

اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي

**Mindfulness and its Relationship to Self- Efficacy among a  
Sample of Faculty of education Students at AL-Dawadmi**

الدكتور/ علي محمد الشلوي

أستاذ علم النفس التربوي المساعد بكلية التربية بالدوامي في جامعة شقراء

## ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية، ومستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظة الدوايمي، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم، وقام الباحث بإعداد مقياسين في اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٥٤) طالب من طلاب كلية التربية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً عند مستوى (٠,٩٣)، ومستوى الكفاءة الذاتية كان مرتفعاً عند مستوى (٠,٩٧) كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند مستوى (٠,٠١).

## Abstract:

The purpose of the study is to investigate the level of mindfulness and self-efficacy among a sample of education of faculty at Al-Dawadmi governorate. Further, exploring the relationship between mindfulness and self-efficacy of those students. The researcher developed two scales in mindfulness and self-efficacy, the sample of the study consisted of (1540 students of the education of faculty. The sample of the study showed that there is a high level of mindfulness at the level of (0.93) and a level of self- efficacy at (0.97). Moreover, there is a significant statistical correlation relationship between mindfulness and self-efficacy at the level of (0.01).

## مقدمة

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، ودور الجامعة يقوم على مساعدة الطلاب النجاح في حياتهم العلمية والعملية، وهذا يتوقف على مدى وعيهم بما يدور حولهم، وما يمتلكونه من قدرات وإمكانات.

وقد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين النفسي والمعرفي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك إيجاباً على الأفراد (العاسمي، ٢٠١٢). كما أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة (أماني الهاشم، ٢٠١٧). واليقظة العقلية تتأثر بالخبرات الفردية، وترتبط بالانتباه والوعي (البحيري والضبع وطلب وعائدة عوالمه، ٢٠١٤). واليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والانجاز، وهذا ما أثبتته دراسة التير (Alter,2012)

والكفاءة الذاتية لها تأثير على تفاعل الأفراد في المواقف المختلفة، والكفاءة الذاتية من المفاهيم الهامة في المجال التربوي حيث أن شعور الأفراد بامتلاكهم كفاءة ذاتية عالية؛ يؤدي إلى استغلال قدراتهم بصورة إيجابية، وهي تتأثر بتوقعات الفرد تجاه ما يملك من قدرات وإمكانات، وبالخبرات السابقة.

ويرى باندورا أن تصورات الأفراد عن كفاءتهم الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدراتهم، وخبراتهم؛ مما يمكنهم من التعامل مع المواقف المختلفة، والتكيف معها، والثقة في النفس عند مواجهة الضغوط (اليوسف، ٢٠١٣). والكفاءة الذاتية تؤثر في الأداء الأكاديمي للطلاب، وفي ثقتهم بقدرتهم على أداء المهام (العلوان والمحاسنة، ٢٠١١).

وفي ضوء عدم وجود الدراسات - على حد علم الباحث - التي تربط بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الجامعية، ولوجود حاجة ملحة لصقل مهارات الطلاب، وتنمية قدراتهم وكفاءاتهم من أجل النجاح في حياتهم العملية؛ انبثقت فكرة إجراء هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تتمثل مشكلة الدراسة في تسليط الضوء على اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، وهما من المفاهيم التربوية الهامة حيث أن اليقظة العقلية لها تأثير على الطلاب عند تفاعلهم مع المواقف المختلفة؛ مما يؤثر على كفاءتهم الذاتية. كما جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لفئة تحتاج إلى المزيد من الدراسة، وهم طلاب المرحلة الجامعية الذين تقع على عاتقهم مهام وأعباء تجاه مجتمعهم.

وتتحدد مشكلة الدراسة من خلال التساؤلات التالية:

١. ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي؟
٢. ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي؟
٣. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى الآتي:

١. معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي.
٢. معرفة مستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي.
٣. الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي.

## أهمية الدراسة

تكمن الأهمية الدراسة في الآتي:

١. أنها تعدّ الأولى من نوعها- على حدّ علم الباحث - التي ربطت بين متغيري اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.
٢. إثراء المكتبة العربية حيث تعدّ من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس.
٣. قد تفيد هذه الدراسة في النتائج التي أسفرت عنها في تشجيع قيادات الجامعة في تصميم برامج تدريبية لتنمية مفهومي اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى الطلاب في ضلّ النقلة النوعية التي يشهدها التعليم الجامعي مع رؤية ٢٠٣٠.

## مصطلحات الدراسة

اليقظة العقلية: يقصد بها الوعي الكامل بالمثيرات التي يتفاعل معها الطالب، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أحكام، أو الانشغال بخبرات ومشاعر الماضي. وتعرف إجرائياً أنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية.

الكفاءة الذاتية: هي توقعات الطالب واعتقاداته حول قدراته المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تمكنه من أداء المهام الدراسية لتحقيق الانجاز. وتعرف الكفاءة الذاتية إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الكفاءة الذاتية الذي أعده الباحث.

## حدود الدراسة

تحدد الدراسة الحالية بالحدود الآتية:

١. تتحدد بشرياً بالعينة التي طبقت عليها، وهم: طلاب كلية التربية بتخصصي اللغة العربية، والتربية الخاصة.
٢. وتتحدد بالمكان الذي طبقت فيه، وهو: بكلية التربية في الدوامي التابعة لجامعة شقراء.
٣. وتتحدد بالزمان الذي طبقت فيه، وهو: الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٣٩ هـ.
٤. وتتحدد علمياً بالمتغيرات التي تناولتها، وهما: اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

## اليقظة العقلية Mental alertness

تؤثر اليقظة العقلية في العديد من المهارات، والاستجابات، ولها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية، وزيادة الوعي، وحل المشكلات التي تواجه الطلاب في المرحلة الجامعية.

واليقظة الذهنية تعني الوعي التام في اللحظة الراهنة، وتقبل الذات دون إصدار أحكام (Jennings & Jennings, 2013). وذهب كتلر (Ketteler, 2013) إلى أن اليقظة العقلية تعني طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها؛ مما يمكنه من التفكير بواقعية. أو هي: مجموعة

متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي، والعاطفي، والبدني، والتعلم، والأداء، ومهارات التواصل (Hassed, 2016).

