

تاريخ الإرسال (2021-10-5)، تاريخ قبول النشر (2022-5-14)

نانسي كمال أبو الليمون

أ.د. فيصل خليل الربيع

اسم الباحث الأول:1*

اسم الباحث الثاني: 2

علم النفس التربوي - التربية - اليرموك - الأردن

علم النفس التربوي - التربية - اليرموك - الأردن

1 اسم الجامعة والبلد (لأول)

2 اسم الجامعة والبلد (لثاني)

* البريد الإلكتروني للباحث المرسل:

E-mail address:

n.aboalemon@yahoo.com

<https://doi.org/10.33976/IUGJEPS.30.3/2022/6>

نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك

الملخص:

هدفت هذه الدراسة لإجراء نمذجة للعلاقات السببية؛ بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، لدى طلبة جامعة اليرموك. وتكونت عينة الدراسة من (1197) طالبا وطالبة من جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تبعا للمستوى التعليمي والجنس. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس: الحيوية الذاتية الذي قامت بتطويره (العبيدي، 2020)، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الذي قامت بتطويره (عبد الله وصالح، 2019)، ومقياس اليقظة العقلية لباير وزملائه (Baer et al, 2006). وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع في الحيوية الذاتية، كما بينت وجود مستوى متوسط في كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. كما بينت أن النموذج الأمثل للدراسة هو جميع المقاييس التي تم أخذها: الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية. ولم يتم حذف أي فقرات للمقياس، تبعا لنتائج التحليل العاملي التوكيدي (CFA) وعلى نتائج مقاييس التوافق الجيد للنموذج؛ أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية مباشرة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، إذ بلغ حجم الأثر (0.706)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية مباشرة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية. إذ بلغ حجم الأثر (0.664). وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية (غير مباشرة) بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية، إذ بلغ حجم الأثر الغير مباشر (0.613).
الكلمات المفتاحية: الحيوية الذاتية، اليقظة العقلية، الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

The Modeling Of Causal Relationships Between Subjective Vitality, Mindfulness, And Academic Self-Efficacy Among Yarmouk University Students

Abstract

The current study aims to model causal relationships between subjective vitality, Mindfulness, and academic self-efficacy among Yarmouk University students. The study sample consisted of (1197) male and female students from Yarmouk University who were selected by the available stratified random method according to the educational level and gender. To achieve the objectives of the study, the scale of self-vitality developed by Al-Obaidi (2020), the academic self-efficacy scale developed by Abdullah and Saleh (2019), and the mental alertness scale of Baer and colleagues (2006) were used. The results of the study show a high level of subjective vitality, as well as the availability of an average level of mental alertness and academic self-efficacy among Yarmouk University students. Furthermore, the study shows that the optimal model for the study is all measures taken: subjective vitality, mental alertness, and academic self-efficacy. None of the articles of the scale were deleted, according to the results of the confirmatory factor analysis (CFA) and the results of the Model fit measurements. The results show a direct link of statistically significant between vitality and mental alertness, as the effect is (0.706). The results also show a positive (direct) relationship of statistical significance between academic self-efficacy and mental alertness the effect is (0.664). The results show a positive relationship of an (indirect) statistical significance between subjective vitality and mental alertness through academic self-efficacy, the indirect effect is (0.613).

Keywords: Subjective Vitality, Mental Alertness, Academic Self-efficacy.

