



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلية التربية
المجلة التربوية

النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والإمتنان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة

إعداد

د/ حنان فوزي أبوالعلا دسوقي
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية-جامعة المنيا

DOI: 10.12816/EDUSOHAG. 2020.

المجلة التربوية. العدد الثامن السبعون . أكتوبر ٢٠٢٠م

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

ملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد النموذج البنائي لعلاقة اليقظة الذهنية بكلا من الإمتنان والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب جامعة المنيا ، والكشف عن الفروق في درجاتهم على مقياس اليقظة الذهنية طبقاً لمتغيري النوع (ذكر-أنثى) والتخصص (عملي- نظري)، إضافة إلى الكشف عن إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بكلا من الإمتنان والكفاءة الذاتية المدركة. وقد أجريت الدراسة على عينة بلغ عددها (٥٨٨) طالب وطالبة بجامعة المنيا بمتوسط عمري قدره (٢٠,٨١) عاماً وإنحراف معياري قدره (٠,٩٢). وقد أعدت الباحثة لتحقيق أهداف دراستها أدوات ثلاثة هي مقياس اليقظة الذهنية ومقياس الإمتنان ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية تبعاً لمتغيري النوع والتخصص. وأشارت النتائج إلى وجود تطابق تام للنموذج البنائي المقترح للعلاقات السببية المباشرة والغير مباشرة بين متغيرات الدراسة مع مصفوفة معاملات الارتباط البسيط للعلاقات بين المتغيرات حيث أكدت النتائج إمكانية إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بكلا من الإمتنان والكفاءة الذاتية المدركة .

الكلمات المفتاحية :

اليقظة الذهنية - الإمتنان - الكفاءة الذاتية المدركة

The structural model of the causal relationships between mindfulness, gratitude and perceived self-efficacy of university students.

Abstract:

The current study aimed to determine the structural model of the mindfulness relationship with both gratitude and perceived self-efficacy among a sample of Minia University students, and to detect differences in their scores on the mindfulness scale according to the type variables (male-female) and specialization (practical-theoretical), in addition to detection On the contribution of mindfulness to predicting both gratitude and perceived self-efficacy. The study was conducted on a sample of (588) male and female students at Minia University with an average age of (20.81) years and a standard deviation of (0.92). The researcher has prepared to achieve the goals of her study three tools: a measure of mindfulness, a measure of gratitude and a measure of perceived self-efficacy. The results of the study found that there are no statistically significant differences between the degrees of the study sample on the scale of mindfulness according to the type and specialization variables. The results indicated that there is a perfect match for the structural model the proposed direct and indirect causal relationships between study variables with a matrix of simple correlation coefficients for the relationships between the variables where the results confirmed the possibility of a mindfulness contribution in predicting both gratitude and perceived self-efficacy.

Key words: Mindfulness - gratitude - perceived self-efficacy

أولاً : المقدمة :

يعتبر طلاب الجامعة عنصراً أساسياً في بناء وتقديم المجتمع إذ أن دورهم يتمثل في إدارة مهام قطاعات الدولة مستقبلاً ولهذا يستوجب على هؤلاء الشباب أن يتحلوا بمهارات وسلوكيات تمكنهم من القيام بأدوارهم كما ينبغي. ولذا توجه الدولة للمرحلة الجامعية وطلابها إهتماماً كبيراً لئتمكنوا من أداء دورهم وتنميتهم بشرياً ليسهموا بشكل فعال في أداء أدوارهم ومن ثم الرقي بمجتمعهم.

وفي ظل الجهود الموجهة لتطوير مهارات وتعلم الطلاب الجامعيين فإن الجهود تسعى إلى خلق جيل لديه قدر من اليقظة العقلية التي تجعل من نمط تفكيره نمطاً غير تقليدياً لديه قدرة على الانفتاح العقلي واستخلاص المميزات والخصائص الجديدة نحو الموضوعات المختلفة خاصة في ظل انتشار الغزو والتطرف الفكري التي تتعرض له الدولة رغبة في إخفاؤها لخطط تنميتها الحالية والمستقبلية. وقد جذب مفهوم "اليقظة العقلية" انتباه عدد من الباحثين مؤخراً نظراً لانعكاساته الإيجابية على سلوك وحياة الأفراد. حيث قد ارتبط بمجموعة من المؤشرات المعرفية والوجدانية الإيجابية مثل إرتباطه إيجابياً بكلا من الصحة النفسية (Bowlin,2012)، و تدعيم إدراك الفرد (Fredrickson,2007)، وإرتباطه سلبياً بعدم الإرتان الإنفعالي (Williams,2010) والقلق والإكتئاب (Goldin&Cross,2013). وفي ظل الإهتمام بالتركيز على الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد من أجل جعلها أكثر فاعلية وكفاءة فإن الإمتنان أيضاً قد حظي بإهتمام عدد من الباحثين خلال السنوات الأخيرة حيث قد أجمعت نتائج دراساتهم على أهميته لسلوك وشخصية الأفراد، فالأشخاص ذوي المستوى المرتفع من الامتنان يمتلكون معدلات مرتفعة من الإنفعالات الإيجابية والرضا عن الحياة، ومستويات منخفضة من الغضب والإكتئاب (Emmons&Kneezel,2005)، كذلك يشار إلى إرتباطه بالسعادة وتقوية الروابط الاجتماعية مما يبعث الرضا عن تفاعلات الفرد الاجتماعية (Dickerhoof,2007)؛ لذلك فإن الامتنان عاطفة مهمة في مجتمعنا المعاصر إذا ما تمكن المراهقون من طلاب الجامعة على وجه الخصوص أن يتصفوا بها بكونها شئ أساسي في مشاعرهم وأحاسيسهم نحو الآخرين وقد أكد على ذلك الفيلسوف آدم سميث (Adam Smith) حين وصف الإمتنان بأنه شئ أساسي في المجتمع يشجع على تقديم

المساعدة بمبدأ المعاملة بالمثل حينما يكون الحافز غير موجود للعمل (Emmons&McCullough,2004)، كما أطلق عليه وود Wood (2008) جوهر السمات النفسية الإيجابية.ولكن في ظل طغيان المادة على سلوك البعض وإفتقار العصر الحالي إلى كثير من المشاعر المتبادلة بين أفرادها فقد بدا هذا السلوك لا يظهر لدى كثيرين يفتقدون أهمية وطريقة التعبير عن هذه العواطف و لذلك فإنه من الموضوعات الجديرة بالبحث والدراسة لا سيما لدى الأجيال المقبلة ولكونه أيضاً حديث العهد بإهتمام الباحثين. وفي ظل ماتسعى إليه العملية التعليمية في المرحلة الجامعية من تكوين شخصية متكاملة الجوانب لدى طلابها ؛ فقد أصبح السعي مؤخراً نحو الإهتمام بالقدرات الذاتية للطلاب من خلال تحسين عمليات التعليم والتعلم والإرتقاء بهما وذلك رغبة في تحقيق مستوى مقبول من الكفاءة الذاتية المدركة؛ تلك الكفاءة التي يدركون أنفسهم من خلالها بصورة إيجابية تسهم في تحفيز قاداتهم في الجوانب المختلفة من شخصيتهم، وتدفعهم إلى مزيد من الحيوية والكفاءة في التعامل مع كثير من أمورهم الحياتية. وقد أكد باندورا Bandura على أهمية ذلك المفهوم من خلال تأكيده على دور العوامل المعرفية والإجتماعية وما يحدث بينهما من تفاعل (Bandura,1997,15-27). ولذلك فإن إستبصار الطلاب بكفاءتهم الذاتية المدركة تساعدهم في إنجاز مهامهم ومسئولياتهم الإجتماعية والشخصية بما يشكل لديهم عاملاً مساعداً يدفعهم نحو تحقيق النجاح والتميز فيما ينجزونه.فواقع حياة الطالب الجامعي من حيث علاقاته أو المواقف التي يمر بها أو اضطراباته العاطفية ومستوى كفاءته الذاتية يستوجب ضرورة البحث في الإمتنان لديه وفي كفاءته الذاتية وفي يقظته العقلية التي تدعم صحته النفسية بوجه عام ، ومن هنا تجدر الإشارة إلى التساؤل حول ما إذا كانت عاطفة الإمتنان لدى الطالب الجامعي ومستوى كفاءته الذاتية ذات علاقة باليقظة العقلية لديه؛ ومن هنا برزت مشكلة الدراسة.

ثانياً : مشكلة الدراسة :

تمثل اليقظة الذهنية حالة تتحقق من خلالها التركيز على الوعي في الوقت الحاضر بشكل يجعل تفكير الفرد متميزاً عن غيره بالانفتاح والقدرة على التأمل المتبصر بواقع الأمور(Jenning,2014,17-23).وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها للطلاب

الجامعيين ولاسيما المراهقين منهم أن كثيراً منهم يؤدون المهام بدون تركيز أو وعي وقلة إنتباه بما يجعلهم غير قادرين على حل مشكلاتهم معظم الوقت كما ينعكس هذا الضعف في درجة التركيز والانتباه بصورة غير مباشرة على طريقة إدارتهم لمشكلاتهم وتركيزهم في أداء المهام الخاصة بهم ،كما لوحظ أنهم ينساقون وراء أخبار أو أفكار قد لا يكون لا أساس لها دون محاولة لتأملها أو السعي للإنتفاع على مصادر أخرى تجعل تفكيرهم متيقظاً وواعياً ،لذا فقد رأت الباحثة ضرورة دراسة اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المراهقين وهذا هو الجانب الأول من مشكلة الدراسة. إضافة إلى ذلك فإنه قد لوحظ على هؤلاء الطلاب أنهم كثيراً ما تكون لديهم مشكلات تتعلق بعاطفة الإمتان لديهم وقد ظهر ذلك جلياً للباحثة من خلال تواصل هؤلاء الطلاب معها لمحاولة التغلب على بعض المشكلات كنوع من الارشاد النفسي لهم حيث لاحظت أن معظم مشكلاتهم ترجع إلى إفتقاد البعض منهم المشاعر والاحترام واللطف في المعاملة مع الآخر وعدم الشعور بالذنب فكان ذلك مدعاة للسعي نحو دراسة الإمتان لديهم خاصة في ظل طغيان الجانب المادي لدى البعض منهم على بعض من العواطف الإيجابية لديهم وهنا يتضح الجانب الثاني من مشكلة الدراسة. وفي ظل ملاحظة الباحثة لسلوكيات عدد لا يستهان به من الطلاب بدت عليهم إفتقاد البعض منهم إلى المبادرة والمثابرة واكتفائهم بالاجابات والحلول النمطية لبعض الأنشطة التي يكلفون بها وافتقارهم الكثير من أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة وقد بدا ذلك واضحاً من خلال مناقشة الباحثة لعدد من هؤلاء الطلاب حيث عبروا عن شكوتهم من صعوبات تواجههم في حل مشكلاتهم مما عكس بعض القصور في مستوى كفاءتهم الذاتية المدركة ولذلك رأت الباحثة ضرورة تناول هذه القدرة لدى الطلاب الجامعيين وهذا هو الجانب الثالث من مشكلة الدراسة. وحيث أن اليقظة العقلية تعتبر مفهوماً ذا علاقة بالمكونين النفسي والمعرفي للفرد من خلال فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك بما ينعكس إيجابياً على سلوك الفرد (العاسمي، ٢٠١٢) ؛ فقد اهتمت الباحثة بدراسة شكل النموذج البنائي الذي يفسر العلاقات الارتباطية السببية بين اليقظة العقلية والتنبؤ العاطفي والكفاءة الأخلاقية لدى طلاب الجامعة.

وتتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد فروق في اليقظة العقلية ترجع إلى إختلاف النوع (ذكور ، إناث)، والتخصص (كليات نظرية - كليات عملية) ؟

- ٢- ما مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالإمتان لدى أفراد العينة من طلاب الجامعة ؟
٣- ما مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية المدركة لدى أفراد العينة من طلاب الجامعة؟

٤- ما هو شكل النموذج البنائي الذي يفسر العلاقات الارتباطية السببية بين اليقظة العقلية والإمتان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة؟

ثالثاً : أهداف الدراسة :

تتمثل أهداف الدراسة في هدفها العام وهو " التحقق من شكل النموذج البنائي الذي يفسر العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين اليقظة العقلية وكل من الإمتان والكفاءة الأخلاقية لدى طلاب الجامعة ". وقبل اختبار النموذج تم التحقق من الشروط السابقة لإختباره حيث تهدف الدراسة إلى :

١- دراسة إمكانية وجود فروق في اليقظة العقلية ترجع إلى إختلاف النوع (ذكور ،إناث) ،والتخصص (كليات نظرية-كليات عملية)؟

٢- نسبة إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالإمتان لدى أفراد عينة الدراسة؟

٣- نسبة إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية المدركة لدى أفراد عينة الدراسة؟

رابعاً : أهمية الدراسة :

يمكن إبراز أهمية الدراسة الحالية من خلال أهميتها النظرية والتطبيقية.

أ - الأهمية النظرية:

١. توضيح أهمية اليقظة الذهنية للطلاب الجامعي ؛حيث أن لها آثاراً إيجابية على الصحة النفسية والغلبية للفرد فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أهمية ممارسة الطلاب لليقظة الذهنية داخل المدارس والجامعات لأنه يقود الطلاب لحالة من الوعي تتميز بالملاحظة النشطة لما هو جديد وغير تقليدي. وحيث تعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل لما تلعبه من دور أساسي في صقل شخصية الطالب ونزويده بالمفاهيم والمبادئ التي تساعده على تطوير آليات عقله لزيادة فرص نجاحه في الدراسة وفي حياته المستقبلية فإن أهمية ذلك المفهوم خلال تلك المرحلة يبدو جلياً.