وهي تعني عدم إصدار أحكاماً مسبقة؛ مما يؤدي إلى لتفاعل مع الخبرة بدل التفاعل مع الحقيقة (أبو زيد، ٢٠١٧). كما يمكن اعتبار اليقظة العقلية حالة من التغيير، وهي تختلف من فرد لآخر، ويمكن تنميتها عن طريق التدريب والمران (Park et al, 2013). وقد قام بير (Bear, 2004) بتحديد أبعاد اليقظة العقلية في الآتي:

١. الملاحظة Observation: وتعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية، والتي تشمل المشاعر، والأحاسيس، والانفعالات.
٢. الوصف Description: ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد، والتعبير عنها.
٣. التصرف بوعي Actwith awareness: ويعني تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد.
٤. عدم إصدار الأحكام Non-judgment: ويعني عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.
٥. عدم التفاعل Non-interactive: ويعني عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسة النشاط (البحيري، وآخرون، ٢٠١٧؛ كمال وحسن، ٢٠١٧).

وتركز اليقظة العقلية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضي، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كافة جوانبه. وقد أشارت أسماء نوري (٢٠١٢) إلى أنها تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة في الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء.

النماذج المفسرة لليقظة العقلية:

تعددت النماذج المفسرة لأبعاد اليقظة العقلية بحسب النظرة لها، حيث ذهب البعض إلى أنها تركيز الانتباه في اللحظة الراهنة، وذهب البعض إلى أنها تعني الانفتاح الذهني دون إصدار أحكام مسبقة، ومن هذه النماذج ما يأتي:

نموذج براون (Brown, 2011) الذي افترض أن لليقظة العقلية مكونين:

الأول: يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة مع الشعور الواعي الهادف.

والثاني: فيشير إلى المعالجة المعرفية لليقظة للمعلومات (الوليدي، ٢٠١٧: ٤٧).

في حين حدّدت لانجر (Langer, 2000) أربعة أبعاد لليقظة العقلية، وهي:

١. التمييز اليقظ Alert Distinction: ويعني تطوير أفكار جديدة، ومبدعة من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية. بخلاف الأفراد غير اليقظين الذين يعتمدون على الأفكار، والأحكام السابقة.
٢. الانفتاح على الجديد Openness to Novelty: ويعني ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف، والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة، مع تفضيل الأعمال التي تمثل تحداً لهم.
٣. التوجه نحو الحاضر Orientations the Present: ويعني تركيز الانتباه في موقف معين، ويفضلون الاختيارات الانتقائية عند أداء العمل.
٤. الوعي بوجهات النظر المختلفة Awareness of Multiple Perspectives: ويعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون التوقف عند رأي؛ مما يمكنه من الوعي التام للموقف، مع اتخاذ الرأي المناسب.

أما هاسكر (Hasker, 2010) فيرى أن لليقظة العقلية مكونين هما: التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الحاضر، والانفتاح الذهني والوعي الذاتي بالخبرات في اللحظة الراهنة.

علاقة اليقظة العقلية بالكفاءة الذاتية:

من خلال الاطلاع على الأدب النظري والنظريات المفسرة للمفهومين؛ تتضح أن هناك العلاقة تبادلية بينهما. فكما أن اليقظة العقلية تؤثر في التعلم، وذلك يتم عن طريق الوعي بالعملية التعليمية، وخبرات الفرد الداخلية والخارجية، والأداء أثناء القيام بالمهام، والمرونة في التفكير. فإن الكفاءة الذاتية تركز بالدرجة الأولى على الجانب المعرفي وتوقعات الطالب عند أداء المهمة، وخبرات النجاح والفشل السابقة التي لدى الطالب. وعلى ذلك فكل المفهومين بينهما تأثير متبادل، كما أنهما يؤثران في النتاج التعليمي للطلاب، وفي السلوك عموماً.

كما أن اليقظة العقلية تتأثر بالوراثة (Alter, 2012)، حيث يؤكد برناي (Bernay, 2014) على أن لليقظة العقلية عاقبة ارتباطية موجبة بتقدير الذات والاستقرار النفسي، وخفض الإجهاد، والتخطيط عند أداء المهام.

إن الطلاب الذين يتسمون باليقظة العقلية أثناء عملية التعلم؛ يبدون انتباهاً أثناء أداء المهام، ويمتلكون فكر إبداعي أثناء التعلم (محمود، ٢٠١٧). أما الطلاب الذين يتسمون بضعف اليقظة العقلية؛ فيؤدون مهامهم بدون تركيز ووعي، ولا يستطيعون نقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية، أو عند تفاعلهم مع المشكلات التي تواجههم.

وتبرز هذه العلاقة من خلال الكفاءة في أن الطلاب ذوي الإحساس المرتفع؛ يضعون أهدافاً عالية لأنفسهم، ويستخدمون استراتيجيات تفكير عليا. كما أنهم يتفوقون في الأداء على الطلاب

الذين يتساوون معهم في القدرات؛ لكن لديهم شعور منخفض في الكفاءة الذاتية (Vasile et al, 2011). وهذا يدل على العلاقة التبادلية.

في حين نجد أن الطلاب ذوي الإحساس المنخفض بالكفاءة الذاتية يتجنبون المهام التي تتحدى قدراتهم، ويجدون صعوبة في استخدام استراتيجيات التفكير العليا (المخلافي، ٢٠١٠)، وقد زاد الاهتمام به في الوقت الحاضر؛ لتأثيره على التقييمات الفردية في تحقيق الانجاز، وتحقيق الأهداف، والجهد المبذول.

### الكفاءة الذاتية Self-Efficacy:

يشير مفهوم الكفاءة الذاتية إلى ثقة الأفراد في قدراتهم، وحل المشكلات بكفاءة واقتدار. والكفاءة الذاتية تعد حاجة نفسية تدفع الفرد للمثابرة والانجاز في المواقف التي تتحدى قدراته، وتقاس الكفاءة بما ينجزه الفرد من أعمال (يعقوب، ٢٠١٢). وعرفتها عطاف محمود (٢٠١٢) بأنها: معتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدرته على أداء السلوك وتوجيهه، مما ينعكس على الأنشطة التي يقوم بها، والكيفية التي يتعامل معها في المواقف التي تواجهه في الحياة. أو هي معتقدات الفرد وأحكامه تجاه قدراته في إتمام المهمة المسندة إليه (عريبات وحمادته، ٢٠١٤).