المقدمة

يشير مفهوم الحيوية الذاتية إلى حالة من الشعور الإيجابي بالحماس والنشاط والامتلاء بالطاقة بمعنى أنها شعور الفرد بامتلاك الطاقة المتاحة للذات، والتي تمكنه من تحقيق ذاته أي معرفة ذاته الحقيقية وتطورها وتنميتها، ويرى كرتس (Kurtus, 2013) أن الحيوية الذاتية كمفهوم عام يشير إلى حالة امتلاك الفرد لمقومات الحمس للحياة والإقبال عليها بهمة ونشاط، مع توافر مستوى مرتفع من الشعور بالحيوية البدنية والذهنية والانفعالية يدفع الفرد نحو تحقيق نجاحات حياتية؛ ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة. وتتضح أهمية الحيوية الذاتية في مساعدة الأفراد في معالجة المشكلات التي تواجههم خاصة في البيئة الدراسية بطرق أكثر إبداعاً وابتكارية، مما يساهم في تحقيق النجاح في الدراسة والحياة اليومية. ويرى كاملي (Carmeli, 2009) أن الفرد الذي يتمتع بالحيوية الذاتية هو الفرد الذي يتمتع بروح حيوية، تظهر في نشاطه وإنتاجه الشخصي، وتكون لديه القدرة على التأثير الإيجابي في الأفراد الذي يتعاملون معه، كما أنه يشعر بالكفاءة الأكاديمية واليقظة العقلية والتنبية والهمة العالية.

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 يثير 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 (Bandura, 1986). كما أشار ساريكام (Saricam, 2015) إلى أن الفرد ذو الكفاءة الذاتية المرتفعة يكون أكثر حيوية وطاقة وحماس من الفرد ذو الكفاءة الذاتية المنخفضة؛ إذ يوجد ارتباط كبير ما بين كفاءة الفرد وحيويته الذاتية.

يشير الإحساس الإيجابي بالحيوية والطاقة إلى أكثر من مجرد نشاط، أو إثارة أو حتى تخزين سرعات حرارية، إذ يختلف الأفراد في تجربتهم الحيوية كوظيفة، ليس فقط من خلال المؤثرات الجسدية مثل حالات المرض والإرهاق، وأيضاً، من خلال، العوامل النفسية مثل الوقوع في الحب، والقيام بمهمة ما ولكفاءتهم الذاتية (Ryan & Frederick, 1997). إضافة، إلى أن ممارسة اليقظة العقلية يمكن أن تزيد من الكفاءة الذاتية للأفراد، لأنّ الحالات العاطفية (الحالة المزاجية أو المؤثرة) تتأثر بشدة بمعتقدات الفرد حول قدرته على التعامل مع المواقف الصعبة أو التي تتطوي على تهديد (Katan, 2018).

وتعد الكفاءة الذاتية الأكاديمية من أهم الأبعاد الشخصية التي تؤثر على الطالب الجامعي، كونها تؤدي دوراً رئيساً في تحديد سلوكياته، وتطوير قدراته ومهاراته، التي تجعله قادراً على الحد من انفعالاته السلبية، وتنظيم انفعالاته الإيجابية بشكل يؤثر إيجاباً على حياة الطالب الجامعي (العلوان، والمحاسنة، 2011). ويمثل مصطلح الكفاءة الذاتية الأكاديمية أحد أهم المصطلحات التي درسها العالم باندورا (Bandura) في سياق البحث عن أثر العوامل الاجتماعية والمعرفية في التعلم، وما يحدث فيما بينهما من تفاعل، وذلك في السبعينيات من القرن الماضي، وقد عرفها بأنها: معتقدات الفرد حول قدرته على الإنتاج بفاعلية وكفاءة (Bandura, 1986).

الحيوية الذاتية Subjective vitality

نالت المفاهيم التي تتعلق بالحيوية الذاتية، محوراً نظرياً في العديد من المدارس الفكرية. إذ أشار علماء النفس أمثال هارتمان (Hartman) ونونبيرج (Nonberg)، أنه كلما كان الفرد أكثر تحرراً من القمع والصراع، كان أكثر احتمالية للوصول إلى طاقة خالية من النزاعات، وحيوية وإبداعاً وطاقة. على الرغم، من الاختلافات في النهج، قد تتلاقى فكرة أن حلّ النزاعات والتكامل مرتبطان بزيادة توافر الحيوية الذاتية للأنا أو الذات (Kurtus, 2012).