٢. توضح الدراسة جوانب معاناة الطالب الجامعي خلال تلك المرحلة وخاصة على المستوى العاطفي والعلاقات المتعددة بينه وبين الآخرين وبينه وبين الجنس الآخر مما قد يعرضه لبعض المشكلات الشخصية. ولذلك فقدرتة على التعبير عن بعض المشاعر بشكل جيد كالإمتنان يسهم في فهم علاقاته بالآخرين بنجاح وإستمراره في الحفاظ على تلك العلاقات.

٣. تتناول الدراسة الكفاءة الذاتية المدركة للطالب الجامعي حيث أنها واحدة من المفاهيم الإيجابية التي تساعد الفرد على مواجهة ضغوط وتحديات الحياة المحيطة به ومن ثم تدعم قدرته على الدافعية للتحصيل والتعلم. وانطلاقاً من تلك الأهمية فقد تشجع نتائج الدراسة الحالية القائمين على تطوير آليات التعليم الجامعي في تصميم برامج تدريبية لتنمية مفاهيم الكفاءة الذاتية المدركة واليقظة الذهنية بما يتلائم مع أهداف خطة الدولة للتنمية المستدامة، وتحاول الدراسة توضيح العلاقة بين اليقظة الذهنية له وكفاءته الذاتية المدركة.

٤. تتضح أهمية الدراسة في استخدامها للنموذج البنائي لتعرف المعادلة البنائية النموذجية كأسلوب إحصائي يوضح العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين المتغيرات المستقلة والمتغيرات التابعة حيث تتميز المعادلة البنائية بقدرتها على اختبار علاقة المتغيرات ببعضها ومسارها في كيفية تسبب الظاهرة في حدوث ظواهر أخرى.

٥. تفيد نتائج الدراسة إن ثبتت صحة فروضها في رصد واقع الطالب الجامعي داخل الجامعة والتصور المأمول لتفعيل دوره داخل الجامعة وذلك بعد تزايد عدد من الظواهر السلبية والمشكلات الشخصية لهؤلاء الطلاب.

ب - الأهمية التطبيقية:

١. تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في إفادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات وأولياء الأمور والقائمين على الإعداد النفسي والتربوي لطلاب الجامعة بتصور مقترح لبرامج إعداد وتدريب البرامج الأكاديمية لهؤلاء الطلاب وتفعيل المهام والأدوار التي يمكن للطلاب المساعدة فيها وكيف يمكن تحسين المناخ التعليمي الجامعي للإستفادة من هذا التصور.

٢. تقدم الدراسة نموذجاً بنائياً للعلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين اليقظة الذهنية والإمتنان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة الذكور والإناث بغية تفهم هذه العلاقات السببية وتأثيرها ببعضها ليستفيد المنوطون بإعداد برامج تدريبية للطالب الجامعي

في تعديل مفاهيمهم وتصحيح مسار فهمهم لمشاعر الآخرين وإدراكهم لمستوى قدراتهم وكفاءتهم الذاتية.

٣. قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج وقائية من خلال مراكز الإرشاد النفسي المعتمدة لمساعدة الطلاب على تعلم المهارات المرتبطة باليقظة الذهنية والإمتان وكذلك الكفاءة الذاتية المدركة لمساعدتهم في تحقيق غاياتهم الحياتية والأكاديمية.

خامساً: المصطلحات الإجرائية للدراسة :

أ. اليقظة الذهنية: وتعرفها الباحثة في هذه الدراسة بأنها " مهارة متميزة للذهن تعكس أسلوب إدراكي نشط مستمر للوعي بالأفكار والمشاعر المحيطة بالفرد والتركيز على الخبرات الحاضرة للاستفادة منها في ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية والوعي بالمدى الكلي للخبرات بما يجعل تفكير الفرد منفتح على كل ما هو جديد ". ويعبر عنه إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس اليقظة الذهنية المستخدم في هذه الدراسة.

ب. الإمتان: وتعرفه الباحثة بأنه " إستجابة عاطفية إيجابية يقوم من خلالها الفرد بتقديم الشكر والتقدير لمن قدم له خدمة أو فضلاً، وتشتمل هذه الإستجابة على بعدين هما الإمتان الروحي وهو الذي يشير إلى شكر وتقدير الفرد للمولى عز وجل على نعمه وفضله، أما البعد الثاني فهو الإمتان الشخصي الذي يرتبط بأوجه التقدير والشكر الموجهة من الشخص إلى أشخاص آخرين قد قدموا له خدمات أو مساعدات". ويعبر عنه إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الإمتان المصمم من قبل الباحثة في الدراسة الحالية.

ج. الكفاءة الذاتية المدركة: وتعرفها الباحثة في هذه الدراسة بأنها " معتقدات الفرد الذاتية المرتبطة بجوانب حياته معرفياً وسلوكياً وإنفعالياً ووعيه بالقدرة على المثابرة والإصرار في مواجهة المواقف المرتبطة بتلك الجوانب ". ويعبر عنها إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والذي يتكون من أبعاد هي المثابرة، الكفاءة المعرفية، الكفاءة السلوكية، الكفاءة الإنفعالية.

سادساً: الإطار النظري والدراسات السابقة :

أ - اليقظة الذهنية:

مع انتشار وسائل التواصل التكنولوجي وثورة الاتصالات الهائلة وتزايد تدفق المعلومات بشكل لا نهائي؛ تزايدت المثيرات ومشتتات الإنتباه والضغط النفسية عبر ذلك التطور التكنولوجي الهائل لا سيما على طلاب الجامعة الذين يتهافتون إلى كل ما هو عصري وسريع بشكل يفنق الوعي. وقد دفع هذا ببعض الباحثين في مجالي علم النفس والصحة النفسية إلى تقصي العوامل التي يمكن أن تساعد على تطوير وعي هؤلاء الطلاب من أجل إمدادهم بالمهارات اللازمة لجعل أذهانهم متيقظة ولديهم قدرة على التركيز والوعي .

وقد بدأ الظهور الأول لمفهوم اليقظة الذهنية كعنصر أساسي لبعض التقاليد الروحانية ومنها البوذية فاستمد جذوره منها من خلال ممارسات التأمل التي تركز على العلاقة بين الجسد والعقل والمشاعر والأفكار؛ حيث يستطيع الفرد أن يفسر ما في العالم من مواقف وظواهر عبر التأمل (Bishop et al,2004).

و قد جذب مفهوم اليقظة الذهنية إنتباه عدد من الباحثين خلال السنوات الأخيرة الماضية نظراً لما وجد له من فعالية في النمو الشخصي والنفسي للأفراد من خلال ما يتضمنه من قدرات تعمل على تطوير الوعي لدى الأفراد

وعلى الرغم من جذور المفهوم الدينية والفلسفية فإنه قد بدأ في الظهور كمفهوم نفسي في الفترة الأخيرة فحظي باهتمام الباحثين والمرشدين النفسيين من خلال توجيههم لبحثه وإعداد أدوات مقننة لقياسه وتصميم برامج تدريبية وإرشادية تعتمد عليه (فتحي عبدالرحمن وأحمد علي، ٢٠١٣، ١٥)

وتعرف اليقظة الذهنية بأنها التنظيم الذاتي للإنتباه والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية (Hosker,2010,12). كما تعرف بأنها طريقة في التفكير تؤكد على إحاسيس الفرد الداخلية والانتباه إلى بيئته دون إصدار أية أحكام (Kettler,2013,,4).

أما جينينج (Jenning,2014) فتصفها بأنها الحالة النفسية التي يحققها الفرد من خلال تركيزه على الوعي في الوقت الحالي. أما هاسد (Hassed,2016) فيعتبرها مجموعة

من الأبعاد المتعلمة التي تشتمل على جوانب عقلية وعاطفية وبدنية ومهارات التواصل والتعلم والأداء.

أما (Drouzman, Golub, Ogonoyan & Read, 2017, 35) فيصفونها بالقدرة على التركيز في اللحظة الحاضرة والانتباه إلى المشاعر والأفكار والعواطف إلى المناطق المحيطة مع قبول الذات وعدم الحكم على المواقف أو التعامل معها. أما عفاف سعيد (٢٠١٨) فتعرفها بالقدرة على ملاحظة الذات الخارجية والداخلية والوعي والانتباه للمدى الكلي بالمواقف والخبرات وتقبلها كما هي دون تدخل بإصدار أحكام أو تفاعل معها. وتعرفها هنية جاد (٢٠١٩) كحالة من الاحساس والوعي بكل ما يراه الفرد من حوله في محيطه الخارجي من أفعال وأقوال وإشارات.

وبالنظر إلى ماسبق من تعريفات نجد أن الباحثين قد تباينوا فيما بينهم في تحديد المفهوم فالبعض قد وصفه بالقدرة في حين وصفها آخرون بالحالة وعلى الرغم من ذلك فإن جميعهم قد اتفقوا على عنصرى الانتباه والوعي المستمرين لدى الفرد خلاله.

ولليقظة الذهنية جانبان رئيسيان ،الجانب الأول يشير إلى الوعي وقبول الخبرة في اللحظة الآنية أما الجانب الثاني فيتعلق بالحفاظ على التجربة الحالية (Bishop et al, 2004, 232).

وتكمن أهمية اليقظة الذهنية في أنها تعمل على زيادة فرص الإنفتاح على الآخرين والمرونة في التعامل مع الجديد من الامكانات والمواقف والمعلومات والبعد عن الجمود الفكري (Mosten & Reed, 2002, 74)، كما أنها تتضمن الكثير من القدرات التي يمكن تعلمها إضافة إلى دورها الكبير في تطوير درجة الوعي لدى الأفراد (Alter, 2012). وإذا سلطنا الضوء على أهميتها بالنسبة لطلاب الجامعة سنجد أنها تلعب دوراً جوهرياً في العديد من المهارات والاستجابات المرتبطة بالعملية التعليمية حيث أنها تساعد هؤلاء الطلاب على حل المشكلات التي تواجههم خلال المرحلة الجامعية عن طريق زيادة وعيهم (Jenning, 2013). وتؤكد على ذلك أحلام مهدي (٢٣، ٢٠١٢) حيث تشير إلى أن الإهتمام بتنمية اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة من شأنه أن يساهم في تخفيف مزاج بعضهم السيئ المصاحب للفشل لديهم في المواقف التعليمية المختلفة كما أنه يمنحهم الشعور بالتفاؤل خلال ممارستهم للأنشطة المرتبطة بعمليات التعلم لديهم ومن ثم تحقيق أهدافهم التعليمية

المرجوة. كما أنها تسهم في تحويل الانتباه من المخاوف الداخلية المحيطة بالفرد إلى عالمه الخارجي وتمكنه من التركيز بشكل أفضل ولذلك فإنها تلعب دوراً وقائياً للأفراد الذين تنتابهم مشاعر القلق والتفكير الزائد وتشتت الإنتباه (Dubert,Schumacher,Locker,Gutierrez) (Bames,2016,1061)، كما أنها تخفض الضغوط النفسية وتعديل الحالة المزاجية وتحسن صورة جودة الحياة لدى المراهقين من طلاب الجامعة (فتحي عبدالرحمن،أحمد علي،٢٠١٣،١٥)، ولها أهمية أيضاً في أدائهم الأكاديمي (Lu,Huang&Rios,2017,57) ، كما أن لها دوراً متميزاً في ترسيخ القيم والمبادئ المتعلقة بالجوانب البيئية والاجتماعية لديهم (Bernal,Edgar&Barnes,2017,655).

ويرى كلا من لانجر (Langer,2002)وكابات(Kabat,2006) أن هناك عدد من السمات والخصائص يمتاز بها ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة منها:

- التفتح :حيث يرى الفرد الأشياء كما لو رآها أول مرة فيخلق احتمالات من خلال التركيز في اللحظة الحاضرة.
- تقبل الأفكار الجديدة : حيث ينتج عن تفتح ذهن الفرد المرونة في التفكير فيقبل إدراك عناصر وأفكار جديدة
- الموافقة : وهي لا تعني السلبية بل تعني الفهم الحاضر الذي يجعل الشخص أكثر فاعلية في الإستجابة
- التعاطف : حيث يتصف الفرد بفهم مواقف الآخرين وفق انفعالاتهم ومشاعرهم وربط ذلك بمشاعره
- التعديل التلقائي للسلوك: حيث ينظر الفرد بشكل متفتح إلى الأساليب التلقائية للسلوك لتحسينها وتعديلها.
- تقبل الشك : وهذا يرتبط لديهم بقدرتهم على التنبؤ نتيجة للدرجة المرتفعة من الانتباه. وقد قدمت نظريات متباينة لتفسير اليقظة الذهنية ومن أوائل تلك النظريات :-

*نظرية لانجر Langer Theory

صاغت لانجر نظريتها من خلال ما أجرته من أبحاث ودراسات مع زملائها فتوصلت إلى فهم الطريقة التي تعمل بها اليقظة الذهنية عند الفرد والتمييز بينها وبين مفاهيم أخرى قد تحمل عناصر متماثلة أو متشابهة لكن تختلف عنها في المظاهر السلوكية

(Langer, 1992, 299). وطورت بعد ذلك نظريتها من خلال كتاب شرحت فيه كيف يطور الإنسان فناً خاصاً به يجعله يعيش اللحظة الآنية وأسمته باليقظة الذهنية Mindfulness وهو مصطلح وصفت به الحالة النشطة للفرد في مراقبته للحاضر والعمل بجدية على الاندماج فيه بدون السماح لأية مشتتات تقلل من إنتباهه (مروة شهيد، ٢٠١٢، ٢٨) وفي كتابها حددت لانجر أربعة أبعاد لليقظة الذهنية هي: الانفتاح على الحياة، الحداثة اليقظة، الوعي بالتطورات المتعددة، التوجه نحو الحاضر.

