

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

- جامعة غرداية -

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس



مذكرة بعنوان :

اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية

دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الثانية علم النفس بجامعة غرداية

مذكرة مكتملة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر في علم النفس

تخصص : علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة :

جمعة أولاد حيموده

إعداد الطالبة :

✓ دونيه فتيحه

الاسم واللقب	الصفة	الجامعة
جديد عبدالحميد	رئيسا	جامعة غرداية
كبير كلثوم	مناقشا	جامعة غرداية
أولاد حيمودة	مشرفا	جامعة غرداية

الموسم الجامعي: 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر و عرفان

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة:

يهدف البحث الحالي للتعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس جامعة غرداية والتعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم .

وتحقيقاً للأهداف البحث قمت باعتماد على مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية ل أ.د عبد الرقيب احمد البحيري (2016) .

ومقياس الكفاءة الذاتية العامة ل سامر جميل رضوان ، بعد حساب الخصائص السيكمومترية لهما ، تم تطبيق المقياسين على عينة البحث البالغ عددها (70) طالب ، بعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى النتائج الآتية :

. مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس متوسط .

. مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس مرتفع .

. توجد علاقة موجبة طردية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس.

Study summary:

The current research aims to identify the level of both mental alertness and self-efficacy among second year students of psychology at Ghardaïa University and to identify the nature of the relationship between mental alertness and self-efficacy among them.

In order to achieve the research objectives, I relied on the five dimensions of mental alertness by Prof. Dr. Abdul-Raqeeb Ahmed Al-Buhairi (2016).

And the general self-efficacy scale of Samer Jamil Radwan, after calculating the psychometric characteristics of them, the two scales were applied to the research sample of (70) students, after statistical treatment, we reached the following results:

The level of mental alertness among second year students in psychology is medium.

The level of self-efficacy among second year psychology students is high.

- There is a positive, direct, statistically significant relationship between mental alertness and self-efficacy among second-year psychology students.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العناوين
III	الإهداء :
IV	الشكر والعرفان
VII-VI	ملخص الدراسة
XII-X	فهرس المحتويات
XIV	قائمة الجداول
XV	قائمة الأشكال
XXII	قائمة الملاحق
3-1	مقدمة
الفصل الأول: تقديم الدراسة واعتباراته	
06	إشكالية الدراسة
	تساؤلات الدراسة
11	فرضيات الدراسة
11	أهمية الدراسة
11	أهداف الدراسة
11	التعريف مفاهيم الدراسة
12	الدراسات السابقة
15	التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: اليقظة العقلية	
19	تمهيد
20	تعريف اليقظة العقلية
20	مكونات اليقظة العقلية
21	خصائص اليقظة العقلية
22	مقومات اليقظة العقلية

22	أبعاد اليقظة العقلية
23	مزايا اليقظة العقلية
23	أهمية اليقظة العقلية
24	فوائد اليقظة العقلية
25	فنيات اليقظة العقلية
25	نظريات اليقظة العقلية
28	خلاصة
	الفصل الثالث: الكفاءة الذاتية
31	تمهيد
31	مفهوم الكفاءة الذاتية
32	طبيعة وبنية الكفاءة الذاتية
33	أبعاد الكفاءة الذاتية
36	مستويات الكفاءة الذاتية
36	مصادر الكفاءة الذاتية
40	أنواع الكفاءة الذاتية
	العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة
	توقعات الكفاءة الذاتية
43	نظريات المفسرة للكفاءة الذاتية
46	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة
49	المنهج المتبع في الدراسة
49	مجتمع الدراسة وحجم العينة
50	الدراسة الاستطلاعية
51	أدوات الدراسة

54	الخصائص السيكمومترية لقياس الدراسة
60	إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
	تمهيد
63	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى
66	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية
68	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة
	عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة
	خاتمة
72-71	الإستنتاج العام
78-74	المصادر و المراجع
77	الملاحق

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال :

الصفحة	اسم الشكل	رقم الشكل
أشكال الفصل الثاني		
37	بين مصادر الكفاءة الذاتية (A.Bandura ، 1977 ، 195p	الشكل رقم : 1
33	ابعاد الكفاءة الذاتية عند باندورا	الشكل رقم : 2

قائمة الجداول

قائمة الجداول

رقم الجدول	إسم الجدول	صفحة
جداول الفصل الرابع		
الجدول رقم 01	يوضح وصف العينة الأساسية	49
الجدول رقم 02	يوضح وصف العينة الأساسية من حيث العمر	50
الجدول رقم 03	يوضح خصائص العينة الإستطلاعية	51
الجدول رقم 04	يوضح ارقام عبارات أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية	53
الجدول رقم 05	يوضح النتائج قياس الصدق بإستخدام طريقة المقارنة الطرفية	54
الجدول رقم 06	يوضح نتائج قياس بإستخدام الفاكرومياخ	55
الجدول رقم 07	يوضح نتائج قياس الثابت بإستخدام التجزئة النصفية	55
الجدول رقم 08	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الكفاءة الذاتية	58
الجدول رقم 09	يوضح نتائج القياس الثابت بإستخدام الفاكرومياخ	59
الجدول رقم 10	يوضح نتائج قياس الثابت بإستخدام التجزئة النصفية	59
جداول الفصل الخامس		
الجدول رقم 11	المحك المعتمد في الدراسة (1)	63
الجدول رقم 12	المحك المعتمد في الدراسة (2)	66
الجدول رقم 13	العلاقة بين البقظة العقلية والكفاءة الذاتية	68

فهرس الملاحق

فهرس الملاحق

الصفحة	إسم الملحق	رقم الملحق

المقدمة

مقدمة :

تعتبر الجامعة مؤسسة للتعليم العالي، يمكن أن يلتحق بها من أتم دراسة المرحلة الثانوية، حيث تقدم برامج تعليمية وتدريبية في شتى التخصصات النظرية والعلمية. وتعتبر الجامعة مؤسسة هامة تؤثر في الجو الاجتماعي المحيط بها وتتأثر به ، وينظر إليها بمنظور المسؤول عن إنشاء وإعداد الجيل الذي يتحمل عبء النهوض بالأمة .

يعتبر الطالب الجامعي الفرد الذي يمر بمرحلة نمو معينة تتراوح ما بين 18 سنة إلى 22 سنة فهو على وشك إنهاء مرحلة المراهقة إلى مرحلة نضج أخرى تسمى مرحلة الشباب (راشد 1987 ص 30).

ومن مظاهر السلوك الاجتماعي في هذه المرحلة قلة الأنانية ، وتفهم الشباب لحقوق الجماعة التي يعيش فيها ، ورغبته في تلبية الواجب حتى لو أدى به ذلك إلى التضحية ، ويتأثر نمو الطالب الاجتماعي في هذه المرحلة بعدة عوامل منها تأثير الثقافة في عملية التنشئة الاجتماعية ، جماعة الرفاق ، المؤسسات التعليمية ، ووسائل الإعلام ، وكذلك تأثير الأسرة وحجمها ونوعية العلاقات الأسرية ، والمستوى التعليمي والثقافي للأسرة ، وتعتبر الأسرة هي المؤثر الاجتماعي الرئيسي على الشباب . لذلك فان الأسرة هي المرسل الرئيسي للمعرفة، والقيم، والاتجاهات، والأدوار، والعادات التي تنتقل من جيل لآخر. كما أن الأسرة هي المشكل الرئيسي لشخصية الشباب كما أنها تغرس الأفكار وطرق التفكير ونوعية التصرف التي تصبح فيما بعد عادة (Rice . p25 . 2003) .

وهذا ما يستدعي تنمية قدرات الطلاب ومهاراتهم والتركيز على الصحة النفسية والعقلية لديهم ، بما يضمن توسيع رؤيتهم و ادراكاتهم لزيادة فرص نجاحهم ، ويجعل لديهم يقظة عقلية تساعد في انجاز مهامهم وتحسن الذاكرة لديهم ليصبحوا أكثر إبداعا و اقل إضرارا لصحتهم (عبد الله ، 2013)، فبوجود يقظة عقلية جيدة لدى الطلاب يصبحوا أكثر قدرة على التركيز ويزيد من دافعيتهم لتقبل العالم من حولهم بكل متغيراته ، وبالتالي يحاولون استخدام خبراتهم في معالجة مشكلاتهم بأساليب إيجابية ناجحة.

ويعد مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة والتي تنتمي لعلم النفس الإيجابي ، وتعد من الموضوعات الأكثر انتشارا منذ وقت قريب ، والتي أجريت فيها عدد من الدراسات العربية الأجنبية للبحث والتقصي والتجريب والتدريب نظرا لأهميتها لدى جميع الأفراد في كافة المراحل التعليمية ، فهي تمنع الفرد من التفكير أو التصرف بطريقة تلقائية وتسمح له أن يتحرر من الأفكار المشوهة ، بالإضافة إلى أنها تعمل على تنقية الانفعالات والأحاسيس ، كما أنها تعزز الصحة البدنية والعقلية النفسية للطلاب ، (مُجَد ، 2020) .

يرى " لوكاردوزملاؤه " (Lockard . et al. 2014. P252) أن اليقظة العقلية أن يكون الفرد على بينة من تجربته بطريقة واضحة ومتوازنة بدلا من المبالغة والإفراط في تحديد حجم المعاناة والجوانب السلبية ، كما يرى (هاسكر ، 2010) أن لليقظة العقلية مكونين هما : التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الحاضر والانفتاح الذهني والوعي الذاتي بالخبرات في اللحظة الراهنة .

بالإضافة إلى أن ممارسة اليقظة العقلية يمكن أن تزيد من الكفاءة الذاتية للأفراد ، لان الحالات العاطفية

(الحالة المزاجية أو المؤثرة) تتأثر بشدة بمعتقدات الفرد حول قدرته على التعامل مع المواقف الصعبة أو التي تنطوي على تحديد (katan . 2018).

تعتبر الكفاءة الذاتية من المتغيرات النفسية المهمة، التي توجه سلوك الفرد وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية. إذ أن اعتقادات الفرد حول قدراته الذاتية تلعب دوراً في التحكم بالبيئة، مما يؤثر الدافعية والحافز لديه، إذ تؤثر المعتقدات الذاتية للفرد على أنماط تفكيره، فالفرد ذو الكفاءة الذاتية المرتفعة أكثر قدرة على القيام بالمهام والأنشطة الصعبة من الفرد ذو الكفاءة الذاتية المنخفضة (باندورا، 1986)

بالإضافة إلى أن الكفاءة الذاتية لها تأثير على تفاعل الأفراد في المواقف المختلفة، وهي 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 وخبرات سابقة.

ويرى باندورا أن تصورات الأفراد عن كفاءتهم الذاتية يظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدراتهم وخبراتهم، مما يمكنهم من التعامل مع المواقف المختلفة، والتكيف معها، والثقة في النفس عند مواجهة الضغوط (اليوسف، 2013). والكفاءة الذاتية تؤثر في الأداء الأكاديمي للطلاب، وفي ثقتهم بقدراتهم على أداء المهام (العنوان والمحا سنة، 2011).

وفي ضوء نقص الدراسات التي تربط بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الجامعية، انطلاقاً من بحثنا، ولوجود حاجة ملحة لصقل مهارات الطلاب، وتنمية قدراتهم وكفاءاتهم من أجل النجاح في حياتهم العملية، انبثقت فكرة إجراء هذه الدراسة، وللاحاطة بهذا الموضوع قسمت إلى قسمين: القسم الأول هو الجانب النظري للدراسة، والقسم الثاني هو الجانب الميداني للدراسة.

يحتوي الجانب النظري للدراسة على ثلاث فصول وهي:

الفصل الأول هو تقديم الدراسة ويحتوي على إشكالية الدراسة، تساؤلاتها، فرضياتها، الأهمية، أهدافها، مفاهيم الإجرائية، الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني خصصه لمتغير لليقظة العقلية، تعريف اليقظة العقلية ومكوناتها، وخصائصها، ومقومات اليقظة العقلية، وأبعادها ومزايا وفوائد وأهمية وفنيات ونظريات اليقظة العقلية.

أما الفصل الثالث خصصناه لمتغير الكفاءة الذاتية، ففي البداية تحدثنا عن مفهوم الكفاءة الذاتية وطبيعة وبنية الكفاءة الذاتية، وأبعادها، ومستوياتها ومصادر الكفاءة الذاتية، وأنواعها والعوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، وتوقعاتها ونظريات المفسرة للكفاءة الذاتية.

يحتوي الجانب الميداني للدراسة على فصلين هما:

الفصل الرابع شمل إجراءات الدراسة الميدانية، ويحتوي على منهج الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية، الخصائص السيكومترية لقياس الدراسة، إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية.

أما الفصل الخامس يتضمن عرض وتفسير النتائج التي توصلنا إليها في الدراسة على ضوء الفرضيات المصاغة والدراسات السابقة والإطار النظري للدراسة، من خلال استخدام أسلوب الإحصاء الوصفي التحليلي والاستدلالي، وتفرغ البيانات ومعالجتها باستخدام برنامج الإكسل spss.

وانهينا الدراسة باستنتاج عام أبرزنا فيه أهم النتائج المتوصل إليها ، ثم قدمنا مجموعة من الاقتراحات والتوصيات ، وفي الأخير قمنا بعرض قائمة المراجع ثم الملاحق.

الفصل الأول

تقديم الدراسة وإعتماداتها

1- إشكالية الدراسة

2. تساؤلات الدراسة

3. فرضيات الدراسة

4. أهمية الدراسة

5. أهداف الدراسة

6. التعريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

7. الدراسات السابقة

8. التعقيب على الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

إن الضغوط التي تحيط طلاب الجامعة خاصة الأكاديمية من أكثر الأسباب المهددة للصحة النفسية ، وهو ما يجعل طلاب الجامعة بحاجة إلى تدخلات وقائية للوصول إلى حياة أكاديمية أفضل ،ومن هنا (وائل عبد السميع فهمي متولي ، 2021 ص 337).

زاد اهتمام الباحثون في السنوات الأخيرة بالبحوث التي تناولت اليقظة العقلية في المجال النفسي وهذا عائدا إلى ندرة هذه البحوث وخاصة علاقتها بالكفاءة الذاتية.

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي تساهم في غرس المهارات العقلية الايجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية ،فتجعل الفرد قادرا على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الآخرين ،فالفرد يقظ عقليا يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل كامل ،(Lau، 1446، 2006)، ويتعامل مع المثيرات من حوله باهتمام ووعي من خلال ملاحظة أفكاره وعواطفه ومشاعره والعيش معها لحظة بلحظة .

فالانفتاح على تجارب جديدة والتواصل معها، يساهم في التنظيم السلوكي الذاتي للفرد ومنحه القدرة على اتخاذ خيارات تكيفه حول الاستجابات المختلفة.(عامر مجد الضبياني ، 137، 2021).

فاليقظة العقلية تجعل الفرد متقبلا لوضعه الراهن حتى ولو كان يتعرض للضغط الانفعالي أو الألم النفسي فهو قادر على مواجهة المواقف بدلا من تجنبها، هذا التقبل يساعد الفرد على حماية نفسه من يقظة القلق المفرطة تجاه الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات .(الضبع ،طلب ، 34، 2013).

"فحسب ما إشارة إليه دراسة (بارتوو باشارات ، 2011) ، التي هدفت للكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة النفسية والضغط النفسي ، لدى عينة من المراهقين في مدراس طهران إيران ، وأسفرت النتائج بان اليقظة العقلية ترتبط سلبا بالضيق النفسي ، وايجابيا بالسعادة النفسية وتنظيم الذات "

فتمنحنا اليقظة العقلية لمحة عن اللحظات المهمة حقا في حياتنا فبدلا من قتل مشاعرنا أو تغييرها

يمكننا الوصول إلى حالة من السلام الداخلي عن طريق تقبل الذات الغير مشروط أو المرتبط

بإطلاق الأحكام.(for9a/com – 17-54).

"كما جاء في دراسة (الزيدي، 2012) الموسومة بالاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وهدفت الدراسة إلى تعرف على الاستقرار النفسي واليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث ، ومعرفة الفروق بينهم تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الدراسي .

وتتجلى اليقظة العقلية من خلال الوعي بملاحظة الذات والوعي بالمدى الكلي للخبرات وتقبل جميع الأفكار والمشاعر والأحداث كما هي في لحظتها تماماً والذي يساعد الفرد على إدارة البيئة المحيطة وتعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الأفكار والأحداث مما يحقق الرصد المستمر للخبرة ويزيد الانتباه والإحساس بالأفكار والأحداث والمشاعر ويعمق التركيز عليها واختيار أفضلها.

(الضبع ومحمود وعبدالله ونوري، 2012، 2013).

ومن هنا فالطالب الجامعي يعتمد في دراسته على الجهود الذاتية في البحث والاطلاع على مصادر المعلومات وهذا يتطلب من الطلبة الجامعيين امتلاك مهارات التعلم الذاتي ومهارات إدارة الوقت وذلك باستثمار مصادر التعلم المتاحة والبحث عن مصادر تعلم أخرى ، ومن هنا تكمن أهمية امتلاك الطلبة لمستوى مرتفع من اليقظة العقلية ، والتي بدورها تجعل الطلبة متفتحين ذهنياً حتى يؤدو مهامهم بكفاءة ودقة ، فقد وجدو أن مستوى الوعي الحاضر المتيقظ يساعد الطلبة في مختلف المراحل الدراسية إلى التفوق الدراسي ومساعدتهم في حل المشكلات الأكاديمية التي تواجههم أثناء عملية التعلم ، كما تساهم في تحقيق مستوى من الثقة في أنفسهم وتمكنهم من تعزيز قدراتهم وتطويرها وتجعل أداءهم أفضل للقيام بالمهام التعليمية المختلفة.(نوار محمد سعد الحربي، 2021، 3.2).