وتعد الحيوية الذاتية مؤشراً للرفاهية، وتستخدم على نطاق واسع في تطبيقات نظرية "تقرير المصير" (Self-Determination Theory). وهي مثال نموذجي لنظرية "علم النفس الإيجابي" (Positive Psychology Theory) إذ عرف ريان وآخرون (Ryan et.al, 1997) الحيوية الذاتية بأنها: الشعور الإيجابي بالانتباه والفاعلية، والامتلاء بالطاقة والنشاط والحماس. كذلك عرّفها كيوبزانسكي وترثون (Kubzansky, & Thurston, 2007): بأنها شعور الفرد بالطاقة والحماس والكفاءة الذاتية، والقدرة على ضبط انفعالاته، والتمتع بمستوى عالٍ من الرفاهية النفسية؛ أو أنها امتلاك طاقة جسدية وعقلية (Deci & Ryan, 2008).

وفيما يتعلق بأبعاد الحيوية الذاتية فإنها تدور حول الأبعاد الآتية:

أولاً، **الحيوية البدنية (اللياقة البدنية) Physical vitality**: هي تجسيد لحالة الصحة والعافية البدنية للشخص بالطاقة الحيوية لإنجاز المهام والأنشطة بهمة ونشاط، وهي حالة ليست مطلوبة في الأنشطة الرياضية فقط، بل أكثر أهمية في واقع الأمر لتمكين الشخص من العمل المثمر وأداء مهام الحياة اليومية.

ثانياً، **الحيوية الذهنية (اللياقة العقلية) mental vitality**: تعني امتلاك الشخص للقدرة واللياقة والطاقة الذهنية، التي تمكنه من التفكير المتزن الهادئ والحساسية للثغرات والمشكلات والتوجه المعرفي المرتكز على حل المشكلات.

ثالثاً، **الحيوية الانفعالية (اللياقة الانفعالية) Emotional vitality**: تتضح في مستوى كفاءة الفرد الانفعالية وما يكمن وراءها من مهارات الحساسية الانفعالية، والضبط الانفعالي، والتعبير الانفعالي على المستويين: اللفظي وغير اللفظي؛ فضلاً عن تبني الشخص لاتجاهات نفسية إيجابية نحو الحياة تجعله مبتهجاً ومتحمساً وراضياً وشاعراً بالسكينة وراحة البال، بغض النظر عن منغصات الحياة وظروفها العصبية. ويعرف تاجير (Tajer, 2012, 325) الحيوية الانفعالية بأنها: "التعلق النشط بالعالم مع قدرة عالية على الضبط والتنظيم الانفعالي مصحوباً بالشعور بحسن الحال والرضا العام". رابعاً، **الحيوية الاجتماعية (social vitality)**: يشير شيدروف (shedroff, 2010) إلى بعد رابع للحيوية الذاتية وهو الحيوية الاجتماعية (social vitality)، ويرى أن الانفعالات سواء كانت سلبية أو إيجابية تأتي من التواصل الاجتماعي في عالم الخبرة الاجتماعية المتنوعة والواسعة؛ إذ لدى البشر حاجات اجتماعية مدمجة في بنيتهم العقلية، وأن الانفعالات البشرية الإيجابية والسلبية لا يتم التعايش معها أو مع خبرتها إلا في المواقف الاجتماعية، وأثناء التفاعل الاجتماعي الفعلي أو المتخيل مع البشر.

خامساً، **الحيوية الروحية (Spiritual vitality)**: يضيف كيفن (Kevin, 2013) بعداً خامساً للحيوية في إطار تصنيفه لأبعادها هو الحيوية الروحية، يقصد بها قدرة الفرد على التعلق بكل ما هو خير وجدير بالقيمة والتقدير في العالم والكون. وحقيقة أنه لا يمكن الحديث عن الحيوية الذاتية بمعزل عن التعرض لليقظة العقلية، التي تعد عنصراً مهماً من عناصر الصحة النفسية لطلبة الجامعة، وأن اليقظة العقلية مهمة في الحياة اليومية لهؤلاء الطلبة، مما يشير أنها قد تسبب إلى زيادة القدرة في إيجاد حلول جديدة ومبتكرة لحل المشكلات التي تواجههم (Kevin, 2013).