* نظرية الوعي الذاتي التألمي Relective self-awareness Theory

تركز هذه النظرية على التمييز بين الانتباه اليقظ والانتباه التألمي يتعلق بطبيعة الانتباه ونوعيته، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما السيطرة control والتمكين و capacity حيث تؤكد النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الفرد يحدد المثبرات التي يراقبها وفقاً لإهتماماته وأهدافه لكي يقوم كلا من الوعي والانتباه بدورهما في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه (Leland, 2015, 21). وتشير النظرية إلى أن الأفراد يكونوا يقظين لسلوكهم وحالاتهم الداخلية من أجل الاستمرار في تحقيق أهدافهم، وهي تؤكد على أن اليقظة الذهنية توجه الفرد نحو تجربة انفعالية وجسمية وعقلية وهذا دور فعال في تطوير المعرفة الذاتية

*نظرية تقرير المصير Self Determination Theory

تؤكد هذه النظرية على أن اليقظة الذهنية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي لديه عند مستوى منخفض، حيث يتجه الذهن إلى إعادة بناء التواصل بين عناصر نظامه المتمثلة في الفكر والسلوك والعقل والجسم. كما تشير إلى أن هذا يسهل عمل الذاكرة من خلال إشباع الحاجات النفسية الأساسية وتنظيم النشاط.

وطبقاً لذلك فإن ذوي المستويات المرتفعة من اليقظة الذهنية يمتازون بأنهم أكثر تذكراً من الآخرين الذين ينخرطون في أعمال تشتت التركيز والانتباه. ولذلك تؤكد النظرية على قيمة الوعي المتفتح في تيسير السلوكيات المتوافقة مع احتياجات الفرد واهتماماته (Sternberg, 2000).

وتعقياً على ما ذكر من نظريات ترى الباحثة أن نظرية لانجر قد ركزت على طريقة فهم الأفراد وتنظيمهم للسلوك والبيئة، أما نظرية الوعي الذاتي التألمي فقد ركزت على أهمية

الانتباه للمثيرات الخارجية والداخلية بكونها قاعدة لردود الأفعال المتشكلة حديثاً لدى الفرد، في حين تبرز نظرية تقرير المصير دور انخفاض مستوى التنظيم الذاتي في توجيه الفرد نحو التيقظ الذهني. وفيما هو ملاحظ فإن النظريات المذكورة تؤكد على كون اليقظة الذهنية نوع من تفرد الذهن بمعالجة المواقف والخبرات تصل بالفرد إلى حالة من الوعي المتميز والانفتاح مما يمكن الفرد من معالجة وتناول ما يمر به من مواقف بطريقة واعية تساعده على حل مشكلاته وتفنيد واقعه بشكل فعال.

وتؤكد بعض الدراسات السابقة على أن المفهوم قد ارتبط بعدد من المتغيرات النفسية الإيجابية التي تعزز كفاءة الشخص وقدراته بوجه عام؛ حيث إرتبط إيجابياً بإنجاز الأداء الريادي (دجلة جاسم، ٢٠١٥)، الإبداع التنظيمي (نادية عبد الخالق، ٢٠١٦)، الكفاءة الذاتية (Mendi, 2018)، والأداء الأكاديمي (ian&Li, 2018)، النمو الإدراكي (Zeynep, 2018)، القدرة على إتخاذ القرار (لطيف غازي، ٢٠١٨)، الطمأنينة النفسية (عفاف سعيد، ٢٠١٨)، الذكاء الإنفعالي (فيصل الربيع، ٢٠١٨)، والتفكير الإيجابي (فاطمة عباس، ٢٠١٩).

كما أشارت نتائج العديد من الدراسات مؤخراً إلى الأثر الإيجابي للتدخلات القائمة على اليقظة الذهنية في تحسين الصحة النفسية للأفراد فقد توصلت دراسات (Byrne&London, 2013, Hue&Lau, 2015) أن البرامج التدريبية القائمة على اليقظة الذهنية تعزز من جودة الحياة النفسية لدى طلاب الجامعة فتخفف من مستويات القلق لديهم وتحميهم من أعراض الإكتئاب والإحترق النفسي. كما أكدت على ذلك دراسة (Keye&Pidgeon, 2015) حيث توصلت إلى أن اليقظة الذهنية تسهم في تحسين جودة الحياة النفسية للطلاب المراهقين بالمرحلة الجامعية مما يحسن من أدائهم التحصيلي والأكاديمي بما يساعدهم على مواجهة الضغوط والتحديات الأكاديمية.

ب - الإمتنان:

حظيت عدد من المفاهيم الإيجابية مؤخراً بإهتمام الباحثين في مجال علم النفس وذلك إنطلاقاً من كون تلك المفاهيم أدوات تسهم في بناء وتنمية الشخصية بشكل إيجابي لا سيما في عصر يحيا فيه الفرد حياة مليئة بالقلق والضغوط. والإمتنان يعد واحداً من أبرز تلك

المفاهيم التي تسهم في تعزيز الحالة النفسية للفرد وجعله أكثر تفاؤلاً وأكثر قدرة على مواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها (Emmons&McCullough,2004,5).

وحول مايعنيه الإمتنان ؛فقد تباينت الرؤى نحو تحديد مفهومه فقد أشارا كلا من إيمونز وستيرن Emmons&Stern أن للإمتنان معنيان إحداها دنيوي والآخر متسامي،وقصدا بالمعنى الدنيوي أنه حالة عاطفية معرفية ترتبط بإدراك الفرد بحصوله على منفعة من شخص آخر عن غير قصد ؛أما ما قصده بالمعنى المتسامي فقد وصفاه بالطاقة الحيوية المؤثرة التي تصاحب الفرد في ممارساته الروحانية فالإمتنان هنا هو إستجابة لنعم الحياة التي يعبر عنه بالشكر بالتقاليد الروحية الخاصة به (Emmons&Stern,2013,847).أما فيتزجيرالد Fitzgerald فقد نظر له على أساس كونه فضيلة أخلاقية تسهم في جودة الحياة وأنه يتكون من ثلاث عناصر هي الشعور العميق بالتقدير الشخصي لشخص أو لشيء والشعور بحسن النية تجاه هذا الشخص أوهذا الشيء و التصرف النابع من التقدير وحسن النية (Van Yperen,2013) أما سارة حسام الدين(٢٠١٦) فقد عرفتته بأنه إنفعال إيجابي ناتج عن وعي الفرد بالخبرات الجيدة التي تحدث له خلال حياته فيعبر عنها بأقوال أو أفعال تحمل معاني الشكر والفضل إما لله عز وجل أو لشخص معين أو لموقف ما.وخلصت أريج حمد (٢٠١٦) إلى أنه سمة إيجابية تجعل الفرد مدركاً لقيمة ماحصل عليه من منفعة مما يعزز أساليب تعامله مع الآخرين وجوانب شخصيته بشكل إيجابي.أما أسماء فتحي (٢٠٢٠) فقد وصفته بأنه نشاط معرفي وجداني يتم فيه الإحساس الدافئ للفرد بالآخرين وبما يقدموه له من مساعدات للوصول إلى أهدافه مع الإستعداد لتقديم الشكر لهم بوسائل مختلفة قد تكون لفظية أو كتابية.وقد أشار إيمونز Emmons(2012) إلى عدد من العوائق يتسبب في نقص الإمتنان لدى البعض مثل زيادة التوجه المادي ،فقدان الإتصال بالعالم الطبيعي،نقص الشعور بالإنتماء ،وفقدان النظام الأخلاقي.

وتشير الدراسات بما توصلت إليه من نتائج إلى أهمية الإمتنان بالنسبة للجانب النفسي والإجتماعي للأفراد ويرتبط الإمتنان بكثير من المتغيرات الإيجابية مثل الرفاهية (Watkins,2004) ، بناء الدعم الإجتماعي (Fredrickson,2004)، فهو يقلل من الدافعية للإنتقام (Szczeniak&Soares,2011) ،كما يساعد الفرد على تقبله للحياة والرضا عنها (Lin,2013)، كما أنه يساعد الفرد على الشعور بالسعادة ويرتبط إيجابياً

بالتسامح (هاني سعيد، ٢٠١٤)، كما أنه يعتبر قوة إيجابية يعتمد عليها التدخل الإيجابي في خفض بعض السلوكيات السلبية للفرد مثل التمر الإلكتروني حيث أشارت إلى ذلك دراسة أسماء فتحي (٢٠١٦)، إضافة إلى أنه عاطفة معزة للعلاقات الاجتماعية من خلال الإدراك المعرفي للأحداث اليومية التي يمر بها الفرد (Forster, Pedersen, Smith, McCullough, Lieberman, 2017)

كما توصلت دراسة منال محمود (٢٠١٨) إلى أنه من المنبئات القوية للصدود الأكاديمي .

وتشير دراسة (Anas, Husain, Khan & Aijaz, 2016) إلى أن الإمتنان يتكون من خمس أبعاد هي:
الإمتنان نحو الآخرين .
الوضع الذي يثير الإمتنان لدى الشخص .
طبيعة متبادلة من الإمتنان .
تجربة الإمتنان .
الأنشطة المتعلقة بالإمتنان .

وقد تطرقت بعض نظريات لتفسير الإمتنان لدى الأفراد ومن بين هذه النماذج النظرية المفسرة له:

-نظرية العزو Attribution theory

اقترح وينير (Weiner, 1986) في هذه النظرية أن الأشخاص الذين لديهم ميول ممتنة يكون لديهم بالتبعية ميل إلى عزو النتائج الإيجابية لجهود أشخاص آخرين ولا يعزون توفيقهم ونجاحاتهم إلى جهودهم الشخصية أو سماتهم الشخصية الجيدة وبالتالي فهم يكونون أكثر عرضة لل صعوبات النفسية المرتبطة بالنمط العزوي بوجود عوامل خارجية مثل كرم الآخرين أو مساعدة الآخرين أو دعم المجتمع (هبة محمود، ٢٠١٧، ١٨٩).

-نظرية التوسع والبناء Broaden and Build theory

يقدم فريديريكسون من خلال هذه النظرية تصوراً ينص على أن الإنفعالات الإيجابية كالحب والتسامح والفخر توسع من منظومة الأفعال والأفكار التي يعايشها الفرد والتي بدورها تدعم وتزيد من قوى الفرد البدنية والذهنية والاجتماعية . وحيث أن الإمتنان واحداً من هذه

الانفعالات الإيجابية فإن تلك الخبرة لديها قدرة على أن تخلق لدى الفرد رغبة في أن يتصرف بطريقة لائقة تجاه الآخرين ومن ثم فإن الإنفعالات الممتنة تبعث لدى الفرد احتمالات توسيع نمط التفكير لديه فيفكر بالطريقة التي من شأنها أن يفيد بها الآخرين فيبني علاقات وروابط قوية وصدقات ممتدة (Ma et al.,2013&Hasemeyer,2013)

- نظرية ألوو Algae theory

تقدم هذه النظرية تفسيراً مختلفاً يوضح الطريقة التي يدعم بها الإمتان العلاقات البينشخصية ،حيث تشير إلى أن مشاعر الإمتان نحو شخص ما تجعل الشخص الممتن الذي يقدم الشكر على وعي بالسمات الجيدة ذات القيمة لدى الشخص المحسن .وهنا تركز النظرية على عنصر التذكير بكل ما هو جيد لدى ذلك الشخص مما يدعم العلاقة الوجدانية بينهما ولذلك فقد أطلق أيضاً على هذه النظرية نظرية (يجد-يتذكر-يربط) (O'Connell et al.,2016).

نظرية فريدريكسون Fredrickson

فسر فريدريكسون (Fredrickson,2004) الإمتان من خلال نظرية المشاعر الإيجابية والسلبية حيث قد يساعد الفرد في بناء علاقات مع الآخرين أساسها المشاعر الإيجابية وهذا مايفسر كون بعض الأفراد دائماً متفائلين ويشعرون بالحيوية ويلخص كلا من بولاك ومكولوف (Polak&McCullough,2006) ثلاث وظائف للإمتان الوظيفة الأولى تتضح في أنه مقياس أخلاقي يعكس رد فعل الفرد تجاه أفعال خيرة قد قدمت له،الوظيفة الثانية أنه يعد دافعاً أخلاقياً حيث أنه يدفع الفرد إلى الإستجابة بطريقة إيجابية نحو من قدم له خدمة،أما الوظيفة الثالثة للإمتان فتتضح في أهميته كمدعم أخلاقي لأنه بمثابة مكافأة إجتماعية تشجع صانع المعروف على تقديم أشكال أخرى من السلوكيات الإجتماعية الإيجابية مستقبلاً.

