتقييم، والدوافع، والإدراك (Isik & Uzbe, 2015, p.588)، ويتكون معنى الحياة من بعدين أساسيين: الرضا عن الحياة، والمعنى في الحياة؛ حيث يمثل الأول المكون المعرفي، والذي يبدو من خلال الرضا والامتلاء، ويمثل الآخر المكون السلوكي، والذي يرتبط بتحقيق أهداف الحياة (Marco et al., 2016, p.690).

ولقد نظر Steger et al. (2006) لمعنى الحياة من خلال بعدي: وجود المعنى والبحث عن المعنى، ووجدوا أن معنى الحياة يرتبط بالرضا عن الحياة، وأن البحث عن المعنى يرتبط إيجابيًا بالعصائية والاكنتاب والوجدان السلبي

الخاص. وفي الوقت الذي حدد فيه Baumeister أربعة أبعاد لمعنى الحياة تمثلت في: الأهداف، القيم، الإحساس بالكفاءة، تسامي الذات؛ أشار (Emmons 2003) إلى أن لمعنى الحياة أربعة أبعاد تشير إلى الأهداف في الحياة؛ كعنصر وجودي لحياة ذات قيمة، وتمثلت هذه الأبعاد في: التدين، تسامي الذات، الإنجاز، العلاقات (Yalcin & Mallko, 2015, p.916)، وحدد الأبيض (2012، ص: 804) أبعاد المعنى في: القبول والرضا، الهدف من الحياة، المسؤولية، التسامي بالذات، وحددتها الصقر (2017) في تحمل المسؤولية، الرضا عن الحياة، الهدف من الحياة، وحددتها أبو غالي (2014) في: أهداف الحياة، التعلق الإيجابي بالحياة المتجددة، التحقق الوجودي، الثراء الوجودي، جودة الحياة، الرضا الوجودي.

ويمثل نموذج Frankl متعدد الأبعاد أهمية كبيرة في فهم معنى الحياة حيث اعتبره مؤشرًا للصحة النفسية، وهو يرى أن كل شخص لديه بعض الأهداف الفريدة في حياته، ويحاول تحقيق العديد من القيم في مجتمعه، مركزًا على معنى الحياة الخاص للفرد باعتباره أكثر أهمية من المعنى العام، لأنه يرى أن الإنسان يكتسب هذا المعنى من خلال معاناته وخبراته التي تمنحه هذا المعنى (Frankl, 1997). كما أن سعي الإنسان للبحث عن المعنى يعد قوة أولية في حياته، وليس تبريرًا ثانويًا، كما يعد فريدًا نوعيًا من حيث أنه لا بد أن يتحقق بواسطة الفرد وحده، ويمكن أن يحدث هذا عندما يكتسب هذا المعنى مغزى يشبع إرادة المعنى لديه (سفيان، 2018).

ورأى (Baumeister 1991) أن الناس يخبرون معنى الحياة عندما يشعرون بحياتهم كذات قيمة لهم وعندما يصلون إلى معلومات عن مغزى ومعنى حياتهم، وبالتالي يرى أن المعنى في الحياة يتشكل لدى الفرد خلال رحلة الحياة. ويمكن تفسير معنى الحياة في ضوء نموذج Langle في الامتلاء الوجودي؛ حيث يرى أن بمقدور الفرد أن يجيا حياة يملأها الرضا الحقيقي من خلال ما يقوم به وما يلزم نفسه به من مسؤوليات، وأن هذا الإحساس بالوجود المشبع يتحقق من خلال هذا العالم وهذه الحياة، ومن خلال تفرده وتشكيل مستقبله (Langle, 2004).

لقد اهتمت العديد من الدراسات بموضوع معنى الحياة؛ حيث أسفرت دراسة (Trevisan et al. 2017) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين معنى الحياة والضبط وعلاقة ارتباطية سلبية بين البحث عن معنى الحياة والضبط لدى طلاب الجامعة، وتناولت دراسة (Yek et al. 2017) علاقة معنى الحياة بالقلق، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين معنى الحياة والقلق على الصحة، وأن ذوي الدرجة المرتفعة في معنى الحياة وكذلك البحث عن الحياة؛ أقل إحساسًا بقلق الصحة، وأن ذوي الدرجة المرتفعة في المعنى أفضل مقارنة بذوي المستوى المرتفع من الباحثين عن معنى في الحياة في الإحساس بقلق الصحة، وتوصلت دراسة (Marco et al. 2017) إلى ارتباط اضطراب الشخصية الحدية سلبًا بمعنى الحياة لدى عينة من المرضى، وأن ذوي اضطراب الشخصية الحدية لديهم انخفاض في معنى الحياة مقارنة بذوي الاضطرابات النفسية الأخرى.

محمد مطاوع: معنى الحياة وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلاب المكفوفين والمبصرين بالمرحلة الثانوية ...

وتوصلت دراسة الصقر، وآخرون (2017) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين معنى الحياة وتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية، وأظهر تحليل الانحدار في دراسة (Park & Yoo (2016 أن التدين الداخلي لطلاب الجامعة يساهم في شرح معنى الحياة فقط، وأن التأمل الفكري والتنظيم العاطفي يساهما في شرح المعنى والبحث عن المعنى في الحياة، ووجود ارتباط بين التدين الداخلي ومعنى الحياة، وتناولت دراسة (Bamont et al. (2016 و Heyden (2015) علاقة معنى الحياة بأعراض الاكتئاب لدى الراشدين، وتوصلتا إلى وجود ارتباط سلبى دال بين معنى الحياة والأعراض الاكتئابية، وتوصلت دراسة (Isik & Uzbe (2015 إلى أن الراشدين في مرحلة الرشد المبكر أكثر إحساساً بمعنى الحياة من الراشدين في مرحلتى الرشد الوسطى وكبار السن، كما ارتبط معنى الحياة والبحث عن معنى الحياة لدى العينة إيجابياً بالتأثير الإيجابي والانفتاح على الخبرة والمقبولية، وارتبط معنى الحياة سلبياً بالتأثير السلبى والعصبية، كما أمكن التنبؤ بمعنى الحياة من خلال الانفتاح على الخبرة والتأثير الإيجابي، في حين أمكن التنبؤ بالبحث عن معنى الحياة من خلال التأثير السلبى، وتوصلت دراسة (Yalcin & Mallko (2015 إلى وجود ارتباط موجب دال بين معنى الحياة والسعادة وأبعادها لدى طلاب الجامعة.

وتوصلت دراسة (Blackburn & Owens (2015 إلى وجود ارتباط سلبى دال بين معنى الحياة والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة، وموجب دال بين معنى الحياة وفعالية الذات الاجتماعية، وتوصلت دراسة (Bekenkamp et al. (2014 إلى وجود ارتباط سلبى دال بين المشكلات الصحية لآباء ذوي الاحتياجات الخاصة ومعنى الحياة وأبعاده: تحقيق وتقبل الذات والتسامي بالذات، وتوصلت دراسة (Volkent et al. (2014 إلى وجود فروق دالة بين مجموعة من المرضى النفسانيين قوامها (214) مريضاً وأخرى عادية قوامها (856) في إدراك معنى الحياة لصالح العادية، وتوصلت دراسة أبو الهدي (2011) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة لدى المكفوفين والمبصرين، كما توصلت إلى وجود فروق في معنى الحياة بينهما لصالح المبصرين.

#### اليقظة العقلية: Mindfulness

تزايد الاهتمام بدراسة موضوع اليقظة العقلية لدى المراهقين في مراحل التعليم بشكل كبير؛ حيث أن فترة المراهقة تعد الوقت المناسب لتعليم وتدريب اليقظة العقلية (Lopez-Gonzalez, L., Amutio, A., Oriol, X., Gazquez, J., Perez-fuentes, M. & Molero, M., 2017, p. 224)، وتعد اليقظة العقلية نوعاً من الانتباه المباشر للخبرة الراهنة (Palacios-Garcia, et al., 2018, p.233)، وتعرف اليقظة العقلية بأنها الوعي الناتج عن الانتباه بطريقة خاصة للأغراض في اللحظة الراهنة دونما إصدار أحكام (Kabat-Zinn, 1994, p.4)، وأنها الميل للوعي المرتفع بالخبرات الداخلية والخارجية، في سياق التقبل، وعدم إصدار أحكام، تجاه هذه الخبرات (Cardaciotto, I., Herbert, J., Forman, E., Moitra, E. & Farrow, V., 2008, )

p.205)، وهي حالة من حضور الوعي، والتي تخبر وتساعد تمامًا في خلق الإحساس بالسعادة، وخفض الخطأ السلوكي والمعرفي في حياتنا اليومية، كما أنها حالة من الحرية النفسية، التي تحدث عندما يبقى ساكنًا دون التعلق بأي وجهات نظر، وهي تؤكد على التصرف الواعي بطريقة خاصة نحو الأغراض في اللحظة الراهنة، دونما إصدار أحكام (Sigh & Sharma, 2017, p.415)، وهي عملية انتباه واعي محتملة للمشاعر والخبرات في اللحظة الراهنة، مع عدم إصدار أحكام (Rodrigues, et al., 2017, p.208)، وتوصف بأنها تماسك الوعي بالمشاعر والأفكار والإحساس الجسدي، والإحاطة بالبيئة لحظة بلحظة (Benada & Chowdhry, 2017, p.105).