وتشير الكفاءة الذاتية إلى توقعات الفرد حول قدرته على الإنجاز، والاستبصار بإمكاناته، والقدرة على توظيفها على الوجه الأمثل. ووجود هذه التوقعات وحدها لا يكفي لتحقيق النجاح دون وجود قدر معين من القدرات الفسيولوجية والعقلية والنفسية (عبدالرازق، ٢٠١٥).

والكفاءة الذاتية حاجة نفسية ملحة، وهي تدفع الفرد للشعور بالتحدي لإنجاز المهام. ولكي ينجح لابد أن ينمي قدراته من خلال ما يجد من دعم من المحيطين به، ومن خلال هذا الدعم يستطيع أن يشبع حاجاته، ويتشكل لديه سلوك المبادرة، ودرجة الدافعية، والمثابرة (يعقوب، ٢٠١٢).

### أبعاد الكفاءة الذاتية

حدّد باندورا (Bandura, 1977) ثلاثة أبعاد للكفاءة الذاتية هي:

#### ١. مدى الكفاءة Magnitude:

ويقصد بها مستوى قوة دوافع الأفراد للإنجاز في المواقف المختلفة، ويختلف المستوى تبعاً لطبيعة الموقف. والاختلاف بين الأفراد يكون في توقعات الفاعلية لديهم.

#### ٢. العمومية Generality:

وتشير إلى انتقال الكفاءة الذاتية من موقف إلى مواقف أخرى مشابهة.

## ٣. الشدة Strength:

ويقصد بها أن الأفراد الذين لديهم توقعات ذاتية ضعيفة؛ يكون أدواهم ضعيفاً أكثر من الأفراد الذين لديهم توقعات عالية عن ذاتهم، والذين يصرون على الإنجاز حتى وإن كان أدواهم ضعيفاً.

## النظرية المفسرة للكفاءة الذاتية

حاول باندورا (Bandura, 1977- 1997؛ Betz, 2004؛ العتوم وآخرون، ٢٠١٨؛ الطلافحة والحرمان، ٢٠١٣) على مدى سنوات وضع الأسس لمفهوم الكفاءة الذاتية في نظرية التعلم الاجتماعي حيث أن السلوك ينتج عن طريق ما يسمى بالحتمية التبادلية بين الفرد (السمات الشخصية)، والبيئة، ونتيجة التفاعل فيما بينهما ينتج السلوك.

وعلى ذلك فالسلوك لا ينتج عن المثيرات الداخلية أو الخارجية وحدها. ولكن هناك عمليات وسيطة تسبق تفاعل الفرد بالبيئة، وكذلك بخبرات الفرد السابقة. والكفاءة الذاتية تمثل بعداً من أبعاد الشخصية حيث أنها تؤثر في السلوك، وتوجهه حسب توقعات الفرد، وقدرته على الإنجاز، والذي يتطور لدى الفرد من خلال خبرات النجاح السابقة، والتعزيز والعقاب البيدي، والإثارة الانفعالية، وتوقعات وإيحاءات الآخرين.

ويرى باندورا أن توقعات الفرد واعتقاداته حول قدراته على انجاز العمل الذي يقوم به؛ هي التي تحدّد نجاحه فيما يعرف بتوقعات النتائج. والكفاءة الذاتية ليست سمة ثابتة في السلوك تشمل أحكام الفرد على ما تم إنجازه، وهي تمثل القوة الدافعة للسلوك، وتشمل هذه القوة؛ مثابرة الفرد، وإصراره، ومقاومة الضغوط، وضبط الذات. والكفاءة الذاتية تتكون من ثلاثة أبعاد هي: الكفاءة الذاتية السلوكية، والكفاءة الذاتية المعرفية، والكفاءة الذاتية الانفعالية.

ومما سبق يمكن القول أن الكفاءة الذاتية مطلب ملح، وحاجة نفسية تدفع الفرد إلى المثابرة والإنجاز، وهي تتولد من شعوره بأن لديه القدرة، والكفاءة على أداء المهام، كما أن الكفاءة الذاتية مسألة نسبية، وتختلف من شخص لآخر.

كما أن الكفاءة الذاتية تتأثر بخبرات الفشل والنجاح السابقة، كما ان المكون المعرفي يلعب دوراً رئيساً في تحديد اتجاهات الفرد، وكذلك السلوك الذي يسلكه الفرد تجاه الأحداث، والمثيرات البيئية.

## الدراسات السابقة

أجرى الزق (٢٠٠٩) دراسة بهدف التعرف على مستوى كفاءة الذات الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية، واستخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

المدرسة من إعداده، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة الأردنية كان متوسطاً.

وأجرت أحلام عبدالله (٢٠١٣) دراسة للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لديهم وفقاً لمتغيري النوع والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالباً وطالبة، وقد قامت الباحثة باستخدام مقياس اليقظة العقلية من إعدادها، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة كان مرتفعاً، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص.

وأجرى تشارلز وجارد (Charles & Jared, 2012) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية للكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالمشاركة الصفية وأداء الاختبارات، واستخدم الباحثان أداة من إعدادهما، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٥) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

وقام عبدالحى (٢٠١٣) بدراسة للكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية، واستخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية من إعدادها، وتكونت عينة الدراسة من (٥٢٣) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية كان مرتفعاً.

وقامت روية حمد (٢٠١٦) بدراسة للتعرف على درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية بمحافظة عمان من وجهة نظرهم، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩١) معلماً ومعلمة، وقد قامت الباحثة باستخدام مقياس اليقظة الذهنية من إعداد غيج (Gage, 2003)، وأظهرت النتائج أن درجة اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة كانت متوسطة.