وهذه الوظائف توجز أهمية الإمتان وقيمته بالنسبة لكلا من الفرد والمجتمع

ج - الكفاءة الذاتية المدركة :

وفقاً للنظرية المعرفية الإجتماعية لـ "باندورا" Bandura تعتبر الكفاءة الذاتية واحدة من أهم أبعاد شخصية الفرد ومصادر قوتها ، حيث تتيح معتقداتها للفرد مجالات متعددة لتطوير قدراته المرتبطة بتخطيط وتنفيذ مهام حياته المختلفة.ويعتبر مصطلح الكفاءة الذاتية

المدركة جزء من النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا Bandura حيث اعتبرها عاملاً وسيطاً لتعديل السلوك.

كما أنها تعتبر من الناحية النفسية دافعاً داخلياً يحفز الفرد على حرصه في الحفاظ على ذاته فهي بما تتضمنه من معتقدات الفرد عن نفسه أساساً هاماً لتحديد مسارات سلوك الفرد في المجالات الانفعالية والاجتماعية والمعرفية والشخصية (سلامة المحسن، ٢٠٠٦). ويؤكد ذلك شوارز Schwarze (١٩٩٦) حيث عرفها بأنها بعد من أبعاد شخصية الفرد تتمثل في قناعاته الذاتية المرتبطة بقدرته على التغلب على المشكلات التي تواجهه من خلال ضبط سلوكه والتخطيط له (جعفر وصيف، ٢٠٠٩). أما فيما يخص الميدان التربوي فيشير شان (Chan, 2008) إلى أنها النظرة الشخصية لإمكانيات الطالب وقدراته في المجالات المختلفة. كما تعرف بأنها أحكام الفرد المرتبطة بقدرته على تنظيم أنماط أنشطته والتي يتم تنفيذها لتحقيق مستويات محددة من أدائه (محمد بني خالد، ٢٠١٠، ٤١٦). ولذلك فهي تعتبر أيضاً عملية من عمليات التنظيم الذاتي. وتشير الكفاءة الذاتية إلى توقعات الفرد لقدرته على الإنجاز وعلى توظيف إمكانياته بالقدر الأمثل لتحقيق النجاح (محمد عبدالرازق، ٢٠١٥).

وما يلاحظ على التعريفات السابقة أنها جميعاً تؤكد على كونها مصدراً داعماً لدوافع الفرد الإيجابية في مختلف مجالات حياته لكونها تدفع الفرد نحو بذل المزيد من الجهد لتحقيق أهدافه فهي بمثابة انعكاس لمخزون الفرد من الإدراكات الإيجابية نحو ذاته، كما أنها تشكل بعداً جوهرياً في شخصيته يؤثر على استجاباته في المواقف المختلفة فحينما يصبح لدى الطالب ادراكات ايجابية عن ذاته فإنه بالتبعية ستصرف وفق هذا الإدراك الذاتي فالعلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وسلوك الفرد علاقة تبادلية تمثل اسهام كل منهما في الآخر

ويحدد "باندورا" للكفاءة الذاتية المدركة أربعة مصادر لدى الفرد أولها إنجازات الأداء والتي تشير إلى الخبرات والتجارب التي يمر بها ، وثانيها الخبرات البديلة وتشمل ما يمتلكه الفرد من معلومات من خلال ما يقوم به الآخرون من أنشطة ، أما المصدر الثالث فهو الإقناع اللفظي وتشمل ما يتحصل عليه من معلومات لفظية من خلال الآخرين ، أما الاستثارة الانفعالية فهي المصدر الرابع ويتوقف هذا المصدر على الحالة الانفعالية للفرد والدافعية المتوقعة له أثناء الموقف

إن أهمية للكفاءة الذاتية المدركة تنبثق من أهمية بارزة في صقل شخصية الطالب وإتأثيراتها في مظاهر متعددة من سلوك الفرد. إذ أنها تؤثر في سلوكه وتثير دافعيته للإنجاز والتوافق الإجتماعي والنفسي ومن ثم تساعده في إختيار الإجراءات التي يعتقد أنه سينجح بها (نيفين عبدالرحمن، ٢٠١١). ففي المرحلة الجامعية تظهر تحديات جديدة في حياة الطالب تستدعي وجود الكفاءة الذاتية لديه بشكل أكبر (باتريشيا، ٢٠٠٥، ١٨٥)

ويذكر قحطان أحمد (٢٠٠٤) أن الكفاءة الذاتية المدركة تمتاز بأنها :

-متعددة الجوانب :يشمل جوانب شخصية الفرد
-نمائية : تتطور وفق
المراحل النمائية للفرد

-هرمية : بمثابة هرم قمته مفهوم الذات العام
حسب المواقف التي يمر بها الفرد
-يصعب تغييرها :تتغير

-تقييمية :يصدرها الفرد كتقييم شخصي له
-متمايضة :تختلف عن
غيرها من أنواع الكفاءة

وهذه المميزات بالتبعية تعكس مدى أهميتها في جوانب حياة الفرد المختلفة.

وتتباين الدراسات في تحديدها للأبعاد المكونة للكفاءة الذاتية المدركة فعلى سبيل المثال يشير كلا من نزيه حمدي ونسيمة داود(٢٠٠٠) إلى الأبعاد التي قد حددها باندورا وهي:

-الكفاءة الذاتية المعرفية: والتي تشير إلى سيطرة الفرد على أفكاره وإدراكه لقدراته من خلال أدائه لمهامه التربوية بنجاح

-الكفاءة الذاتية الإنفعالية: تشير إلى قناعة الفرد بقدرته على ضبط مشاعره وسيطرته على انفعالاته في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها

-الكفاءة الذاتية السلوكية: وذلك من خلال المهارات السلوكية والإجتماعية التي يتعرض لها الفرد في مواقف حياته اليومية .

أما تيسير الصقر(٢٠٠٥) فيحدد لها أبعاداً مختلفة هي كالآتي:

-بُعد الثقة بالذات :وتتعلق بثقة الفرد بإستعداداته وقدرته على تحقيق طموحاته وأهدافه

-بُعد الثقة بالآخرين :يشير إلى توقع النوايا الطيبة بالآخرين ومن ثم تصديقهم واحترامهم

-بُعد الإصرار والمثابرة :ويشير إلى بذل أقصى الجهد لتحقيق النجاح دون الاستسلام لأية

عوائق

-بُعد الأخلاق: ويتضمن الإلتزام بالقيم والمعايير الضابطة لسلوكيات الفرد
-بُعد الإنفعال: ويشير لقناعة داخلية لدى الفرد بقدرته على ضبط مشاعره وانفعالاته والتعامل مع مشكلات الحياة بشكل حيوي
- بُعد السلوك: ويشير إلى ما يصدر عن الفرد من سلوكيات نتيجة انخراطه في المواقف الحياتية اليومية

وقد حدد باندورا (Bandura,2007) ثلاثة أبعاد تتغير وفقاً لها الكفاءة الذاتية وهي مقدار الفاعلية و التعميم والمثابرة وتضيف آيات حسن (٢٠١٨، ٣١) للكفاءة الذاتية ثلاثة أبعاد هي درجة الكفاءة **Magnitude Efficacy**ويقصد بها درجة الاعتقاد بأهمية الامكانات الشخصية لإنجاز المهام ،وعمومية الكفاءة **Generality Efficacy**وتشير لمدى اتساع المهام التي يعتقد الطالب بقدرته على تنفيذها، وقوة الكفاءة **Strength Efficacy**وتشير لقوة اعتقادات الطالب وعمقها إزاء أدائه للمهام الموكلة إليه.

وفي حدود علم الباحثة فقد قدمت نظريتان لتفسير الكفاءة الذاتية المدركة أولهما النظرية المعرفية الإجتماعية التي اقترح باندورا من خلالها ذلك المفهوم كوسيط لتغير وتعديل السلوك ،أما النظرية الثانية فهي نظرية شنك (Schunk ٢٠٠٣) والتي أكد من خلالها على أن من يتصفون بالكفاءة الذاتية العالية لديهم اعتقادات بأنهم يمتلكون القدرة على إنجاز مهامهم بنجاح بينما من يتصفون بالكفاءة الذاتية المنخفضة بالميل الى الاستسلام والكسل في مواجهة المهام التي يكلفون بها وبالتالي يصبح أداءهم ضعيف بل وأحياناً يتركون تلك المهام دون إنجازها.

ونظراً لما تلعبه الكفاءة الذاتية المدركة من دور فعال في حياة الفرد فقد تناولتها بالدراسة عدد من الدراسات تؤكد على ذلك من خلال نتائجها مثل دراسة تيسير الصقر(٢٠٠٥) التي أجريت على عينة من طلاب جامعة اليرموك حيث خلصت إلى أن غالبية أفراد العينة قد جاءوا في المستوى المتوسط من الكفاءة الذاتية المدركة كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة ترجع إلى متغير النوع لصالح الذكور. أما دراسة رامي اليوسف (٢٠١٣) التي أجراها بهدف الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمهارات الإجتماعية والتحصيل الدراسي على عينة من طلبة المرحلة

المتوسطة بمنطقة حائل بالمملكة العربية السعودية؛ فقد توصلت نتائجها إلى وجود علاقة إرتباطية بين الكفاءة الذاتية المدركة والمهارات الإجتماعية والتحصيل الدراسي. ودراسة ميرجليا Miraglia (٢٠١٥) التي توصلت إلى إرتباط معتقدات الكفاءة الذاتية بالأداء المرتفع. ودراسة سليمان بن ابراهيم (٢٠١٨) على عينة من طلاب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة طردية موجبة بين كلا من الكفاءة الذاتية المدركة لأفراد العينة ومناعتهم النفسية

سابعاً: فروض الدراسة :

١. لا يوجد تأثير دال لمتغير النوع (ذكور ، إناث) ،والتخصص (الكليات النظرية-الكليات العملية) ،والتفاعل بينهما على درجات مقياس اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.
٢. تسهم اليقظة الذهنية إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالإمتان لدى عينة الدراسة ذكوراً وإناثاً.
٣. تسهم اليقظة الذهنية إسهاماً دالاً في التنبؤ بالكفاءة الأخلاقية لطلاب الجامعة لدى عينة الدراسة ذكوراً وإناثاً.
٤. تشكل متغيرات الدراسة نموذجاً بنائياً يفسر العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة؛ اليقظة الذهنية ،الإمتان ،الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة الدراسة من النوعين.

منهج الدراسة :

اتبعت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي ؛ لأنه يتوافق مع دراسة العلاقات الإرتباطية بين متغيرات الدراسة والتنبؤ بحدوث متغيرات من متغيرات أخرى.

عينة الدراسة :

أ - عينة الخصائص السيكومترية :

تم إختيار العينة الإستطلاعية بهدف تقنين أدوات البحث وتوفير الشروط السيكومترية بها بطريقة عشوائية من طلاب وطالبات الفرق الدراسية الأربعة من عدد من الكليات العملية والنظرية بجامعة المنيا خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩م، وقد تكونت العينة من (١٨٨) طالباً وطالبة منهم (٨٦) طالباً ، (٩٢) طالبة ،بمتوسط عمري قدره (٢٠,٤١) عاماً، وإنحراف معياري قدره (٠,٨١).

ب - العينة الأساسية للدراسة:

تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة شملت (٥٨٨) من طلاب جامعة المنيا بواقع (٢٩٨) من طلاب الكليات النظرية (التربية، الآداب، الألسن، دار العلوم)، (٢٩٠) من طلاب الكليات العملية (الطب، الزراعة، الهندسة، العلوم)، وذلك بمتوسط عمري قدره (٢٠,٨١) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠,٩٢)، وقد تم تطبيق الأدوات خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م.