كما جاء في دراسة (عائشة ورائيا ، 2020) التي ركزت هدفها لاستطلاع العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم وعمدت لاختيار عينة من طلبة الجامعة كلية العلوم الاجتماعية لجامعة قاصدي مرب واح ورقلة وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية متوسط والأسلوب السائد بين الطلبة هو السطحي ومعرفة الفروق بينهم تبعاً لمتغير الجنس والتخصص والمستوى والتفاعل بينهم.

وكذا دراسة (فرانكو وكاليكو ، 2011 : franco et gallego) بعنوان اثر اليقظة العقلية على

الأداء الأكاديمي والقلق ومفهوم الذات هدفت الدراسة إلى كشف عن اثر اليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي والقلق ومفهوم الذات وقد أظهرت النتائج تحسناً دالاً في الأداء الأكاديمي فضلاً عن الزيادة في أبعاد مفهوم الذات وانخفاض القلق كسمة .

بناء على ما تقدم ، تظهر أهمية اليقظة العقلية في توفير البيئة المناسبة لتنمية فاعلية الذات الإبداعية ، حيث تسهم اليقظة العقلية في خفض مستويات القلق والتوتر ، وتنمية الانفعالات الايجابية ، وزيادة الدافعية ، وتنظيم التوجهات الهدفية نحو الإتقان ، وتنمي اليقظة العقلية كمدخل معرفي واجتماعي وانفعالي للتدريب على الإبداع وتنمية القدرات الإبداعية لدى المتعلمين (Malow & Austin - 2016)

كما ساهمت اليقظة العقلية في تنمية مستوى الإرادة الذاتية والاجتماعية لدى المتعلم وتعزيز مستوى الوعي بالذات ومراقبتها ووصفها بكفاءة .

وبهذا الصدد نجد الكفاءة الذاتية التي استحوذت على اهتمام الباحثين وسعوا إلى استطلاع العلاقة بينها وبين المتغيرات الأخرى.

تعد الكفاءة الذاتية التقييم الذاتي الذي يقدمه الفرد ويعتقد حول مدى إمكانية الانجاز والأداء العقلي وهي تمثل إجمالي التوقعات والأحكام الذاتية النشطة (عقلية ، جسمية ، اجتماعية ، انفعالية ،) يتم تفعيلها عند مواجهة مشكلات البيئة .

أو ثقة الفرد الكاملة في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل وتعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه السلوك الفرد وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية ، فالأحكام والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته ، وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة مما يسهم في زيادة القدرة على الانجاز ونجاح الأداء.

(الجبوري ، 54، 2013)

وهذا ما سفرت عليه دراسة (عبد الحي ، 2013) للكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة مرحلتين المتوسط والثانوية واستخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية من إعداداته وتكونت عينة الدراسة من (523) طالبا وطالبة و أظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية كان مرتفعا .

فالكفاءة الذاتية المدركة تشير إلى معتقدات الفرد حول قدرته على التنظيم المخططات العلمية المطلوبة وتنفيذها لانجاز الهدف المراد وهذا يعني أن اعتقاد الفرد انه يملك القدرة لانجاز الأهداف المطلوبة فانه

يحاول جعل هذه الأشياء تحصل فعلا بمعنى آخر أنا الكفاءة الذاتية تشير إلى الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدرته (Bandura، 2000).

كما جاء في دراسة (الزق ، 2009) بهدف التعرف على مستوى الكفاءات الذات الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية استخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة من إعداداته وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة وأظهرت النتائج أنا مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة الأردنية كان متوسطا .

كما تؤثر الكفاءة الذاتية على سلوك الطالب الجامعي خلال عملية التعلم ويشير هذا المصطلح إلى مجموعة المعتقدات التي يحملها الطالب عن نفس فيما يتعلق بقدراته على التعلم سلوك محدد عند مستوى معين فيكتسب المتعلم المعتقدات المتعلقة بكفاءة الذاتية من خلال أدائه الفعلي في الموقف التعليمية السابقة وأيضا من التقدير الذي يتلقاه من الآخرين والأساتذة والبيئة التعليمية وكذلك طبيعة المرحلة العمرية للفرد والذي من شأنها أن تؤثر في كفاءة الطالب الجامعي الذاتية عن طريق التشجيع قبل أداء المهمة التعليمية "بالقول له انك قادر على أداء المهمة". (عبدالهادي، 2010).

حسب الدراسة التي أجراها (تشارلز ، وجارد 2012) في الولايات المتحدة الأمريكية للكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالمشاركة الصفية وأداء الاختبارات واستخدام الباحثان أداة من إعدادهما وتكونت عينة الدراسة من (156) طالبا وطالبة وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية .

وبشكل عام فان النجاح في المهام التعليمية المختلفة يزيد من الكفاءة الذاتية لطالب وال فشل في إتمامها يؤدي إلى نقص الكفاءة الذاتية وهذه المعتقدات التي يحملها الطالب فيما يتعلق بقدراته و أماكنه تؤثر بصورة مباشرة على الجهد يبذله لتعلم شي ما وقدرته على المثابرة للانجاز وصلابته في مواجهة المواقف الصعبة وقدرته على التحصيل لذلك نجد الصلابة ذوي المستوى المرتفع من الكفاءة الذاتية يمتلكون معتقدات ايجابية عن قدراتهم على التعلم ويتمتعون باستعداد اكبر لتعلم ويعملون بجدية اكبر ويقاومون المواقف الصعب.

وقتا أطول ومستوى تحصيلهم أعلى وذلك عند مقارنتهم بالطلاب ذوي المستوى المنخفض

من الكفاءة الذاتية الذين يعترفهم الشك في قدراتهم على التعلم (المرجع السابق نفسه، 2010).

حسب الدراسة التي توصل إليها (ساريكام 2015 saricam): التي بحثت عن العلاقة السببية بين الحيوية الذاتية والاحترق المدرسي بواسطة الكفاءة الذاتية إلى أنا الكفاءة الذاتية ارتبطت بشكل موجب ومباشر في الحيوية الذاتية وأنا الطلاب الذين يملكون مستويات مرتفعة كفاءة الذاتية يصبحون أكثر طاقة وحيوية- من ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة وجاءت هذه الدراسة لتعميق العلاقة بين المتغيرين .

قد جاءت دراسة (ماكان وآخرون 2018 macann et all) بهدف معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند طلبة الدكتوراه .

وكذلك دراسة (فيرث وآخرون 2019 firth et all) بهدف التعرف على اثر اليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية والأداء الأكاديمي والقدرة على التعامل مع الألم والتوتر .

ودراسة (مينجيس وكالتايانو، 2019) هدفت إلى معرفته اثر اليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

ورغم من تعدد أهداف الدراسات السابقة وتنوع بيئاتهم فان هناك ندرة في الدراسات التي هدفت للبحث في اليقظة العقلية وعلاقتها بكفاءة الذاتية خاصة في البيئة العربية كما أسلفت سابقا ، ومن هنا

انبثقت مشكلة دراستي تحت عنوان : اليقظة العقلية وعلاقتها بكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة السنة الثانية

علم النفس جامعة غرداية للإجابة على التساؤلات التالي :

- 1- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس جامعة غرداية .
- 2- ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس جامعة غرداية .
- 3- هل توجد علاقة ارتباطيه دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وكفاءة الذاتية لدى طلبة علم النفس جامعة غرداية.

2. فرضيات الدراسة :

- 1- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس بجامعة غرداية مرتفع
- 2- مستوى جودة الحياة لدى طلبة السنة الثانية علم النفس بجامعة غرداية مرتفع
- 4- توجد علاقة دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية و الكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس بجامعة غرداية

3. أهداف الدراسة :

- 1- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس بجامعة غرداية
- 2- التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس بجامعة غرداية
- 3- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس بجامعة غرداية

4. أهمية الدراسة :

- ندرة الدراسات التي ربطت بين متغيري اليقظة العقلية و الكفاءة الذاتية في البيئة العربية.
- إثراء المكتبة العربية حيث تعد من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس.
- قد تفيد هذه الدراسة في النتائج التي أسفرت عنها في تشجيع قيادات الجامعة في تصميم برامج تدريبية لتنمية مفهومي اليقظة و الكفاءة الذاتية لدى الطلاب.

5. المفاهيم الإجرائية لمفاهيم الدراسة

اليقظة العقلية: تعني مراقبة الفرد المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الراهنة بدلا من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية وتقبل الخبرات والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث دون إصدار الأحكام.

التعريف الإجرائي: وتتحدد إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية والمستخدم في البحث الحالي (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم، وعدم التفاعل).

الكفاءة الذاتية: تتمثل في معتقدات الأفراد حول قدراتهم على ضبط الأحداث التي تؤثر

على حياتهم.

التعريف الإجرائي: وهي الدرجة الكلية المتحصل عليها من مقياس الكفاءة الذاتية.

6. الدراسات السابقة

أولا . دراسات سابقة تناولت متغير اليقظة العقلية:

. أجرى "أحلام مهدي عبدا لله" دراسة (2013) تهدف إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، والتعرف إلى الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة حسب متغير الجنس والتخصص ، من اجل تحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياس خاص باليقظة الذهنية ، وباعتماد على نظرية "الين لانجر" (langer) في اليقظة الذهنية ، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة ، وأجريت الدراسة على طلبة جامعة ديالي في العراق ، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة ، وجود فروق دالة إحصائية حسب متغير التخصص (أنساني ، علمي) ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب التفاعل بين الجنس والتخصص العلمي .

. وأجرت "روحية حمد" (2016) بدراسة للتعرف على درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية بمحافظة عمان من وجهة نظرهم، تكونت عينة الدراسة من (291) معلماً ومعلمة

يعملون في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي ، كما قامت الباحثة بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة والتي اعتمدا عليها تم ترجمة استبانة اليقظة الذهنية التي تكونت من (20) فقرة لقياس درجة اليقظة الذهنية ، كما تم تطوير استبانة الثقة التنظيمية والتي تكونت من (43) فقرة لقياس مستوى الثقة التنظيمية ، وقد تم التحقق من صدق الأدوات وثباتهما ، وظهرت الدراسة النتائج الآتية : أن درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان كانت متوسطة ، إن مستوى الثقة التنظيمية في المدارس الثانوية الحكومية محافظة عمان كان مرتفعاً ، وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة اليقظة الذهنية ومستوى الثقة التنظيمية ، وجود فروق دالة إحصائية في درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان تعزى لمتغير الجنس ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان تعزى لمتغيري الخبرة والمؤهل العلمي.

. دراسة "أماني عبدا لله" (2017) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة من وجهة نظرهم ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وقد تكونت عينة الدراسة من (313) معلما ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية النسبية ، لجمع البيانات استخدمت أداتان : الأولى لقياس درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان ، والثانية لقياس درجة ممارسة المعلمين لسلوك المواطنة التنظيمية وكانت النتائج كما يأتي : أن درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان كانت متوسطة من وجهة نظر المعلمين ، وإن درجة ممارسة المواطنة التنظيمية للمعلمين متوسطة وعدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس ، في حين هناك فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي ومتغير الخبرة أصحاب الخبرة من 10 سنوات فأكثر بالنسبة لدرجة توافر اليقظة الذهنية ، وفروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي والخبرة لصالح أصحاب الخبرة 10 سنوات فأكثر بالنسبة لدرجة ممارسة السلوك التنظيمية ، توجد علاقة ارتباطيه بين درجة توافر اليقظة الذهنية ودرجة سلوك المواطنة التنظيمية .

. أما دراسة " تيلاهن" (2017 ، tilqhun) فقد هدفت إلى التعرف إلى اثر التدريب في مجال اليقظة الذهنية في الحد من الإجهاد النفسي لدى طلبة .وقد تكونت العينة من (28) طالبا وطالبة في جامعة كاليفورنيا تم إشراكهم في برنامج التدريب في اليقظة الذهنية. واستخدمت الاستبانة وسيلة لجمع البيانات ، وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة اظهروا مستوى منخفضا للإجهاد بعد حصولهم على التدريب. وإن (95%) من الطلبة المشاركين اعتقدوا بتأثير اليقظة الذهنية في خفضها مستوى التوتر لديهم .

. هدفت دراسة " فاطمة خشبة" (2018) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية وتكونت عينة البحث من (500) طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية ، وتكونت أدوات البحث من مقياس اليقظة العقلية إعداد (bear ، 2006) تعريب الباحثة ومقياس الشفقة بالذات إعداد (neff، 2003) ومقياس الرفاهية النفسية إعداد (2008 ، Stewart . Brown) ، وأظهرت النتائج إلى انه توجد علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار وإسهام

متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والشفقة بالذات.

ثانيا . دراسات سابقة تناولت متغير الكفاءة الذاتية:

. دراسة " الشلوي" (2018) والتي هدفت إلى التعرف إلى مستوى اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الدوامي على عينة قوامها (154) طالب وطالبة .واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي ، واستخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع المعلومات . وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

. دراسة " قاسم" (2018) التي هدفت إلى التعرف إلى مستوى الكفاءة الشخصية واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المستنصرة على عينة قوامها (120) طالب وطالبة .واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي ، واستخدمت الباحثة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات . وأسفرت النتائج عن وجود مستوى متوسط من الكفاءة الشخصية لدى عينة البحث من طلبة الجامعة ومستوى ضعيف من اليقظة الذهنية ولا توجد علاقة بين المتغيرين أو فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات العينة طبقا لمتغير النوع الاجتماعي.

. دراسة "عامر مُحمد الضبياني" (2019 . 2020) هدفت إلى التعرف على كل من مستوى اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية ، على عينة قوامها (775) طالب وطالبة . واعتمد على المنهج الوصفي ، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات من عينة البحث ، وأسفرت النتائج أن مستوى كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية جاء بدرجة منخفضة ، مع وجود علاقة طردية بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ، ولا توجد فروق بين استجابات عينة البحث طبقا لمتغير النوع الاجتماعي .

. دراسة "ماكان واخرون" (2018) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند طلبة الدكتوراه. وتم استخدام المنهج الوصفي ، والاعتماد على مقياس الكفاءة الذاتية العام ، ومجموعة من تمارين اليقظة العقلية ، وقد اختار الباحثان عينة مكونة من (19) طالب دكتوراه تخصصات علم النفس والقيادة التربوية في جامعة تقع جنوب غرب الولايات المتحدة الأمريكية ،

أظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند طلبة الدكتوراه.

. دراسة " نانسي أبو الليمون . أ. د فيصل الربيع " (2022) التي هدفت إلى إجراء نمذجة للعلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك . على عينة قوامها (1197) طالبا وطالبة . تم اختيارهم بالطريقة العشوائية تبعا للمستوى التعليمي والجنس ولتحقيق أهداف الدراسة ، تم استخدام مقياس : الحيوية الذاتية الذي قامت بتطويره (ألعبيدي 2020) ، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الذي قامت بتطويره (عبد الله وصالح 2019) ، ومقياس اليقظة العقلية لباير وزملاؤه (Baer et al 2006) ، وقد أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع في الحيوية الذاتية ، كما بينت وجود مستوى متوسط في كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية . وعلى وجود علاقة بين إيجابية بين كل من اليقظة العقلية والحيوية الذاتية ، وكذلك بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية .

7. التعقيب على الدراسات السابقة :

. يلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة لليقظة العقلية : أنها تختلف من حيث الهدف الأساسي وهو تحديد العلاقة بين المتغيرات المذكورة في حين اتفقت دراسة "روحية حمد" (2016) مع دراسة "أماني عبدا لله" في الهدف المشترك وهو التعرف على درجة اليقظة الذهنية لدى مديري مدارس الثانوية الحكومية بـ عمان.

. أيضا يلاحظ اتفاق اغلب عينة الدراسات السابقة حيث طبقت على طلبة الجامعة، باستثناء دراسة "روحية حمد" و "أماني عبدا لله" كانت عينة الدراسة مكونة من معلم ومعلمة يعملون في المدارس الثانوية.

. كذلك يظهر من خلال مراجعة الدراسات السابقة اعتمادها على نفس المقياس نجد دراسة "تيلاهن" ودراسة "روحية حمد" و "أحلام عبدا لله" و "أماني عبدا لله" و "فاطمة خشبة" استخدمت مقياس اليقظة العقلية .