التعقيب على الدراسات السابقة، وموقع الدراسة الحالية منها:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

١. أهمية اليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية، وتأثيرهما على الفئات التي طبقتا عليها. كما أكدت على تأثيرهما على متغيرات أخرى ذات أهمية قصوى في العملية التربوية: كالتحصيل، والدافعية، والمرونة الفكرية.
٢. أنها الدراسة الأولى — على حد علم الباحث — التي ربطت بين متغيري اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية معاً.
٣. اختلاف المقاييس التي تم استخدامها في الدراسات السابقة تبعاً لأغراض وعينات هذه الدراسات.

٤. أن الدراسة الحالية تفردت عن الدراسات التي سبقتها في مجتمع الدراسة (غير المدني بالكامل)، وفيه مؤشر على ارتفاع اليقظة العقلية لديهم، وقام الباحث بتطوير مقاييس مناسبة لغرض الدراسة الحالية.

#### الطريقة والإجراءات

#### منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف على مستوى اليقظة العقلية، ومستوى الكفاءة الذاتية، والعلاقة فيما بينهما. وهو المنهج المناسب للدراسة الحالية.

#### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب كلية التربية من قسمي (اللغة العربية — والتربية الخاصة) بمحافظة الدوادمي في الفصل الدراسي الأول من العام ١٤٣٩هـ، والبالغ عددهم (٣٧٠) طالباً من قسمي التربية الخاصة واللغة العربية.

طلاب كلية التربية بالدوادمي	
١٧٨	التربية الخاصة
١٩٢	اللغة العربية
٣٧٠	المجموع

#### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (١٥٤) طالباً من قسمي التربية الخاصة واللغة العربية، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المنتظمة.

#### أدوات الدراسة

#### أولاً: مقياس اليقظة العقلية

بعد إطلاع الباحث على عدة مقاييس في اليقظة الذهنية: كمقياس غيج (Gage, 2003)، ومقياس أحلام عبدالله (٢٠١٣)، ومقياس بير (Bear, 2006)، ومقياس إيرسمان و رومير (Erisman & Roemer, 2012)؛ قام الباحث بتطوير مقياس في اليقظة العقلية، وتكون المقياس من (١٥) عبارة، وبدائل التصحيح خمس هي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وقد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة هي (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب للعبارة الإيجابية، و العبارات السلبية، وهي: (٣، ٥، ٦، ٧، ١٠، ١١، ١٢، ١٥)، وتأخذ أوزان متدرجة هي (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

#### صدق الأداة

## أ - صدق المحكمين

حيث تم عرض المقياس على (٨) من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، لمعرفة رأيهم حول مناسبة الأداة ووضوحها من الناحيتين اللغوية والعلمية، كذلك مدى انتماء الفقرات للأبعاد التي يتضمنها المقياس، وأبدى المحكمين بعض التعديلات التي تتعلق بالصياغة اللغوية، وترتيب الفقرات.

## ب - صدق المحك

الصدق يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات، أي أنه يساوي (٠,٧٣) وهو معامل صدق مرتفع ومقبول إحصائياً.

## ج - صدق الاتساق الداخلي

بعد الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء استبانة كأداة الدراسة تكونت من (١٥) عبارة على أربعة محاور هي (المرونة العقلية، والسعي للإبداع، وإنتاج الإبداع، والبدء في العمل) ، وقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي للأداة كما هو موضح بالجدول التالي:

## جدول (١)

## صدق الاتساق الداخلي لليقظة العقلية

م	العبارات	معامل الارتباط
١-	أقبل الأفكار التي أتحقق منها.	**٠,٢٢٠
٢-	اتفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها.	*٠,١٨٥
٣-	أشعر أنني لا أمتلك أفكاراً إبداعية.	**٠,٣٧٠
٤-	أتقبل الأفكار الجديدة عند القيام بأعمالي.	**٠,٢٤٠
٥-	استخدم طرق التفكير التقليدية عند إنجاز مهامي.	**٠,٤٢٤
٦-	أرى عدم أهمية سؤال الآخرين عما قاموا به من أعمال.	**٠,٣٨٧
٧-	أتجنب الحوارات التي تدعو للتفكير.	**٠,٣٥٤
٨-	أثق في قدراتي الإبداعية.	*٠,٠٩٦
٩-	أنظر إلى المشكلة التي أريد حلها بصورة كلية.	*٠,١٧٥
١٠-	أجد صعوبة في اكتشاف التغيير في الأشياء.	**٠,٤٨٦

م	العبارات	معامل الارتباط
١١-	أعمل باندفاع في عمل الأشياء بدون تركيز.	**٠,٤٨٥
١٢-	أميل إلى تقليد تفكير الآخرين.	**٠,٥١٣
١٣-	أرى أنني فضولي لمعرفة ما يدور حولي.	**٠,٥٠٠
١٤-	أتوق لمعرفة كيفية عمل الأشياء التي لا أعرفها.	**٠,٣٤٠
١٥-	أقبل الواقع الذي أعيشه أكثر من الرغبة في تغييره.	**٠,٤٨٩

\* تعني أنه دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل، \*\* تعني أنه دال عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ فأقل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات مع محاورها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فأقل مما يدل على صدق اتساقها مع محاورها.

ثبات الأداة

أ - للتحقق من معامل الثبات تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ

### جدول (٢)

حساب معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلي

عدد العناصر	معامل ألفا كرونباخ
١٥	٠,٥٤١

قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ (٠,٥٤١).

وتعتبر قيمة معامل ألفا كرونباخ التي تساوي (٠,٥) فأكثر مقبولة إحصائياً للحكم على ثبات الاستبيان.