ويوضح جدول (١) توزيع أفراد العينة الأساسية وفقاً للنوع (ذكور-إناث) ووفقاً لتوزيعهم على الكليات (العملية-النظرية):

جدول (١)
توزيع أفراد العينة الأساسية طبقاً للنوع والكلية

الكليات النظرية	ذكور	إناث	الكليات العملية	ذكور	إناث
التربية	٣٩	٤٦	الطب	٣٦	٤٠
الآداب	٣٤	٣٩	الزراعة	٣٩	٣٨
الألسن	٢٤	٣٣	الهندسة	٣٣	٣٧
دارالعلوم	٤٤	٣٩	العلوم	٣٢	٣٥
المجموع	١٤١	١٥٧	المجموع	١٤٠	١٥٠

أدوات الدراسة :

أ - مقياس اليقظة الذهنية (إعداد الباحثة ٢٠١٩)

بعد الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم اليقظة الذهنية (دجلة قاسم، ٢٠١٥؛ Hassed, 2016؛ علي الوليدي، ٢٠١٧؛ Mendi, 2018؛ عفاف سعيد، ٢٠١٨؛ هنية جاد، ٢٠١٩) قامت الباحثة بصياغة مفهوم للمصطلح يتوافق مع عينة البحث. ثم اطلعت على عدد من المقاييس الحديثة المستخدمة لقياس اليقظة الذهنية للإسترشاد بها في إعداد المقياس مثل مقياس (Langer, 1989) ومقياس (Sherman, 2005) ومقياس (معترز فؤاد، ٢٠١٧) ومقياس (هنية جاد، ٢٠١٩). وبناء على ما يتناسب مع العينة وما يتفق مع ما قد صاغته الباحثة من تعريف لليقظة الذهنية في بحثها فقد صاغت مفردات المقياس والذي تكون من (٢٣) مفردة تكون الاستجابة عليها من

خلال خمس بدائل تتدرج من دائماً إلى أبداً طبقاً لتدرج ليكرت بحيث تحسب الدرجات من (١:٥)، وتعكس الدرجات في حالة العبارات السلبية وهي المفردات رقم (١٤،١٢،٧)

الشروط السيكومترية للمقياس

الصدق

١- صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس على (٥) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بكليات التربية من جامعات مختلفة لأخذ آرائهم في الأبعاد والعبارات وصياغتها وانتمائها للأبعاد وملاءمتها للعينة. وفي ضوء تعديلات سيادتهم تم إعداد الصورة الأولية للمقياس وذلك بأخذ ما قد اتفقوا عليه بنسبة ١٠٠%، وقد بلغت عدد عبارات المقياس في هذه المرحلة (٢١) مفردة

٢- الصدق العاملي الاستكشافي: تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة التدوير المتعامد Varimax Rotation لمفردات المقياس كما تم وضع محكات للتحليل العاملي الاستكشافي لمقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية وهي استخراج العوامل بطريقة المكونات الأساسية Principal Component واعتبر محك جيلفورد للتشعب (٣٠، ٠) فأكثر لضمان نقاء تشعب المفردات على عواملها والإبقاء على العامل الذي تتشعب عليه ثلاث مفردات فأكثر. وقد أسفرت النتائج عن تشعب المفردات على ثلاثة عوامل يفسرون نسبة (٧٣، ٥١) من التباين الكلي للعينة الكلية حيث كانت نسب التباين المفسر لكل عامل هي: (٢٢، ٣١)، (٧٢، ٣١)، (٧٩، ١٨). وبلغت الجذور الكامنة للعوامل الثلاثة على التوالي: (٣٢، ٥)، (٣٦، ٥)، (١٧، ١). ويوضح جدول (٢) نتائج تشعبات مفردات المقياس على العوامل المستخرجة.

جدول (٢)

تشبعات مفردات مقياس اليقظة العقلية على العوامل ونسب شيوعها (ن = ١٨٨)

العامل الثالث		العامل الثاني			العامل الأول			
نسب الشبوع	التشبعات	م	نسب الشبوع	التشبعات	م	نسب الشبوع	التشبعات	م
٠,٥٦	٠,٦٢	٢	٠,٣٨	٠,٦٨	٩	٠,٣٦	٠,٤٨	١
٠,٤١	٠,٤٧	٥	٠,٧٣	٠,٨١	١١	٠,٤٩	٠,٦٨	٣
٠,٦٢	٠,٧٨	١٦	٠,٦٠	٠,٦١	١٣	٠,٣٠	٠,٤٧	٨
٠,٦٧	٠,٧٠	١٧	٠,٣٨	٠,٤٧	١٤	٠,٥٣	٠,٦٤	١٠
٠,٥٤	٠,٧٨	٢٠	٠,٦١	٠,٧٧	١٦	٠,٣٥	٠,٤٧	١٢
			٠,٥٨	٠,٦٩	١٨	٠,٥٢	٠,٦٨	١٥
						٠,٥٨	٠,٧٤	٢١

يشير جدول (٢) إلى أن مفردات المقياس قد تشبعت على ثلاث عوامل ؛ حيث تشبع على العامل الأول والذي اقترحت الباحثة تسميته بـ (اليقظة العقلية الشخصية) (٧) مفردات ، وعلى العامل الثاني (٦) مفردات والذي اقترحت الباحثة تسميته بـ (اليقظة العقلية الأكاديمية) ، وعلى العامل الثالث (٥) مفردات والذي اقترحت الباحثة تسميته بـ (اليقظة العقلية الإجتماعية). كما يلاحظ من الجدول أن المفردات (٤،٦،٧) على أي من العوامل الثلاثة حيث كان تشبعها أقل من (٠,٣٠).

٣- صدق المحك : قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين مقياس اليقظة الذهنية بصورته النهائية في الدراسة الحالية ومقياس الذهنية ل لانجر Langer, 1989 تعريب وتقنين مروة الزبيدي ٢٠١٢، حيث قد تم إجراء التطبيق على ٨٨ من أفراد عينة التقنين وبحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين وجد أنه بلغ (٠,٩٢) وكان دالاً عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهوما يثبت صدق المقياس.

الثبات

للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة من استخدام طريقة معادلة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لكل من المقياس وأبعاده في الصورة النهائية (١٨ مفردة). ويوضح جدول (٣) قيم الثبات للمقياسين طبقاً للطريقتين .

جدول (٣)

معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية وأبعاده (ن=١٨٨)

طريقة الثبات	اليقظة الذهنية الشخصية	اليقظة الذهنية الأكاديمية	اليقظة الذهنية الإجتماعية	الدرجة الكلية
معامل ألفا كرونباخ	٠,٧٥	٠,٨١	٠,٧٤	٠,٧٧
التجزئة النصفية	٠,٧٨	٠,٧٩	٠,٧٦	٠,٧٥

ويشير جدول (٣) أن قيم معامل ألفا والتجزئة النصفية للمقياس وأبعاده .

ومن خلال التأكد من توافر الشروط السيكمومترية لمقياس اليقظة الذهنية وأبعاده من صدق وثبات يتضح أن المقياس يتمتع بفدر عالي من الصدق والثبات وهو ما يجعله صالحاً للإستخدام في الدراسة الحالية.

ب - مقياس الإمتنان (إعداد الباحثة ٢٠١٩)

بعد الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الإمتنان للإستفادة منها في الدراسة الحالية (Bowlin, 2012؛ Hasemyer, 2013؛ Aijaz, 2016؛ سارة حسام الدين، ٢٠١٦؛ منال محمود، ٢٠١٨؛ أسماء فتحي، ٢٠٢٠) قامت الباحثة بصياغة مفهوم للمصطلح يتوافق مع عينة البحث. ثم اطلعت على عدد من المقاييس الحديثة المستخدمة لقياس الإمتنان للإسترشاد بها في إعداد المقياس مثل مقياس (Mccullough, Emmons & Tsang, 2002) ومقياس (كوكب يوسف، ٢٠١٥) ومقياس (أريج حمد، ٢٠١٦) ومقياس (أسماء فتحي، ٢٠٢٠)

وبناء على مايتناسب مع العينة وما يتفق مع ماقد صاغته الباحثة من تعريف للإمتنان في بحثها فقد صاغت مفردات المقياس والذي تكون من (٢٢) مفردة تكون الاستجابة عليها من خلال خمس بدائل تتدرج من دائماً إلى أبداً طبقاً لتدرج ليكرت بحيث تحسب الدرجات من (١:٥) لجمع عبارات المقياس حيث أن جميعها عبارات موجبة.

الشروط السيكمومترية للمقياس

الصدق

١- صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس على (٥) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بكليات التربية من جامعات مختلفة لأخذ آرائهم في الأبعاد والعبارات وصياغتها وانتمائها للأبعاد وملاءمتها للعينة. وفي ضوء تعديلات سيادتهم تم إعداد

الصورة الأولية للمقياس وذلك بأخذ ما قد اتفقوا عليه بنسبة ١٠٠%، وقد بلغت عدد عبارات المقياس في هذه المرحلة ٢٠ مفردة.

٢- الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية ويوضح جدول (٤) ذلك

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٨٨)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
* ٠,٤٤	١١	* ٠,٧٣	١
* ٠,٥٥	١٢	* ٠,٦٤	٢
* ٠,٦٧	١٣	* ٠,٦١	٣
* ٠,٤٠	١٤	* ٠,٤٩	٤
* ٠,٧٦	١٥	* ٠,٤٥	٥
* ٠,٤٦	١٦	* ٠,٥٦	٦
* ٠,٤٤	١٧	* ٠,٦٣	٧
* ٠,٥٠	١٨	* ٠,٧١	٨
* ٠,٤٧	١٩	* ٠,٥٦	٩
* ٠,٥٣	٢٠	* ٠,٤٣	١٠

* دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويشير الجدول السابق إلى إرتفاع معاملات الارتباط للعبارات ودالاتها عند مستوى

(٠,٠١) وهو ما يعكس صدق الاتساق الداخلي للمقياس

٢-الصدق العملي الاستكشافي: تم إجراء التحليل العملي الاستكشافي بطريقة التدوير

المتعامد Varimax Rotation لمفردات المقياس كما تم وضع محكات للتحليل العملي

الاستكشافي لمقياس الإمتان في الدراسة الحالية وهي استخراج العوامل بطريقة المكونات

الأساسية Principal Component واعتبر محك جيلفورد للتشبع (٠,٣٠) فأكثر

لضمان نقاء تشبع المفردات على عواملها والإبقاء على العامل الذي تشبع عليه ثلاث

مفردات فأكثر. وقد أسفرت النتائج عن تشبع المفردات على عاملين قد فسرا نسبة (٦٥,

٢٤) من التباين الكلي للعينة الكلية حيث كانت نسب التباين المفسر لكل عامل هي :

(٤٠, ١٤)، (٢٥, ١٠). وبلغت الجذور الكامنة للعاملين على التوالي : (٨٨, ٢)، (٠٦,

٢)، ويوضح جدول (٥) نتائج تشبعات مفردات المقياس على العوامل المستخرجة.

جدول (٥)

تشبعات مفردات مقياس اليقظة العقلية على العوامل ونسب شيوعها (ن = ١٨٨)

العامل الثاني		العامل الأول			
التشبعات	نسب الشيوع	م	نسب الشيوع	التشبعات	م
٠,٢٨	٠,٥٠	١	٠,٣٦	٠,٦٢	٢
٠,٣٥	٠,٧٢	٣	٠,٣٧	٠,٤٥	٤
٠,٢٢	٠,٣٥	٥	٠,٢٦	٠,٥٤	٩
٠,٢٩	٠,٦٨	٧	٠,٤٢	٠,٦٩	١١
٠,٤٧	٠,٦٢	٨	٠,٥٤	٠,٦٤	١٢
٠,٤٦	٠,٧١	١٠	٠,٣٢	٠,٥٤	١٥
٠,٣٢	٠,٦٦	١٣	٠,٤٢	٠,٦٧	١٧
٠,٢٩	٠,٦٣	١٤	٠,٢٥	٠,٣٦	١٨
٠,٣٥	٠,٧٢	٢٠	٠,٦١	٠,٦٩	١٩

يشير جدول (٥) إلى أن مفردات المقياس قد تشبعت على عاملين؛ حيث تشبعت على العامل الأول والذي اقترحت الباحثة تسميته بـ (الإمتنان الروحي) (٩ مفردات، وعلى العامل الثاني (٩ مفردات والذي اقترحت الباحثة تسميته بـ (الإمتنان الشخصي). كما يلاحظ من الجدول أن المفردات (٦،١٦) على أي من العاملين حيث كان تشبعهما أقل من (٣٠,٠). وبذلك تصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية ١٨ عبارة

٣-صدق المحك: قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين مقياس الامتنان بصورته النهائية في الدراسة الحالية ومقياس الامتنان (GQ-6) ذي البنود الست لـ ماكلوف وايمونز وتسانج (Mccullough, Emmons & Tsang, 2002) ترجمة صفاء الأعسر ٢٠٠٦، حيث قد تم إجراء التطبيق على أفراد عينة التفتين وبحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين وجد أنه بلغ (٠,٨١) وكان دالاً عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهو ما يثبت صدق المقياس.

الثبات

للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقة معادلة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لكل من المقياس وأبعاده في الصورة النهائية (١٨ مفردة). ويوضح جدول (٦) قيم الثبات للمقياسين طبقاً للطريقتين .

جدول (٦)

معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للدرجة الكلية لمقياس الإمتنان وأبعاده (ن=١٨٨)

طريقة الثبات	الإمتنان الروحي	الإمتنان الشخصي	الدرجة الكلية
معامل ألفا كرونباخ	٠,٧١	٠,٨١	٠,٧٦
التجزئة النصفية	٠,٧٠	٠,٧٨	٠,٧٥

ويشير جدول (٦) أن قيم معامل ألفا والتجزئة النصفية للمقياس وأبعاده .

ومن خلال التأكد من توافر الشروط السيكومترية لمقياس الإمتنان وبعديه من صدق وثبات يتضح أن المقياس يتمتع بقدر عالي من الصدق والثبات وهو ما يجعله صالحاً للإستخدام في الدراسة الحالية.

ج - مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (إعداد الباحثة ٢٠١٩)

بعد الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة للإستفادة منها في الدراسة الحالية (Schunk,2003)؛ Creason&Cashwell,2009؛ محمد عبدالرازق، ٢٠١٥ ؛ سليمان بن ابراهيم، ٢٠١٨؛ آيات حسن، ٢٠١٨؛ فيصل خليل، ٢٠١٩) قامت الباحثة بصياغة مفهوم للمصطلح يتوافق مع عينة البحث. ثم اطلعت على عدد من المقاييس الحديثة المستخدمة لقياس الكفاءة الذاتية للإسترشاد بها في إعداد المقياس مثل مقياس (Mccullough,Emmons&Tsang,2002)ومقياس (Hiageneh,2014) ومقياس(كوكب يوسف، ٢٠١٥) ومقياس (أريج حمد، ٢٠١٦) ومقياس (Basili et al,2020)

ثم قامت الباحثة بتحديد أربعة أبعاد لمقياسها وتحديد تعريف واضح لكل بعد بحيث تتوافق تلك الأبعاد مع طبيعة العينة محل الدراسة وهي المثابرة ، الكفاءة الذاتية المعرفية ، الكفاءة الذاتية السلوكية ، الكفاءة الذاتية الإنفعالية.ثم صاغت عبارات تعكس مفهوم كل بعد على حدة .