ويعرفها عبد الرحمن، والطائي (2017، ص:10) بأنها القدرة على الملاحظة، والوصف، والتعامل مع الوعي، وعدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية، وعدم إصدار ردود أفعال. كما يتضمن التعريف العام لليقظة العقلية الوعي بالخبرة الحالية، وعدم إصدار أحكام، والاتجاه نحو تقبل الخبرة، كما أنه من المهم التفرقة بين اليقظة العقلية والوعي بالذات؛ فالأخير يوصف بأنه المعرفة بالذات، والذي يعبر عن الوعي بالحالة الداخلية، وهذا النوع من الوعي يعكس الحالة الداخلية، ويتضمن دور الأفعال السلبية، أو الاستعدادات التقييمية تجاه الأصوات الداخلية أو الخارجية، وعلى النقيض فاليقظة في الأصل صفة إدراكية غير تقييمية، إنها تعني ببساطة الملاحظة المفتوحة للأحداث الحالية (Ostafin, Robinson & Meier, 2015, pp.52-53).

وتبدو تعريفات اليقظة العقلية متشابهة والمرونة النفسية؛ من حيث القدرة على الملاحظة الواعية، والوصف للخبرات الداخلية والخارجية الراهنة، والاهتمام بالأحداث الهادفة، مع الوعي والأخذ بعدم تقييد التفكير والمشاعر (Kohtala, Muotka & Lappalainen, 2018, p. 84)؛ إلا أن اليقظة العقلية تتركز أكثر في الانتباه اليقظ المستمر، وتقبل الخبرة الداخلية، دون إصدار أحكام عليها، سواء جيدة أو سيئة، ويعد الوعي والانتباه بالخبرة الراهنة صفتين مهمتين لليقظة العقلية (Mishra, 2017, p.1121)، كما أن الممارسة المنتظمة لليقظة العقلية تؤدي إلى تحسن في مستوى اليقظة كسمة، وأن اليقظة كحالة من الممكن أن تتحسن عن طريق التدخلات العلاجية؛ كمدخل تدريب اليقظة، القائم على خفض الضغوط والعلاج المعرفي (Tomlinson, E., Yousef, O., Vitterso, A. & Jones, L., 2018, p.23)، كما يرى Langer أن صفة اللايقظة Mindlessness تبدو في الاعتماد غير المرن على طرق التفكير المحددة من قبل (Haigh, E., Moore, M., Kashdan, T. & Fresco, D., 2011, p.13).

ويمثل نموذج Kabat-Zinn (1994) أهمية كبيرة في فهم اليقظة العقلية؛ حيث حدد مجموعة من الركائز الأساسية التي يجب أن يتمتع بها الفرد اليقظ عقليًا، والتي تتمثل في التالي: تجنب إصدار أحكام، الصبر، فطرية

محمد مطاوع: معنى الحياة وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلاب المكفوفين والمبصرين بالمرحلة الثانوية ...

العقل، الثقة، التركيز على الأفعال وتجنب معرفة النتائج مسبقاً، القبول، التخلي عن الأشياء غير المرتبطة بالخبرة الراهنة. وهو يرى أن هذه الركائز تعد أساسية في الممارسة الفعلية لليقظة العقل.

وتشمل اليقظة العقلية مكونات: الانتباه؛ ويوصف باستمرار المراقبة للخبرة مع التركيز على الخبرة الراهنة، أكثر من الأحداث الماضية أو المستقبل، والاتجاه للتقبل، والانفتاح، والمرونة تجاه الخبرات الشخصية (Cardaciotto, et al., 2008, p.205)، وقد تضمن مقياس Philadelphia (2007) مكونين أساسيين لليقظة العقلية: الأول؛ الوعي، وقياس المراقبة، والوعي بالخبرة الداخلية والخارجية، والثاني؛ التقبل، وقياس الاتجاه نحو الانفتاح للخبرة، دونما أحكام تقييمية، وضمن Baer et al. (2006) اليقظة العقلية خمسة عوامل في مقياسهم العوامل الخمسة لليقظة، شملت: الملاحظة، وقياس القدرة على ملاحظة الخبرة الداخلية والاستجابة للمثيرات، والوصف، وقياس القدرة على استخدام الكلمات لوصف الأفكار والمشاعر، والتعامل مع الوعي، وقياس الميل للإصغاء للأنشطة، وعدم إصدار أحكام، وقياس الميل لتقبل الحالة الداخلية دونما أحكام تقييمية جيدة أو سيئة، وعدم إصدار ردود أفعال كاستجابة للخبرات الداخلية، وقياس الاتجاه نحو السماح للمثيرات أن تأتي وتذهب بحرية دونما رد فعل ضروري لها. أما مكونات اليقظة العقلية عند Feldman, Hayes, Kumar, Greenson & Laurenceau (2007) فقد تضمنت لمكونات التالية: التركيز الراهن، تنظيم الانتباه، الوعي بالخبرة، تقبل الأفكار والمشاعر في الخبرة اليومية. وذهب Langer إلى أن اليقظة تشمل: الالتزام، والإنتاج المبدع، والبحث المبدع، والمرونة، في حين تضمن مقياس Toronto (2006) لليقظة العقلية عاملين أساسيين: حب الاستطلاع، وقياس الاهتمام بحب استطلاع الخبرة الداخلية، وعدم التمرکز، وقياس الوعي بالخبرة (Lau, M., Bishop, S., Segal, Z., Buis, et al., 2006). (T., Anderson, N, Carlson, L., Shaoiro, S. & Carmody, J., 2006

وقد ساهمت اليقظة العقلية في البروتوكولات المتعددة للعلاج النفسي، ويعد تدريب اليقظة العقلية الموجة الثالثة للعلاج النفسي؛ حيث تساهم اليقظة والوعي بالخبرات في أشكال مختلفة من العلاج للعديد من المشكلات والاضطرابات؛ كالأعراض الاكتئابية، والمشكلات المزاجية، واصفة ومحددة للمشاعر والأفكار، التي تكون عاملاً دالاً لاستخدامات اليقظة العقلية (Kohtala, Muotka & Lappalainen, 2018, pp.84-85)، وربما يكون تدريب اليقظة العقلية عاملاً مضافاً وقائياً للخبرات النفسية السيئة، كما أنه يلعب دوراً في التطور لدى العينات العامة والإكلينيكية (Palacios-Garacia, et al., 2018, p.233)، وتتضمن ميكانيزمات اليقظة العقلية: التغيير الوظيفي في المخ، واليقظة الآلية اللازمة، والحيلة الإدراكية، وزيادة الوعي الذاتي، إبدال الإدمان، وحرية العصف الذهني (Shonin & Gardan, 2016).

ومن الدراسات التي اهتمت باليقظة العقلية: دراسة (Palacios-Garacia, et al. (2018) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين اليقظة العقلية والخبرات النفسية السيئة للاضطرابات النفسية لدى عينة غير إكلينيكية من طلاب الجامعة، ودراسة (Kohtala, et al. (2018) وتوصلت إلى وجود ارتباط دال سلمي بين اليقظة العقلية والأعراض الاكتئابية، ووجود تأثير لليقظة العقلية في خفض هذه الأعراض، وأسفرت دراسة Health et al. (2016) عن وجود ارتباط دال سلمي بين اليقظة العقلية والأعراض الاكتئابية لدى المراهقين، وكشفت نتائج دراسة (Singh & Sharma (2017) عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين اليقظة العقلية والإخفاق المعرفي لدى الراشدين، وتوصلت دراسة (Tan et al. (2016) إلى وجود ارتباط موجب دال بين اليقظة العقلية وتقدير الذات وسلبية مع القلق الاجتماعي لدى التلاميذ، وتوصلت دراسة (Benada & Chowdhry (2017) واسماعيل (2017) إلى وجود ارتباط موجب دال بين اليقظة العقلية وكل من: السعادة والمرونة النفسية، وتوصلت دراسة عبدالرحمن، والطائي (2017) إلى وجود ارتباط سالب دال بين اليقظة العقلية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

### تعليق عام على أدبيات البحث

١. لم يتوصل الباحث -في حدود علمه- إلى دراسة تناولت اليقظة العقلية لدى المكفوفين، وعليه فلا يوجد دراسة تناولت الفروق بين المبصرين والمكفوفين في اليقظة العقلية، كما أن هناك دراسة واحدة تناولت الفروق بين المبصرين والمكفوفين في معنى الحياة لدى طلاب الجامعة.
٢. لا توجد دراسة تناولت التنبؤ بمعنى الحياة لدى المبصرين أو المكفوفين من خلال اليقظة العقلية، كما لم يتم العثور على دراسة تناولت العلاقة بين معنى الحياة واليقظة العقلية لدى المبصرين أو المكفوفين.

### فرضيات الدراسة

في ضوء الخلفية النظرية لمتغيري الدراسة، وما توصلت إليه الدراسات السابقة؛ يمكن صياغة فرضيات الدراسة فيما يلي:

١. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب المبصرين على مقياسي: معنى الحياة واليقظة العقلية، وأبعادها الفرعية.
٢. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب المكفوفين على مقياسي: معنى الحياة واليقظة العقلية وأبعادها الفرعية.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب المبصرين والمكفوفين على مقياس معنى الحياة وأبعاده الفرعية، لصالح المبصرين.

محمد مطاوع: معنى الحياة وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلاب المكفوفين والمبصرين بالمرحلة الثانوية ...

٤. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المبصرين والمكفوفين على مقياس: اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية، لصالح المبصرين.

٥. تسهم بعض أبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بمعنى الحياة لدى الطلاب المبصرين.

٦. تسهم بعض أبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بمعنى الحياة لدى الطلاب المكفوفين.

**منهج الدراسة:** يمثل المنهج الوصفي الارتباطي المقارن منهجًا للدراسة؛ لاختبار العلاقة بين متغيري الدراسة والفروق بينها لدى الطلاب المبصرين والمكفوفين.