ثانياً: مقياس الكفاءة الذاتية

بعد إطلاع الباحث على مقياس الكفاءة الذاتية: كمقياس جيروزيليم وشفارتسر ١٩٩٥، وترجمه (رضوان ١٩٩٧)، ومقياس هامبور وآخرون Hambur, et al, 2003، وترجمه البدارين وغيث (٢٠١٣)، ومقياس باندورا Bandura, 2006، وترجمة ألفت أجود (٢٠١٤)، ومقياس فؤاد إسماعيل وياسر عبدالرحمن (٢٠١٥)، ومقياس عطف محمود أبو غالي (٢٠١٢)؛ قام الباحث بتطوير مقياساً للكفاءة الذاتية أحادي البعد، وتكون المقياس من (١٥) عبارة منها تسع عبارات إيجابية، وهي (١، ٢،

٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩)، وست عبارات سلبية، وهي (١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥)، وبدائل التصحيح خمس هي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وقد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة هي (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب للعبارات الإيجابية، و العبارات السلبية، وتأخذ أوزان متدرجة هي (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

#### أ - صدق المحكمين

حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، لمعرفة رأيهم حول مناسبة الأداة ووضوحها من الناحيتين اللغوية والعلمية، كذلك مدى انتماء الفقرات للمجالات الموجودة ضمن المقياس، حيث أبدى المحكمين بعض التعديلات التي تتعلق بالصياغة اللغوية وترتيب الفقرات.

#### ب - صدق المحك

الصدق يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات، أي أنه يساوي ٠,٧٢ وهو معامل صدق مرتفع ومقبول احصائياً.

#### ج - صدق الاتساق الداخلي

بعد الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء استبانة كأداة الدراسة تكونت من (١٥)، وقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي للأداة كما هو موضح بالجدول التالي:

### جدول (٣)

#### صدق الاتساق الداخلي للكفاءة الذاتية

م	العبارات	معامل الارتباط
١-	أستطيع التعامل مع المهام الدراسية إذا بذلت جهداً كافياً.	**٠,٢٩٠
٢-	أمتلك القدرة على إقناع الآخرين برأيي عند وجود آراء مختلفة.	**٠,٣٠٤
٣-	أسعى إلى تحقيق أهدافي بدقة.	**٠,٣١٤
٤-	أستطيع التعامل مع المواقف التي تتحدى قدراتي.	**٠,٣٠١
٥-	أعتمد على قدراتي في التعامل مع المواقف الطارئة.	**٠,٢٨٧
٦-	أتمتع بمرونة فكرية تمكنني من إيجاد عدة حلول للمشكلة الواحدة.	*٠,٢٠٤
٧-	أتعامل مع المواقف الصعبة بهدوء.	**٠,٣٥٢
٨-	أعيد المحاولة لتحقيق أهدافي إذا أخفقت في المرة الأولى.	**٠,٢٦٩

م	العبارات	معامل الارتباط
٩-	يلجأ إلي أصدقائي عندما يقعون في مشكلات.	*٠,٢٠٧
١٠-	أجد صعوبة في إتمام الأعمال التي أكلف بها.	**٠,٤٦٠
١١-	أصاب بالإحباط عند وقوعي في مشكلة ما.	**٠,٣٦٠
١٢-	أجد صعوبة في كسب صداقات جديدة.	**٠,٥٦٣
١٣-	أصاب بالقلق عندما أقوم بأداء واجباتي.	**٠,٤٤٨
١٤-	أعاني من صعوبات في فهم المقررات الدراسية.	**٠,٤٠٢
١٥-	أبتعد عن المشاركة في الأنشطة الجامعية غير الدراسية.	**٠,٤٨٦

\* تعني أنه دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل، \*\* تعني أنه دال عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ فأقل

فأقل

ثبات الأداة

أ - للتحقق من معامل الثبات تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ

جدول (٤)

حساب معامل الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية

معامل ألفا كرونباخ	عدد العناصر
٠,٥١٧	١٥

ويشير الجدول رقم (٤) إلى أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ (٠,٥١٧). وتعتبر قيمة معامل ألفا كرونباخ التي تساوي (٠,٥) فأكثر مقبولة إحصائياً للحكم على ثبات الاستبيان.

المعالجة الإحصائية

للإجابة على تساؤلات الدراسة، استخدم الباحث برنامج (SPSS) لتحليل البيانات التي تم جمعها بعد تطبيق أداة الدراسة وهي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية، ولتفسير تقديرات عينة الدراسة ووفقاً لمقياس ليكرت الخماسي حيث تم تحديد طول خلايا المقياس (الحدود الدنيا والعليا) كالتالي:

تم حساب المدى (٥-١=٤) ومن ثم قسمته على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (٥/٤ = ٠,٨) ثم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (وهي ١) وذلك تحديد الحد الأعلى للخلية وهكذا تم إيجاد طول بقية الخلايا كما هو موضح بالجدول التالي:

## جدول (٥)

المعيار الاحصائي لتفسير تقديرات عينة الدراسة

الدرجة	طول الخلية (مدى الدرجات)
منخفضة جدا	١,٨-١
منخفضة	٢,٦-١,٨١
متوسطة	٣,٤-٢,٦١
مرتفعة	٤,٢-٣,٤١
مرتفعة جدا	٥-٤,٢١

## نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بدراسة السؤال الأول: "ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالوادمي؟".

وللإجابة على السؤال الأول تم حساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من الفقرات كما هو موضح بالجدول رقم (٦)

## جدول رقم (٦)

حساب التكرار والنسبة المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والأهمية النسبية لمحور اليقظة العقلية

الترتيب	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا أوافق بشدة		لا أوافق		محايد		أوافق		أوافق بشدة		رقم الفقرة
				النسبية	التكرار	النسبية	التكرار	النسبية	التكرار	النسبية	التكرار	النسبية	التكرار	
٢	مرتفعة جدا	٠,٥ ٧	٤,٣ ٧	٤٢, ٢	١٥	٥٣, ٢	٨٢	٤,٥	٧	-	-	-	-	١
١	مرتفعة جدا	٠,٧ ٥	٤,٤ ٢	٥٣, ٢	٨٢	٤٠, ٣	٦٢	٣,٩	٦	١,٣	٢	١,٣	٢	٢
١٥	منخفضة	٠,٩ ٧	٢,٣ ٧	١٥, ٦	٢٤	٤٨, ١	٧٤	٢٣, ٤	٣٦	٩,٧	١٥	٣,٢	٥	٣