. كما اتفقت الدراسات السابقة في توظيف نفس المنهج المتبع وهو اعتمادها على المنهج الوصفي الارتباطي

. كذلك اتفاق دراسة " روحية حمد " مع دراسة " أماني عبد الله " في النتائج التي أسفرت عنها الدراستين من حيث درجة اليقظة الذهنية لدى مديري مدارس الثانوية كانت متوسطة، وهناك علاقة ارتباطيه موجبة بين اليقظة الذهنية والمتغيرات الأخرى ، في حين اختلفت من ناحية الفروق بين الجنسين ومتغير الخبرة والمؤهل العلمي ، باستثناء الدراسات الأخرى فقد اختلفت نتائجها ، نجد دراسة " أحلام عبدا لله " كان مستوى اليقظة العقلية مرتفعاً لدى طلبة الجامعة ووجود فروق بين الجنسين والتخصص لدى طلبة الجامعة ، دراسة " تيلاهن " أسفرت نتائجها على أن هناك تأثير لليقظة الذهنية في خفض مستوى التوتر لدى الطلبة ، ودراسة " فاطمة خشبة " كانت نتائجها بان هناك علاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وجود علاقة سالبة بينها وبين قلق الاختبار.

أما بالنسبة لدراسات السابقة التي تناولت الكفاءة الذاتية، فنلاحظ اتفاق الدراسات السابقة في الهدف وهو دراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية.

الفصل الثاني

اليقظة العقلية

تمهيد

1. تعريف اليقظة العقلية
2. مكونات اليقظة العقلية
3. خصائص اليقظة العقلية :
4. مقومات اليقظة العقلية
5. أبعاد اليقظة العقلية
6. مزايا اليقظة العقلية
7. فوائد اليقظة العقلية
8. أهمية اليقظة العقلية
9. فنيات اليقظة العقلية
10. نظريات اليقظة العقلية

خلاصة

تمهيد:

تعاظم الاهتمام في العقود الأخيرة بمفهوم اليقظة العقلية التي تعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي حيث أصبح مستهدفا لجملة من الدراسات في المجال التربوي نظرا لأنها استأثرت اهتمام التربويين والسيكولوجيين؛ لأهميتها في حياة المتعلم؛ بحيث تجعله مدركا لما يدور حوله من أحداث خلال مواقف التعلم ، وتزيد من إدراكه وتوسيع رؤيته لمراجعة ردود أفعاله بشكل واعي ويكون أكثر فعالية.

- و تأسيسا لما ذكر سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى كل من العناصر التالية : تعريف اليقظة العقلية ، و أهم المكونات ، وخصائصها، ومقوماتها وأبعادها ومزايا وأهمية وفوائد وفنيات وأخيرا أهم نظريات اليقظة العقلية مختتما بخلاصة .

1. تعريف اليقظة العقلية

. اليقظة العقلية حالة من وعي الفرد حوله مع القدرة على التواصل مع الآخرين أو مع فهم ما تم التعبير
الآخرين عنه (جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاي 1996 ، 4182).

كما توصف اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي باللحظة الحالية والتجارب في الحياة اليومية - يساهم
في القيم الجوهرية والموجهة للمجتمع ويحد من القيم المادية والمتعة (23 . 1 ، gentiane 2020 ،
(Daniel and Tang).

كما يعبر عنها بأنها قدرة الفرد على إثارة الانتباه والوعي بشكل هادف إلى تجارب اللحظة الحالية
والتواصل معها مع عدم إصدار ردود أفعال وعدم إصدار أحكام مسبقة . (Khaddouma and Gordon ، 2018 ، 1529 . 1542) .

واليقظة العقلية حالة من تركيز الانتباه بطريقة محددة ، ونحو هدف واحد وفي اللحظة الحالية ، بدون
إطلاق الأحكام ، ويضاف إلى ذلك أنها حالة الوعي تتميز بمهارات الانتباه المصقولة ، والموقف غير
تقييمي تجاه الأحداث الداخلية والخارجية ، مثل دراسة (سامي الختاتنة 2016 ، 63) .

ويعرف بير وآخرون (Bear .étal ، 2006) اليقظة العقلية بأنها مفهوم متعدد الأبعاد متضمنة
الملاحظة ، والوصف ، والتصرف بوعي ، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية ، وعدم التفاعل مع
الخبرات الداخلية. كما يعرفها "كارداسيتو وآخرون" (cardaciotto et al ، 2008) بأنها التركيز على
الخبرات الحاضرة ، والمراقبة المستمرة للخبرات ، مع تقبل تلك الخبرات كما هي في الواقع دون إصدار
أحكام تقييمية عليها.

عرفها الزيات (2004) : تفضيل الأفراد للكيفية التي من خلالها يتعلموا بيسر وفاعلية من حيث
استقبال المعلومات ، وتجهيزها ، ومعالجتها ، واسترجاعها . (جبر ، 2018 ص 861) .

2. مكونات اليقظة العقلية:

أ. الوعي والقبول: البشر بحاجة للقبول ليكونوا قادرين على العمل مع ما يحدث من مواقف مختلفة في
حياتهم ، فاليقظة تساعدنا على تنمية التحمل للأحداث والمواقف في الحياة المعاشة ، اليقظة تمثل في

الواقع أرضية صلبة يمكن من خلالها تقبل تجارب الحياة دون فقد التوازن ، والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع .

ب . المرونة في الوعي والانتباه: المرونة هي سمة ضرورية من سمات اليقظة العقلية ، والتي تعني القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف ، هذا يعني بدوره القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي إلى فئة معينة أو مظهر معين . (ألري ص 4)

ج . الاستمرارية في الوعي والانتباه: تعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للفرد وفي بدايات حالات اليقظة العقلية قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة ، فاستقرار الوعي والانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية (ألسندي ، 2010).

وقد ذكر كلا من " صلاحات " و " الزغول " إلى أن مكونات اليقظة العقلية هي (الوصف ، العمل بوعي ، عدم إصدار أحكام ، عدم التفاعل) . (صلاحات والزغول ، 2017 ، ص 23).

3 . خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا: بين كابات . زين (1990) عددا من الخصائص التي يتسم بها الأشخاص المتيقظين عقليا من بينها:

أ. الانفتاح: يرى الشخص المتيقظ عقليا الأشياء كما لو انه رآها لأول مرة ، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة .

ب. اللا حكم : وتعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف .

ج. الثقة: وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحدثه وانفعالاته.

د. القبول: وتعني فهم الحاضر وتقبله وهي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.

هـ. التعاطف: يتصف بالمشاعر، وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة.

و. اللطف: يتصف الشخص المتيقظ عقليا بكونه محبا وحنونا ومتسامحا. (مطلق ، 2019 ، ص 652).

4 . مقومات اليقظة العقلية:

أ . **وضوح الوعي:** وهو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية ، وحركة الحواس ، وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع .

ب . **المرونة في الوعي والانتباه:** وهي القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وعدم الجمود على المؤلف، وتقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة.

ج . **الاستمرارية في الوعي للانتباه والاستقرار :** وهي صفات للوعي والانتباه ، وهي غير معهودة عند معظم الناس (الطوطو ، 2018 ، ص18).

وتعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للكائن البشري . إلا أنها على الرغم من ذلك تتفاوت في قوتها بشكل مبدئي ، إذ تضع في اعتبارها أنها قد تكون نادرة أو عابرة أو متكررة أو مستمرة.
(رحيم، كاظم، 2016، ص، 6).

5 . أبعاد اليقظة العقلية:

يرى (Krietemeyer& Toney، Hopkins، Smith،Bear، 2006) أن أبعاد اليقظة العقلية تتمثل في :

1 . **الملاحظة:** وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، مثل : الإحساسات ، والمعارف ، والانفعالات ، والمشاهدة ، والأصوات ، والروائح

2 . **الوصف:** ويعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.

3 . **التصرف بوعي:** وتعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، حتى وإن كان يركز انتباهه على شخص آخر. (البحيري ، الضبع ، وطلب ، والعوامل ، 2014 ، 127) .

4 . **عدم إصدار الأحكام:** أي عدم إصدار الأحكام على الخبرة الداخلية من خلال اتخاذ موقف تقييمي نحو الأفكار والمشاعر الداخلية.

5 . عدم التفاعل: أي عدم التفاعل مع التجربة الداخلية، بمعنى: الميل للسماح للأفكار والمشاعر، وان تأتي وتذهب دون التفاعل معها. (صلاحت ، والزغول ، 2018 ، 23).

6 . مزايا اليقظة العقلية:

من بين مزايا اليقظة العقلية أنها تساعد الفرد على :

. التعامل بحساسية أكثر مع البيئة .

. الانفتاح على المعلومات الجديدة .

. استحداث فئات جديدة.

. زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات.

(عزير وآخرون ، 2017 ص 13).

7 . أهمية اليقظة العقلية:

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماما شعبيا وأكاديميا بالفوائد المتعددة لليقظة العقلية واثرت تطبيقاتها في المجالات المختلفة وذلك نظرا لأهمية التي تتميز بها (الختاتنة ، 2019)، وفيما يلي سنذكر بعض منها :

اليقظة العقلية عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والإدراك ، التفكير والتعلم ، فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر ، مما قد يتعرض الفرد للوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أم على صعيد السلوك وتفسيره ، كما أنها تعمل على زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي وملاحظة الذات ، وزيادة تدفق الأفكار .(مطلق ، 2019 ، ص 648).

تتيح اليقظة الذهنية للأفراد القدرة على النظر في الأشياء بطريقة جديدة ومدروسة .

(مخامرة ، 2018 ، ص 19).

8 . فوائد اليقظة العقلية:

أشار "ميس" (2018) إلى التدخلات القائمة على اليقظة العقلية يتم اعتمادها وتوظيفها في تطبيقات عديدة منها القلق الضغط والاتجاهات والتعاطف ومشكلات الذات مثل (الوعي بالذات ، وكرهية الذات) . إذ تسهم اليقظة العقلية في تخفيض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي مختلف لدى عينات مختارة من ذوي الأمراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق . وان لليقظة العقلية العديد من الفوائد التي يمكن تحديدها بما يأتي:

أ . تمنح اليقظة الذهنية مزيدا من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيرا من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية يحسن من مستويات الأداء في العمل.

ب . تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

ج . تحسن اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالتماسك، لان الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على

الذات تجاه الأبعاد الروحية ، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختيار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي .

وأوضح "دوير" (2008 ، deurr)، انه يمكن استخدام اليقظة الذهنية لتنمية الوعي في ما وراء المعرفة التي يتم تعلمها من خلال إدراك الأفكار أو المشاعر مثل التفكير والعاطفة ، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عد التمرکز، كما أن اليقظة الذهنية فوائد نفسية وفسولوجية وتتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه والتسامح ، أما الفوائد الفسيولوجية فتتمثل في التغيرات الفسيولوجية التي تصيب الفرد مثل خفض الألم المزمن.

9. فنيات اليقظة العقلية :

1 . التركيز: مشاهدة التنفس عن طريق التركيز على فتحتي الأنف أو حركة البطن، يمكنك أيضا محاولة عد كل نفس حتى يصل للعشرة، ثم تكرر ذلك من البداية. الخبرات والإحساس بها.

د . تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها .

هـ . تعمل اليقظة الذهنية على انفتاح

2 . إعادة التركيز: هناك العديد من الخيارات المتاحة لإعادة التركيز عندما يتجول عقلك للخارج، والذي سوف تقوم به عدة مرات لمدة دقيقة واحدة في معظم الحالات، والجزء الأكثر أهمية هو أن تختار أسلوب إعادة التركيز إلى تذكرك مع التحلي بالصبر.

3 . وضعية الجسم: يعد أفضل من الجلوس في وضع مستقيم، وضع الاسترخاء على حافة كرسي أو وسادة.

4 . العيون: يمكنك إغلاق عينيك أو فتحهما قليلا ، مع نظرة لينة على بعد بضعة أقدام للأمام .

5 . التوقيت: غالبا ما تكون مفيدة جدا ، ومحفزة عند تحديد الوقت لممارسة اليقظة العقلية ، ويمكنك استخدام جهاز التوقيت الذي على هاتف النقال مثلا .

6 . البيئة: قد يكون من الأسهل في بداية التأمل أن يكون في مكان هادئ، ولكن ليس من الضروري. (إسماعيل، 2017، 300 . 301).

10 . النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

لقد تعددت النظريات التي تناولت اليقظة العقلية ومنها:

1 . نظرية لانجر لليقظة العقلية:

صاغت لانجر نظريتها من خلال ما أجرته من بحوث ودراسات مع زملائها ، فتوصلت إلى الطريقة التي تعمل بها اليقظة العقلية عند الفرد ، والتمييز بينها وبين المفاهيم الأخرى التي قد تحمل عناصر متماثلة أو متشابهة ، لكن تختلف عنها في المظاهر السلوكية (Langr ، 1999).

وطورت بعد ذلك نظريتها من خلال كتاب شرحت فيه كيف يطور الإنسان فئة خاصة به ، تجعله يعيش اللحظة الآنية ، وأسمته باليقظة العقلية وهو مصطلح وصفت به الحالة النشطة للفرد في مراقبته للحاضر ، والعمل بجدية على الاندماج فيه بدون السماح لأية مشتتات تقلل من انتباهه .(دسوقي، 2020 ، 1747).

وترى "لانجر" أن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات النظر المختلفة، والسيطرة على السياق، والتأكد على عملية النتيجة، وتفترض هذه النظرية أن جميع القبلات محدودة، وتكون نتيجة لتقبل غير واع للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج " لانجر " و "بيك" (Beck, Langer ، 1979). انه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية ، وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية (عبد الله ، 347 ، 2013).

2. نظرية تقرير المصير:

ترى هذه النظرية أن الوعي المتفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد واهتماماته (Ryan & Déci ، 1985) وتؤكد أن الحاجة إلى اليقظة العقلية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام ، مثل : العقل ، الجسم ، والفكر ، والسلوك (Shwartz 1984) ، وترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط ، وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية ، ووفقا لهذه النظرية فان الأشخاص المتيقظين عقليا من الخبرات الحسية يكونون أكثر تذكرا من الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الانتباه ، وفي هذا الصدد ، بينت الدراسات أن الأفراد اليقظين عقليا لديهم شعور بالحياة أثناء أدائهم على العمليات المعرفية . (مطلبك ، 2019 ، 654).

3. نظرية الوعي الذاتي التأملي:

تركز هذه النظرية على التمييز بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي بما يتعلق بطبيعة الانتباه ونوعيته ، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما : السيطرة ، التمكين ، حيث تؤكد هذه النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية للتجربة وان الفرد يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا لاهتماماته وأهدافه ، لكي يقوم كل من الوعي والانتباه بدورها في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه ، وتشير هذه النظرية إلى أن

الأفراد يكونون يقظين لسلوكهم وحالاتهم الداخلية من أجل الاستمرار في تحقيق أهدافهم ، وهي تؤكد على أن اليقظة العقلية توجه الفرد نحو تجربة انفعالية وجسمية وعقلية ، وهذا دور فعال في تطوير المعرفة الذاتية (دسوقي ، 2020 ، 1747).

خلاصة:

لقد تم في هذا الفصل تناول كل من العناصر التالية: مفهوم اليقظة العقلية، والمكونات التي تتكون منها اليقظة العقلية، وأهم الخصائص والمقومات والأبعاد المكونة لليقظة العقلية، فمزايا وأهمية وفوائد، ومن ثم التطرق إلى كل من فنيات واتجاهات والنظريات التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية .

الفصل الثالث

الكفاءة الذاتية

تمهيد

- 1 . مفهوم الكفاءة الذاتية
- 2 . طبيعة وبنية الكفاءة الذاتية
- 3 . أبعاد الكفاءة الذاتية
- 4 . مستويات الكفاءة الذاتية
- 5 . مصادر الكفاءة الذاتية
- 6 . أنواع الكفاءة الذاتية
- 7 . العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة
- 8 . توقعات الكفاءة الذاتية
- 9 . نظريات المفسرة للكفاءة الذاتية

خلاصة

1 . مفهوم الكفاءة الذاتية :

يعد مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة من مفاهيم علم النفس الحديث حيث أشار إليه "باندورا" في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي ، وقد عرف "باندورا" الكفاءة الذاتية المدركة بأنها :

"الأحكام التي يصدرها الأفراد على قدراتهم ، لتنظيم وإنجاز الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء (Bandura,123، 1997).

وأشار " باندورا" في تعريف آخر لفاعلية الذات بأنها " توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض ، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء ، وكمية الجهود المبذولة لمواجهة الصعاب وإنجاز السلوك (باندورا 1998،47)

ويرى " ايغان " (1982 ايغان) أن الكفاءة الذاتية لها علاقة كبيرة برغبة الأفراد واستعداداتهم لبذل وتقديم الجهد والتفاعل مع الصعوبات ومواجهتها ، ومقدار الجهد الذي سيبدلونه (الدرديري ، 2004، 209) ، فالكفاءة الذاتية المدركة لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها (قطامي ، 65 ، 2010).

ويرى " سيرفو نوبيك " أن معتقدات الأشخاص حول الكفاءة الذاتية تحدد مستوى الدافعية كما تنعكس من خلال المجهودات التي يبذلونها في أعمالهم والمدة التي يصمدون فيها في مواجهة العقبات كما انه كلما تزايدت ثقة الأفراد في فاعلية الذات لديهم تزايد مجهوداتهم ويزيد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات (الجاسر ، 2007، 28).