**مجتمع الدراسة وعينتها:** يمثل طلاب المرحلة الثانوية من المكفوفين والمبصرين بمحافظة القاهرة والفيوم وبني سويف مجتمعًا عامًا للدراسة، ومن هذا المجتمع تم اختيار عينة الدراسة الأساسية، وحيث أن بكل محافظة مدرسة مركزية للمكفوفين، فقد تم اختيار مدرسة للعاديين تقع في نفس الحي الذي تقع فيه مدرسة المكفوفين؛ حيث تم اختيار مدرستين من كل محافظة، أحدهما للمكفوفين والأخرى للمبصرين، وذلك في المحافظات الثلاثة، وذلك لتحقيق التقارب المكاني والثقافي للبيئة التي تتواجد بها المدرستان، والجدول التالي يوضح خصائص العينة الأساسية للدراسة:

جدول رقم (1) خصائص العينة الأساسية الكلية للدراسة

عينة المكفوفين			عينة المبصرين			المحافظة
الانحراف المعياري	متوسط العمر	العدد	الانحراف المعياري	متوسط العمر	العدد	
0.716	17.546	29	0.772	17.517	29	القاهرة
		21			21	الفيوم
		17			17	بني سويف

جدول رقم (2) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي العمر الزمني لمجموعتي: المبصرين والمكفوفين

العينة	العدد	متوسط العمر	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مبصرون	67	17.517	0.772	0.220	132	0.826 غير دال
مكفوفون	67	17.546	0.716			

كما تم اختيار عينة استطلاعية لحساب صدق وثبات أداتي الدراسة، تضمنت (50) مبصرًا، بمتوسط عمر زمني (17.52) عامًا وانحراف معياري (0.77) و(35) كفيًا، بمتوسط عمر زمني (17.30) وانحراف معياري (0.69)، وذلك من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة والفيوم.

## أدوات الدراسة:

### مقياس معنى الحياة (إعداد الباحث)

يتكون مقياس معنى الحياة في صورته النهائية من (33) مفردة، موزعة على أبعاد المقياس الخمسة، وقد تم تصميم المقياس ليناسب أغراض الدراسة الحالية وعينتها؛ حيث تمت الاستفادة من المقاييس السابقة لمعنى الحياة، لا سيما؛ مقياس (Wong 1997)، ومقياس الأبيض (2010)، وقاسم وآخرون (2016)، وخضير (2016)، وما يتعلق بها من تراث سيكولوجي، وفي ضوءها تم تحديد أبعاد المقياس، واختيار المفردات التي تغطي كل بعد؛ حيث تضمن المقياس في صورته الأولية (50) مفردة، ثم عرض القياس على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية والتربية الخاصة، وتم الإبقاء على الفقرات التي حازت على نسبة موافقة (100%) وعددها (36) مفردة، ثم خضع المقياس للدراسة الاستطلاعية لحساب الصدق والثبات، وتم حذف المفردات غير الدالة وعددها (3) مفردة، ويتضمن مقياس معنى الحياة خمسة أبعاد رئيسية، تتمثل في: هدف الحياة، والرضا والاستحقاق، والتعلق المتجدد بالحياة، والإحساس بالامتلاء، والوعي بالمسئولية الشخصية.

(أ) **صدق المقياس:** تم حساب صدق المقياس من خلال ما يلي:

(1) **صدق المحك:** تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب معامل ارتباط درجات العينة الاستطلاعية على المقياس الحالي ودرجاتهم على مقياس معنى الحياة للأبيض (2010)، وفيما يلي نتائج ذلك:

جدول رقم (3) معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة الاستطلاعية على مقياس معنى الحياة وأبعاده الفرعية، والمحك الخارجي

قيمة معامل الارتباط بين مقياسي معنى الحياة الحالي وأبعاده ومقياس الأبيض						العدد	العينة
بعد "5"	بعد "4"	بعد "3"	بعد "2"	بعد "1"	الدرجة الكلية		
0.71*	0.76*	0.71*	0.83*	0.75*	0.87*	35	مبصرون
0.61*	0.66*	0.59*	0.60*	0.64*	0.78*	35	مكفوفون

\*\*دالة عند 0.01

(2) **صدق المحكمين:** حيث حازت جميع فقرات المقياس على نسبة اتفاق (100%) عند عرضه على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية والتربية الخاصة بالجامعة.

(ب) **ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس عن طريق ما يلي:

(1) **إعادة التطبيق؛** وفيما يلي توضيح لذلك:

محمد مطاوع: معنى الحياة وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلاب المكفوفين والمبصرين بالمرحلة الثانوية ...

جدول رقم (4) قيمة معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية في التطبيقين: الأول والثاني لمقياس معنى الحياة

قيمة معامل الارتباط بين درجات التطبيقين: الأول والثاني لمقياس معنى الحياة للعينة الاستطلاعية						العدد	العينة
بعد "5"	بعد "4"	بعد "3"	بعد "2"	بعد "1"	الدرجة الكلية		
0.83*	0.92*	0.94*	0.89*	0.87*	0.93*	35	مبصرون
0.72*	0.67*	0.58*	0.72*	0.62*	0.85*	35	مكفوفون

\*\*دالة عند 0.01

(2) معامل ألفا كرونباخ؛ بلغ معامل ألفا لدرجات العينة على فقرات المقياس في التطبيق الأول (0.89).

(ج) الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق ما يلي:

(1) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وفقراته وأبعاده الفرعية

جدول (5) معاملات ارتباط بين كل من: الدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة وفقراته وبين أبعاده الفرعية

ارتباط البعد بالمقياس	ارتباط الفقرة بالبعد على التوالي	العينة	فقرات البعد	البعد
0.70*	0.59* -0.58* -0.62* -0.73* -0.73* -0.71* -0.73*	مبصر	1، 6، 11، 16، 31، 26، 21	1
0.84*	0.62* -0.65* -0.40** -0.77* -0.72* -0.64* -0.67*	كفيف		
0.82*	0.50* -0.48* -0.74* -0.57* -0.59* -0.63* -0.58*	مبصر	2، 7، 12، 17، 32، 27، 22	2
0.91*	0.52* -0.62* -0.45* -0.62* -0.46* -0.65* -0.77*	كفيف		
0.84*	0.49* -0.75* -0.78* -0.69* -0.54* -0.45*	مبصر	3، 8، 13، 18، 28، 23	3
0.90	0.55* -0.71* -0.43** -0.55* -0.51* -0.48*	كفيف		
0.85*	0.56* -0.66* -0.72* -0.66* -0.85* -0.52*	مبصر	4، 9، 14، 19، 29، 24	4
0.86*	0.47* -0.50* -0.64* -0.66* -0.54* -0.78*	كفيف		
0.80*	0.80* -0.76* -0.71* -0.80* -0.74* -0.84* -0.61*	مبصر	5، 10، 15، 20، 33، 30، 25	5
0.83*	0.64* -0.63* -0.60* -0.84* -0.78* -0.78* -0.50*	كفيف		

\* دال عند 0.01 \*\* دالة عند 0.05

(2) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وفقراته: حيث تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة

الكلية للعينة الاستطلاعية على مقياس معنى الحياة ودرجاتهم على فقرات المقياس، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (6) معاملات ارتباط درجات فقرات مقياس معنى الحياة بالدرجة الكلية على المقياس ن=50 مبصرًا ن=35 كفيفًا

العينة	فقرة 1	فقرة 2	فقرة 3	فقرة 4	فقرة 5	فقرة 6	فقرة 7	فقرة 8	فقرة 9	فقرة 10	فقرة 11
مبصر	0.57*	0.54*	0.49*	0.42*	0.67*	0.35**	0.45*	0.56*	0.50*	0.34**	0.39*
كفيف	0.48*	0.66*	0.62*	0.65*	0.40**	0.52*	0.42**	0.66*	0.43*	0.50*	0.63*
العينة	فقرة 12	فقرة 13	فقرة 14	فقرة 15	فقرة 16	فقرة 17	فقرة 18	فقرة 19	فقرة 20	فقرة 21	فقرة 22

0.72*	0.40*	0.32**	0.66*	0.57*	0.71*	0.58*	0.39*	0.38*	0.46*	0.7*	مبصر
0.42**	0.65*	0.42**	0.67*	0.42**	0.51*	0.50*	0.58*	0.43*	0.66*	0.46*	كفيف
فقرة 33	فقرة 32	فقرة 31	فقرة 30	فقرة 29	فقرة 28	فقرة 27	فقرة 26	فقرة 25	فقرة 24	فقرة 23	العينة
0.63*	0.58*	0.60*	0.53*	0.62*	0.63*	0.69*	0.46*	0.65*	0.63*	0.50*	مبصر
0.50*	0.50*	0.66*	0.70*	0.59*	0.50*	0.62*	0.46*	0.56*	0.42**	0.65*	كفيف

\* دالة عند 0.01 \*\* دالة عند 0.5

### مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحث):

يتكون مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية من (28) مفردة موزعة على أبعاد المقياس الأربعة، وقد تم تصميم المقياس الحالي ليناسب أغراض الدراسة الحالية وعينتها؛ حيث تمت الاستفادة من المقاييس السابقة لليقظة العقلية؛ كمقاييس: (2007) Philadelphia، Baer, Smith, Hopkins, Krieterneyer & toney، (2006) Toronto، (2006) Feldman, Hayes, Kumar, Greesen & Laurenceau، وفي ضوءها تم تحديد أبعاد المقياس واختيار المفردات التي تغطي كل بعد؛ حيث تضمن المقياس في صورته الأولية (40) مفردة، ثم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية والتربية الخاصة وتم الإبقاء على الفقرات التي حازت على نسبة موافقة (100%) وعددها (31) مفردة، ثم خضع المقياس للدراسة الاستطلاعية لحساب الصدق والثبات، وتم حذف المفردات غير الدالة وعددها (3) مفردة، ويتضمن مقياس اليقظة العقلية الأبعاد التالية: تنظيم الوعي والانتباه ذاتيًا، التقبل الواعي، انسيابية وحرية الوعي والإدراك، الانفتاح والشغف العقلي.