الشروط السيكومترية للمقياس

الصدق

١- صدق المحكمين :قامت الباحثة بعرض المقياس على (٥) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بكليات التربية من جامعات مختلفة لأخذ آرائهم في الأبعاد والعبارات وصياغتها وانتمائها للأبعاد وملاءمتها للعينة. وفي ضوء تعديلات سيادتهم تم إعداد الصورة الأولية للمقياس وذلك بأخذ ما قد اتفقوا عليه بنسبة ١٠٠%، وقد بلغت عدد عبارات المقياس في هذه المرحلة (٢٤) مفردة موزعة على أربعة أبعاد.

٢- صدق المقارنة الطرفية :قامت الاحثة بتطبيق المقياس على عينة التقتين والتي بلغ عددها (١٨٨) من طلاب بعض من كليات جامعة المنيا ثم قامت بترتيب الطلاب تنازلياً من الأعلى للأدنى في درجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ثم اختارت أعلى ٢٧% من الطلاب على المقياس وأدنى ٢٧% منهم على ذات المقياس وذلك لحساب الفروق بين مجموعتي الأدائين المرتفع والمنخفض ويشير جدول (٧) لذلك.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين مجموعتي المقارنة الطرفية على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لطلاب الجامعة(ن=١٨٨)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	٢٧% ن	العينة
٠,٠١	٥,٧٨	٣,٤٥	٧٣,٨٣	٥٠	الطلاب منخفضو الكفاءة الذاتية المدركة
		٥,٧٨	٨٧,٣٨	٥٠	الطلاب مرتفعو الكفاءة الذاتية المدركة

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" تشير الى وجود فروق دالة بين طرفي الأداء على

المقياس عند مستوى (٠,٠١) مما يؤكد تمتع المقياس بالصدق وكفاءته للتطبيق

٣- الاتساق الداخلي :تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية

له ويوضح جدول (٨) ذلك

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معاملات الارتباط
المثابرة	* ٠,٧٩
الكفاءة الذاتية المعرفية	* ٠,٨٤
الكفاءة الذاتية السلوكية	* ٠,٨٣
الكفاءة الذاتية الإنفعالية	* ٠,٨١

* دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويشير الجدول السابق إلى إرتفاع معاملات الارتباط للأبعاد ودالاتها عند مستوى

(٠,٠١) وهو ما يعكس صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

الثبات

للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقة إعادة التطبيق - Test retest حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين ثم أعادت التطبيق على ذات العينة بعد مرور أسبوعين من تاريخ التطبيق الأول وقامت بحساب معاملات الارتباط للدرجات الكلية للمقياس في التطبيقين وكانت قيمة معامل الارتباط بينهما للمقياس ككل (٠,٨١) وهي قيمة جيدة تشير لإرتفاع ثبات المقياس. أما معاملات الثبات لأبعاد المقياس فقد بلغت (٠,٧٩) لُبُعد المثابرة، (٠,٨٠) لُبُعد الكفاءة الذاتية المعرفية، (٠,٧٩) لُبُعد الكفاءة الذاتية السلوكية، (٠,٨٢) لُبُعد الكفاءة الذاتية الإنفعالية.

الخطوات الإجرائية للدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة اطلعت الباحثة على الدراسات السابقة والأطر النظرية والأدبيات الخاصة بمتغيرات بحثها؛ قامت بإعداد أدوات دراستها وعرضها على السادة المحكمين وتعديلها وفق ماقد أجمعوا عليه من ملاحظات ثم طبقت هذه الأدوات على عينة الخصائص السيكمترية لتفنيها والتأكد من صدقها وثباتها والوصول بها للصورة النهائية لتطبيقها على العينة الأساسية للبحث. ثم استخدمت الأساليب الإحصائية الملائمة للتحقق من صحة فروض الدراسة، ثم عرض النتائج وتفسيرها في ضوء نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري، ثم اقتراح عدد من التوصيات إضافة إلى بعض البحوث المقترحة.

المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الـ SpSS وبرنامج الـ AMOS لإجراء أساليب تحليل الإنحدار البسيط وتحليل التباين الأحادي وتحليل المسار، وذلك لإختبار صحة فروض الدراسة

نتائج الدراسة ومناقشتها :

نتائج التحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على " لا يوجد تأثير دال لمتغير النوع (ذكور ، إناث) ، وبالتخصص (الكليات النظرية-الكليات العملية) ، والتفاعل بينهما على درجات مقياس اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة " وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين الثنائي **Tow way- Anova** ولحساب الفروق اعتمدت الباحثة على الدرجة الكلية للمقياس وجدول (٩) يوضح النتائج :

جدول (٩)

تحليل التباين للدرجات الكلية لمقياس اليقظة العقلية طبقاً لمتغيري النوع والتخصص والتفاعل بينهما

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
(أ) النوع	٢١,٩٢٨	١	٢١,٩٢٨	٢,٥١٤	غير دالة
(ب) التخصص	٤٥,٨٢٢	١	٤٥,٨٢٢	١,١٤٨	غير دالة
تفاعل (أ × ب)	٥٦,٤٠٢	١	٥٦,٤٠٢	٢,٦٢١	غير دالة
الخطأ	١١٦٢٦,٩١١	٥٨٤	٢٠,٣٢٨		
الكلية	١١٨٦٢,٦٨٠	٥٨٧			

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة طبقاً لمتغير النوع (ذكور/إناث) وهو ما يؤكد صحة الفرض. حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٢,٥١٤)، أما القيمة الفائية الجدولية عند درجات حرية (١-٥٩٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) فقد بلغت (٣,٧٨)، وبذلك تكون القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية وهو ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين عينة الدراسة من طلاب الجامعة تبعاً لمتغير النوع.

أما فيما يخص متغير التخصص (كليات نظرية /كليات عملية) فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١,١٤٨) وبمقارنتها بقيمة فاء الجدولية نجد أن القيمة المحسوبة أقل حيث بلغت

القيمة الجدولية (٣,٧٨) وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و درجات حرية (١-٥٨٨) وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص. كما تشير النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية لتفاعل كلا من متغير النوع و متغير التخصص. حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٢,٦٢١) وهذه القيمة أقل من القيمة الجدولية عند درجات حرية (١-٥٩٥) و مستوى الدلالة (٠,٠٥) الذي بلغ (٣,٧٨).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة أحلام عبدالله وعبدالأمير عبود (٢٠١٣) حيث توصلت دراستهما إلى عدم وجود فروق دالة في اليقظة العقلية بين عينة الدراسة من طلاب جامعة ديالى تبعاً لمتغير التخصص ، و دراسة (Ahmadi, Mustafa, Haghdooost, Alri, 2014) ، و دراسة فيصل خليل (٢٠١٩) اللتين أكدتا على عدم وجود فروق بين الطلاب في اليقظة العقلية ترجع لمتغير التخصص .

أما فيما يخص الفروق طبقاً للنوع فقد اتفقت النتائج الحالية مع نتائج دراسة سحر فاروق (٢٠١٦) ، في حين اختلفت عن نتائج دراسة علي الوليدي (٢٠١٧) الذي توصلت دراسته لوجود فروق بين الطلاب في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير النوع في إتجاه الإناث .

وتعمل الباحثة نتائج دراستها بأنه رغم جهود الدولة المبذولة لتطوير التعليم الجامعي وهو أمر لا يجب إغفاله إلا أن ما ينقص هذا التطوير هو أن يصبح نوعياً بما يتناسب مع طبيعة كل طالب من حيث نوعه ذكر كان أم أنثى أو من حيث تخصصه عملياً كان أم نظرياً ؛ فمعظم عمليات التطوير التي مست العملية التعليمية والأنشطة الملحقة بها لا تراعي حتى الآن الفروق بين الجنسين ولا الفروق بين التخصصات داخل الكليات ومن ثم فمن الطبيعي أن تكون نواتج التعلم لهذه التحسينات تقريباً غير مختلفة في نتائجها بل ويرجع المحك الأقوى لإختلافها إلى قدرة الطالب على التحصيل بغض النظر عن نوعه أو تخصصه . هذا إضافة إلى أن المهارات التي يكتسبها الطالب الجامعي خلال سنوات دراسته تحتاج إلى تدعيم أكثر وإتاحة لفرص أكبر تجعل من الطالب الخريج قادر على التفكير بطريقة واعية تعكس مهارات اليقظة العقلية لديه.

نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على " تسهم اليقظة الذهنية إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالإمتان لدى عينة الدراسة ذكوراً وإناثاً " وللتحقق من صحة

هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار المتدرج عن طريق حساب إضافة المتغيرات وحذفها تدريجياً وجدول (١٠) يوضح النتائج

جدول (١٠)

تحليل الانحدار المتدرج للتنبؤ بالإمتان من اليقظة العقلية (ن=٥٨٨)

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	١٦٨٨,١٨	١٢٣٤,٥٤	١		
الباقى	١٥١٨,١٤	١٨٩٨,٣٨	٢٩٨	١٦١,٥٤	٠,٠١
الكلى	٣٢٠٦,٣٢		٢٩٩		

يتضح من الجدول أنه يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير اليقظة العقلية في تباين درجة الإمتان وذلك عند مستوى (٠,٠١). وجدول (١١) يوضح حساب حجم الإسهام النسبي لمتغير اليقظة العقلية

جدول (١١)

إسهام متغير اليقظة العقلية في التنبؤ بالإمتان لدى أفراد العينة ذكوراً وإناثاً (ن = ٥٨٨)

مصدر الإندار	معامل الإندار (B)	الخطأ المعياري	معامل بيتا	(ت)	مستوى الدلالة	معامل التباين (نسبة الإسهام)
الثابت	١٣,٦٣	١,٧٢	٠,٥٨	١٠,٣٩	٠,٠١	٠,٤٤٠
اليقظة العقلية	٠,٤٨	٠,٧٦		١٣,١٤	٠,٠١	

يتضح من الجدول السابق أن حجم الإسهام النسبي لمتغير اليقظة العقلية في التنبؤ بمتغير الإمتان قد بلغ (٤٤%) وهى نسبة إسهام دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يشير إلى أن اليقظة العقلية تساعد الطلاب على التحلى بمشاعر الإمتان نحو الآخرين وبناء على ذلك يمكن صياغة معادلة التنبؤ الخاصة بالمتغيرين كما يلي :

$$\text{الإمتان} = ١٣,٦٣ + ٠,٤٨ \times \text{اليقظة العقلية}$$

وتعني هذه النتيجة أن اليقظة الذهنية يمكن أن تساعد الطلاب على أن يكونوا أكثر إمتاناً من غيرهم من غير ذوي اليقظة الذهنية،ويمكن تفسير ذلك بأن هنالك علاقة تبادلية بين المتغيرين بحيث يدعمان بعضهما لدى الفرد فكلهما مؤشرات أداء للوظائف النفسية الجيدة للفرد. وترجع الباحثة ذلك بما أكدت عليه فريدريكسون (Fredrickson, 2004) في نظريتها من أن اليقظة الذهنية تدعم الشعور بالإنفعالات الإيجابية مثل الشكر والتقدير والإمتان والتعبير عن تلك المشاعر بشكل واقعي في تعامله مع الآخرين. بل ويؤكد ذلك بيبير

Bear بأن من يمارس اليقظة الذهنية يكون إدراكه متمعناً متحرراً من الانفعالات السلبية (Bear,2003,130). بل وتشير أسمهان عباس (٢٠١٥) في دراستها أن الفرد اليقظ ذهنياً يتمكن من تمييز المعلومات التي يستقبلها من الآخرين منذ بدء عرضها ثم يقوم بمعالجتها من خلال التفسير الواعي فيضيف المدخلات المعرفية عليها فيتمكن من السيطرة عليها في السياق المخصص لها (أسمهان عباس،٨،٢٠١٥).

وهذه الدراسات تؤكد على نتيجة الفرض الحالي حيث أن وعي الفرد بأهمية وقيمة ما يقدمه له الآخرون أو المولى عز وجل من عطايا أو خدمات هو شئ ليس متاح للجميع إلا لمن يمتلكون يقظة ذهنية تعينهم على الوعي المتفتح بذلك والقدرة على التوجه بالتعبير بالانفعالات الايجابية كالإمتان والشكر لوعيه بأهمية ذلك في نجاحه في علاقاته بالآخرين. وتدعم نتائج دراسة جوهي (Juhi) (2017) نتائج الدراسة الحالية بوجود ارتباط إيجابي كبير بين اليقظة الذهنية والإمتان. ولذلك ترجح الباحثة أن تكون تلك العلاقة هي سبباً مباشراً في تقوية مهارات التوازن العاطفي للفرد مثل اللطف في التعامل من خلال تقديم الإمتان سواء لأفراد آخرون أو للمولى عز وجل ولذلك فإن اليقظة الذهنية من خلال إسهامها بنسبة ملحوظة في إمتان الأفراد فإنها قد تكون أمراً حاسماً لنجاحهم في حياتهم الإجتماعية الشخصية. وهذا يتفق مع ماتوصلت إليه نتائج الدراسة الحالية من أن الطلاب اليقظون ذهنياً كانوا من ذوي الوعي المرن المتفتح الذي يقدر أهمية تقديم الإمتان لمن يقدمون لهم خدمات أو عطايا تسهم في تقدمهم ومن ثم يكونوا على قدر عالي من التوافق الشخصي الإجتماعي لأن من يقدرونهم بالإمتان لخدماتهم حتماً لن يمتنعوا مستقبلاً عن تقديم المزيد لهم وبالتالي تكون علاقاتهم سواء الروحانية أو الإجتماعية في تقدم مستمر بما يقودهم إلى نجاحهم في حياتهم بشكل عام.