ومن خلال هذه المجموعة من التعاريف ، يمكن استخراج نقاط مهمة يتضمنها مفهوم الكفاءة الذاتية:

- تقييم الأفراد لقدراتهم .
- التوقعات عن الأداء .
- مجموعة المعتقدات حول الأداء .
- تعكس ثقة الفرد بنفسه وبقدراته .
- توجه جهود الفرد لمواجهة المشكلات .

- مرجعية المحك فيما يخص التقييم المعرفي للذات .

2 . طبيعة وبنية الكفاءة الذاتية:

الكفاءة الذاتية هي مجموعة متميزة من المعتقدات أو الأدراكات المترابطة أو المتداخلة لتنتج مجموعة من الوظائف المتعلقة بـ :

- **الوعي بالذات :** وتتضمن الكفاءات الذاتية (الوعي الانفعالي، الدقة في تقدير الذات، الثقة في الذات).

- **تنظيم الذات:** ويتضمن الكفاءات التالية (التحكم أو الضبط الذاتي، الجدارة بالثقة (الموثوقية) ، الضمير الحي ، القدرة على التكيف ، التجديد).

- **الدافعية:** وتتضمن الكفاءات التالية : (الدافع للإنجاز أو التحصيل ، الالتزام بالوعود والتعهدات ، المبادرة ، التفاؤل). (عبد المنعم احمد الدردير ، 2004 ، ص 26).

ويرتبط التصنيف النظري لتوقعات الكفاءة الذاتية بنظرية "العزو" بصورة وثيقة ، فالفرد الذي لديه كفاءة ذاتية عالية في مجال معين ، فهو في الغالب يعزو سبب فشله في هذا المجال إلى عامل الجهد المبذول ، أما أولئك الذين لديهم مستوى كفاءة ذاتية منخفض فهم في الغالب يعزون فشلهم إلى الضعف قدراتهم الذاتية ، من ناحية أخرى تعتبر توقعات الكفاءة الذاتية ذات أهمية بالنسبة للسيرورات الدافعية وتطور الإرادة في تصرف ما ، ففي طور الدافع تقوم توقعات الكفاءة الذاتية بتوجيه اختيار المتطلبات والقرارات فيما يتعلق باستراتيجيات التغلب ، وفي طور الإرادة تؤثر توقعات الكفاءة الذاتية على الجهود المبذولة ، ومدى الاستهلاك المادي والمعنوي الذي سيبدله الفرد ، ومدى التحمل عند التغلب على مشكلة ما.

يوضح "باندورا" أن طبيعة الكفاءة الذاتية تتضمن قدرة إنتاجية تنظم فيها المهارات المعرفية والاجتماعية غير مسار متكامل من السلوك الملموس للتعامل مع عدد كبير من الأهداف ، وان الاهتمام لا يكون حول المهارة التي يمتلكها الشخص بل على الحكم حول ما يستطيع الفرد فعله من خلال قدرته في التغلب على الصعوبات المتعلقة بأداء مهمة أو موقف محدد ، ومن هنا تعتبر الكفاءة

الذاتية محددة بطبيعتها ، فيشير باندورا بان الأحكام على الكفاءة الذاتية تؤثر على خيارات السلوك الذي يقوم به الفرد مثل اكتساب سلوك جديد أو إعاقه سلوك موجود.

فالكفاءة الذاتية هي ذات طبيعة متعددة الأبعاد :

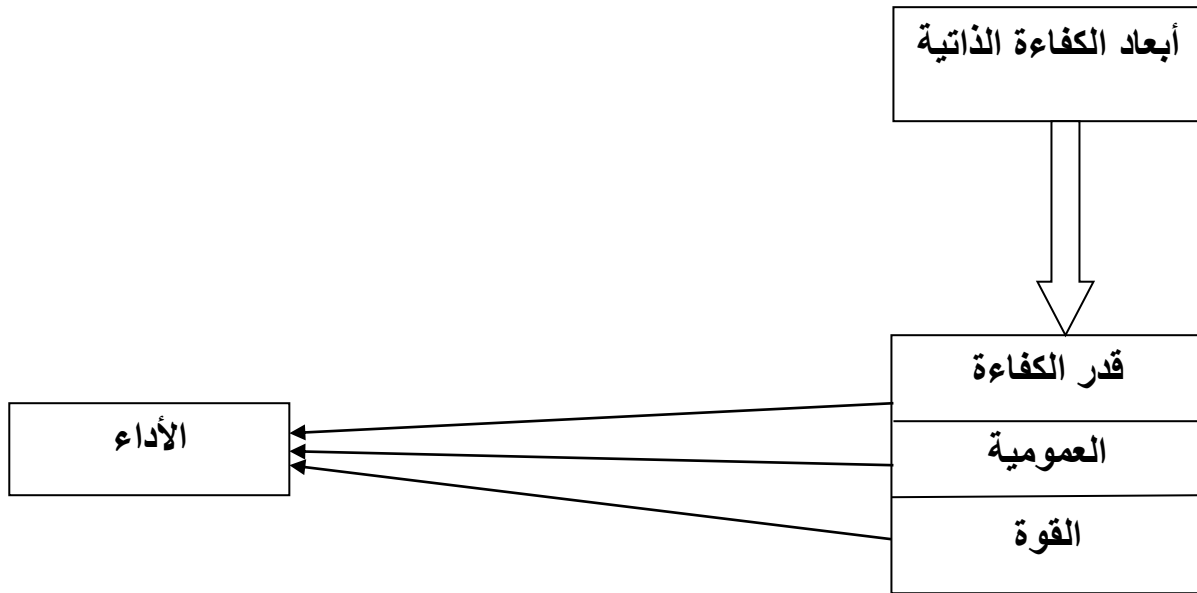
. فهي من حيث المجال تشمل: (البعد العام، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي).

. ومن حيث الدرجة تختلف باختلاف: (المستوى، درجة العمومية، القوة أو الشدة).

(فتحي مُجد الزيات ، 2001، ص 508).

3. أبعاد الكفاءة الذاتية:

يحدد "باندورا" ثلاثة أبعاد للكفاءة الذاتية مرتبطة بالأداء ويرى أن معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية تختلف تبعا لهذه الأبعاد ويبين الشكل رقم 2 أبعاد الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالأداء لدى الأفراد.



شكل رقم (2) : أبعاد الكفاءة الذاتية عند باندورا

1 . قدر الكفاءة الذاتية:

ويقصد بها مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة ، يختلف هذا المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف ، ويبدو قدر الكفاءة الذاتية بصورة أوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الكفاءة ، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة ، ومتوسطة الصعوبة ، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها ، ومع ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية لدى بعض الأفراد فأهم لا يقبلون على مواقف التحدي ، وقد يرجع السبب في ذلك إلى تدني مستوى الخبرة والمعلومات السابقة .

ويرى فتحي الزيات (2001) أن قدر الكفاءة الذاتية لدى الأفراد يتباين بتباين عوامل عديدة أهمها : مستوى الإبداع أو المهارة ، ومدى تحمل الإجهاد ، ومستوى الدقة ، والإنتاجية ، ومدى تحمل الضغوط ، والضبط الذاتي المطلوب ، ومن المهم هنا أن تعكس اعتقادات الفرد تقديره لذاته بأنه لديه قدر من الكفاءة يمكنه من أداء ما يوكل إليه أو يكلف به دائماً وليس أحياناً .

2 . العمومية:

ويشير هذا البعد إلى انتقال كفاءة الذات من موقف ما إلى مواقف مشابهة ، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال مهام مشابهة .

وتتباين درجة العمومية ما بين اللامحدودية والتي تعبر عن أعلى درجات العمومية والمحدودية الأحادية التي تقتصر على مجال أو نشاط أو مهام محددة ، وتختلف درجة العمومية باختلاف المحددات التالية:

- درجة تماثل الأنشطة.
- وسائل التعبير عن الإمكانية (سلوكية - معرفية - انفعالية).
- الخصائص الكيفية للموقف ومنها : خصائص الشخص ، أو الموقف محور السلوك .

(نجد أبو هاشم ، 2003 ص 36 . 37).

3 . القوة أو الشدة:

فالمعتقدات الضعيفة عن الكفاءة الذاتية تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه (مثل ملاحظة فرد يفشل في أداء مهمة ما، أو يكون أدائه ضعيفا فيها)، ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بكفاءة ذواتهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف ،ولهذا فقد يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما، احدهما أكثر، قوة على مواجهة الموقف "كفاءة الذات لديه مرتفعة " والآخر اقل قدرة " كفاءة الذات لديه منخفضة " ،وتتحدد قوة الكفاءة الذاتية لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة ،ومدى ملاءمتها للمواقف .

ويشير أيضا هذا البعد إلى عمق الإحساس بالكفاءة الذاتية ، بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس ، ويندرج بعد القوة أو الشدة علة متصل ما بين قوي جدا إلى ضعيف جدا (علاء الشعراوي ، 2000، ص 293).

4 . مستويات الكفاءة الذاتية:

يقسم "باندورا" الناس إلى ذوي كفاءة الذاتية عالية وذوي الكفاءة الذاتية منخفضة ، ويتميز كل صنف منهم بميزات خاصة تتمثل فيما يلي:

● ذوي كفاءة ذاتية مرتفعة:

يرى أن الناس اللذين يثقون في قدراتهم يتجهون نحو المهام الصعبة والخوض في تحديات بدلا من الخوف من الصعوبات والعواقب ، ويميلون إلى وضع أهداف طموحة ويملكون القدرة على التزام القوى لقراراتهم وأهدافهم ، يبذلون الكثير من الجهد والذي يزيد في حالة الفشل أو التعرض لصعوبات وعادة ما ينسبون الفشل إلى الجهد غير كافي ويتعافون بسرعة من شعورهم بالإحباط بعد الفشل ويقل لديهم الاستسلام بالاكنتاب.

● ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة:

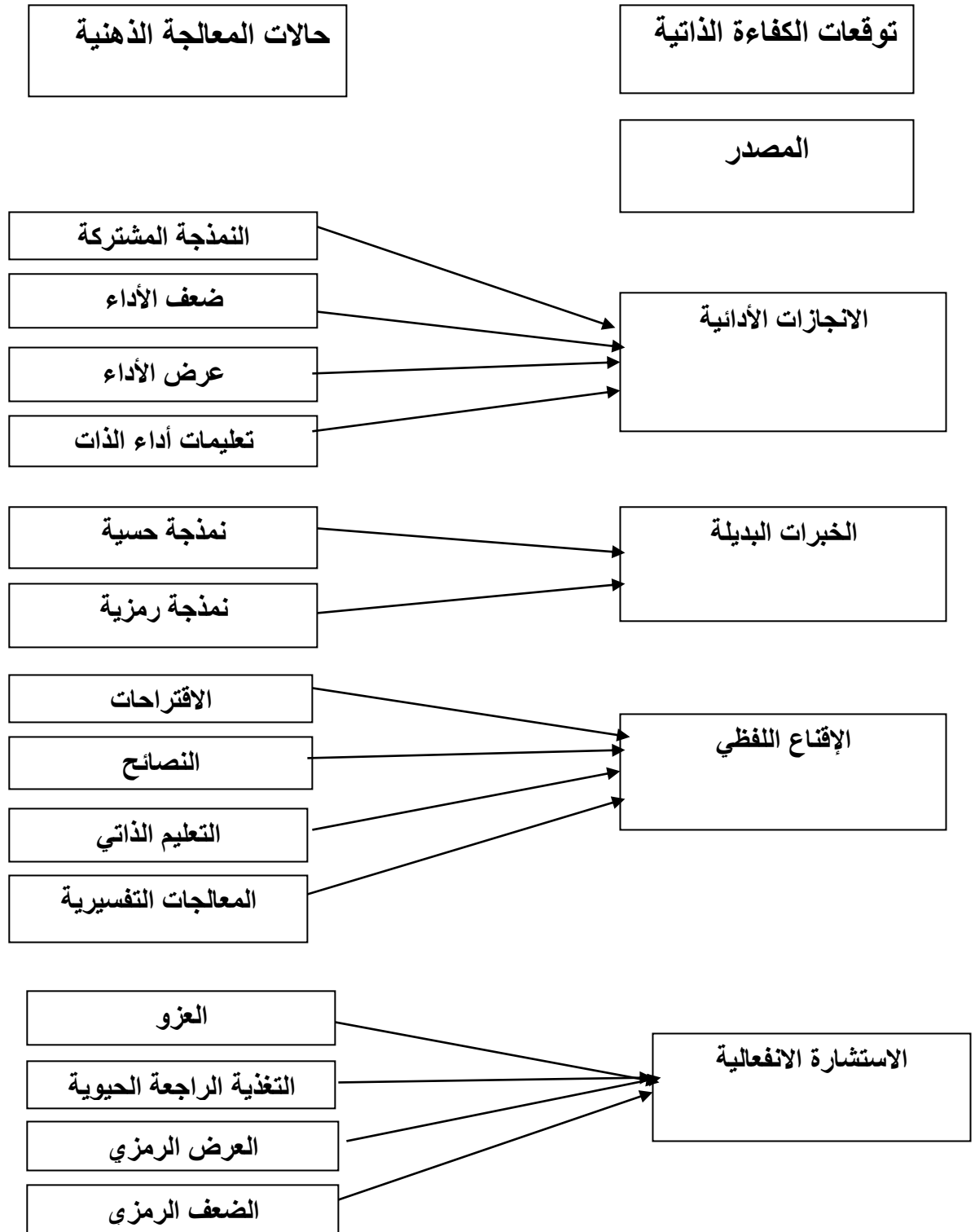
على العكس من الفئة الأولى لديهم شك في ذواتهم بحيث يمكن أن يكونوا يمتلكون مهارات وقدرات سيئون استخدامها نتيجة شكهم في قدراتهم بحيث يميلون إلى تجنب المهارات الصعبة ويكافحون من أجل الحصول على الحد الأدنى ، يسارعون إلى تجنب مواجهة العقبات ، ويريدون الفشل ، من

الصعب عليهم استعادة إحساسهم بانفعالية في أعقاب الفشل الكثير ما يقعون ضحية الاكتئاب والتوتر .

5. مصادر الكفاءة الذاتية:

أن الإحساس بالكفاءة أو الفاعلية الذاتية وإدراكها لا يأت من فراغ بل يعتمد على تفاعل الفرد السليم مع البيئة المحيطة به والخبرات الاجتماعية التي يكتسبها في هذا الصدد ، وتوجد حسب "باندورا" أربعة مصادر أساسية للمعلومات حول الكفاءة الذاتية (عثمان يخلف ، 2001، ص 104).

ويبين الشكل (4) هذه المصادر وعلاقتها بإحكام كفاءة الذات والسلوك أو الناتج النهائي للأداء.



شكل (3) يبين مصادر الكفاءة الذاتية (A.Bandura، 1977، 195P).

1 . الانجازات الأدائية:

وهو المصدر الأكثر نجاعة لخلق إحساس متين بالكفاءة الذاتية فالنجاح عادة ما يرفع توقعات الكفاءة بينما الفشل يثبطها .

إن المظاهر السلبية للكفاءة مرتبطة بالإخفاق، وتأثير الإخفاق على الكفاءة الشخصية يعتمد جزئياً على الوقت والشكل الكلي للخبرات في حالة الإخفاق ،وتعزيز كفاءة الذات يقود إلى التعميم في المواقف الأخرى وخاصة في أداء الذين يشكون في ذاتهم من خلال العجز و اللأفعالية الشخصية ،والانجازات الأدائية يمكن نقلها بعدة طرق من خلال النمذجة المشتركة حيث تعمل على تعزيز الإحساس بالكفاءة الذاتية لدى الفرد.

فالخبرات والانجازات الأدائية السابقة لها تأثيرات كبيرة على كفاءة الذات لدى الفرد، وخاصة تلك التي تحقق للفرد فيها النجاح ، (A2003: Bandura ، 125P) ،ولهذا يشير (جابر عبد الحميد (1990)) إلى ما يلي :

- إن النجاح في الأداء يزيد من مستوى كفاءة الذات بما يتناسب مع صعوبة المهمة أو العمل .
- إن الأعمال التي يتم إنجازها بنجاح من قبل الفرد معتمدا على نفسه تكون أكثر تأثيرا على كفاءة ذاته من تلك الأعمال التي يتلقى فيها مساعدة من الآخرين.
- إن الإخفاق المتكرر يؤدي في اغلب الأحيان إلى انخفاض كفاءة الذات ، وخاصة عندما يعلم الشخص انه قد بذل أفضل ما لديه من جهد. (جابر عبد الحميد ، 1990، ص ، 287).

2 . الخبرات البديلة:

الخبرات البديلة تعني الخبرات الغير مباشرة التي يكتسبها الفرد كالمعلومات التي تصدر من الآخرين ، وان الخبرات البديلة من العمليات التي تؤثر على التقسيم الذاتي لكفاءة الذات ، ومن هذه تكون خبرة الفرد السابقة بالنشاط قليلة وان الآثار المنذجة بصفة عامة ليست في قوة الأداء الشخصي من حيث تأثيرها في رفع مستويات الكفاءة وقد يكون لها آثار قوية في خفض الكفاءة (نفين عبد الرحمن : 2011 ص52).

إن مشاهدة نجاح الآخرين مما يملكون نفس الإمكانيات يؤدي ذلك إلى تعزيز الكفاءة عن طريق النمذجة الجماعية والمقارنة مع الأقران (زعطوط : 2005 ص 42).