رقم الفقرة	أوافق بشدة		لا أوافق		محايد		أوافق		لا أوافق بشدة		التعليق
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
٥	١٠,٦	١	٣٦,٤	٥٦	٧,١	١١	٣,٩	٦	٠,٧	٨	مرتفعة
٥	١٦,٩	٢٦	٣,٢	٥	٣١,٢	٤٨	٣٤,٤	٥٣	١,٠	٣	مرتفعة
٦	٩,٧	١٥	١٢,٣	١٩	٢٤,٤٨	٣٧	٢٢,٣٥	٣٥	١,١	٩	متوسطة
٧	٧,١	١١	١٨,٨	٢٩	٢٢,١	٣٤	١١	١٧	١,١	٣	منخفضة
٨	-	-	٤٧,٤	٧٣	٧,٨	١٢	١,٩	٣	٠,٧	١	مرتفعة جدا
٩	-	-	٤٤,٢	٦٨	٧,٨	١٢	٣,٢	٥	٠,٧	٥	مرتفعة جدا
١٠	٥,٢	٨	٩,١	١٤	٣٧,٤٥	٥٧	١٩,٣٠	٣٠	١,٠	١	متوسطة
١١	٧,١	١١	٢٣,٤	٣٦	٢٤,٥٠	٣٨	١٢,١٩	١٩	١,١	٨	منخفضة
١٢	٣,٩	٦	٢٠,١	٣١	٢٩,٣٣	٥٢	١٢,١٩	١٩	٠,٦	١	منخفضة
١٣	٩,٧	١٥	١٥,٦	٢٤	٢١,٤٤	٣٣	٢٤,٣٨	٣٨	١,٢	٣	متوسطة
١٤	٣,٢	٥	٣١,٢	٤٨	٣٨,٥٩	٥٩	٧,٨	١٢	١,٠	٤	مرتفعة
١٥	٢٢,٧	٣٥	٧,٨	١٢	١٤,٢٢	٢٢	٢٨,٤٤	٤٤	١,٠	٢	مرتفعة
	المستوى العام لليقظة العقلية										
	٣,٤								٠,٩		مرتفعة

رقم الفقرة	أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا أوافق بشدة		الترتيب
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	

ويلاحظ من الجدول رقم (٦) مايلي:

١. العبارة رقم (٦) التي تنص على (أتفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها) ومتوسطها الحسابي (٤,٤٢)، والانحراف المعياري (٠,٧٥)، والأهمية النسبية لها مرتفعة جداً.
  ٢. تليها العبارة رقم (١) وتنص على (أقبل الأفكار التي أتفكر فيها) ومتوسطها الحسابي (٤,٣٧)، والانحراف المعياري (٠,٥٧)، والأهمية النسبية لها مرتفعة جداً.
  ٣. في حين يلاحظ من العبارة رقم (١٢) التي تنص على (أميل إلى تقليد تفكير الآخرين) ومتوسطها الحسابي (٢,٤٦)، والانحراف المعياري (٠,٦١)، والأهمية النسبية لها منخفضة.
  ٤. تليها العبارة رقم (١) التي تنص على (أشعر أن لا أملك أفكاراً إبداعية) ومتوسطها الحسابي (٢,٣٧)، والانحراف المعياري (٠,٩٧)، والأهمية النسبية لها منخفضة.
  ٥. ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة في الجدول ككل.
- النتائج المتعلقة بدراسة السؤال الثاني: "ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلاب جامعة شقراء؟".

للإجابة على السؤال الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من الفقرات كما هو موضح بالجدول رقم (٧)

جدول رقم (٧)

حساب التكرار والنسبة المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والأهمية النسبية لمحور الكفاءة الذاتية

رقم الفقرة	أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا أوافق بشدة		الترتيب
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
١	١٠	١٠,٠	١٤	١٤,٠	١٤	١٤,٠	٢٨	٢٨,٠	١
٢	١	١,٠	١٤	١٤,٠	١٤	١٤,٠	٢٨	٢٨,٠	٢

الترتيب	الأهمية النسبية المعيار ٥	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا أوافق بشدة		لا موافق		محايد		أوافق		أوافق بشدة		رقم الفقرة
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
٧	مرتفعة	٠,٨٤	٢,٩٠	٢٦	٤٠	٤٦,٨	٧٢	٢٢,٧	٤٥	٢,٩	٦	٠,٦	١	١٧
١	مرتفعة جدا	٠,٧٧	٤,٣٠	٤٦,١	٧١	٤٠,٩	٣٦	١١	١٧	١,٣	٢	٠,٦	١	١٨
٤	مرتفعة	٠,٧٧	٤,٠٩	٣١,٢	٤٨	٥٠	٧٧	١٦,٢	٢٥	١,٩	٣	٠,٦	١	١٩
٥	مرتفعة	٠,٨٥	٤,٠٩	٣٥,١	٥٤	٤٤,٨	٦٩	١٤,٣	٢٢	٥,٨	٩	-	-	٢٠
٦	مرتفعة	٠,٨٥	٣,٩٠	٢٣,٤	٣٦	٤٦,٨	٧٢	٢٦	٤٠	٣,٩	٦	-	-	٢١
٩	مرتفعة	١,٠٤	٣,٨٠	٢٩,٢	٤٥	٣٧	٥٧	٢٢,١	٣٤	٩,١	١٤	٢,٦	٤	٢٢
٢	مرتفعة	٠,٨٥	٤,٢٠	٤٢,٩	٦٦	٤١,٦	٦٤	١١,٧	١٨	٢,٦	٤	١,٣	٢	٢٣
٨	مرتفعة	٠,٨٥	٣,٩٠	٢٧,٩	٤٣	٤٣,٥	٦٧	٢٣,٤	٣٦	٤,٥	٧	٠,٦	١	٢٤
١١	متوسطة	١,٠٧	٢,٧٠	٥,٢	٨	١٨,٨	٢٩	٢٧,٣	٤٢	٣٦,٤	٥٦	٢,٣	١٩	٢٥
١٠	متوسطة	١,١٧	٢,٧٣	١٤,٥	٢٣	٣٣,١	٥١	٢٢,١	٣٤	٢٣,٤	٣٦	٦,٥	١٠	٢٦
١٤	منخفضة	١,١٩	٢,٤٩	٢١,٤	٣٣	٣٧	٥٧	٢٠,٨	٣٢	١٣	٢٠	٧,٨	١٢	٢٧
١٣	منخفضة	١,١٣	٢,٥٠	١٧,٥	٢٧	٣٩,٦	٦١	١٧,٥	٢٧	٤١,٤	٣٣	٣,٩	٦	٢٨
١٥	منخفضة	١,٠٧	٢,٤٤	١٧,٤	٢٧	٣٩	٦٠	٢٦,٤	٤١	١٣	٢٠	٣,٩	٦	٢٩