نتائج التحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على " تسهم اليقظة الذهنية إسهاماً دالاً في التنبؤ بالكفاءة الذاتية المدركة لطلاب الجامعة لدى عينة الدراسة ذكوراً وإناثاً " وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار المتدرج بطريقة إضافة المتغيرات وحذفها تدريجياً وقد جاءت النتائج على النحو التالي كما في جدول (١٢) :

جدول (١٢)

تحليل الانحدار المتدرج للتنبؤ بالكفاءة الذاتية المدركة من اليقظة الذهنية (ن = ٥٨٨)

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	١٣١٨٨,٧٨	١٣٣٣٤,٥٤	١		
الباقى	٢٥٤١٨,١٣	٢٥٢,٣٨	٢٩٨	٨٤,٢٤	٠,٠١
الكلى	٣٨٦٠٦,٩١		٢٩٩		

ينضح من الجدول أنه يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير اليقظة العقلية في تباين درجة الإمتان وذلك عند مستوى (٠,٠١). وجدول (١٣) يوضح حساب حجم الإسهام النسبي لمتغير اليقظة العقلية

جدول (١٣)

إسهام متغير اليقظة الذهنية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية المدركة لدى أفراد العينة ذكوراً وإناً (ن = ٥٨٨)

مصدر الإندار	معامل الإندار (B)	الخطأ المعياري	معامل بيتا	(ت)	مستوى الدلالة	معامل التباين (نسبة الإسهام)
الثابت	١٨,٦٨	١,٩٢	٠,٨٦	١٤,٣٩	٠,٠١	٠,٦١٠
اليقظة العقلية	٠,٧٨	٠,٩٣		١٨,١٦	٠,٠١	

ينضح من الجدول السابق أن حجم الإسهام النسبي لمتغير اليقظة العقلية في التنبؤ بمتغير الكفاءة الذاتية المدركة قد بلغ (٦١%) وهى نسبة إسهام دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، وهذا يشير إلى أن اليقظة العقلية تساعد الطلاب على إدراكهم لذواتهم بصورة إيجابية. وبناء على ذلك يمكن صياغة معادلة التنبؤ الخاصة بالمتغيرين كما يلي :

$$\text{الكفاءة الذاتية المدركة} = ٠,٧٨ + ١٨,٦٨ \times \text{اليقظة العقلية}$$

وتشير معادلة التنبؤ السابقة إلى أن اليقظة الذهنية تسهم في رفع الكفاءة الذاتية التي يدركها طلاب الجامعة حول أنفسهم فيكونون أكثر وعياً بما لديهم من قدرات وإمكانات شخصية وإنفعالية وإجتماعية وإجتماعية بما يؤهلهم لإثبات جداراتهم في جوانب حياتهم المختلفة ، وتفسر الباحثة ذلك بأن ماتشملة اليقظة الذهنية من تأثير في عمليات الإنتباه والوعي والانفتاح الفكري يجعل لدى الفرد تأثيراً ملحوظاً في جوانب شخصيته المختلفة بحيث تتأثر إدراكاته بوعيه النشط المستمر فترتفع قناعاته الشخصية بملكاته ومقومات شخصيته التي تقوده لبذل المزيد من الجهد لتدعيم تلك الجوانب والمحافظة على كفاءتها. ولعل ذلك

مايتفق مع نتائج دراستي برناي (Bernay,2014) و علي محمد (٢٠١٨) واللتين تشيران لوجود ارتباط موجب بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية المدركة.

وكون اليقظة الذهنية عاملاً نشطاً ومحفزاً للعمليات المعرفية وتفتح الذهن لدى الطالب فإنها تعزز من فرص سعيه نحو تحقيق طموحه لمواصلة تقدمه في جوانب شخصيته المختلفة، وهذا بالتبعية يؤثر في كفاءة الطالب الذاتية لأنها تجعله مثابراً ولديه إصرار لتحقيق أهدافه وتطلعاته ومواصلة تقدمه مما يعزز وعيه بما لديه من إمكانيات وقدرات يوظفها لتحقيقها وهذا ما تؤكد دراسة قصي صالح (٢٠١٢) بوجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة والطموح. وهذا ما قد يبرر التأثير المباشر لليقظة الذهنية في إدراك الطالب لكفاءته الذاتية بشكل مرتفع.

نتائج التحقق من صحة الفرض الرابع الذي ينص على " تشكل متغيرات الدراسة نموذجاً بنائياً يفسر العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة؛ اليقظة الذهنية، الإمتان، الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة الدراسة من النوعين ". ولإختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل المسار باستخدام برنامج أموس AMOS وذلك للتحقق من النموذج البنائي للعلاقات بين المتغيرات. ويوضح جدول (١٤) نتائج مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح

جدول (١٤)

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح لعينة الدراسة

المؤشرات	X ² /df	GFI	AGFI	RMSEA	CFI	NFI	RFI	TLI	IFI
القيمة	٠,٩٠	٠,٩٢	٠,٩٠	٠,٠	٠,٩٣	٠,٨٨	٠,٨٩	٠,٨١	١

يشير جدول (١٤) أن نموذج تحليل المسار المقترح قد حصل على مؤشرات حسن مطابقة في مدى مقبول وهو مايدل على مطابقة النموذج للبيانات محل الإختبار بطريقة جيدة وذلك لتحقيق جميع شروط حسن المطابقة؛ حيث كانت نسبة مربع كا على درجة الحرية (X²/df) غير دالة إحصائياً. وأوضحت نتائج تحليل مسار العلاقات بين المتغيرات أن قيم (IFI، NFI، AGFI، TLI، RFI، GFI) جاءت جميعها في المستوى المقبول (من ٠ إلى ١). وبلغت قيمة جذر متوسط مربعات خطأ الإقتراب (RMSEA) (٠,٠). والجدول (١٥) يوضح التأثيرات المباشرة والغير مباشرة للعلاقات بين المتغيرات موضع الدراسة.

جدول (١٥)

التأثيرات وقيمة (ف) لتشبعات المسار والخطأ المعياري للنموذج المقترح (ن = ٥٨٨)

الكفاءة الذاتية المدركة					الإمتان					اليقظة العقلية
التأثير غير المباشر	التأثير المباشر	معامل الارتباط البسيط	قيمة(ف) لتشبعات المسار البسيط	الخطأ المعياري	التأثير غير المباشر	التأثير المباشر	معامل الارتباط البسيط	قيمة(ف) لتشبعات المسار البسيط	الخطأ المعياري	
٠,٣٥	٠,٥١	*٠,٦٦٧	*٤,٦٣	٠,٨٩	٠,٣٠	٠,٥٤	*٠,٧٦٨	*٥,٨١٠	٠,٧٨	

توضح نتائج تحليل جدول (١٥) إلى تحقق صدق الفرض الرابع ومطابقة النموذج المقترح لمصفوفة الارتباط البسيط بشكل تام ؛حيث اتضح وجود تأثير سببي مباشر موجب المسار دال إحصائياً لليقظة العقلية (المتغير المستقل) على كلا من الإمتان والكفاءة الذاتية المدركة (المتغيرات التابعة) كما أن معامل التحديد للمعادلة البنائية جاءت كالتالي :

اليقظة الذهنية = $٠,٥٤ \times$ الإمتان + $٠,٥١ \times$ الكفاءة الذاتية المدركة ، والخطأ المعياري للتباين (٠,٧٨) حيث حلت المسار ذو القيمة (٠,٦٥٣)، وهذا يشير إلى أن المتغير المستقل يفسر نحو (٦٥,٣%) من التباين في درجات المتغيرات التابعة وهي نسبة كبيرة إلى حد ما .ويوضح شكل (١) المسار التخطيطي للعلاقات بين متغيرات الدراسة الحالية.

شكل (١) نموذج تحليل المسار المقترح للعلاقات بين اليقظة العقلية والإمتان والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة الدراسة



ينضح من كلا من جدول (١٥) والشكل (١) أنه يوجد تأثير سببي موجب مباشر لليقظة العقلية على الإمتان تعكسه قيمة معامل المسار (٠,٥٤) الدالة عند مستوى (٠,٠١) ، كما يوجد تأثير موجب غير مباشر قيمته (٠,٣٠) دال عند مستوى (٠,٠١) من خلال الإمتان ويفسر ذلك بأنه كلما زادت درجة اليقظة العقلية عند الفرد ؛كلما زادت قدرته على الإمتان .

كما يتضح أيضاً من جدول () وشكل () وجود تأثير سببي موجب مباشر لليقظة العقلية في الكفاءة الذاتية المدركة تعكسه قيمة معامل المسار (٠,٥١) الدالة عند مستوى (٠,٠١) ، كما يوجد تأثير موجب غير مباشر قيمته (٠,٣٥) دال عند مستوى (٠,٠١) من خلال الكفاءة الذاتية المدركة ويفسر ذلك بأنه كلما زادت درجة اليقظة العقلية عند الفرد ؛ كلما زادت كفاءته الذاتية المدركة.

ومن خلال نتائج الفرض الرابع يتأكد أن النموذج يتفق مع ما أسفرت عنه نتائج الفرضين الثاني والثالث كما أضافت تلك النتائج إيضاحاً للتأثيرات غير المباشرة بين متغيرات الدراسة. وتفسر الباحثة نتائج الفرض الرابع بأن اليقظة الذهنية بوصفها مهارة تمكن صاحبها من وعي متميز يرقى بتفكير الفرد وإدراكه لذاته بل ويعزز ما لديه من مشاعر إيجابية فهو يؤثر بشكل ما على إدراك ومشاعر الفرد فيحفزه لبذل الجهد العقلي والإنفعالي بطريقة إيجابية فيرتفع لديه إدراكه لكفاءته الذاتية وتحفز من التعبير عن الشعور بالإمتان لديه بشكل واضح. وبذلك يتحقق الهدف العام للبحث، كما يتأكد تطابق النموذج البنائي المقترح للعلاقات السببية المباشرة وغير مباشرة بين اليقظة الذهنية وبين كلا من الإمتان والكفاءة الذاتية المدركة مع معاملات الارتباط البسيط بين اليقظة الذهنية وكلا من الإمتان والكفاءة الذاتية المدركة كما أوضحتها نتائج الفرضين الثاني والثالث.

توصيات الدراسة:

- في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج توصي الباحثة بالآتي:
- ١- تصميم برامج تدريبية تهدف إلى تنمية متغيرات اليقظة العقلية والإمتان والكفاءة الذاتية لكونها متغيرات إيجابية لها انعكاسات جوهرية على شخصية الأفراد ونجاحهم في أعمالهم ودراساتهم.
 - ٢- إهتمام مراكز الإرشاد النفسي بإعداد دورات متخصصة لصقل مهارات الطلاب الجامعيين على وجه الخصوص لأنهم في أمس الحاجة إلى صقل مهارات اليقظة العقلية لديهم لكونها منبأً فعالاً في متغيرات الامتتان والكفاءة الذاتية المدركة .
 - ٣- تدريب أعضاء هيئات التدريس بالجامعات على توظيف المهارات المرتبطة بدعم تلك المتغيرات من خلال الجوانب الأكاديمية كأنشطة ملحقة بالمقررات الدراسية .

بحوث مقترحة:

- ١- فعالية برنامج تدريبي قائم على مهارات اليقظة الذهنية في تنمية جدارة الذات لدى طلاب الجامعة.
- ٢- أثر الإمتنان على جودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من الطلاب المتفوقين بالجامعة.
- ٣- علاقة الكفاءة الذاتية المدركة بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من الطالبات الموهوبات بالجامعة "دراسة سيكومترية كلينيكية".

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- آيات حسن صالح (٢٠١٨). أثر استراتيجية REACT القائمة على مدخل السياق في تنمية انتقال أثر التعلم والفهم العميق والكفاءة الذاتية الأكاديمية في مادة الأحياء لطلاب المرحلة الثانوية. *مجلة التربية العملية*، الجمعية المصرية للتربية العملية، ٢١(٦)، ٦٤-١.
- أحلام عبدالله و عبدالأمير عبود (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة . *مجلة الأستاذ*، ٢٠٥، (٢)، ٣٤٣-٣٦٦.
- أحلام مهدي عبدالله (٢٠١٢). *الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة* ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة بغداد.
- أريج حمد الفريج (٢٠١٦). *الخصائص السيكمترية لمقياس الإمتان على عينة من معلمات التعليم العام بمكة المكرمة*، رسالة ماجستير ،كلية التربية ،جامعة أم القرى.
- أسماء فتحي لطفي (٢٠١٦).فعالية الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوى الشخصية في خفض التمر الإلكتروني لدى الطالبات المتمرات بالمرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية جامعة إسكندرية*، ٢٦، (٤)، ٢٣-٦٦.
- أسماء فتحي لطفي (٢٠٢٠). الإمتان وجوده النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا .دراسة سيكمترية - كLINIKية. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس بكلية التربية جامعة المنيا*، ٣٥، (١)، ٢٥٨-٣١٦.
- أسمهان عباس يونس (٢٠١٥). *اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية*. رسالة ماجستير ،كلية التربية ، جامعة واسط .
- باتريشيا ه ميللر (٢٠٠٥). *نظريات النمو*، ترجمة:محمود عوض الله سالم وآخرون، عمان، دار الفكر ناشرون موزعون.
- تيسير الصقر(٢٠٠٥). *مستوى النمو الأخلاقي والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات* .رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة اليرموك،الأردن.
- جعفر وصيف عبدالحفيظ (٢٠٠٩) . *النكعات المتعددة و الكفاءة الذاتية لدى الطلبة الموهوبين في مدرسة البوييل وعلاقتها بالمرحلة التعليمية والجنس ومكان الإقامة*.رسالة ماجستير،جامعة البلقاء التطبيقية،الأردن.