وكذلك ملاحظة الآخرين وهم ينجحون برفع كفاءة الذات أو ملاحظة فرد آخر بنفس كفاءته وهو يحقق في عمل يميل إلى خفض فعالية الذات (رولا فهد 2005، ص: 42).

وتعلم الملاحظة تحكم في أربع عمليات فرعية وهي:

أ . **عملية الذاكرة:** حيث تقوم بتحويل وبناء المعلومات التي تتعلق بلا أحداث ، ليعاد تمثيلها في الذاكرة على هيئة قواعد وتصورات ،وتتولى التصورات السلوكية إنتاج القواعد التي تعمل على بناء الأحداث المناسبة للظروف المتغيرة.

ب . **عملية الانتباه:**وهي تحدد الملاحظة الانتقالية في ضوء المعلومات المستخلصة من الأحداث المشاهدة ،وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على اكتشاف وفحص النماذج في البيئة الاجتماعية والرمزية ومنها العمليات المعرفية والتصورات السابقة ، وقيم الملاحظة والتكافؤ الفعال والجاذبية والقيم الوظيفية والأنشطة ملاحظة .

ج . **العملية الدافعية:** حيث يتأثر أداء السلوك الناتج عن الملاحظة بثلاثة أنواع من الدوافع المحفزة وهي النتائج المباشرة للخبرات البديلة ،والإنتاج الذاتي ، والأفراد يميلون إلى أداء السلوك إذا كان يؤدي إلى نتائج قيمة مباشرة ، حيث إن نجاح الآخرين يعطي الفرد دفعة للقيام بسلوك مماثل ،بينما الإخفاق والسلوكيات ذات العواقب الوخيمة تؤدي إلى كف السلوك والمعيار الشخصي يوفر مصدر آخر للدافعية حيث أنا التقييم التفاعلي الذي لسلوكه يضم أنشطة الناتجة عن التعلم بملاحظة .

د . **عملية إنتاج السلوك:** حيث يتم تعديل السلوك في ضوء المعلومات المقارنة بالنموذج التصوري لانجاز ، وهناك اتباط بين فعل تصورات المسبقة ، وكلما امتلك الفرد العديد من المهارات الفرعية كلما كان من السهل استخدام هذه النماذج التصورية لإنتاج سلوك جيد (فؤاد بن معتوق : 2009، ص، 64).

3 . الاقتناع اللفظي:

يشير بان دورا إلى الاقتناع اللفظي بالمعلومات التي تأتي للفرد عن طريق الآخرين لفظي قد يكسبهم نوعا من الترغيب في الأداء أو العمل. (BANDURA: 1997، 624).

وتتأثر الكفاءة أو الفاعلية الذاتية للفرد أيا كانت طبيعتها، عامة أو اجتماعية أو أكاديمية بالقدرات أقناعة اللفظية أو عوامل الإقناع اللفظي المصحوبة بأنماط من التأثيرات الاجتماعية وترتبط بالقدرات الاقناعية اللفظية ارتباطا لاماو جبا بالقدرات اللغوية أو الطلاقة اللفظية والفكرية وقدرات الفهم القرائي والسمعي .

4 . الحالة النفسية والفيولوجية:

تأثير البنية الفسيولوجية والانفعالية أو وجدانية تأثير عاما أو معمما على الكفاءة الذاتية للفرد وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية المعرفية والحسية العصبية لدى الفرد ، وعلى هذا فهناك ثلاثة أساليب رئيسية لزيادة أو رفع أدراكات الكفاءة الذاتية وهي :

- تعزيز أو زيادة أو تنشيط البنية البدنية أو الصحية .
- تخفيض مستويات ضغوط والنزاعات أو الميول الانفعالية سالبة.
- تصحيح التفسيرات الخاطئة التي تعتري الجسم. (فتحي الزيات :2001، ص:516).

كما تتأثر الكفاءة الذاتية بمستوى الاستثارة الانفعالية فالاستثارة انفعالية الشديدة تؤثر سلبا على الكفاءة الذاتية، بينما تعمل الاستثارة الانفعالية المتوسطة على تحسين مستوى الأداء ورفع الكفاءة الذاتية. (احمد العلوان : 2011، 400).

5 . أنواع الكفاءة الذاتية:

1 . كفاءة الذات العامة: ويقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج ايجابية ومرغوبة في موقف معين ، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على السلوك الأفراد ، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها ، والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به . (السيد، 2010).

2. كفاءة الذات القومية: ترتبط بأحداث لا يقدر المواطنون على السيطرة عليها ، مثل :انتشار تأثير التكنولوجيا العالية ، التغير الاجتماعي السريع ، والفروق بين جماعات السلطة والنفوذ التي لا يمكن التوفيق بينهما، أو الأحداث التي تجري في أجزاء اخر من العالم ، فقد يكون لها تأثير على من يعيشون في مناطق بعيدة عنها (عبد الحميد ، 1990،447).

3. كفاءة الذات الأكاديمية: تؤثر أحكام الفرد على قدرته الأكاديمية ، وعلى أنماط التفكير لديه ، فالأفراد الذين يحكمون على أنفسهم بأنهم غير قادرين على انجاز مهام معينة أو مواجهة موقف معين ، يؤدي ذلك إلى ضعف في الأداء ، وقد يؤدي بهم إلى الفشل الأكاديمي نتيجة تلك الاعتقادات ، ولذلك فان معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية العلية تؤثر على المستوى التحصيلي للطلاب ولذلك والأداء بشكل مختلف ، وهو ما يجعل الأشخاص يبذلون المزيد من الجهد لتحقيق الأداء الأمثل. (دسوقي ، 2018، 16).

4. كفاءة الذات الخاصة: ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد ، مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية) ، أو في اللغة العربية (الإعراب . التعبير). (الزيدان ، 2014: 24).

7. العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة:

1. الأسرة: إن الأسرة هي الخلية الأولى ، ووحدة بناء المجتمع ، وهذا يجعل لها دورا مهما وقويا في تخطيط وبناء شخصية الطالب الجامعي ، وسوائه واضطرابه ، كما تسهم الأسرة بفاعلية في تدريب أبنائها على التعامل مع المواقف الحياة بكفاءة ، حيث يسهم ذلك الدعم النفسي والاجتماعي الذي تقدمه الأسرة لطلاب الجامعة في رفع مستوى كفاءته الذاتية .

2. البيئة الجامعية: يعتمد سلوك المبادرة والمثابرة لدى الطالب الجامعي على توقعاته وأحكامه المتعلقة بالمهارات السلوكية وكفايتها للتعامل مع تحديات البيئة الجامعية والظروف المحيطة ، كما تنعكس معتقدات الطالب الجامعي عن ذاته على قدرته في أن يتحكم في معطيات البيئة الجامعية ، أي:اعتقاد الطالب الجامعي في قدرته يجعله أكثر نشاطا ، وتقديرا لذاته ، ويشعره بقدرته على التحكم في البيئة الجامعية .

3 . خبرات الفرد وسماته الشخصية: يظهر فهم الفرد لكفاءته الذاتية من خلال الإدراك المعرفي لقدراته الشخصية ، ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها ، حيث تعمل هذه الخبرات على مساعدة الذات في التغلب على الضغوط التي تواجهه ، وتوضح الكفاءة الذاتية في الإدراك الذاتي لقدرة الطالب على أداء الأنشطة الأكاديمية المختلفة ، ما يحقق نتائج مرغوبة من النجاح المدرسي . (مرعى ، 2015 ، 34 ، 35).

8 . توقعات الكفاءة الذاتية:

يرى "باندورا" وجود نوعين من التوقعات ، ولكل منهما تأثيراته القوية على السلوك وهما:

1 . التوقعات المرتبطة بكفاءة الذات: تتعلق هذه التوقعات بادراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد ، وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادرا على القيام بسلوك ، وان يحدده إلى حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة.

2 . التوقعات الخاصة بالنتائج: وتعني أن النتائج يمكن أن تنتج من الانخراط في سلوك معين ، وتأخذ التوقعات الايجابية كبواعث للسلوك ، في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق للسلوك ، وهي كالأتي:

● **الآثار البدنية والسلبية التي ترافق السلوك:** تتضمن (الخبرات الحسية السارة ، الألم ، وعدم الراحة الجسدية .)

● **الآثار الاجتماعية الايجابية والسلبية:** تشمل الآثار الايجابية التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ، كتعبيرات الانتباه والموافقة ، التقدير الاجتماعي ، والتعويض المادي ، ومنح السلطة ، أما الآثار السلبية ، فتشمل عدم الاهتمام ، والرفض الاجتماعي ، والنقد ، والحرمان من المزايا ، وإيقاع العقوبات.

● **ردود الفعل الايجابية والسلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد:** إن توقع التقدير الاجتماعي والإطراء ، والكرم ، والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق ، في حين إن توقع خيبة أمل الآخرين ، وفقدان الدعم ونقد الذات يقدم مستوى ضعيفا من الأداء. (الخفاف ، 2013 ، 152).

9. النظريات المفسرة للكفاءة الذاتية:

1. نظرية شيل وميرفي: (1989) يرى كل من "شيل وميرفي" أن الكفاءة الذاتية عبارة عن ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ، واستخدامه لإمكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة ، وهي تعكس ثقة الفرد في نفسه ، وقدرته على النجاح في أداء هذه المهمة ، أما توقعات المخرجات أو الناتج النهائي للسلوك فهي تتحدد في ضوء العلاقة بين أداء المهمة بنجاح ، وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات ، أو الوصول إلى أهداف السلوك (الفرماوي ، 1990 ، 374).

2. نظرية شفارتسر: ينظر " شفارتسر" للكفاءة الذاتية على أنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية ، تتمثل في قناعات ذاتية ، ويرى أيضا أن توقعات الكفاءة الذاتية وظيفية موجهة للسلوك تقوم على التحضير أو الإعداد للتصرف وضبطه والتخطيط الواقعي له ، لأنها تؤثر على الكيفية التي يشعر ويفكر بها الأنا ، فهي ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة ، وعلى المستوى المعرفي ترتبط مع الميول التشاؤمية ومع التقليل من قيمة الذات ، ويبين انه كلما ازداد اعتقاد الإنسان بامتلاك إمكانات سلوك توافقية من اجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية ، فانه يكون أكثر اندفاعا لتحويل هذه القناعات إلى سلوك فاعل. (النجار، 2012، 49.05).

3. نظرية الكفاءة الذاتية لباندورا:

قدم " باندورا " نظرية متكاملة للكفاءة الذاتية تأسست على قواعد النظرية المعرفية الاجتماعية مؤكداً أنها نتاج لسنوات من البحث السيكلوجي ، وعبر عن الكفاءة الذاتية بأنها قوة مهمة تفسر الدوافع الكامنة وراء أداء الأفراد في المجالات المختلفة وان إدراك الفعالية الذاتية يسهم في فهم وتحديد أسباب المدى المتنوع من السلوك الفردي والمتضمنة في التغيرات ، وفي سلوك المثابرة الناتج عن حالات الأفراد ، المختلفة ، ومستويات ردود الأفعال للضغوط الانفعالية ، وضبط الذات والمثابرة من اجل الانجاز ، ونمو الاهتمامات في مجالات خاصة ، والاختيار المهني (حسن ، 2005 ، 37).

وافترض "باندورا" نظام الحتمية المتبادلة القائم على مبدأ التوازن الدينامي بين البيئة والسلوك والمتغيرات النوعية في الشخصية التي تلعب دورا وسيطا تتضمن المعرفة والحالات الوجدانية . كما يؤكد " باندورا على دور العوامل المعرفية في شخصية الإنسان ، ويفترض في نظريته أن العلاقة بين ما يتوقعه الأشخاص لأنفسهم وما هم قادرين على عمله في الواقع بعد قوة دافعة ، فاعتقاد الفرد في قوته يجعله يحدث أداء قويا . (دغيم ، 2008).

وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية (bandura, 1986, 63).

1 . يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.

2 . إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ أو التوقع وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.

3 . يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي ، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.

4 . يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي ، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم ، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية ، التي بدورها تؤثر على السلوك ، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم ، ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي ويرشد السلوك.

5 . يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ ويسمح بالاكتمال السريع للمهارات المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها عن طريق الممارسة فقط.

6 . إن كل من القدرات السابقة هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية . العصبية المعقدة ، حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة.

7 . تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية (معرفية ، انفعالية ، بيولوجية) والسلوك بطريقة متبادلة ، فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا إلى الأحداث البيئية ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة ولكن أيضا على الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية ، ويعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية .

وتهتم نظرية الفاعلية الذاتية بشكل رئيس بدور العوامل المعرفية الذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة، التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية، ذلك فيما يتعلق.

بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة ، وتؤكد نظرية الفاعلية الذاتية ، على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته ، ففاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها ، ويرى "باندورا" أن الأفراد يقومون بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم ، وتنظيم سلوكهم الاختياري ، وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات وبالتالي تمتلك التوقعات المتعلقة بالفاعلية الذاتية القدرات الخلاقة والاختيار المحدد للأهداف ، والأحداث ذات الأهداف الموجهة ، والجهد المبذول لتحقيق الأهداف والإصرار على مواجهة الصعوبات والخبرات الانفعالية (BANDURA 1986 .65).

خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الكفاءة الذاتية وطبيعتها وبنيتها وأبعادها ومستوياتها ومصادرها وأنواعها والعوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة وتوقعاتها ونظريات المفسرة للكفاءة الذاتي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1 . المنهج المتبع في الدراسة

2 . مجتمع الدراسة وحجم العينة

3 . الدراسة الاستطلاعية

4 . أدوات الدراسة

5 . الخصائص السيكومترية لقياس الدراسة

6 . إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

تمهيد

بعدما أفردنا الجانب النظري لأدبيات البحث ، واهم ما يتعلق بمتغيرات الدراسة الحالية ، سنتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية للدراسة بداية بالمنهج المستخدم ، ومجتمع الدراسة ، الدراسة الاستطلاعية وإجراءات الدراسة الأساسية ، أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية

منهج الدراسة :

إعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي ، لأنه يتماشى وطبيعة بحثنا التي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة السنة الثانية علم النفس. ويقصد به الطريق التي ترتبط بظاهرة معاصرة بقصد وصفها وصفا وتفسيرها تفسيراً علمياً.

مجتمع الدراسة

أجريت الدراسة على طلاب جامعة غرداية ، حيث قدر مجتمع البحث بـ (219) طلاب وطالبة السنة الثانية ليسانس تخصص علم النفس .

حجم عينة الدراسة الأساسية وخصائصها :

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية مصادفة من طلاب السنة الثانية علم النفس جامعة غرداية ، وتم اختيار عدد الأفراد حسب نسبة تواجد تلك المجموعة في مجتمع الدراسة ، قمنا بتحديد العينة حيث تم اخذ (70) من مجتمع العينة ، حيث بلغ عدده (219) إذ تمثل نسبة (31,96) بالمئة وهي نسبة ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة .

خصائص عينة الدراسة الأساسية :

بلغ عدد عينة الدراسة الأساسية 80 إلا انه تم استرجاع 70 استمارة وهذا نظرا لعدم استجابة بعض الطلاب .

وصف العينة الدراسة من حيث الجنس:

جدول رقم (1) يوضح وصف العينة الأساسية :

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	35	50%
أنثى	35	50%
المجموع	70	100%

من خلال الجدول رقم (1) الخاص بتوزيع أفراد العينة الدراسية وفق الجنس موزعين حسب الجنس إلى 35 ذكر بنسبة 50% و 35 أنثى بنسبة 50%.

وصف عينة الدراسة الأساسية من حيث العمر:

جدول يوضح وصف العينة الأساسية من حيث العمر:

الفئات	ذكور	إناث	مجموع	النسبة المئوية
الفئة الأولى (22 . 18)	22	26	48	68%
الفئة الثانية (26 . 22)	6	7	13	18%
الفئة الثالثة (30 . 26)	6	4	10	14%
			70	100%

من خلال الجدول رقم (2) الخاص بتوزيع أفراد عينة الدراسة وفق لمتغير العمر أن غالبية أفراد عينة الدراسة كن في الفئة العمرية الأولى (22 . 18) بقدر 48 فردا بنسبة 68% تليها الفئة العمرية الثانية (26 . 22) بقدر 13 فردا بنسبة 18% ، وأخيرا الفئة العمرية الثالثة (30 . 26) بقدر 9 أفراد بنسبة 12% .

الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة من مراحل إعداد البحوث العلمية ، فهي تمثل أساسا جوهريا لبناء البحث وإهمال الكتابة عن الدراسة الاستطلاعية في البحث ، فانه ينقص البحث احد العناصر الأساسية ويسقط عن الباحث جهدا كبيرا كان قد بذله فعلا في المرحلة التمهيدية للبحث .

الاجراءات المستخدمة لتحقيق أهداف هذه الدراسة ، قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك خلال الموسم الدراسي 2022 - 2023 ، وذلك بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية عددها (30) طالبا وطالبة من قسم علم النفس السنة الثانية جامعة غرداية .

لقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة تتكون من (30) طالبا يدرسون في السنة الثانية علم النفس ، جامعة غرداية .