رقم الفقرة	أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا موافق		لا أوافق بشدة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة				
											٧	٥	ضئ	
٣٠	١٦	١٠,٤	٢٩	١٨,٨	٣٨	٢٤,٧	٣٢	٢٠,٨	٣٩	٢٥,٣	٢,٧	١,٣	متوسطة	١٢
المستوى العام للكفاءة الذاتية												مرتفعة		
											٣,٤	٠,٩	مرتفعة	
											٦	٧		

ويلاحظ من الجدول رقم (٧) مايلي:

١. أن العبارة رقم (٧) التي تنص على (أشعر أنني لا أملك أفكاراً إبداعية) ومتوسطها الحسابي (٤,٣٠)، والانحراف المعياري (٠,٧٧)، والأهمية النسبية لها مرتفعة جداً.
  ٢. تليها العبارة رقم (٨) التي تنص على (أثق في قدراتي الإبداعية) ومتوسطها الحسابي (٤,٢٠)، والانحراف المعياري (٠,٨٥)، والأهمية النسبية لها مرتفعة جداً.
  ٣. في حين يلاحظ من العبارة رقم (١٢) التي تنص على (أميل إلى التقليد تفكير الآخرين) ومتوسطها الحسابي (٢,٤٩)، والانحراف المعياري (١,١٩)، والأهمية النسبية لها منخفضة.
  ٤. تليها العبارة رقم (١٤) التي تنص على (أتوق لمعرفة كيفية عمل الأشياء التي لا أعرفها) ومتوسطها الحسابي (٢,٤٧)، والانحراف المعياري (١,٠٥)، والأهمية النسبية لها منخفضة.
  ٥. ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة في الجدول ككل.
- النتائج المتعلقة بدراسة السؤال الثالث: "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a=0,05) بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلاب جامعة شقراء؟".

للإجابة على السؤال الثالث تم حساب معامل الارتباط بين متغيري اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية كما هو موضح بالجدول رقم جدول(٨)

حساب معامل الارتباط بين متغيري اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية

اليقظة العقلية	الكفاءة الذاتية	
اليقظة العقلية	١	**٠,٤٠٣
الكفاءة الذاتية	**٠,٤٠٣	١

يتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية يساوي (٠,٤٠٣)، وهو دال عند مستوى (٠,٠١). أي أنه توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلاب جامعة شقراء.

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج السؤال الأول

ويتضح من مما سبق ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، ويعزو الباحث ذلك إلى أن العادات والتقاليد التي ينشأ عليها الطلاب منذ الصغر؛ نمت لديهم اليقظة العقلية التي ينبغي توظيفها بشكل أفضل في عملية التعلم. حيث أن اليقظة العقلية من المفاهيم التي يمكن التدريب عليها، وتمييزها، وهذا ما أكدته دراسة (Parke et al, 2014)، ودراسة محمود (٢٠١٧). ومحافظة الدوامي ذات قرى وهجر، والمجتمعات الريفية تكسب الناشئة فصاحة الألسن، وصحة الأبدان، والحرية في اتخاذ القرارات، وكذلك اليقظة العقلية، وتحمل المسؤولية. وهذا ما اثبتته الرحالة الانجليزي جون لويس عند قدومه إلى الحجاز في العام ١٨١٤م، ويخبر بتركهات نقلاً عن الشريف غالب أنهم كانوا يرسلون أبناءهم إلى البادية بعد ولادتهم مباشرة، ولا يعودوا إلا بعد أن تعتاد أجسادهم على مصاعب الحياة البدوية (المطيري، ٢٠١٨). وتتفق هذه النتائج مع نتائج أحلام عبدالله (٢٠١٣)، وتخالف النتائج التي توصلت لها روحية حمد (٢٠١٦) التي أظهرت أن درجة اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة كانت متوسطة.

مناقشة نتائج السؤال الثاني

ويلاحظ مما سبق ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة، ويبرر الباحث ذلك - كونه أحد أعضاء هيئة التدريس في الكلية - إلا أن الطلاب لديهم تضخم في الدرجات، وأنهم يحصلون على معدلات مرتفعة مقارنة بمستوياتهم الحقيقية؛ مما أكسبهم ثقة بأنفسهم، وكفاءة ذاتية متصورة من قبلهم. في حين أن مستوياتهم الفعلية أقل من ذلك، ولا تؤهلهم لاجتياز اختبارات القدرات والكفايات.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة تشارلز و جارد(Charles& Jared, 2012)، ودراسة عبدالحى(٢٠١٣). في حين خالفت نتائج دراسة الزق(٢٠٠٩) التي أثبتت أشارت إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة الأردنية كان متوسطاً.

#### مناقشة نتائج السؤال الثالث

ومن خلال ما سبق يتضح أن لليقظة العقلية تأثير على جوانب متعددة من شخصية الفرد، وأن هناك ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وتقدير الذات التي لها ارتباط وثيق بالكفاءة الذاتية، وكما أن اليقظة العقلية تؤثر في عملية الانتباه، والتعلم، والوعي الذاتي، والمرونة الفكرية؛ فإن الكفاءة الذاتية تتعلق بالعملية المعرفية، وأداء الطالب عند القيام بالمهام، والخبرات السابقة، وهذا يثبت العلاقة التبادلية بين هذين المفهومين كما في دراسة برناي(Bernay, 2014)، ودراسة محمود(٢٠١٧).