دجلة جاسم محمد الذبحاوي (٢٠١٥). **اليقظة الذهنية على الأداء الريادي لأعضاء الهيئات التدريسية في معهدي النجف والكوفة**. رسالة ماجستير ،جامعة الكوفة ، العراق.
رياض العاسمي (٢٠١٢). **اليقظة العقلية والصحة النفسية ، مجلة التربية العربية لدول الخليج العربي**، (١٠).

رامي اليوسف (٢٠١٣). **المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عددمن المتغيرات ، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية** ، (١) ٢١١، ٣٢٧-٣٦٥.
سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٦). **برنامج إرشادي تكاملي باستخدام إرادة الحياة وأثره على العفو والإمتنان والإستمتاع بالحياة لدى عينة من الشباب الجامعي**. رسالة دكتوراه ،كلية التربية ،جامعة عين شمس.

سحر فاروق علام (٢٠١٦). **النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية** ،رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية(رانم)، ٢٦ (١) ، ٨٥-١٥٨.

سلامة المحسن (٢٠٠٦). **الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالإنجاز والتوافق لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك**. رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة اليرموك.

سليمان بن ابراهيم الشاوي (٢٠١٨). **المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة كلية التربية بجامعة طنطا**، (١) ٦٩ ، ٤٢٨-٤٦٤.

عفاف سعيد فرج (٢٠١٨). **التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر**، (٢) ١٧٨، ١٥٥-٢٣٤.
علي الوليدي (٢٠١٧). **اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد**، **مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية** ، ٤١، ٢٨-٦٨.

علي محمد الشلوي (٢٠١٨). **اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي ، مجلة البحث العلمي في التربية ،كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس**، (١) ١٩، ٩-٢٤.

فتحي عبدالرحمن الضبع ، أحمد علي طلب (٢٠١٣). **فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في خفض أعراض الإكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي**، (٣٤)، ١٠-٧٥.

فيصل خليل الربيع (٢٠١٩). الذكاء الإنفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية بجامعة اليرموك*، ١٥(١)، ٧٩-٩٧.

قحطان أحمد الظاهر(٢٠٠٤). *مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق*. الطبعة الأولى، عمان، الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.

قصي صالح توفيق (٢٠١٢). *الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى الطلبة*. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية النفسية، جامعة عمان، الأردن.

لطيف غازي مكي (٢٠١٨). اليقظة الذهنية وعلاقتها لإتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة *مجلة كلية التربية جامعة بغداد*، العراق، ٢٢٤، ٨٩-١٢٢.

محمد بني خالد (٢٠١٠). التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل بيت *مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية)*، نابلس، فلسطين. ٢٤ (٢)، ٤١٤-٤٣٢.

محمد عبدالرازق (٢٠١٥).فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تنمية الكفاءة الذاتية للطلاب بقسم التربية الخاصة ، *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس*، ٣(٣٩)، ٤٧٥-٥٦٧.

معتز فؤاد النقيري(٢٠١٧). فعالية مدخل اليقظة العقلية في خفض بعض أعراض الفصام لدى الشباب. *مجلة كلية التربية ببورسعيد*، ١١٩(١)، ٣٤٠-٣٨٤.

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

منال محمود محمد (٢٠١٨).التحيز المعرفي،والإمتان كمنبئ بالصمود الأكاديمي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية *مجلة التربية جامعة الأزهر*، ١٨(٢)، ٦٤٨-٧٠٨.

نادية عبدالخالق رمضان بكر (٢٠١٦).أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي :دراسة ميدانية ، *المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية* ،كلية التجارة،جامعة قناة السويس، ٧(٢).

نزيه حمدي ونسيمة داود (٢٠٠٠).علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالإكتئاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية ، *مجلة دراسات العلوم التربوية*، ٢٧(١)، ١١٨-١٣١.

نيفين عبدالرحمن المصري (٢٠١١). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر*.رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر ،القاهرة.

هاني سعيد حسن (٢٠١٤).الإسهام النسبي للتسامح والإمتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة :دراسة في علم النفس الإيجابي .*مجلة الدراسات النفسية* ، ٢٤(٢)، ١٤٣-١٨٤.

هبة محمود محمد (٢٠١٧). أنماط التعلق الوجداني كمنبئ بكل من الشعور بالوحدة النفسية والإمتنان لدى المراهقين من الجنسين ، *مجلة دراسات عربية*، رابطة الإخصائين النفسيين المصريين ١٦، (١)، ١٧٧-٢٢٨.

هنية جاد عبدالغالي(٢٠١٩).اليقظة الذهنية لدى الباحثين والإفادة منها في تطوير البحث التربوي بكليات التربية ، *مجلة كلية التربية جامعة أسيوط* ، ٣٥ (٤) ، ٤٧٠-٥٣٧.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

Ahamdi, A., Mustaffa, M., Haghdoost, A. & Alavi, M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia – social and behavioral sciences*, 159, 20 – 24.

Alter, p.(2012).*Information system,The foundation of e-business* 4th edition,new:Jersy Prentice hall.

Anas,M., Husain,A., Khan,S.,M.&Aijaz,A.(2016). Development and standardization of the gratitude scale. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5(3) 1-14.

Ann.Masten.&M.G.Reed.(2002).*Resilience in development.In C.R Snyder&S.J.Lopez,(Eds),Handbook of positive psychology* ,New York:NY,VS:Oxford University Press.

Bandura, A. (1997). *Self- efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and company.

Bandura, A. (2007). Much ado over a faulty conception of perceived efficacy grounded in faulty experimentation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(6), 641-658.

Bear A.,(2003)."Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review ". *Clinical psychology: Science and practice*. 10(2),125-143.

Bernay, R.(2014). Mindfulness and the beginning teacher. *Australian Journal of Teacher Education*, 39(7), 58- 69.

Bishop, R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L.,&erson, D., Carmody, J., Devins, G.(2004).Mindfulness: a proposed operational definition.*Clinical Psychology: Science & Practice*,11, 230-241. doi: 10.1093/clipsy.bph077.

Basili E, Gomez Plata M, Paba Barbosa C, Gerbino M, Thartori E, Lunetti C, et al. (2020) Multidimensional Scales of Perceived Self-Efficacy (MSPSE): Measurement invariance across Italian and Colombian adolescents. *PLoS ONE* 15(1):e0227756. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227756>

Bowlins,S.(2012).*Dispositional mindfulness and self-compassion and their influence on oxytocin and parasympa the tic functioning*.Master of Arts,the graduate faculty in the university of Kansas.

Chan,W.(2008). Giftedness of Chinese students in Hong Kong. *Gifted Child Quarterly*,52(1),40-54.

Creason,p.&Cashwell,c.(2009). Mindfulness and counseling self-efficacy: The Mediating Role of Attention and Empathy. *Counselor Education and Supervision*, 49 (1),2-19.

Dickerhoof,R.(2007).*Expressing Optimism and Gratitude:A longitudinal Investigationof cognitive strategies to increase well-being*.phD.Dissertation,university of California.

Droutman, V., Gloub, L. , Ogo Nesyany, A., & Read, S.(2017):Development and initial of the adolescent and adult mindfulness scale (AAMS). *Personality and Individual Differences*, (123), 34-43.

Dubert,C.Schumacher,A.Locker,J.Gutierrez,A.& Bames,V.(2016).Mindfulness and emotion regulation among nursing students:Investigation the radiation effect of working memory capacity.*Journal of mindfulness*,7 (2),1020-1061.

Emmons,R.,&Kneezel,T.(2005).Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude.*Journal of psychology and Christianity*.24,2,140-148.

Emmons,R.,&McCullough,M.(2004). *The Psychology og gratitude*: New York: Oxford University Press.

Emmons, R. A.,& McCullough, M. (2012). The Psychology of Gratitude.Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>

Emmons,R.&Stern,R.(2013).Gratitude as a psychotherapeutic,intervention.*Journal of clinical psychology*,69(8),846-855.

Fatimah Abbas Mutlag (2019) .The Effect of Mindfulness in Positive Thinking among University Students, *Route Educational & Social Science Journal* 546Volume 6(8), 645-676.

Forster,D.E., Pedersen E.J., Smith A., McCullough M.E.,& Lieberman D.(2017). Benefit valuation predicts gratitude. *Evolution and Human Behavior*, 38, 18-26.

Fredrickson,B.(2004). *Gratitude,like other positive emotions ,broadens and builds*. In R.A.Emmons,&M.E.McCullough(Eds), The psychology of gratitude (pp.145-166).New York:Oxford University press.

Hasemyer,H.(2013).The relationship between gratitude and psychological, social, and academic functioning in middle adolescence. *Gratitude Theses and Dissertation*, University of South Florida.

Hassed, C. (2016).Mindful learning; why attention matters in education *.International Journal of School Educational Psychology* .4 (1), 52-60.

Hiagneh, M. (2014). *Culture intelligence and its relationship with self-perceived for student in Nazareth Area*, Unpublished Master thesis, Amman Arab University, Jordan.

Hosker, S. (2010). Evaluating of the mindfulness acceptance: commitment approach for enhancing athletic performance. *Unpublished Doctoral Dissertation*, Indiana University of pennsy Lvania.

Jazaieri,H.,Mcgonigal,k.,Jinpa,T.,Doty,J.,Gross,J.&Golden,P.(2013).Ar andomized controlled trial of compassion cultivation training : Effects on mindfulness,affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38, 23-35.

Jenning,S&J.(2014).Peer-directed,brief mindfulness training with adolescents ,A pilot study .*International Journal of Behavioral Consolations and therapy*.8 (2) , 23-25.

Jian Wei Lin & Li Jung Mai.(2018). Impact of mindfulness meditation intervention on academic Performance, *Innovations in Education and Teaching International*, 55 (3) , 366–37.

Juhi,D.(2017).Role of mindfulness,belief in personal control,gratitude on happiness among college students. *Indian Journal of health and wellbieng*. 8(10), 1184-1186.

Kabat , Z., (2006) . *Using the wisdom of your body and mind to face stress*. New York:S pringer Science.

Kettler , N. (2013) . Mind fullness and cardiva scular risk in college student.*Theory and Science*, 13 (4), 1-9.

Langer E.J & Moldorean (2002) : well – being : mind fullness positive evaluation, *journal of adult development* ,12,43-54.

Leland,M.(2015).Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*,44 (1),19-24.

Lin,C.C.(2013).A higher-order gratitude uniquely predicts subjective well-being: Incremental validity above the personality and a single gratitude . *Social Indicators Research*,1-16.

Ma,M.,Kibler,J.&Sly,K.(2013).Gratitude is associated with greater levels of protective factors and lower levels of risks in African American. *Journal of Adolescence*, 36,983-991.

Mendi Davis (2018). MINDFULNESS AND SELF-EFFICACY IN AN ONLINE

DOCTORAL PROGRAM, *Journal of Instructional Research* .7, 33-39.O,Connell,B.,O,Shea,D.&Gallagher,S.(2016).Mediating effects of loneliness on the gratitude-health link. *Personality and Individual Differences*, 98,197-183.

Polak,E&McCullough,M.(2006).Is gratitude an alternative to materialism?, *Journal of Happiness Studies*,7,343-360.

Schunk,D.(2003). "Self-efficacy for reading and writing: Influence of modeling, goal setting, and self –evaluation".*Reading and Writing Quarterly*,(19),159-172.

Sherman , A. (2005): Development of the langer Mindfulness scale. *Yoth version retrieved from Proquest Dissertation and theses 9At 3225884*

Sternberg. R.j (2000): Images of mindfulness, *journal of social issues*, 56 , 11-26.

Szczesniak,I. &Soares,E.(2011).Are proneness to forgive,optimism and gratitude associated with life satisfaction?. *Polish Psychological Bulletin*, 42(1), 20-23.

Tugade,M.,&Fredrickson,B.(2007).Regulation of positive emotions: Emotion Regulation strategies that promote resilience.*Journal of Happiness studies*,10 (8),311-333.

Van Yperen.(2013). The nature of gratitude: Religion, Wildrness and human flourishing.*Doctoral philosophy dissertations*, Princeton, New Jersey.

Watkins,P.(2004).Gratitude and subjective well-being. In R.A.Emmons&M.E.McCullough (Eds.), *Psychology of Gratitude* (pp.167-194). New York: Oxford University Press.

Zeynep Aydin Sünbül.(2018). Psychometric Evaluation of Child and Adolescent Mindfulness Measure (Camm) with Turkish Sample. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*. 7(2), 56-59.