(أ) **صدق المقياس:** تم حساب صدق المقياس عن طريق ما يلي:

(1) **صدق المحك:** تم حساب صدق المحك الخارجي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على مقياس اليقظة العقلية الحالي ومقياس (2006) Baer et al لليقظة العقلية تعريب وتقنين عبد الرحمن (2015)، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (7) معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة الاستطلاعية على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية، والمحك الخارجي

قيمة معامل الارتباط بين مقياس اليقظة العقلية الحالي وأبعاده ومقياس عبد الرحمن 2015					العدد	العينة
بعد "4"	بعد "3"	بعد "2"	بعد "1"	الدرجة الكلية		
0.61*	0.60*	0.68*	0.67*	0.66*	35	مبصرون
0.71*	0.72*	0.66*	0.67*	0.79*	35	مكفوفون

\* دالة عند 0.01

(2) **صدق المحكمين:** حيث حازت جميع فقرات المقياس على نسبة اتفاق (100%) عند عرضه على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية والتربية الخاصة بالجامعة.

محمد مطاوع: معنى الحياة وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلاب المكفوفين والمبصرين بالمرحلة الثانوية ...

(ب) ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس عن طريق ما يلي:

(1) إعادة التطبيق؛ وفيما يلي توضيح لنتائج ذلك:

جدول رقم (8) قيمة معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية في التطبيقين: الأول والثاني لمقياس اليقظة العقلية

قيمة معامل الارتباط بين درجات التطبيقين: الأول والثاني لمقياس اليقظة العقلية					العدد	العينة
الدرجة الكلية	بعد "1"	بعد "2"	بعد "3"	بعد "4"		
0.92*	0.91*	0.82*	0.69*	0.90*	35	مبصرون
0.88*	0.81*	0.84*	0.65*	0.67*	35	مكفوفون

\*دالة عند 0.01

(2) معامل ألفا كرونباخ؛ بلغ معامل ألفا لدرجات العينة على فقرات المقياس في التطبيق الأول (0.92).

(ج) الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق ما يلي:

(1) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وبنوده وأبعاده الفرعية:

جدول رقم (9) معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية وفقرات مقياس اليقظة العقلية وبين أبعاده الفرعية

(ن = 50 مبصرًا، ن = 35 كفيفًا)

الارتباط	ارتباط الفقرة بالبعد على التوالي	العينة	فقرات البعد	العدد
0.89*	0.48* -0.76* -0.83* -0.80* -0.80* -0.67* -0.78*	مبصر	4، 8، 12، 16، 20، 24، 28	1
0.82*	0.54* -0.66* -0.78* -0.81* -0.77* -0.71* -0.79*	كفيف		
0.87*	0.56* -0.71* -0.62* -0.54* -0.76* -0.43* -0.82*	مبصر	3، 7، 11، 15، 19، 23، 27	2
0.89*	0.70* -0.64* -0.63* -0.76* -0.76* -0.69* -0.80*	كفيف		
0.88*	0.72* 0.77* -0.57* -0.58* -0.67* -0.59* -0.35**	مبصر	2، 6، 10، 14، 18، 22، 26	3
0.88	0.66* -0.70* -0.58* -0.67** -0.57* -0.57* -0.68*	كفيف		
0.79*	0.86* -0.72* -0.85* -0.45* -0.71* -0.74* -0.73*	مبصر	4، 9، 14، 19، 24، 29	4
0.87*	0.52* -0.72* -0.65* -0.62* -0.66* -0.72* -0.59*	كفيف		

\* دال عند 0.01 \*\* دالة عند 0.05

(2) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وبنوده: حيث تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة

الكلية للعينة الاستطلاعية على مقياس معنى الحياة ودرجاتهم على بنوده، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (10) معاملات ارتباط درجات بنود مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية على المقياس

(ن = 50 مبصرًا، ن = 35 كفيفًا)

العينة	فقرة 1	فقرة 2	فقرة 3	فقرة 4	فقرة 5	فقرة 6	فقرة 7	فقرة 8	فقرة 9	فقرة 10
مبصر	0.70*	0.49*	0.62*	0.72*	0.71*	0.65*	0.65*	0.61*	0.36*	0.83*
كفيف	0.69*	0.59*	0.61*	0.72*	0.70*	0.36**	0.49*	0.65*	0.56*	0.79*

العينة	فقرة 11	فقرة 12	فقرة 13	فقرة 14	فقرة 15	فقرة 16	فقرة 17	فقرة 18	فقرة 19	فقرة 20
مبصر	0.34**	0.69*	0.45*	0.58*	0.50*	0.49*	0.54*	0.50*	0.40*	0.63*
كفيف	0.57*	0.52*	0.61*	0.74*	0.83*	0.46*	0.44*	0.77*	0.42**	0.47*
العينة	فقرة 21	فقرة 22	فقرة 23	فقرة 24	فقرة 25	فقرة 26	فقرة 27	فقرة 28		
مبصر	0.77*	0.48*	0.43*	0.60*	0.43*	0.74*	0.70*	0.62*		
كفيف	0.52*	0.63*	0.77*	0.44*	0.46*	0.44*	0.76*	0.46*		

\* دالة عند 0.01، \*\* دالة عند 0.05

### نتائج الدراسة وتفسيرها

#### نتائج الدراسة

**نتائج الفرض الأول:** لاختبار صحة الفرض الأول تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين درجات الطلاب المبصرين على مقياسي: معنى الحياة واليقظة العقلية وأبعادها الفرعية، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (11) قيمة معاملات الارتباط بين درجات المبصرين على مقياسي: معنى الحياة واليقظة العقلية

اليقظة العقلية					المتغيرات	r
الدرجة الكلية	الانفتاح والشغف العقلي	انسيابية وحرية الوعي والإدراك	التقبل الواعي	تنظيم الوعي والانتباه ذاتيًا		
0.51*	غير دال	0.36*	0.54*	0.53*	هدف الحياة	
0.63*	غير دال	0.54*	0.66*	0.61*	الرضا والاستحقاق	
0.64*	غير دال	0.66*	0.67*	0.62*	التعلق المتجدد بالحياة	
0.47*	غير دال	0.42*	0.46*	0.53*	الإحساس بالامتلاء	
0.38*	غير دال	0.36*	0.43*	0.34*	الوعي بالمسؤولية الشخصية	
0.78*	غير دال	0.68*	0.83*	0.78*	الدرجة الكلية	

\* دال عند مستوى 0.01

تشير نتائج الفرض الأول إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين درجات الطلاب المبصرين على مقياسي: معنى الحياة واليقظة العقلية وأبعادها الفرعية، فيما عدا العلاقة بين معنى الحياة وبعد الانفتاح والشغف العقلي، وهذه النتائج تشير إلى تحقق صحة الفرض الأول إلى حدٍ كبيرٍ، والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الطلاب المبصرين على مقياسي: معنى الحياة واليقظة العقلية وأبعادها الفرعية"، كما تتفق مع نتائج دراسات: (Park & Yoo (2016، وإسماعيل (2017) باعتبار المرونة مؤشرًا لليقظة العقلية، والوليدي

محمد مطاوع: معنى الحياة وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلاب المكفوفين والمبصرين بالمرحلة الثانوية ...

(2017) باعتبار السعادة النفسية مؤشراً لمعنى الحياة، (Trevisan et al (2017) باعتبار ضبط الذات مؤشراً لليقظة العقلية، ودراسة (Blackburn& Owens (2015) والتي توصلت إلى وجود ارتباط بين معنى الحياة وفعالية الذات الاجتماعية؛ باعتبارها مؤشراً لليقظة العقلية.

**نتائج الفرض الثاني:** لاختبار صحة الفرض الثاني تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين درجات الطلاب المكفوفين على مقياسي: معنى الحياة واليقظة العقلية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (12) قيمة معاملات الارتباط بين درجات المكفوفين على مقياسي: معنى الحياة واليقظة العقلية

اليقظة العقلية					المتغيرات	
الدرجة الكلية	الانفتاح والشغف العقلي	انسيابية وحرية الوعي والإدراك	التقبل الواعي	تنظيم الوعي والانتباه ذاتياً		
0.27**	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	هدف الحياة	
0.27**	غير دال	غير دال	0.24**	غير دال	الرضا والاستحقاق	
0.43*	غير دال	0.28**	0.31**	0.42*	التعلق المتجدد بالحياة	
0.39*	غير دال	غير دال	0.30**	0.40*	الإحساس بالامتلاء	ر ب ال
0.28**	0.28**	غير دال	0.25**	غير دال	الوعي بالمسئولية الشخصية	
0.50*	غير دال	0.28**	0.39*	0.44*	الدرجة الكلية	

\* دال عند 0.01 \*\* دال عند 0.05

تشير نتائج الفرض الثاني إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الدرجة الكلية على مقياس معنى الحياة وجميع أبعاده الفرعية والدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية من ناحية أخرى لدى المكفوفين، ووجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجاتهم على بعدي: الرضا والاستحقاق لمعنى الحياة والتقبل الواعي لليقظة العقلية، وارتباط موجب دال إحصائياً بين درجاتهم على بعد التعلق المتجدد بالحياة وأبعاد اليقظة العقلية: تنظيم الوعي والانتباه ذاتياً، والتقبل الواعي، وانسيابية وحرية الإدراك، وارتباط موجب دال إحصائياً بين درجاتهم على بعد الإحساس بالامتلاء وبعدي اليقظة العقلية: تنظيم الوعي والانتباه ذاتياً، والتقبل الواعي، وارتباط موجب دال إحصائياً بين درجاتهم على بعد الوعي بالمسئولية الشخصية وبعدي اليقظة العقلية: التقبل الواعي والانفتاح والشغف العقلي، وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الثاني إلى حد ما، والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب المكفوفين على مقياسي: معنى الحياة واليقظة العقلية وأبعادها الفرعية"، وهذه النتائج تتفق جزئياً مع نتائج دراسات: (Park& Yoo (2016، وإسماعيل (2017) باعتبار المرونة مؤشراً لليقظة العقلية، والوليدي (2017) باعتبار السعادة النفسية مؤشراً لمعنى الحياة، (Trevisan et al (2017) باعتبار ضبط الذات مؤشراً لليقظة العقلية.