الجدول رقم (03) يوضح خصائص العينة الاستطلاعية :

حسب الجنس		حسب العمر	
ذكور	إناث	الفئة الأولى (19 - 24)	الفئة الثانية (25 - 30)
10	20	24	6
30	30	30	
العدد			
المجموع			

من خلال الجدول يتضح لنا أن العينة الاستطلاعية يبلغ حجمها (30) طالبا وطالبة ، حيث أن عدد الإناث يساوي (20) طالبة ، بينما عدد الذكور يساوي (10) طلاب من حيث الجنس ، أما بحسب السن قد بلغ عدد فئة الأولى (19 - 24) يساوي 24 أنثى ، والفئة الثانية (25 - 30) يساوي 6 ذكور .

4. أدوات الدراسة :

استخدمت الباحثة الأدوات الآتيتين :

1 . مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear. Et. Al 2006) .

ترجمة : (البحتري ، وآخرون ، 2014) .

2 . مقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة لـ "schwarzer& Jérusalem"

1 . مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear .et .al 2006) ترجمة : (البحتري ، وآخرين ، 2013).

اعد "بير" (Bear . et .al ، 2006) النسخة الأصلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ، وذلك في دراسة بعنوان : استخدام طرائق التقدير الذاتي لاستكشاف وجوه اليقظة العقلية ، وقد كان الهدف من هذه الدراسة تطوير مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ، تكونت الصورة الأولية للمقياس من (112) فقرة تم تطبيقها على عينة قوامها (613) طالبا من طلاب الجامعة ، تم اختيارهم من دارسي علم النفس ، ومتوسط أعمارهم الزمنية (20) عاما ، وبلغت نسبة الإناث من أفراد العينة (80%) ، وتم استخدام التحليل العاملي الذي أسفرت نتائجه عن أن البناء العاملي للمقياس يتكون من (39) فقرة موزعة على خمسة عوامل وهي :

- . **الملاحظة :** يتكون من (8) فقرات ، وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات ، والمعارف والانفعالات ، والمشاهد ، والأصوات ، والروائح.
- **الوصف :** يتكون من (8) فقرات ، وتعني وصف الخبرات الداخلية ، والتعبير عنها ، من خلال الكلمات.
- **التصرف بوعي:** يتكون من 8 فقرات ، وتعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وان اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي ، حتى وان كان يركز انتباهه على شيء آخر.
- **عدم الحكم على خبرات داخلية :** يتكون من (8) فقرات ، وتعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
- **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية :** يتكون من (8) فقرات ، تعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون تشتت تفكير الفرد ، أو ينشغل بها ، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة .

طريقة تصحيح مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية :

تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت بين الذي ينطوي على خمسة بدائل للإجابة أمام كل فقرة (تنطبق تماما، تنطبق بدرجة كبيرة ،تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة قليلة ،لاتنطبق تماما)، وعطت هذه البدائل الدرجات التالية (1،2،3،4،5) للفقرات

الموجبة ، و (1،2،3،4،5) لل فقرات السالبة ، وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها على كل فقرة من فقرات المقياس ، وبذلك تكون أعلى درجة يتحصل عليه هي (175) وأدنى درجة (35) ، والوسط الفرضي للمقياس (105) .

جدول (4) يوضح أرقام عبارات أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية .

أرقام العبارات	البعد
1،6،11،15،20،26،31،36	الملاحظة
12 ، 2،7 ، 16 ، 22 ، 37 ، 32 ، 27	الوصف
28،23،18،13،8،5،34،38	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
35 ، 39 ، 3 ، 10 ، 14 ، 18 ، 30،25	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
23،29، 21 ، 9،19 ، 4 ، 33	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

إجراءات تقنين المقياس:

قام عبد الرقيب البحتري وآخرون بتعريب فقرات المقياس والبالغة (39) فقرة ، إذ تمت ترجمة عبارات المقياس من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية بواسطة القائمين على تقنين المقياس في البيئة العربية ، وبعد ذلك تم عرض النسختين العربية والانجليزية على ثلاث متخصصين في اللغة الانجليزية لمراجعته ، في ضوء ذلك أعيدت صياغة بعض العبارات ، عرض المقياس على متخصص في اللغة العربية لتحديد مدى سلامة البناء اللغوي لعبارات المقياس ، ثم عرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية بهدف الحكم على مدى صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة العربية ، ومدى ملائمة العبارات للهدف من المقياس ، في ضوء ما سبق تم التوصل إلى الصورة الأولية للمقياس ، وتم تطبيق المقياس على عينة الدراسة ، التي تكونت من (1200) طالب وطالبة في البيئات العربية الثلاثة (المصرية ، السعودية ، الأردنية). بواقع (400) لكل بيئة عربية تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب جامعتي أسيوط وسوهاج لمصر ، وجامعة الملك خالد بالسعودية ، والجامعة الأردنية بالأردن ، ثم تم حساب الاتساق الدخل ، وكانت جميعها دالة عند (0.001) ، كما تم حساب معاملات الثبات للمقياس الحالي بطريقة ألفا كرونباخ إذ تراوحت قيم ألفا بين (0.75 - 0.91). وكانت جميعها دالة عند (0.01) ما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات (البحري وآخرون : 2013 . 140، 155).

الخصائص السيكومترية للمقياس :

1. لأداة اليقظة العقلية

● الصدق :

يجب أن يقيس المقياس ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً عنه، فهو يشير إلى مدى صلاحية استخدام درجات المقياس للقيام بتفسيرات (فرج ، 2012).

أ. صدق المقارنة الطرفية :

يطلق عليه اسم الصدق التمييزي ، لأنه يميز بين متوسطي الدرجات المجموعة الدنيا ، والعليا ويتم اختيار أفراد هاتين المجموعتين ، بعد ترتيب الأفراد تنازلياً حسب الدرجات المتحصل عليها بعد تطبيق الاختبار ، ثم نختار 10% من الطرف العلوي ، 10% من الطرف السفلي ثم يتم مقارنة متوسطي المجموعتين ، والموضح في الجدول أدناه .

جدول رقم (5) : يوضح نتائج قياس الصدق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية :

المقارنة	عدد الأفراد	متوسط الحسابي	انحراف معياري	خطأ المعياري	درجة الحرية	ت المحسوبة	قيمة ف	الدلالة الاحصائية
الفئة دنيا	10%	104,4000	10,24370	3,23934	18	-7,614	0,469	0,548
الفئة العليا	10%	135,1000	7,59313	2,40116	16,597			

يتضح من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا ، والمقدر ب (104,40) اقل من المتوسط الحسابي للمجموعة العليا والمقدر ب (135,10) ، وقد بلغت قيمة ت المحسوبة (-7,59) ، ودرجة الحرية المجموعة الدنيا 18 ، ودرجة الحرية المجموعة العليا 16,5 وهي قيمة تدل على صدق الاداة.

● الثبات

اشتقها كرونباخ من معادلة كيودر ريتشاردسون ، لتقدير ثبات درجات أنواع مختلفة من الاختبارات والمقاييس ، وتؤدي إلى معامل الاتساق الداخلي لبنية الاختبار أو المقاييس .
(حساني، 2014، ص 41).

وعليه قد تم الاعتماد على قياس ثبات الأداة على حساب معادلة الفاكرومباخ:
جدول رقم (6) يوضح نتائج قياس باستخدام الفاكرومباخ:

المقاييس	عدد العبارات	معامل الثبات
المؤشرات		
اليقظة العقلية	39	0,595

يتضح من خلال الجدول السابق أن معامل الثبات الفاكرومباخ يقدر ب (0,59) وهي قيمة دالة إحصائياً مما يدل أن الأداة ثابتة.

● ثبات التجزئة النصفية :

هي حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار بقسمة فقرات الاختبار متكافئين ، يشتمل أحدهما على المفردات الفردية والآخر على المفردات الزوجية ، أو تجمع المفردات المتجانسة معاً أو تقسيمه إلى اختبارات فرعية متجانسة في محتواها وتجزئة كل اختبار فرعي إلى نصفين متكافئين (العززي ، 2017، ص 27).

تم حساب معامل التجزئة النصفية حيث تم تقسيم درجات الأفراد إلى نصفين ، ثم تم حساب معامل الارتباط بين النصفين .

جدول رقم (7) يوضح نتائج قياس الثبات باستخدام التجزئة النصفية :

المؤشرات	معامل الارتباط قبل التطبيق	معامل الارتباط بعد تطبيق معادلة جتمان	معامل الارتباط بعد تطبيق معادلة سبيرمان براون
الأداة			
اليقظة العقلية	0,42	0,59	0,59

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه معامل الارتباط قبل التعديل يقدر ب (0,42) ، وبعد التطبيق معادلة سييرمان بروان لتصحيح الأثر بلغ معامل الارتباط (0,59) ، وبتطبيق معادلة جتمان بلغ معامل الارتباط (0,59) ، وهي دالة إحصائيا مما يدل على أن الأداة ثابتة .

من خلال النتائج المتحصل عليها في حساب صدق وثبات الأداة يميز الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية .

2 . مقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة لـ "jerusalem & schwarzer"

التعريف بالمقياس :

منذ عام 1981 يعمل سفارتسر ومجموعته في جامعة برلين الحرة في ألمانيا على تطوير أداة تشخيصية لقياس الكفاءة الذاتية تتلاءم مع مجموعة كبيرة من المواقف ، على عكس باندورا الذي قصر هذا البناء على مواقف خاصة فقط ، وقد اشتملت هذه الأداة على توقعات الكفاءة الذاتية العامة والنزوعية ، ويشير سفارتسر وجيروزيليم سنة 1989 إلى أن سلم توقعات الكفاءة الذاتية العامة يقيس قناعات إمكانات الضبط الذاتي أو توقعات الكفاءة في مواقف المتطلبات الاجتماعية ، ومواقف الانجاز ، بتعبير آخر يقيس السلم مسالة التقدير الذاتي الذي يقوم به شخص ما حول رؤيته لنفسه قادر على التغلب على عدد كبير من مشكلات الحياة .

احتوى السلم المطور عام 1981 على 20 بنداً تم تخفيضها في عام 1986 إلى 10 بنود فقط وسمى "توقعات الكفاءة الذاتية العامة " ، وعلى الرغم من أن صيغة البنود العشرة تعتبر اقتصادية ، إلا أنه افقد المقياس جزاء من ثباته وموثوقيته كما يرى معدا المقياس ، وقد ترجمت هذه الصيغة المختصرة الى أكثر من 15 لغة كالانجليزية ، والفرنسية والهنجارية والتركية والتشيكية والسلوفاكية والعبرية والصينية واليابانية والكورية وموثوقيته عالية .

وينصح معدا المقياس باستخدامه لدراسة متغيرات تتعلق بتوقعات الكفاءة الذاتية العامة في مجالات البحث المختلفة ، لأنها تتسم بصفات العمومية والتفسير والتنبؤ بأنماط السلوك والخبرة الممكنة مثل

سلوك التعلم والانجاز المدرسي وسلوك العمل والانجاز المهني والسلوك الصحي ، اللياقة البدنية والصحة النفسية .

- مقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة في صيغته المعربة لسامر جميل رضوان :

قام الباحث سامر جميل رضوان بأخذ موافقة مطوري المقياس على أعداد نسخة باللغة العربية منها واختبارها على عينة سورية ، بعد ذلك قام الباحث بترجمة البنود العشرة التي يتضمنها المقياس عن اللغة الألمانية إلى اللغة العربية ، وترجمت الصيغة الانجليزية من المقياس نفسه من قبل متخصصين في اللغة الانجليزية بهدف إجراء مقارنة بين ترجمتين من لغتين مختلفتين واستيضاح مدى دقة الترجمة واستيفائها للمعنى ، حيث تم بنتيجة ذلك إجراء بعض التعديلات الطفيفة في بعض العبارات أو الكلمات ، بعد ذلك عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين ، وغير المتخصصين الذين ابدوا رأيهم من حيث الصياغة وفهم المعنى ، وإمكانية التطبيق ، ولم تجر نتيجة ذلك تعديلات جوهرية تذكر حيث أجمعت الآراء على صلاحية المقياس (صدق المحتوى).

ويقترح مؤلفا المقياس عدم الترجمة الحرفية لبنود المقياس إلى البيئات الأخرى ، والى عدم الاقتصار على المعنى السطحي له ، وإنما اخذ الاعتبار النفسية للثقافات المختلفة بعين الاعتبار ، وإعطاء المعنى الجوهرى متناسب مع كل ثقافة على حدى.

وصف المقياس :

يتألف المقياس من صيغته الاصلية من عشرة بنود ، يطلب فيها من المفحوص اختيار امكانية الاجابة وفق مقترح مندرج يبدأ من " لا - نادرا - غالبا - دائما " ويتراوح المجموع العام للدراجات بين 10 و40 اي ان التصحيح يكون على النحو التالي :

لا ← 1

نادرا ← 2

غالبا ← 3

دائما ← 4

وبالتالي فان الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض توقعات الكفاءة الذاتية العامة ، والدرجة العالية تشير إلى ارتفاع في توقعات الكفاءة الذاتية العامة ، تتراوح مدة التطبيق بين 3 - 7 دقائق ويمكن إجراء التطبيق بصورة فردية وجمعية .

2. لأداة الكفاءة الذاتية:

● صدق المقارنة الطرفية :

الجدول رقم (8) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الكفاءة الذاتية

العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" ت " المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الخطاء المعياري	قيمة "ف"
الفئة الدنيا	23,1000	2,64365	-10,77	18	1,000	0,83	0,000
الفئة العليا	35,7000	2,58414		17,901		0,81	

يتضح من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا ، المقدر ب (32,10) اقل من المتوسط الحسابي للمجموعة العليا والمقدر ب (35,70) ، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (-10,77) ، ودرجة الحرية (18) ، مما يدل أن الفرق بين طرفي الأداة دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,00) ، هو ما يدل على أن الأداة على درجة من الصدق يجيز تطبيقها في الدراسة الأساسية.

● الثبات

. الثبات بطريقة الفاكرومباخ

جدول رقم (9) يوضح نتائج قياس الثبات باستخدام الفاكرومباخ

المؤشرات	عدد العبارات	معامل الثبات
الأداة		
الكفاءة الذاتية	10	0,83

يتضح من خلال الجدول السابق أن معامل الثبات الفاكرومباخ يقدر ب (0,83) وهي قيمة دالة إحصائيا مما يدل على أن الأداة ثابتة .

. ثبات التجزئة النصفية :

جدول رقم (10) يوضح نتائج قياس الثبات باستخدام التجزئة النصفية

المؤشرات	معامل الارتباط قبل التطبيق	معامل الارتباط بعد تطبيق معادلة سبيرمان براون	معامل الارتباط بعد تطبيق معادلة جتمان
الأداة			
الكفاءة الذاتية	0,68	0,81	0,81

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط قبل التعديل يقدر ب (0,68) ، وبعد التطبيق معادلة سبيرمان براون لتصحيح الأثر بلغ معامل الارتباط (0,81) ، وبتطبيق معادلة جتمان بلغ معامل الارتباط (0,81) ، وهي دالة إحصائيا مما يدل على أن الأداة ثابتة .

إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية :

بعد التأكد من صدق أدوات الدراسة وثباتها ، تم إعداد ذلك في الصورة النهائية لتطبيقها ميدانيا على عينة من الطلبة السنة الثانية علم النفس جامعة غرداية ، وهذا خلال الموسم الدراسي ، (2022 . 2023) بمساعدة الطاقم التربوي للجامعة غرداية ، من أساتذة وذلك من خلال

الخطوات التالية :

. شرح لكل طالب التعليمات الخاصة بالاستبيانات ، من اجل معرفة طريقة الإجابة.

. الإجابة على كل الاستفسار مقدم من طرف الطلبة.

. الحرص على ملئ كل الإجابات المطلوبة.

الأساليب الإحصائية :

استخدمت في هذه الدراسة أساليب إحصائية متنوعة في معالجة البيانات ، توزعت في مسارين هما :
أساليب إحصائية في حساب خصائص السيكمترية لأدوات الدراسة ، بالإضافة إلى أساليب إحصائية استخدمتها في التحقق من فروض الدراسة .

. وتم تطبيق الأساليب التالية : spss برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية .

. المتوسط الحسابي : لحساب المستويات .

. معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة.

. معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات أدوات الدراسة .

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى .

2. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية .

3. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة .

تمهيد:

تعتبر النتائج التي يتوصل إليها الباحث هي همزة وصل بين المعطيات النظرية والأخرى الميدانية وقد أسفر التطبيق الميداني لأدوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة الحالية على مجموعة من النتائج التي هي معطيات خام ، تتطلب التحليل والتفسير الظاهرة التي هي محل الدراسة ، والمتمثلة ، هنا في اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية .

1 . عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى :

. تنص الفرضية الأولى على ما يلي :

- 1 . نتوقع أن يكون مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس مرتفع ، تم حساب المتوسط الحسابي وكانت النتائج كما يلي :
- للإجابة عن الفرضية تم اعتماد المحك التالي :

الجدول رقم (11) يمثل المحك المعتمد في الدراسة

طول الفئة	طول الفئة * عدد الفقرات	المستوى	المتوسط الحسابي
من 17,9 . 01	69,81 . 39	منخفض جدا	124,51
من 2,59 . 1,80	101,01 . 70,2	منخفض	
من 3,39 . 2,60	123,21 . 101,4	متوسط	
من 4,19 . 3,40	163,41 . 123,6	مرتفع	
من 5,00 . 4,20	195 . 163,8	مرتفع جدا	

يظهر لنا من الجدول رقم (11) المحك الذي اعتمدا في تحديد مستوى اليقظة العقلية من خلال إجابات أفراد العينة : كلما تحصل أفراد العينة على متوسط حسابي يتراوح من 39 إلى 69,81 فأنا نحكم على أن هذا المستوى منخفض جدا من اليقظة العقلية وكلما فاق المتوسط

الحسابي (132,6) فإننا نعتبر هذا المستوى مرتفع وعند حساب متوسط الحسابي لدراجات استجابة أفراد العينة على كل المقياس تحصلنا على قيمة

(124,51) وهي قيمة تقع في المستوى المتوسط وبالتالي نقول أن : مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس بجامعة غرداية متوسط .

نجد أن هذه النتيجة قد توافقت مع دراسة كلا من :

(البسطامي ، عبد الهادي) و (صلاحات ، الزغول 2017) ، (إسماعيل ، 2017) ، ودراسة

(الطوطو ، 2018) ، ودراسة (بديوي ، 2018) ، (الحارثي ، 2019) ، كما أن دراسة

(الربيع فيصل ، 2019) متوافقة هي الأخرى مع هذه النتيجة ، التي توصلت لها الدراسة الآنية ، حيث توصلت إلى أن مستوى اليقظة العقلية ، لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن كان متوسطا ، وذلك من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجاميع ودرجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية . (الربيع 2019 ص : 85).

بالإضافة إلى دراسة (إيهاب علي العصفرة ، 2021) التي أظهرت نتائجها إلى وجود مستوى متوسط في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الإسلامية بمنيسوتا .

. في حين اختلفت مع دراسة (عيسى ، 2018) ، التي هدفت للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية علوم الإنسانية والصفرة ، حيث وجد المستوى مرتفعا ، ودراسة (جبر ، 2018) التي أسفرت نتائجها إلى وجود مستوى مرتفع لدى طلبة كلية التربية على مقياس اليقظة العقلية ، وكذا دراسة كلا من (الزاملي ، 2018) ، ودراسة (عبدالله ، 2013) ، ودراسة (رحيم ، كاضم ، 2016) ، ودراسة

(العكيلي ، النواب 2019) ودراسة (عزيز وآخرون ، 2017) ، ودراسة (مجيد ، 2019) إذا توصلت إلى أن طلبة يتمتعون باليقظة العقلية ولهم مستوى جيد .

بالإضافة إلى دراسة (الشلوي ، 2018) التي أسفرت نتائجها أن اليقظة العقلية ذات مستوى مرتفع لدى عينة دراسته ، ويعزو الباحث ذلك إلى أن العادات والتقاليد التي ينشأ عليها المتعلمين من الصغر ، حيث أن اليقظة العقلية من المفاهيم التي يتم التدريب عليها ورفع مستواها لدى الفرد .
(الشلوي ، 2018 ، ص 20).

ويمكن تفسير هذه النتيجة ، أن أفراد عينة الدراسة وهم طلبة جامعة غرداية يمرون بمرحلة تحديد مستقبلهم الأكاديمي والمهني ، ومستوى الدخل ، ومستوى الاستقرار بشكل عام ، فيكون راجعاً في اتخاذ قرارات سليمة يصل من خلالها إلى برا لآمان ومحققاً بها شخصية متكاملة وتحقيق ذاتها ، وهذا ما يزيد شعور الطلبة بالمسؤولية إزاء هذه المرحلة بالذات ، والذي قد يتفاقم لدى البعض ليكون قلقاً مبالغ فيه ، وهذا الانغماس في الأفكار السلبية يشكل استنزاف للمشاعر الإيجابية مما يقلل من مستوى اليقظة الذهنية التي من أهم مزاياها مراقبة المشاعر دون التفاعل معها أو إصدار أحكام اتجاهها ، (زغلول وصلاحت ، 2017) ، وان نجاحهم في السنوات الدراسية الجامعية يؤثر على الوظيفة التي سيحصلون عليها في المستقبل فهي مرحلة تقرير مصير ، وفيها يتعرض الطلبة إلى سلسلة من الضغوطات الأكاديمية ، والنفسية ، والإحباطات ، والصعوبات في المواد الدراسية ، والصراعات . (نانسي أبو الليمون وفصل الربيع ، 2022) ، فان زادت الضغوط النفسية يتسبب ذلك في انخفاض مستوى اليقظة العقلية ، والشاهد الدال على ذلك ما أسفرت عليه نتائج دراسة (العاسمي ، 2015) . التي أكدت على وجود علاقة سلبية بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية .

كما يسعون إلى تكوين صداقات ، والتكيف مع التغيرات التي تطرأ في حياتهم ، كل ذلك يجعلهم مشغولون بها ، فيقل تركيزهم ووعيهم بذواتهم وتقل يقظتهم العقلية .

كما يمكن أن نعزو ما توصلنا إليه أن طلبة جامعة غرداية في ضوء عدم تنظيم البيئة المحيطة الضاغطة ، وعدم تهيئة الطلبة للظروف النفسية والأكاديمية التي يمرون بها ، لذا فمن المحتمل أن يقل مستوى اليقظة العقلية لديهم ، فالمتطلبات في السنوات الدراسية الجامعية عالية جداً ، تتضمن أتمام جميع المواد الدراسية من كل سنة ، التوجيهات المهنية المكثفة ، الاختبارات النهائية ، والتي في مجموعها تعد مصادر قلق للطلبة (نانسي أبو الليمون ، 2022). وهذا ماكدته دراسة (مريم رجاء سعدي عاشور ، 2021)

أن مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى الطلبة الخريجين في جامعة الفلسطينية . حيث بلغ الوزن النسبي لمقياس اليقظة العقلية (63,2%) وبتوسط حسابي (3,162).

ويمكن تفسير ذلك أيضا وفق لما أشار إليه كلا من " براون وريان " في أن اليقظة العقلية تتأثر بالعمر الزمني ، وأنها تزداد بازدياد العمر (الربيع ، 2018) ، وانطلاقا من ذلك فإن عينة الدراسة الحالية في بداية مرحلة الشباب فمن الطبيعي أن يكون مستوى اليقظة لديهم متوسطا .

2. عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

. تنص الفرضية الثانية على مايلي :

2. نتوقع أن يكون مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس مرتفع ، تم حساب المتوسط الحسابي وكانت النتائج كما يلي :

للإجابة عن الفرضية تم اعتماد المحك التالي :

الجدول (12) يمثل المحك المعتمد في الدراسة

طول الفئة	طول الفئة* عدد الفقرات	المستوى	المتوسط الحسابي
من 01 - 1,75	10 - 17,5	منخفض جدا	29,34
من 1,75 - 2,51	17,6 - 25,1	منخفض	
من 2,52 - 3,27	25,2 - 32,7	مرتفع	
من 3,28 - 4,00	32,8 - 40	مرتفع جدا	

يظهر لنا الجدول رقم (66) المحك الذي اعتمدناه في تحديد مستوى الكفاءة الذاتية ، فكلما تحصل أفراد العينة أثناء أجابتهم على متوسط حسابي يتراوح من 10 إلى 17,5 ، فأنا نحكم على أن هذا المستوى منخفض جدا وكلما فاق المتوسط الحسابي 25,2 فإننا نعتبر هذا المستوى مرتفع وعند حساب متوسط استجابة أفراد العينة على كل المقياس تحصلنا على قيمة (29,34) وهي قيمة تقع

في المستوى المرتفع وبالتالي نقول أن الفرضية تحققت أي أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس بجامعة غرداية مرتفع .

وبالتالي نجد أن هذه النتيجة قد توافقت مع دراسة كلا من :

تشارلز وجارد (2012) و دراسة عبد الحي (2013) ، ودراسة باسل مُجّد مصطفى (2015)، ودراسة حوراء عباس كرماش (2016) التي قد توصلت إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى جيد من الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة ، ودراسة نبراس يونس مُجّد آل مراد (2008) التي أسفرت نتائجها على وجود تفوق لدى الرياضيين في مستوى الكفاءة الذاتية.

في حين اختلفت مع نتائج دراسة الزق (2009) التي أثبتت أنا مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة الأردنية كان متوسطا ، ودراسة ميادة أمين يوسف سمار (2017) التي أثبتت أنا الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات الصف العاشر الأساسي في المدارس الحكومية في مدينة نابلس كانت متوسطة.

ونعزو ما توصلنا إليه بان طلبة السنة الثانية علم النفس بجامعة غرداية يمتلكون كفاءة ذاتية مرتفعة وهذا راجع إلى كمية الجهد الذي يبذلونه في الجامعة والمثابرة على حل المشكلات وتحمل الضغوط وتخطي الصعوبات التي تواجههم وثقتهم في أدائهم الأكاديمي ، كما أنهم قادرون على تحمل المسؤولية الأكاديمية وإدارة وقتهم بشكل فعال يمكنهم من استغلال الوقت وتوظيفه في أداء المهام الدراسية وتوزيع أوقات المذاكرة جيدا ، مما يساهم في تحقيق أهداف العملية التعليمية وتنظيم ذاتهم من خلال وعيهم بكيفية معالجتهم للمعلومات ومعرفة عادات الاستذكار المناسبة لهم ، كما أن تشجيع ودعم أعضاء هيئة التدريس بجامعة غرداية للطلبة عند نجاحهم في أداء المهام التعليمية له دورا في إكساب الطلبة الثقة بقدرتهم على النجاح ، مما رفع من مستوى الكفاءة الذاتية لديهم وهذا ما أكدته العتوم وآخرون (2014) ، حيث بين أن المثيرات الاجتماعية التي نتلقاها من الوسط الذي نعيش فيه تؤثر على شعورنا بالكفاءة عند قيامنا بالمهام المختلفة .وقد يرجع إلى اختلاف البيئات التي تمت فيها الدراسات .

هذا ما أكدته دراسة الشريقي (2020) ، التي توصلت إلى امتلاك أفراد العينة لمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

3. عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة :

. تنص الفرضية الثالثة على مايلي :

3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس بجامعة غرداية .

الجدول (13) يوضح العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية .

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	عدد الأفراد	الأسلوب الإحصائي
			المتغيرات
0,00	0,43	70	اليقظة العقلية
			الكفاءة الذاتية

يبين لنا الجدول (13) العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة حيث قدرت قيمة "معامل الارتباط " ب 0,43 وهي قيمة متوسطة ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ومنه يمكننا القول بان الفرضية قد تحققت أي أن هناك علاقة طردية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية .

وبالتالي نجد أن هذه الدراسة توافقت مع كلا من :

دراسة برناي (2014) , ودراسة محمود (2018) ، ودراسة الشلوي (2018) ودراسة عامر الضبياني (2021) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية

بالإضافة إلى دراسات الأجنبية التي ربطت بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية دراسة (Luberto et al 2014) و دراسة 2013 . perez-Biasco et al. 2010 ، Caldwell et al. 2016 ، Heath et al. 2016 ، Turner et al. 2016 .

ونعزو ماتوصلنا له أن اليقظة العقلية توسع مدارك الطالبة وتزيد من قدراته في تقدير ذاته والإيمان بقدراته ، كما أن لها تأثير على جوانب متعددة من شخصية الطالب ، وان 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 ، فان الكفاءة الذاتية تتعلق بالعملية المعرفية ، وأداء الطالب عند القيام بالمهام ، والخبرات السابقة ، وهذا يثبت العلاقة التبادلية بين هذين المفهومين .(الشلوي،2018).

كما نعزو ماتوصلنا إليه أيضا إلى أن اليقظة العقلية تعمل على تركيز انتباه الطالب على قيمه وأهدافه ، فالطلب يكون في حالة وعي وإدراك لما يحدث في الوقت الحاضر ، بالتالي يستطيع اختبار الأنشطة المناسبة لتحقيق هدفه وفق تنظيم ذاتي مستقل ، ويعمل ذلك التنظيم الذاتي المستقل بشكل ايجابي مع الكفاءة الذاتية للطلبة فيساعده على تحقيق أهدافه بنجاح وهذا ما يدل على وجود علاقة تبادلية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية .(المصري ، 2020)

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بان امتلاك الطلبة للكفاءة الذاتية ، يجعلهم أكثر قدرة على التعامل بطريقة فعالة مع الضغوطات الأكاديمية التي تواجههم في الجامعة مما يزيد من مستوى اليقظة العقلية لديهم ، فشعور الطلبة بالكفاءة الذاتية يحفزهم على بذل الجهد والمتابعة لتحقيق الأهداف المطلوبة منهم فيقومون بأداء المهام الأكاديمية بتركيز ووعي عال ، ويكون لديهم إصرار ومثابرة وقدرة على السيطرة على الصعوبات والمشكلات الدراسية التي تواجههم دون أن ينشغلون بأفكارهم ومشاعرهم الداخلية أو يتأثرون بالبيئة الخارجية المحيطة بهم ويتمكنوا من توظيف العديد من الاستراتيجيات والمهارات المعرفية التي تجعل لديهم انفتاح على الخبرات الجديدة دون إصدار أحكام مسبقة عليها، مما يؤثر ايجابيا في عملية الانتباه لدى الطلبة ونشاطهم المعرفي ، ويسهم في تنمية اليقظة العقلية لديهم .

(هتون ، نوار . 2022)

الإستنتاج العام

الاستنتاج العام:

لقد جاءت هذه الدراسة للبحث في موضوع اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية دراسة لدى عينة من طلبة السنة الثانية علم النفس جامعة غرداية من اجل تسليط الضوء على بعض الأهداف المرجوة والمتمثلة في :

. معرفة مستوى اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس .

. معرفة العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس .

تم التوصل إلى :

. مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس بجامعة غرداية متوسط .

. مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس بجامعة غرداية مرتفع .

- توجد علاقة طردية موجبة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة السنة الثانية علم النفس بجامعة غرداية.

فالنائج المتوصل إليها تبقى مشتركة من حيث التوجه العام في دراسة كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية مع إمكانية تواجدها في الحرم الجامعي أو مختلف المراحل الدراسية الأخرى.

فاليقظة العقلية تساعد على تنمية الانتباه والوعي لدى الطلبة للتغلب على التحديات وتحقيق الآمال والطموحات ، بالإضافة إلى أنها من المتغيرات المؤدية للنجاح وتحقيق الغايات المرسومة ، فالنجاح في الحياة ما هو إلا ثمرة من ثمار الانتباه اليقظ ، وعلاوة على ذلك فالتعامل مع الوعي بطريقة مقصودة وكذلك قبول عدم التفاعل مع التجارب الداخلية والأحداث الخارجية ، تساعد الفرد على مواجهة الأحداث اليومية عن طريق مراقبة الأفكار والمشاعر ويضاف إلى ذلك الملاحظة الدقيقة للتجارب والتعبير بطريقة واقعية عما يدور من مواقف مع إصدار أحكام ، وعلاوة على ذلك يساعد التأمل اليقظ ، الاسترخاء ، البصيرة والاتصال على زيادة الانتباه والوعي ، وكذلك الحد من التوتر ، وزيادة

الفاعلية الذاتية ، وتقليل الإجهاد ، والاهتمام بالآخرين كما ساهمت اليقظة العقلية في تحسين الرفاهية النفسية ، إلى جانب التعامل مع المشاعر الصعبة والمواقف المكروهة . (وليد ، 2017).

كما يمكن القول أن الفاعلية الذاتية تشير إجمالاً إلى الحكم الذي يصدره الفرد عن نفسه ومدى تحققه وثقته بنجاحه في أداء مهامه وتجاوز صعوباته وحل مشاكله انطلاقاً من خبراته التي مر عليها ولا ننسى أن نشير إلى البيئة التي نشأ فيها ويعيش فيها لأنها ذات تأثير واضح على كفاءة الذاتية.

وبناءً على ما توصلنا إليه نقدم بعض التوصيات والاقتراحات:

. ضرورة الاهتمام بتوعية طالب الجامعي بالأساليب الصحيحة للتفاعل الاجتماعي ، وتدريبهم على اليقظة العقلية متغير هام وحيوي وبارز في الشخصية يجب التأكيد عليه في البحوث الشخصية .

. إجراء المزيد من البحوث للتحقق من فاعلية برامج إرشادية وقائية علاجية تركز على الوعي الكامل بالخبرات التي من شأنها زيادة اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ، ورفع كفاءتهم في الأنشطة والسلوكيات وعمليات التعلم لديهم ، ويؤدي إلى زيادة معدلات توافقتهم الدراسي والنفسي والاجتماعي .

. إقامة ورشات عمل ودورات تدريبية للتعريف بهذه المفاهيم ، وأهميتها في العملية التعليمية .

. جعل خبرات التعلم خبرات سارة لدى الطلاب ، لرفع كفاءتهم بأنفسهم ، وتبني أهدافاً تتحدى قدراتهم ودفعهم للنجاح.

. يقترح إجراء دراسات مشابهة حول علاقة اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية بمتغيرات أخرى : كمتغيرات النوع ، والتخصص ، والمستوى .