اليقظة العقلية (Mindfulness)

يرجع تاريخ اليقظة العقلية في وجودها إلى الفلسفة البوذية منذ عام 2005، التي غالباً ما يُشار إليها: قدرة أو مهارة أو إجراء يشمل على الإهتمام في اللحظة الحالية دون قصد وإصدار حكم. إذ تم تعريف هذه الكلمة بشكل جيد على أنها الوعي لحظة بلحظة، وأنها حالة من الحرية النفسية تحدث عندما يبقى الانتباه هادئاً ورشيقاً، دون ارتباط بأي وجهة نظر معينة (Katz, 2014).

وقد تم تعريف اليقظة بشكل مختلف من قبل العلماء والباحثين، فقد عرّفت من قبل براون وآخرون (Brown, Ryan, 2003) ؛ بأنها زيادة في الاهتمام والوعي بالتجربة الحالية أو الواقع الحالي.

كذلك، قد يُعزى الإهتمام العلمي باليقظة العقلية إلى حد كبير لعمل كابات زين (Kabat-Zin)، مؤسس مركز الحد من الإجهاد في كلية الطب بجامعة ماساتشوستس. بدأ (كابات زين) عالم الأحياء الجزئية البحث في طب العقل والجسم، بمنصف السبعينيات، مع التركيز في التطبيق السريري للتأمل الذهني للأفراد المصابين بالألم المزمن والأمراض المرتبطة بالتوتر. طوّر كابات زين منهج اليقظة القائم على الحد من الإجهاد (MBSR)، وهي دورة تدريبية مدتها ثمانية أسابيع، تم استخدامها بنجاح مع مرضى السرطان، والأفراد الذين يعانون من الاكتئاب. أيضاً، مديري الأعمال الذين يعانون من الإجهاد الشديد، إذ تتمثل بفحص الجسم، وتأمل الجلوس، وتمارين حركية بسيطة مثل المشي (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004).

لقد بيّن كل من، باير وسيمث وهوبكنز وكريتمير وتوني (Baer Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006) أن اليقظة العقلية تتكون من خمسة مكونات وهي كالآتي:
أولاً، **المراقبة (Observing)**: هي ملاحظة أو حضور الخبرات الداخلية والخارجية، مثل: الأحاسيس، والإدراكات، والمشاعر، المشاهد، الأصوات، والروائح.

ثانياً، **الوصف (Describing)**: هو القدرة على وصف الخبرات الداخلية بالكلمات.
ثالثاً، **العمل بوعي (Acting with awareness)**: المقصود بها هو أن يكون الشخص حاضراً في نشاطاته الآنية، إذ لا يقوم بأعماله بشكل آلي، في حين يكون تركيز الانتباه لديه في مكان آخر.
رابعاً، **عدم إصدار الأحكام (Nin Judgoing)**: أي إصدار الأحكام على الخبرة الداخلية، من خلال، اتخاذ موقف تقييمي نحو الأفكار والمشاعر الداخلية.

خامساً، **عدم التفاعل (Non Reactivity)**: أي عدم التفاعل مع التجربة الداخلية، بمعنى الميل للسماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون التفاعل معها.

تناول معظم علماء النفس البعض من نظريات اليقظة العقلية ولعل من أبرزها:

أولاً، **نظرية لانجر (Langer Theory, 1989)** والتي ترى أن اليقظة العقلية تتضمن القدرة على:

1. **تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة**: إن أصحاب هذا السلوك يعتمدون تشكيل فئات جديدة وإعادة تسمية الفئات القديمة، وهذا يدل على السلوك اليقظ؛ لإعادة التفكير في الفئات التي نصنف فيها الأفراد والأدوات، تعطينا مزيداً من الخيارات في أداء عمل أفضل.
2. **تعديل السلوك التلقائي**: يمكن أن يؤدي النظر بشكل جديد إلى الأساليب التلقائية للسلوك لتعديلها وتحسينها، لمزيد من النتائج المرغوبة فغالباً يصبح من الصعب للغاية تذكر خصائص السلوك التي صارت تلقائية؛ فبعض الحالات يحول التنفيذ التلقائي للمهام دون النمو والتحسين.
3. **الأخذ بوجهات النظر الجديدة**: عادة ما يشكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض، وهو ما تطلق عليه لانجر (الالتزامات الإدراكية غير الناضجة).
4. **التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة**: كيف أقوم بذلك بدلاً من، هل يمكننا القيام بذلك. هو ما نعني به التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة، مما يجعلنا ننتبه لتحديد الخطوات اللازمة؛ كما يسمح قبول كل مرحلة وفقاً لدورها

بإجراء التغييرات والتعديلات، التي تؤدي للحصول على نتائج أفضل بالتفكير في الخطوة التالية بدلاً من، التفكير في كل شيء في ذات الوقت.