**نتائج الفرض الثالث:** لاختبار صحة الفرض الثالث تم استخدام معادلة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب المبصرين والمكفوفين على مقياس معنى الحياة وأبعاده الفرعية، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (13) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المبصرين والمكفوفين في معنى الحياة وأبعاده الفرعية

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	العينة	معنى الحياة وأبعاده الفرعية
غير دال	132	1.66	2.25	13.59	67	مبصرون	هدف الحياة
			1.87	13.00	67	مكفوفون	
0.01	132	9.04	2.16	15.47	67	مبصرون	الرضا والاستحقاق
			1.61	12.49	67	مكفوفون	
0.01	132	10.50	1.45	14.95	67	مبصرون	التعلق المتجدد بالحياة
			1.63	12.14	67	مكفوفون	
0.01	132	8.67	1.38	13.98	67	مبصرون	الإحساس بالامتلاء
			1.72	11.64	67	مكفوفون	
0.01	132	-7.84	1.70	11.52	67	مبصرون	الوعي بالمسؤولية الشخصية
			1.37	13.62	67	مكفوفون	
0.01	132	7.11	6.06	69.53	67	مبصرون	الدرجة الكلية
			4.63	62.91	67	مكفوفون	

يتضح من الجدول أن جميع قيم "ت" دالة عند مستوى 0.01، عدا بعد هدف الحياة، لم تصل الفروق فيه للدلالة الاحصائية، وذلك لصالح المبصرين، فيما عدا بعد الوعي بالمسؤولية الشخصية؛ حيث كانت الفروق لصالح المكفوفين، وهذه النتائج تشير إلى صحة الفرض الثالث للدراسة إلى حدٍ كبيرٍ، والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المبصرين والمكفوفين على مقياس معنى الحياة وأبعاده الفرعية"، وتتفق هذه النتائج -إلى حد ما- مع نتائج دراسة أبو الهدى (2011)، كما تتفق مع مؤشرات أدبيات البحث لمعنى الحياة.

**نتائج الفرض الرابع:** لاختبار صحة الفرض الرابع تم استخدام معادلة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب المبصرين والمكفوفين على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (14) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المبصرين والمكفوفين في اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	العينة	اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية
0.01	132	-4.06	1.90	13.70	67	مبصرون	تنظيم الوعي والانتباه ذاتياً
			1.20	14.82	67	مكفوفون	
0.01	132	3.10	2.31	14.85	67	مبصرون	التقبل الواعي
			1.76	13.74	67	مكفوفون	
0.01	132	7.13	1.49	14.82	67	مبصرون	انسيابية وحرية الوعي والإدراك
			1.57	12.92	67	مكفوفون	
غير دال	132	0.42	1.79	15.64	67	مبصرون	الانفتاح والشغف العقلي
			1.74	15.52	67	مكفوفون	
0.05	132	2.35	5.73	59.01	67	مبصرون	الدرجة الكلية
			3.96	57.01	67	مكفوفون	

يتضح من الجدول أن جميع قيم "ت" دالة إحصائية عدا بعد الانفتاح والشغف العقلي، لم يظهر الفرق دلالة إحصائية، وذلك لصالح المبصرين، فيما عدا بعد تنظيم الوعي والانتباه ذاتياً؛ حيث كانت الفروق لصالح المكفوفين، وهذه النتائج تشير إلى صحة الفرض الرابع للدراسة إلى حدٍ كبيرٍ، والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية

محمد مطاوع: معنى الحياة وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلاب المكفوفين والمبصرين بالمرحلة الثانوية ...

بين متوسطات درجات الطلاب المبصرين والمكفوفين على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية لصالح المبصرين"، وحيث أنه لا توجد دراسة سابقة تناولت موضوع هذا الفرض؛ فإن هذه النتائج تتفق مع مؤشرات أدبيات البحث النظري لليقظة العقلية، والتي تشير إلى انتشار الميكانيزمات الداخلية لدى المكفوفين بشكل أكبر من المبصرين والتي تؤثر بشكل كبير على درجة الانتباه والوعي لدى الكفيف.

**نتائج الفرض الخامس:** لاختبار صحة الفرض الخامس تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة الخطوات المتتابعة، والجدول التالي يوضح نتائج تحليل تباين الانحدار المتعدد:

جدول رقم (15) تحليل تباين انحدار معنى الحياة على أبعاد اليقظة العقلية لدى عينة المبصرين

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.01	42.273	443.535	4	1774.140	الانحدار
		10.492	62	650.517	البواقي
			66	2424.657	الكلي

يتضح من الجدول ومن خلال دلالة النسبة الفائية إسهام أبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بمعنى الحياة لدى

المبصرين، كما يوضح الجدول التالي معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية:

جدول رقم (16) معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية للتنبؤ بمعنى الحياة لدى المبصرين

مستوى الدلالة	قيمة "ت" لدلالة معامل الانحدار	معامل الانحدار المعيارية	الخطأ المعياري	معامل الانحدار اللامعيارية	المتغيرات المستقلة
0.01	6.527		5.705	37.241	ثابت الانحدار
0.01	2.865	0.323	0.358	1.026	تنظيم الوعي والانتباه ذاتيًا
0.01	3.953	0.623	0.413	1.633	التقبل الواعي
غير دال	0.453-	0.056-	0.502	0.277-	انسيابية وحرية الوعي والإدراك
غير دال	0.756-	0.050-	0.224	0.169-	الانفتاح والشغف العقلي

يتضح أن المعامل الثابت أكثر تنبؤًا بمعنى الحياة، يليه بعد التقبل بوعي، ثم بعد تنظيم الوعي والانتباه ذاتيًا، دون غيرها، كما أن معامل الارتباط المتعدد لمعنى الحياة يساوي 0.85، وهو دال عند 0.01 وكان معامل التحديد مساويًا 0.71 ما يعني أن اليقظة العقلية تساهم بنسبة 7.1% في التنبؤ بمعنى الحياة لدى المبصرين، كما يمكن صياغة معادلة التنبؤ كما يلي: معنى الحياة لدى المبصرين =  $37.241 + 1.026 \times$  بعد تنظيم الوعي والانتباه ذاتيًا +  $1.633 \times$  بعد التقبل الواعي، وهذه النتائج تشير إلى تحقق صحة الفرض الخامس للدراسة والذي ينص على أنه "تسهم بعض أبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بمعنى الحياة لدى الطلاب المبصرين"، كما تتفق هذه النتائج مع دراسات: إسماعيل (2017) باعتبار المرونة النفسية مؤشرًا لمعنى الحياة، حيث ساهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة النفسية، والوليدي (2017) باعتبار السعادة النفسية مؤشرًا لمعنى الحياة، حيث ساهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالسعادة النفسية، ودراسة (Isik & Puzbe, 2015) والتي تنبأت بمعنى الحياة من خلال الانفتاح على الخبرة والتأثير الإيجابي.

**نتائج الفرض السادس:** لاختبار صحة الفرض السادس تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة الخطوات المتتابعة، والجدولين التاليين يوضحان نتائج التحليل:

**جدول رقم (17)** تحليل تباين انحدار معنى الحياة على أبعاد اليقظة العقلية لدى عينة المكفوفين

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الانحدار	390.050	4	97.512	5.896	0.01
البواقي	1025.413	62	16.539		
الكلية	1415.463	66			

يتضح من الجدول ومن خلال دلالة النسبة الفائية إسهام أبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بمعنى الحياة لدى المكفوفين، كما يوضح الجدول التالي معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية:

**جدول رقم (18)** معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية للتنبؤ بمعنى الحياة لدى المكفوفين

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعيارية	قيمة "ت" لدلالة معامل الانحدار	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	28.221	7.799		3.619	0.01
تنظيم الوعي والانتباه ذاتيًا	1.161	0.465	0.302	2.498	0.05
التقبل الواعي	0.543	0.318	0.208	1.710	غير دال
انسيابية وحرية الوعي والإدراك	0.428	0.335	0.146	1.278	غير دال
الانفتاح والشغف العقلي	0.289	0.356	0.092	0.811	غير دال

يتضح أن المعامل الثابت أكثر تنبؤًا بمعنى الحياة يليه بعد تنظيم الوعي والانتباه ذاتيًا، دون غيرها، كما أن معامل الارتباط المتعدد لمعنى الحياة مساويًا 0.525، وهو دال عند 0.01، وكان معامل التحديد مساويًا 0.22 ما يعني أن اليقظة العقلية تساهم بنسبة 2.2% في التنبؤ بمعنى الحياة لدى الطلاب المكفوفين، كما يمكن صياغة معادلة التنبؤ كما يلي: معنى الحياة لدى المبصرين =  $28.221 + 1.161 \times$  بعد تنظيم الوعي والانتباه ذاتيًا، وهذه النتائج تشير إلى تحقق صحة الفرض السادس للدراسة، والذي ينص على أنه "تساهم بعض أبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بمعنى الحياة لدى المكفوفين"، كما تتفق هذه النتائج مع دراسات: إسماعيل (2017) باعتبار المرونة النفسية مؤشرًا لمعنى الحياة، حيث ساهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة النفسية، والوليدي (2017) باعتبار السعادة النفسية مؤشرًا لمعنى الحياة، حيث ساهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالسعادة النفسية، ودراسة (Isik & Puzbe 2015) والتي تنبأت بمعنى الحياة من خلال الانفتاح على الخبرة.