. كذلك إجراء دراسات قائمة على برامج تدريبية لمعرفة أثر هذه المتغيرات على نواتج التعلم للطلاب ، ودافعيتهم للإنجاز .

قائمة المصادر والمراجع

1. إيهاب علي العصافير (2021) اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية بمنيسوتا.
2. احمد العلوان ورندة المحاسنة (2011) الكفاءة الذاتية في القراءة وعلاقتها باستخدام استراتيجيات القراءة لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية ، المجلد 7 عدد 4.
3. الزيات فتحي (2011) علم النفس المعرفي ، ج2 مداخل ونماذج ونظريات ، القاهرة ، دار النشر للجامعات.
4. الزبيدي ، مروي شهيد صادق .(2012) الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، أطروحة الدكتوراه غير منشورة ، جامعة ديالى العراق.
5. أماني عبدا لله عقلة الهاشم (2017) درجة توافر اليقظة لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم .
6. احمد يحيى الزق (2009) الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الاردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى.
7. حمد روية (2016) درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم ، رسالة ماجستير ، جامعة الشرق الاوسط.
8. باسل محمد مصطفى مصطفى (2015) الدافع المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة الناصرة.
9. دغيش ريمياء (2017) علاقة الكفاءة الذاتية باتخاذ القرار لدى المراهقين المتكررين على دور الشباب جامعة قاصدي مرباح.
10. زاهرة سليمان العساسفة (2021) القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات الثانوية العامة من خلال الدراسة عن بعد في ظل جائحة كورونا بمهارات الاستذكار.

11. عائشة بولفغة ، رانيا بوبلال (2020) اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم دراسة ميدانية على عينة من طلبة العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة .
12. عامر مُحمَّد الضبياني (2021) اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية ، العدد 13 جوان.
13. عادل تاحوليت (2021) مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات المدرسة العليا للأساتذة "أسيا جبار" قسنطينة.
14. علي مُحمَّد الشلوي (2018) اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي.
15. عبد الله أحلام مهدي(2012) ،الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، أطروحة دكتوراه منشورة.
16. عبد الله أحلام مهدي (2013)اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، مجلة الأستاذ ، المجلد 3 ، العدد332 .
17. عبد الهادي مصباح (2003) الإدمان ،الدار ألبناية المصرية ، القاهرة.
18. عبدالحفي ،يوسف (2013) الكفاءة الذاتية الاكاديمية لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية في منطقة المثلث الجنوبي في ضوء متغيري النوع العمر ، رسالة ماجستير كلية التربية ، جامعة اليرموك.
19. عدوى صليحة (2008. 2009) الكفاءة الذاتية وعلاقتها بأسلوب الحياة لدى مرضى قصور الشريان التاجي جامعة الحاج لخضر باتنة .
20. فاطمة محيي الدين علي (2018) الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوجهات الهدافية لدى طلبة الثانوية في فلسطين .
21. فتحي عبد الرحمن الضبع ، وطلب احمد علي (2013) فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي ، 1. ، (34).

- 22 . مريم رجاء سعدي عاشور (2021) اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية كمنبئات بقلق المستقبل المهني لدى الطلبة الخرجين في الجامعات الفلسطينية .
- 23 . نوار مُحمَّد سعد الحربي (2021) مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة ام القرى في ظل جائحة كوفيد . 19. المجلد (18) العدد (68).
- 24 . د. وائل عبد السميع فهمي متولي (2021) الإسهام النسبي لكل من الشفقة بالذات واليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود.
- 25 . وردة بلحسيني أ. ابتسام حدان الكفاءة الذاتية والبناء النظري ، جامعة ورقلة . الجزائر .
- 26 . هدى جمال السيد (2018)اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين .
- 27 . هتون إبراهيم سعد الحربي ، نوار سعد الحربي (2022- 2023) اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم الق

الملاحق

مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

الاسم:

اللقب:

الجنس:

المستوى:

عزيزي الطالب بين يدك هذه العبارات التي تهدف إلى دراسة استجاباتك وتصرفاتك في المواقف المختلفة، المطلوب منك أن توضح استجاباتك أمام كل عبارة بوضع x في الخانة التي تعبر عن رأيك. ولك مني جزيل الشكر

م	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق إطلاقا
1	عندما أمشي ، ألاحظ عن قصد أحاسيس جسدي وهو يتحرك .					
2	أجيد استخدام الكلمات التي تصف مشاعري.					
3	أنتقد نفسي على انفعالاتي غير العقلانية وغير الملائمة .					
4	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون أن أصدر رد فعل تجاهها.					
5	عندما أقوم بعمل ما ، يشرذ ذهني وأنتشت بسهولة .					
6	عندما أغسل جسدي بالماء، أظل واعيا بانسياب الماء على جسدي .					
7	أعبر بسهولة عن معتقداتي وأرائي وتوقعاتي بالكلام .					
8	يتشتت انتباهي لما أفعله بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة أو غير ذلك.					
9	أراقب مشاعري دون أن أتعرق فيها					
10	أقول لنفسي أنه لا يجب أن أشعر بنفس الطريقة التي أشعر بها .					
11	ألاحظ تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكاري وأحاسيسي الجسمية وانفعالاتي .					
12	من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات					
13	يتشتت ذهني بسهولة .					

14	أعتقد أن بعض أفكار سيئة وغير طبيعية ولا ينبغي علي أن أفكر بهذه الطريقة .				
15	أنتبه للأحاسيس مثل حركة الريح في شعري أو تأثير الشمس على وجهي .				
16	أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به تجاه الأشياء .				
17	أصدر أحكاما عما إذا كانت أفكار جيدة أو سيئة.				
18	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في اللحظة الحاضرة.				
19	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة أراجع عن التفكير فيها وأعيها دون أن أدعها تتغلب علي .				
20	أنتبه للأصوات مثل دقات الساعة أو تغريد الطيور أو مرور السيارات.				
21	يمكنني التريث دون إصدار رد فعل فوري في المواقف الصعبة .				
22	عندما اشعر بشئ ما في جسدي يصعب علي وصفه .				
23	يبدو أنني اعمل بشكل آلي دون وعي بما افعله.				
24	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة .				
25	أقول لنفسي أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها .				
26	ألاحظ روائح الأشياء وشذاها.				
27	يمكنني التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق.				
28	أتعجل في القيام بأنشطة ما دون أن أركز فيها .				
29	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة ألاحظها فقط دون إصدار رد فعل .				
30	أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة ولا ينبغي أن أشعر بها.				
31	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة مثل : الأشكال أو الألوان أو التراكيب أو أنماط الضوء والظل .				
32	أميل بشكل طبيعي للتعبير عن تجاربي بالكلام .				
33	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة أكتفي بملاحظتها و أدعها تبتعد عني .				
34	أقوم بالأعمال أو المهام بشكل تلقائي دون				

					وعى بما فعله.	
					عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة فأنتي أقيمها على أنها جيدة أو سيئة.	35
					أنتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي .	36
					أستطيع عادة أن أصف ما أشعر به في اللحظة الحاضرة بشئ من التفصيل .	37
					أفعل الأشياء بدون تركيز .	38
					ألوم نفسي عندما تحضرني أفكار غير عقلانية .	39

مقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة

السن الجنس السنة الدراسية
--

تعلیمة

بین یدیک عزیزى الطالب مجموعة من الفقرات تشير إلى آراء ومواقف المطلوب منك أن تبدي رأيك فيها وذلك بوضع علامة x في المكان المناسب لذلك ولك منى جزیل الشكر ...

العبارة	لا	نادرا	غالبا	دائما
عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق هدف أسعى إليه فاني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي.				
إذا ما بذلت من الجهد كفاية ، فاني سأنجح في حل المشكلات الصعبة.				
من السهل علي تحقيق أهدافي ونواياي.				
اعرف كيف أتصرف مع المواقف غير المتوقعة.				
اعتقد بانى قادر على التعامل مع الأحداث حتى لو كانت هذه مفاجئة لي.				
أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنى أستطيع دائما الاعتماد على قدراتي الذاتية .				
مهما يحدث فاني أستطيع التعامل مع ذلك .				
أجد لكل مشكلة تواجهنى.				
إذا ما واجهنى أمر جديد فاني اعرف كيفية التعامل معه .				
امتلك أفكار متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهنى.				

ثبات ألفا كرومباخ لمقياس الكفاءة الذاتية

```
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00010
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability

Notes

Output Created		26-MAR-2023 10:59:50
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,834	10

ثبات التجزئة النصفية

```
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00010
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=SPLIT.
```

Reliability

Notes

Output Created	26-MAR-2023 11:01:11	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax	RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=SPLIT.	
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,631
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	,798
		N of Items	5 ^b
	Total N of Items		10
Correlation Between Forms			,682
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,811
	Unequal Length		,811
Guttman Split-Half Coefficient			,803

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005.

b. The items are: VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010.

صدق المقارنة الطرفية للمقياس

```

SORT CASES BY VAR00011 (A) .
T-TEST GROUPS=VAR00012 (1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=VAR00011
 /CRITERIA=CI (.95) .

```

T-Test

Notes

Output Created	26-MAR-2023 11:04:13	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax	T-TEST GROUPS=VAR00012(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00011 /CRITERIA=CI(.95).	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,03

Group Statistics

	VAR00012	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00011 لفئة الدنيا		10	23,1000	2,64365	,83600
الفئة العليا		10	35,7000	2,58414	,81718

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tai
VAR00011	Equal variances assumed	,000	1,000	-10,778	18	
	Equal variances not assumed			-10,778	17,991	

ثبات الفاكرومباخ

```

RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00041 VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047
VAR00048 VAR00049 VAR00050 VAR00051 VAR00052 VAR00053 VAR00054 VAR00055
VAR00056 VAR00057 VAR00058 VAR00059 VAR00060 VAR00061 VAR00062 VAR00063
VAR00064 VAR00065 VAR00066 VAR00067 VAR00068 VAR00069 VAR00070 VAR00071
VAR00072 VAR00073 VAR00074 VAR00075 VAR00076 VAR00077 VAR00078 VAR00079
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

Notes

Output Created		26-MAR-2023 11:13:34
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=VAR00041 VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00048 VAR00049 VAR00050 VAR00051 VAR00052 VAR00053 VAR00054 VAR00055 VAR00056 VAR00057 VAR00058 VAR00059 VAR00060 VAR00061 VAR00062 VAR00063 VAR00064 VAR00065 VAR00066 VAR00067 VAR00068 VAR00069 VAR00070 VAR00071 VAR00072 VAR00073 VAR00074 VAR00075 VAR00076 VAR00077 VAR00078 VAR00079 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,595	39

ثبات التجزئة النصفية

RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00041 VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047
VAR00048 VAR00049 VAR00050 VAR00051 VAR00052 VAR00053 VAR00054 VAR00055
VAR00056 VAR00057 VAR00058 VAR00059 VAR00060 VAR00061 VAR00062 VAR00063
VAR00064 VAR00065 VAR00066 VAR00067 VAR00068 VAR00069 VAR00070 VAR00071
VAR00072 VAR00073 VAR00074 VAR00075 VAR00076 VAR00077 VAR00078 VAR00079
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=SPLIT.

```

Reliability

Notes

Output Created		26-MAR-2023 11:14:48
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=VAR00041 VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00048 VAR00049 VAR00050 VAR00051 VAR00052 VAR00053 VAR00054 VAR00055 VAR00056 VAR00057 VAR00058 VAR00059 VAR00060 VAR00061 VAR00062 VAR00063 VAR00064 VAR00065 VAR00066 VAR00067 VAR00068 VAR00069 VAR00070 VAR00071 VAR00072 VAR00073 VAR00074 VAR00075 VAR00076 VAR00077 VAR00078 VAR00079 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=SPLIT.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,367
		N of Items	20 ^a
	Part 2	Value	,475
		N of Items	19 ^b
	Total N of Items		39
Correlation Between Forms			,420
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,591
	Unequal Length		,591
Guttman Split-Half Coefficient			,589

a. The items are: VAR00041, VAR00042, VAR00043, VAR00044, VAR00045, VAR00046, VAR00047, VAR00048, VAR00049, VAR00050, VAR00051, VAR00052, VAR00053, VAR00054, VAR00055, VAR00056, VAR00057, VAR00058, VAR00059, VAR00060.

b. The items are: VAR00060, VAR00061, VAR00062, VAR00063, VAR00064, VAR00065, VAR00066, VAR00067, VAR00068, VAR00069, VAR00070, VAR00071, VAR00072, VAR00073, VAR00074, VAR00075, VAR00076, VAR00077, VAR00078, VAR00079.

صدق المقارنة الطرفية

```
T-TEST GROUPS=VAR00081 (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=VAR00080
/CRITERIA=CI (.95) .
```

T-Test

Notes

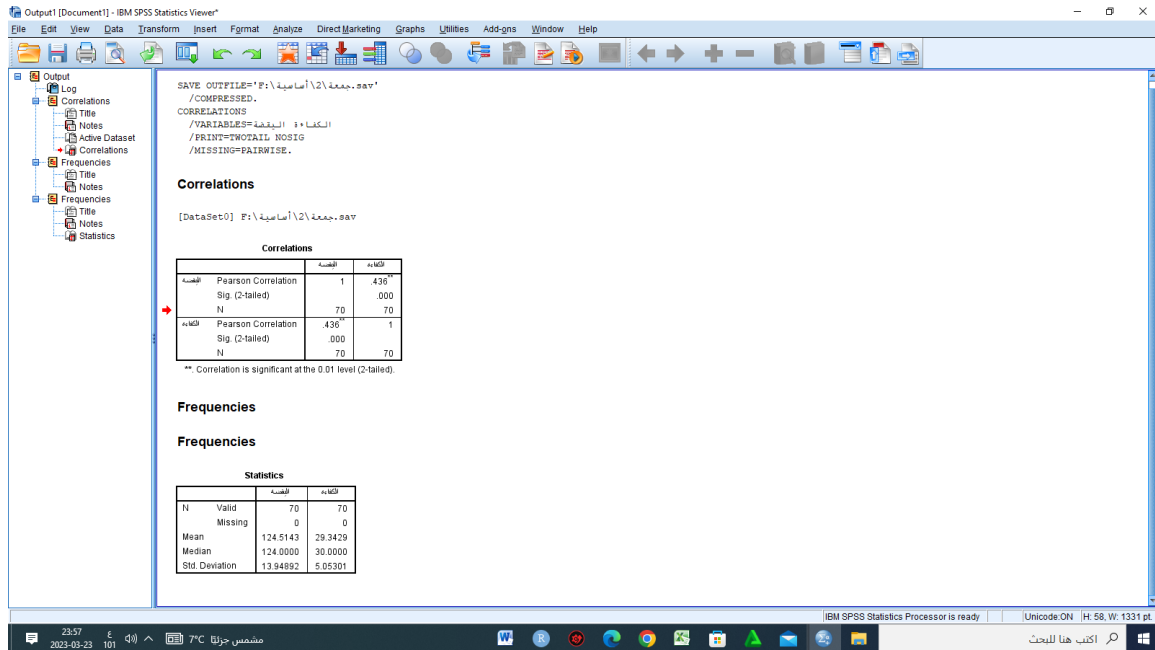
Output Created	26-MAR-2023 11:17:09	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax	T-TEST GROUPS=VAR00081(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00080 /CRITERIA=CI(.95).	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

Group Statistics

	VAR00081	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00080	فئة دنيا	10	104,4000	10,24370	3,23934
	فئة عليا	10	135,1000	7,59313	2,40116

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
VAR00080	Equal variances assumed	,548	,469	-7,614	18	,000	-30,7000
	Equal variances not assumed			-7,614	16,597	,000	-30,7000



34 : Visible: 4 of 4 Variables

الرقم	الدرجة الكلية	الكلية	الجنس	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR
25	25.00	138.00	33.00	1.00															
26	26.00	142.00	29.00	1.00															
27	27.00	141.00	28.00	1.00															
28	28.00	117.00	29.00	1.00															
29	29.00	138.00	36.00	1.00															
30	30.00	125.00	33.00	1.00															
31	31.00	124.00	21.00	1.00															
32	32.00	124.00	31.00	1.00															
33	33.00	136.00	29.00	1.00															
34	34.00	98.00	32.00	1.00															
35	35.00	119.00	30.00	1.00															
36	36.00	160.00	38.00	2.00															
37	37.00	98.00	31.00	2.00															
38	38.00	134.00	33.00	2.00															
39	39.00	106.00	31.00	2.00															
40	40.00	132.00	25.00	2.00															
41	41.00	123.00	22.00	2.00															
42	42.00	111.00	26.00	2.00															
43	43.00	121.00	30.00	2.00															
44	44.00	118.00	33.00	2.00															
45	45.00	121.00	26.00	2.00															
46	46.00	126.00	18.00	2.00															
47	47.00	130.00	37.00	2.00															
48	48.00	125.00	26.00	2.00															
49	49.00	113.00	28.00	2.00															
50	50.00	107.00	24.00	2.00															
51	51.00	118.00	31.00	2.00															
52	52.00	105.00	21.00	2.00															
53	53.00	102.00	22.00	2.00															

Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready | Unicode ON

23:58 2023-03-23 7°C مشمس جزئياً