#### التوصيات

- وفي ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية يوصى بالآتي:
١. إقامة ورش عمل ودورات تدريبية للتعريف بهذه المفاهيم، وأهميتها في العملية التعليمية.
  ٢. اهتمام أعضاء هيئة التدريس بتنمية هذه المفاهيم، وتشجيع الطلبة على تبني هذه المفاهيم، دون تضخيم الأنا لديهم من خلال حصولهم على مستوى تحصيلي يفوق مستواهم الحقيقي.
  ٣. جعل خبرات التعلم خبرات سارة لدى الطلاب؛ لرفع كفاءاتهم بأنفسهم، وتبني أهدافاً تتحدى قدراتهم، ودفعهم للنجاح.
  ٤. البدء مع الطلاب وفق قدراتهم وإمكاناتهم، والتدرج في تعليمهم.
  ٥. تشجيع الطلاب على اتخاذ قذوات حسنة أثناء دراستهم الجامعية.

#### الدراسات المقترحة

من خلال ما تقدم يقترح الباحث الآتي:

١. إجراء دراسات مشابهة حول علاقة اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية بمتغيرات أخرى: كمتغيرات النوع، والتخصص، والمستوى.
٢. إجراء دراسات قائمة على برامج تدريبية لمعرفة أثر هذه المتغيرات على نواتج التعلم للطلاب، ودافعيتهم للإنجاز.

## المراجع

١. أبو زيد، أحمد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، مجلة الإرشاد النفسي.
٢. البحيري، عبدالرقيب والضبع، فتحي وطلب، أحمد والعوالم، عائدة (٢٠١٤) الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٩).
٣. حمد، روية (٢٠١٦). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط.
٤. الزق، أحمد (٢٠٠٩). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ١٠ (٢)، ٣٧-٥٨.
٥. الطلافحة، فراس والحمران، محمد (٢٠١٣). أثر تدريس وحدة تعليمية وفقاً لنموذج التفاعل المعرفي الانفعالي على تنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الصف العاشر الأساسي، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، ٢٧ (٢).
٦. العاسمي، رياض (٢٠١٢). اليقظة العقلية والصحة النفسية، مجلة التربية العربية لدول الخليج العربي، (١٠).
٧. عبدالرزاق، محمد (٢٠١٥). فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تنمية الكفاءة الذاتية للطلاب بقسم التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣ (٣٩).
٨. عبدالحى، يوسف (٢٠١٣). الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية في منطقة المثلث الجنوبي في ضوء متغيري النوع والعمر، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك.
٩. العتوم، عدنان وعلاونة، شفيق والجراح، عبدالناصر وأبو غزال، معاوية (٢٠١٨). علم النفس التربوي: النظرية والتطبيق، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع. (٩).
١٠. العلوان، أحمد والمحاسنة، رنده (٢٠١١). الكفاءة الذاتية في القراءة وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٧ (٩).
١١. عريبات، أحمد وحمادنه، برهان (٢٠١٤). فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة بني كنانة في ضوء متغيري النوع الاجتماعي والتحصيل، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٥ (١)، ٨٩-١٠٩.

١٢. حسن، كمال (٢٠١٧). الإسهام النسبي لانفعالي الانجاز واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، مجلة كلية التربية، جامعة، ٢٨ (١٠٩).

١٣. محمود، الفرحاني (٢٠١٧). فاعلية تدريب معلمي العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط في سياق اجتماعي TASC وخرائط التفكير في تنمية قدرات الاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمستويات المعرفية لاختبار TIMSS، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، (٤).

١٤. عفاف محمود (٢٠١٢): فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠ (١)، ٦١٩ - ٦٥٤.

<https://www.iugaza.edu.ps/ar/periodical/>

١٥. المخلافي، عبدالحكيم (٢٠١٠). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة، مجلة جامعة دمشق، ٦، ٤٨١ - ٥١٤.

١٦. المطيري، سعود (٢٠١٥). اقتفاء تراثنا الشعبي في كتب الرحالة الغربيين ، جريدة الرياض، الثلاثاء، ١٥ ديسمبر، العدد (١٧٣٤٠)،

<https://www.alriyadh.com>

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

١٨. نوري، أسماء (٢٠١٢). اثر ابعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد، المجلد (١٨)، العدد (٦٨)، ٢٠٦ - ٢٣٦.

<https://www.iasj.net/iasj?func=issueTOC&isId=3910&uiLanguage=ar>

١٩. الوليدي، علي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، (٢٨).

٢٠. يعقوب، نافذ (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد في بيشة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٣ (٣).

٢١. اليوسف، رامي (٢٠١٣). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات

والتربوية والنفسية، ٢١ (١).

1. Alter, S. (2012). *Information; The Foundation of business*. New Jersey: Prentice Hall Publishers.
2. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. NY: Englewood Cliffs, Prentice
3. Bandura, A. (1997). *Self – efficacy. The exercise of control*. Stand ford university. New York : Freeman and Company.
4. Bernay, R.(2014). *Mindfulness and the beginning teacher*. Australian Journal of Teacher Education, 39(7), 58- 69.
5. Betz, N. (2004). *Self- efficacy; Contributions of Self- efficacy theory to career Counseling; A personal perspective*. The career Development Quarterly, 52(4); 340- 352.
6. Brown, P.(2011). *Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia*. Unpublished PhD. Dissertation University of Montana Missoula. USA.
7. Charles, C., & Jared, M. (2012). *The Relationship of Academic Self- Efficacy to Class Participation and Exam Performance*. Social Psychology of Educational: an International Journal, 2 (5), 62-89.
8. Hasker, S.(2010). *Evaluation of the mindfulness acceptance commitment Approach for enhancing athletic performance*. DAL- B, 71(9).
9. Hassed, C. (2016). *Mindful learning; why attention matters in education*. International Journal of School Educational Psychology. 4(1), 52- 60.
10. Jennings, S., & Jennings, J. (2013). *Peer- directed, brief mindfulness training with adolescents; A pilot study*. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy. 8(2), 23- 25.
11. Kettler, K. (2013). *Mindfulness and cardiovascular risk in college student*. The Eagle Feather, 10(5), 30-66.
12. Langer, E.(2000). *The construct of mindfulness*. Journal of social Issues, 56(2),1-9.
13. Park, T., Reilly,S., & Gross, C. (2013). *Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome.(PRO)Qualifiers*. Science in practice, 11(1), 231-240.
14. Vasile, C., Marhan, A., Singer, F., & Stoicesca, D. (2011). *Academic self- efficacy and cognitive load in students*. Procedia social and behavioral sciences, 1(2), 478- 482.