## تفسير النتائج ومناقشتها

يمكن تفسير ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج في ضوء العديد من الطرح، حيث يمكن تفسير نتائج الفرضين: الأول والثاني للدراسة، والمتعلقة بوجود علاقة ارتباطية موجبة دال إحصائيًا بين درجات الطلاب المبصرين والمكفوفين على مقياسي: معنى الحياة واليقظة العقلية؛ في ضوء العديد من المعطيات؛ حيث أن معنى الحياة يعد مفسرًا لأهمية حياة الإنسان المبصر والكفيف، وأهمية أهدافه وغاياته في الحياة، وإدراكه لوجوده، وأهمية تطلعاته في الحياة، وسعيه نحو تحقيق ذلك، فمعنى الحياة لا يتحقق بدون إدراك أهمية الوجود في الحياة، وبالتالي تعد اليقظة العقلية عاملاً مهمًا في إدراك هذا المعنى، وربما سببًا فيه، فالحياة تأخذ معناها لدى الفرد من خلال إدراكه وانتباهه لوجوده وأهدافه وغاياته في الحياة، كما أن هؤلاء الذين يدركون ويجرزون المعنى في الحياة يميلون نحو المآخذ الجيد والناجح في الحياة، ونحو الإحساس القوي بالاستقلالية والسيطرة على الذات والهدف في الحياة (Marco et al., 2017).

ويعد انخفاض معنى الحياة لدى الفرد حالة دافعية وجدانية معرفية سلبية، ترتبط باليأس، ونقص التوقع، والتحكم في الحياة، وغياب للأهداف الحيوية (Marco et al., 2017, pp.162-163)، وقد أشار Steger إلى عاملين أساسيين في معنى الحياة: الإدراك والهدف، ويمثل الأول قدرة الإنسان على حس وفهم حياته الخاصة، متضمنًا ذاته والعالم الخارجي، وكيف يكون حرًا ومتصلاً داخل هذا العالم، والآخر مرتبط بنشاطه في تحقيق أهدافه في الحياة (Krok, 2015, p.2293).

ويسهم الإدراك والوعي الحاضر في تحديد هدف الحياة؛ حيث يساعد الفرد في تحديد احتياجاته وغاياته، وإدراك السبل والآليات التي ترتبط بتحقيق هذه الغايات، وإشباع تلك الاحتياجات، ولا شك أن إشباع الحاجات الأساسية، والسعي نحو تحقيق غايات الفرد؛ تدفعه إلى الشعور بقيمة ما يفعل، وإلى مزيد من الوعي والالتيقظ، لما هو عليه هنا والآن، وفي هذه اللحظة، والكفيف في هذا قد لا يختلف عن المبصر، إلا في طبيعة الاحتياجات والرغبات الخاصة، وإن كان تحقيق هدف ومغزى في الحياة غاية كبرى لكلاهما، ولكل هذا ما يدفعهم جميعًا إلى التيقظ بدرجة أو بأخرى لوضعه الراهن وما أشبع أو لم يشبع من حاجاته ورغباته، وما يتطلع إليه في حاضره ومستقبله، وهذا الوعي والالتيقظ قد يدعم لديهم الإحساس بوجود مغزى الحياة. كما أشار الباحثون إلى نقطة مهمة تتمثل في ضرورة توضيح العلاقة بين وجود معنى الحياة والبحث عن المعنى في الحياة؛ حيث بقي البحث عن الحياة أقل وضوحًا مقارنة بمعنى الحياة (Heyden et al., 2015, p.1064).

ولقد أكدت العديد من الدراسات على أهمية وجود معنى للحياة لدى الأفراد؛ حيث أن تمتع الفرد بمستوى مرتفع من معنى الحياة مؤشر إيجابي للصحة النفسية والشعور بالسعادة، وعلى النقيض يعد انخفاض مستوى معنى الحياة لدى الفرد مرتبط سلبًا بالشعور باليأس، وغياب الهدف والاكتئاب، ونقص التوقعات والقدرة على التحكم

في الحياة، ومشكلات نفسية أخرى (Marco, et al., 2016, p.690)، كما ارتبط معنى الحياة سلبياً بالاكنتاب واليأس، والاعتماد على المواد النفسية، ونقص التدين الوجداني (Marco, et al., 2017). ويمكن تفسير نتائج الفرض الثالث في ضوء العديد من المعطيات؛ حيث أن معنى الحياة يتولد وينمو لدى الفرد حال كان قادراً وحرّاً في تحقيق حاجاته الأساسية: كالحاجة للطعام والشراب والأمن وغيرها، حينها سيُشعر بقيمة وجوده في الحياة، وأن حرية اختياره للعديد من الخبرات الحياتية وحرية إدراكه للخبرات الأخرى؛ سيُعطي معنى لديه لهذه الخبرات، كما أن معاناته سيدركها بشكل جيد حينئذ؛ إدراكاً مغلفاً بمعنى إيجابي في الحياة، ولعل حرية الحركة والتصرف والتنقل وعدم تقييد الحركة لدى المبصرين؛ تجعلهم يتفوقون في ذلك على المكفوفين في الإحساس بالحرية، والسعي نحو إشباع الحاجات الأساسية، وغير الأساسية؛ ما يعطي للحياة معنى بالنسبة لهم، ومقارنة بأقرانهم من المكفوفين.

وربما يفسر عدم وجود فروق في هدف الحياة بين المبصرين والمكفوفين ما ذهب إليه (Frankl 1997)؛ حيث يشير إلى أن الإنسان يكتسب معنى الحياة من خلال معاناته، فالمعاناة ربما تمنح الإنسان معنى للحياة (Volkent et al., 2014)، وهنا يكتسب المعنى في الحياة مفهوم الهدف ويفسره بذلك، فكل من المبصرين والمكفوفين ربما يتساوون في مستوى هدف الحياة، وليس في طبيعة هذا الهدف، وربما يفسر ذلك حالة الفراغ التي يعيشها بعض أفراد المجتمع من المراهقين والشباب، أو حالة الغموض، مع كثرة متغيرات الحياة، وسرعة وتيرتها؛ ما يجعل العديد منهم غير قادرين على التجاوب بشكل أو بآخر مع هذه المتغيرات.

كما يلعب كف البصر دوراً كبيراً في حالات الفقد، التي يتعرض لها الكفيف، ويعد فقد البصر أكبر معاناة يمر بها الكفيف في حياته، وبالتالي قد يكتسب من هذه المعاناة معنى مختلفاً لحياته، قد يتضمن معنى الإحباط الوجودي، حال كان إدراكه مشوشاً، وإن اليقظة العقلية هنا لها دور مهم في توجيه إدراكه لمغزى حياته، وهو في ذلك قد لا يختلف عن أقرانه من المبصرين في هذا الإدراك لمغزى الحياة، فمعنى الحياة يشير في العموم إلى درجة الوعي والإحساس والتصوير لمغزى الحياة (Machell et al. 2015).

ويشير (Park & Yoo 2016) إلى أن التأمل الفكري وتنظيم الإدراك يساهمان في توضيح البحث عن معنى الحياة؛ إلا أن كف البصر هنا قد يلعب دوراً مهماً في تشويه الإدراك لأهمية مغزى الحياة والهدف فيها؛ حيث يؤثر فقد البصر في العديد من أوجه التشويه الإدراكي لدى الكفيف، فضلاً عن المعاناة المرتبطة بهذا الكف البصري، والتي تجعل من الكفيف في حالة صراع داخلي مستمر، حول مغزى وجوده، وعجزه وشعوره بالنقص والدونية؛ ما يشغله عن رحلة البحث عن الحياة، والتي قد يبدأ فيها في سنوات متقدمة من عمره، وعندها قد لا يدرك مغزى هذه

محمد مطاوع: معنى الحياة وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلاب المكفوفين والمبصرين بالمرحلة الثانوية ...

الحياة، وطبقاً لرأي (Steger et al. (2006 فإن معنى الحياة يشير إلى الدرجة التي يدرك بها الفرد حياته كذات مغزى وقيمة وأهمية (Krok, 2015, p.2293).

كما أن السعي نحو تحقيق معنى للحياة لدى الفرد يعد هدفاً سامياً لديه؛ فيتحقق الوجود الإنساني، كما أن العجز عن الوصول إليه أو تحقيقه؛ ربما يترتب عليه شعور بعدم تحقيق الكينونة الوجودية، أو الإحساس بالفراغ الوجودي في الحياة، أو الشعور باللامعنى، كما يعاني الكفيف الإحساس بفقدان المعنى في الحياة أكثر من الآخرين؛ نتيجة الشعور بالعجز والنقص وعدم الكفاءة، الناشئ عن فقدان البصر، كما أنه أكثر معاناة للحيرة والارتباك والتشويه، فيما يتعلق بالأهداف والمعاني الخاصة بالحياة (معوض، 1998).

كما يسهم الإحساس بالفقد لدى الكفيف في تفسير نتائج الفرضين: الأول والثاني؛ حيث يتعرض الكفيف للعديد من مجالات الفقد في الحياة: كفقدان الاستقلال، وفقدان الكفاية الاجتماعية واحترام الذات، وفقدان التنظيم الكلي للشخصية، وغيرها من مجالات الفقدان البصري، وعلى رأسها فقدان الأمن النفسي في الحياة (مطاوع، 2012)، كما أن فقد البصر، وما يترتب عليه من تأثير على الاستقلالية الشخصية لدى الفرد؛ يدفع بالكفيف إلى إدراك أهمية تحمل المسؤولية الشخصية في الحياة، والذي قد يكون مجالاً للصراع الداخلي، تطول مدته أو تقصر، حسب درجة إدراك الكفيف بمسئوليته الشخصية في الحياة، ونظراً لحاجته المستمرة للعون والمساعدة، والتي قد يفتردها كثيراً، ويحصلها قليلاً؛ فإنه قد يعتمد إلى تركيز انتباهه ووعيه لأهمية تحمل هذه المسؤولية في الحياة، والذي قد يمنحه بعضاً من أهمية وجوده وحياته حال نجاح في ذلك.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الرابع للدراسة، والتي تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المبصرين والمكفوفين في اليقظة العقلية لصالح المبصرين؛ في ضوء مدى التقبل بوعي للخبرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها المبصرون يومياً، بما تتضمنه من مشاعر وانفعالات وأحاسيس متتالية، ومتفاوتة الوتيرة، إيجابية أو سلبية، قد لا يقف عندها كثيراً؛ ما يجعلها تمر مرور الكرام دون التثبيت، أو محاولة التفسير السلبي أو الإيجابي، لهذه الخبرات، وبالتالي تمر في انسيابية وحرية تامة؛ لتسمح لغيرها من الخبرات الجديدة أن تدخل حياته اليومية وهكذا، كما تعكس اليقظة العقلية الوعي بالمشيرات هنا والآن، والتي تتضمن الحالة العقلية (الأفكار والمشاعر)، والإحساس المادي للجسم والبيئة، كما أنها تكون واضحة من تركيز الانتباه، والتي تتضمن صفات خاصة من الانفتاح، وعدم إصدار أحكام (Cox et al., 2016, p.38).

وتنفرد حاسة البصر دون غيرها بنقل العديد من جوانب العالم الاجتماعي ومعالم الواقع البيئي للإنسان إلى العقل بما يتضمنه من وقائع وأحداث وخبرات حسية متفاوتة، وهذه بدورها تساعد في تكوين المدركات والمفاهيم البصرية؛ مما يساعد على إرساء أساس النمو العقلي والمعرفي للفرد، ويساعده على التوافق مع بيئته بكل مكوناتها

المادية وغير المادية، ولعل تعرض الكفيف وخضوعه لوطأة ميكانيزمات الأنا الداخلية تدفعه إلى الوقوف عند كل خبرة جديدة متفوقاً حولها، في محاولة لتفسيرها، تفسيراً شخصياً ذاتياً؛ في ضوء نظرتة لنفسه، ونظرة المجتمع له، كما يدركها هو؛ ما يفوت عليه إدراك الكثير من مدركات الحياة اليومية (مطاوع، 2012)، وإن كان انشغاله بهذه الخبرات قد يدفعه إلى مزيد من الوعي والانتباه المؤقت لخبرات بعينه؛ قد تكون لها دلالة نفسية بالنسبة له، وهو ما قد يختلف فيه عن المبصر، والذي قد لا تعني العديد من الخبرات معنى شخصي له؛ حال كان مستعداً لتقبل المزيد من الخبرات الجديدة، والتي قد يلعب الإدراك البصري دوراً كبيراً فيها، حيث تلعب المدركات البصرية بالنسبة للمبصر حيزاً كبيراً في إدراكه في اللحظة الراهنة. كما تساهم اليقظة العقلية في الوعي وتساعد في تحقيق السعادة، كما ترتبط بالعديد من التركيبات النفسية، وتتضمن الانتباه للحالة النفسية، والانفتاح للخبرة الشخصية، والتركيز على الخبرة الجديدة (Mishra, 2017, p.1121).

ويتضح من نتائج الفرض الخامس إسهام بعد التقبل الواعي لدى المبصرين وبعدي تنظيم الوعي والانتباه ذاتياً لدى المبصرين والمكفوفين، بالإضافة إلى العامل الثابت في التنبؤ بمعنى الحياة لديهم؛ حيث يرتبط إحراز معنى في الحياة بدرجة ومستوى اليقظة العقلية والانتباه والوعي بالمشاعر والخبرات الداخلية والخارجية، وهذا مؤشر لإدراك كينونة الوجود في العلاقة بالبيئة المحيطة، وما يدفع إلى إدراك قيمة الوجود في الحياة واستحقاق هذا الوجود. كما يمثل التقبل الواعي للمدركات والخبرات الداخلية والخارجية أهمية في الشعور بقيمة هذه المدركات من ناحية، وعلاقتها بمغزى الوجود وهدفه من ناحية أخرى، وما يمكن أن يرتبط بالشعور بالسعادة والرضا في الحياة، وبما يساعد في السعي نحو تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة، ولعل هذا التفاعل بين الإدراك والمعنى في الحياة يزداد مع الوعي بمزيد من الخبرات الراهنة، ولا شك أن الخبرات لا تنضب بل تزداد، وعليه فإن التطلع للوعي بها يساعد ويعضد الشعور بأن الحياة ذات قيمة ومغزى ومعنى.

ويرى البعض أن لمعنى الحياة ثلاثة مكونات تتمثل في المكون المعرفي، ويتضمن الإحساس بالخبرات في الحياة، والمكون السلوكي، ويتضمن العمل على تحقيق الأهداف، والمكون الوجداني، ويتضمن المشاعر والرضا والامتلاء والسعادة، وأن معنى الحياة يتضمن الأبعاد التالية: الإدراك، الهدف، المغزى في الحياة في حين رأى؛ حيث يمثل الأول إحساس الناس بالعالم وإدراكه ويمثل الثاني امتلاك أهداف مستقبلية واضحة في الحياة ويرتبط الثالث بالقيم والتسامي والأهمية (Steger & Frank, 2016, pp.532-535).

**توصيات الدراسة:** في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصي بما يلي:

١. الاهتمام بتدريبات اليقظة العقلية لدى الطلاب من خلال قنوات الإرشاد النفسي المدرسي والتعويل على أهمية البرامج القائمة على مدخل اليقظة العقلية.

محمد مطاوع: معنى الحياة وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلاب المكفوفين والمبصرين بالمرحلة الثانوية ...

٢. الاهتمام بمراعاة الجوانب والخصائص النفسية والمعرفية والاجتماعية وحاجاتها المرتبطة لدى المكفوفين من خلال تطوير وتضمين المناهج الدراسية لهذه الجوانب المهمة في مدارس النور للمكفوفين.
٣. ضرورة الاهتمام ببرامج التأهيل النفسي للمكفوفين متضمنة التوجهات الحديثة في التأهيل النفسي والاجتماعي والتربوي والاستفادة من نتائج الدراسات الحديثة فيما يتعلق بأهمية مدخل اليقظة العقلية.
٤. الاهتمام والتعويل على الحاجات الظاهرة والكامنة لدى المكفوفين والمبصرين في ضوء زخم المتغيرات الحياتية الحديثة ومرايمها البعيدة على تكوين شخصية الطلاب في مراحل التعليم المختلفة.
٥. ضرورة الاهتمام بالدراسات التنبؤية، والتي تعول على مستقبل الطلاب وتوجهاتهم في الحياة وأهدافهم فيها.

### مقترحات للبحث والدراسة

١. دراسة فعالية مدخل اليقظة العقلية في تحسين معنى الحياة لدى المكفوفين والمبصرين.
٢. دراسة إكلينيكية لمعنى الحياة واليقظة العقلية لدى المكفوفين عبر مراحل عمرية متفاوتة.
٣. دراسة الفروق في معنى الحياة والبحث عن المعنى وخواء المعنى لدى كل من المكفوفين والمبصرين.
٤. دراسة معنى الحياة لدى فئات الإعاقة العقلية.

## المراجع

- أبو الهدى، إبراهيم محمود. (2011). دراسة سيكومترية كينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريًا والمبصرين. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، 3(35)، 789-882.
- إسماعيل، هالة خير. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. *مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس*، 50، 287-335.
- الأبيض، محمد حسن. (2010). مقياس معنى الحياة لدى الشباب. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، 3(34)، 779-820.
- الصقر، هاجر علي، ويوسف، ماجي وليم، ومحمد، رانيا ماهر. (2017). معنى الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة البحث العلمي في التربية، مصر*، 4(18)، 653-673.
- الوليدي، علي محمد. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، 28، 41-68.
- خضير، عبد المحسن. (2016). المعنى في الحياة عند طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية. *مجلة أبحاث البصرة*، 41(2)، 393-412.
- خوج، حنان أسعد. (2011). معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية*، 3(2)، 12-44.
- سفيان، نبيل صالح (2018). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي الحديثة وما بعد الحداثة*. جدة: دار جمال العلمية للنشر.
- عبد الرحمن، محمد السيد والطائي، إيمان محمد. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكنتاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق: دراسة عبر ثقافية مقارنة. *مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق*، 79، 5-40.
- قاسم، نادر فتحي، إبراهيم، إيمان لطفي، وعبد الله، دعاء إبراهيم. (2016). الخصائص السيكومترية لمقياس معنى الحياة العاملي، *مجلة البحث العلمي في التربية، مصر*، 4(17)، 321-334.
- مطاوع، محمد مسعد. (2012). *أثر التدريب التوكيدي في خفض بعض اضطرابات الشخصية لدى المعوقين بصريًا* (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية جامعة الفيوم، مصر.
- معوض، محمد عبد التواب، ومحمد، سيد عبد العظيم. (2005). *مقياس الهدف في الحياة*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

- Andrei, F., Vesely, A. & Siegling, A. (2016). An examination of concurrent and incremental validity of four-mindfulness scale. *Journal psychopathological behavior assessment*, 38, 559-571.
- Bamonti, P., Lombardi, S., Duberstein, P., King, D. & Orden, K. (2016). Spirituality the association between depression symptom severity and meaning in life. *Journal of Aging and Mental health*, 20(5), 494-499.
- Baumeister, R. (1991). *Meaning of life*. New York, NY: Guilford.
- Bekenkamp, J., groothof, H., Bloemers, W. & Tomic, W. (2014). The relationship between physical health and meaning in life among parents on special children. *Europe's journal of psychology*, 10(1), 67-78.doi:10.5964/ejop.v10i1.674
- Benada, N. & Chowdhry, R. (2017). A co relational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing students. *Indian journal of positive psychology*, 8(2), 105-107.
- Brown, A. & Becerra, R. (2017). Mindfulness for neuropathic pain: a case study. *International journal of psychology and psychological therapy*, 7(1), 19-37.
- Cardaciotto, I., Herbert, J., Forman, E., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of the present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.doi: 10.1177/1073191107311467
- Cox, A., French, S. & French, B. (2016). Validity Evidence for the state mindfulness Scale for physical Activity. *Measurement in physical and exercise science*, 20(1), 38-49.doi: org/10.1080/1091367x.2015.1089404
- Damasio, B., Huck-Filho, N. & Koller, S. (2015). Measuring meaning in life: an empirical comparison of two well-known measures. *Journal happiness study*, 17, 431-445.doi: 10.1007/s10902-014-9602-8
- Diner, M. (2016). *Measuring mindfulness and its relationship to secondary traumatic stress* (Unpublished Ph.D.). Yeshiva University, USA.
- Garcia-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological Well-being? An analysis using the Spanish version of the purpose-in-life test and the Ruffs scale. *The European journal of counseling psychology*, 3(2), 89-98.
- Haigh, E., Moore, M., kashdan, T. & Fresco, D. (2011). Examination of the factor structure and concurrent validity of the larger mindfulness/mindlessness scale. Doi: 10.1177/1073191110391110386342
- Frankl, V. (1997). *Man's Search for ultimate meaning*. New York: Insight Books.

- Health, N., Carsley, D., Riggi, M., Mills, D. & Mettler, J. (2016). The relationship between mindfulness, depressive symptoms and non-suicidal self-injury amongst adolescents. *Archives of suicide research*, 20, 635-649. doi: 10.1080/13811118.2016.1162243
- Heyden, K., Dezutter, J. & beyers, W. (2015). Meaning in life and depressive symptoms: a person-oriented approach in residential and community-dwelling older adults. *Aging & Mental health*, 19(12), 1063-1070.
- Isik, S. & Uzbe, N. (2015). Personality traits and positive/negative effects: An analysis of meaning in life among Adults. *Journal of educational sciences: theory & practice*, 15(3), 587-595.
- Kabat-zinn J. (1994). *Wherever you go there, you are*. New York: Hyperion.
- Kohtala, A., Muotka, J. & Kappalainen, R. (2018). Changes in mindfulness facets and psychological flexibility associated with changes in depressive symptoms in a brief acceptance and value based intervention: an exploratory study. *International journal of psychology and psychological therapy*, 18(1), 83-98.
- Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological Well-being. *Journal of Relig. Health*, 45, 2292-2308.
- Langle, A. (2004). The search for meaning in life and the Existential fundamental motivations. *International Journal of Existential & Psychotherapy*, 1, 10.
- Lau, M., Bishop, S., Segal, Z., Buis, T., Anderson, N, Carlson, L., Shaoiro, S. & Carmody, J. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. *Journal of psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Lopez-Gonzalez, L., Amutio, A., Oriol, X., Gazquez, J., Perez-fuentes, M. & Molero, M. (2017). Development and validation of the relaxation-mindfulness scale for adolescents. *Psicothema*, 30(2), 224-231. doi: 10.7334/psicothema2017.225
- Machell, K., Kashdan, T., Short, J. & Nezlek, J. (2015). Relationship between meaning in life, social and achievement events, and positive and negative affect in daily life. *Journal of personality*, 83, 3. doi: 10.1111/jopy.12103
- Marco, J., Perez, S. & Garcia-alandete, J. (2016). Meaning in life buffers the association between risk factors for suicide and hopelessness in participants with mental disorders. *Journal of Clinical psychology*, 72(7), 689-700.

- Marco, J., Perez, S., Garcia-alandete, J. & Moliner, R. (2017). Meaning in life in people with borderline personality disorder. *Journal of Clinical psychology and psychotherapy*, 24, 162-170.
- Martela, F. & Steger, M. (2016). The three meaning of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose and significance. *Journal of positive psychology*, 11(5), 531-545.
- Masey, A. (2017). Exploration of relationship between dispositional mindfulness, neuropsychological functioning and relationship outcome in a population of adults with brain injury (Unpublished Ph.D.). Widener University, USA.
- Mishra, M. (2017). Mindfulness and well-being. *Indian journal of health and wellbeing*, 8(10), 1121-1123.
- Morgan, J. & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal happiness study*.doi: 10.1007/s10902-007-9075-0
- Negru-subtirica, O., Tiganasu, A., Dezutter, J. & Luyckx, K. (2017). A cultural take on the links between religiosity, identity and meaning in life in religious emerging adults. *British journal of developmental psychology*, 35, 106-126.
- Ostafin, B., Robinson, M. & Meier, B. (2015). *Handbook of mindfulness and self-regulation*. New Yourk: printed on acid free paper. Doi: 10.1007/978-1-4939-2263-5
- Palacios-Garcia, V., Barco, B., Lazaro, s., Macias, J. & Castano, E. (2018). Mindfulness and psychotic experiences in college students. *Anales de psicologia*, 34(2), 233-240. Doi: org/10.6018/analesps.34.2.290171
- Park, C. & Yoo, S. (2016). Meaning in life and its relationship with intrinsic religiosity, deliberate rumination and emotional regulation. *Asian journal social psychology*, 19, 325-335.
- Potts, S. (2015). *The relationship of trait mindfulness and positive mental and physical health among college students* (Unpublished MA.). Utah State University, USA.
- Rodrigues, F., Nardi, E., Levitan (2017). Mindfulness in mood and anxiety disorders: a review of the literature. *Trends Psychiatry Psychotherapy*. 39(3), 207-215
- Rose, L., Zask, A. & Burton, L (2017). Psychometric properties of the meaning in life Questionnaire in a sample of Australian adolescents. *International journal of adolescence and youth*, 22(1), 68-77.

- Saha, A. & Ahuja, S. (2017). Critical existential thinking, search for meaning and life satisfaction. *Journal of psychological research*, 12(1), 187-195.
- Shin, J., Steger, M. & Henry, K. (2016). Self-concept clarity's role in meaning in life among American college students: A latent growth approach. *Journal of Self and Identity*, 15(2). 206-223.
- Shonin, E. & Gordon, W. (2016). The mechanisms of mindfulness in the treatment of mental illness and addiction. *International journal mental health addiction*, 14, 844-849.
- Singh, S. & Sharma, N. (2017). Study of mindfulness and cognitive failure among young adults. *Indian journal of positive psychology*, 8(3), 415-419.
- Steger, M. F. (2009). *Meaning in life*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 679–687). Oxford: Oxford University Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80–93.
- Steger, M., Martin, A., Donnelly, J. & Rickard, K. (2015). Meaning in life and health: proactive health orientation links meaning in life to health variables among American undergraduates. *Journal of happiness study*, 16, 583-597. doi: 10.1007/s10902-014-9523-6
- Steger, M. & Shin, J. (2010). The relevance of the meaning in life Questionnaire to therapeutic practice: A Look at the initial evidence. *International forum for logo therapy*, 33(1), 95- 104.
- Tan, J., Lo, P., Ge, N. & Chu, C. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and social anxiety among Chinese undergraduate students. *Social behavior and personality*, 44(8), 1297-1304. doi: org/10.2224/sbp.2016.44.8.1297
- Tomlinson, E., Yousef, O., Vitterso, A. & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: a systematic review. *Mindfulness*, 9, 23-43. Doi: 10.1007/s1267-017-0762-6
- Trevisan, D., Bass, E., Powell, K. & Eckerd, L. (2017). Meaning in life in college students: implications for college counselors. *Journal of college counseling*, 20 .doi: 10.1002/jock.12057

- Volkert, J., Schulz, H., Brutt, A. & Andreas, S. (2014). Meaning in life: relationship to clinical diagnosis and psychotherapy outcome. *Journal of clinical psychology*, 70(6), 528-535.
- Wong, (1997). Meaning-Centered counselinga cognitive-Behavioral Approach to logo therapy. *The international forum go logo therapy*, 20, 85- 90.
- Wong, P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of contemporary psychotherapy*, 40, 85-94.
- Yalcin, I. & Malhoc, A. (2015). The relationship between meaning in life and well-being: forgiveness and hope as mediators. *Journal happiness study*, 16, 915-929. doi: 10.1007/s10902-014-9540-5
- Yek, M., Olendzki, N., Kekecs, Z., Patterson, V., Elkins, G. (2017). Presence of meaning in life and search for in life and relationship to health anxiety. *Journal of Psychological reports*, 120(3), 383-390.