5. **السماح بالشك:** هو بعد آخر من أبعاد اليقظة العقلية يشير إلى مزيد من التفحص للأشياء بحيث لا تقبل كما هي دائماً. فأصحاب الفكر اليقظ يكون لديهم اعتقاد أن العالم متغير، ولا يتقبلون النتائج كما هي بل يبحثون فيها، ولا يميل هؤلاء غالباً إلى التجاوز إلى النتائج وهكذا ينتهي الأمر؛ وليس من السهل إغراؤهم بالإجابات البسيطة عن الأسئلة المعقدة، وقد تتبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي، لكن يمكن تنميتها في كل الأفراد. يشير كل من براون وآخرون (Brown, et.al 2007)، أن أهم خصائص اليقظة العقلية تتمثل في عدد من الخصائص وهي كالتالي:

1. **وضوح الوعي:** يعد الخاصية الأساسية والأهم فيما يخص اليقظة العقلية، إذ تتضمن اليقظة العقلية الوعي بكل من العوامل الداخلية للفرد والعوامل الخارجية المحيطة به، وهذا يشمل وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكياته.
2. **المرونة في الانتباه:** تعد المرونة أيضاً من الخصائص المهمة فيما يخص اليقظة العقلية، التي يقصد بها القدرة على تغيير الحالة الذهنية تبعاً لتغير المواقف والأحداث، وعدم التصلب والتقييد بالاستجابات المألوفة، أي بمعنى القدرة على تنويع وتعدد الاستجابات وعدم التقييد باستجابات من نوع واحد أو فئة واحدة.
3. **الوعي بال اللحظة الآنية:** غالباً ما يميل العقل إلى جلب الأفكار المتعلقة بذكرات الماضي وأحداثه وخبراته، أو تلك المتعلقة بالمستقبل والتخطيط له، متغافلاً عن الوجود والعيش في الحاضر، في حين تمتاز اليقظة العقلية بالعيش في اللحظة الحالية وإدراكها.
4. **الوعي غير التمييزي وغير المفاهيمي:** يقصد به الطبيعة غير التمييزية لليقظة العقلية، أي الاتصال بالعالم الواقعي والعيش فيه كما هو بشكل مباشر، إذ تمتاز اليقظة العقلية بالبعد والتصنيف أو التقييم أو اجترار الخبرات والأحداث الماضية، بل العكس من ذلك تماماً، فهي تعمل على عدم تدخل الخبرات الشخصية للفرد من خلال السماح لمدخلات الحاضر بالدخول إلى حيز الوعي عن طريق الملاحظة والتأمل البسيط لما يحدث في الحاضر.
5. **الاستمرار في الوعي والانتباه:** تعد قدرة الأفراد على الوعي والانتباه متفاوتة، علاوة على قدرتهم بالاستمرار فيهما، فهي نادرة وعابرة عند البعض ومتكررة ومستمرة عند البعض الآخر، وتمتاز اليقظة العقلية بالقدرة العالية لدى الأفراد على الاستمرار في حالة الوعي والانتباه.
6. **وقفه تجريبية نحو الحقيقة:** اليقظة العقلية هي بطبيعتها حالة تجريبية؛ إذ يجري من خلالها العمل على امتلاك الحقائق الكاملة بطريقة مماثلة لتلك التي ينتهجها عالم في مجال معين للوصول إلى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر.

ووفق جمعية علم النفس الأمريكي تتضمن فوائد اليقظة العقلية: (Davis & Hayes, 2011)

أولاً، الفوائد النفسية (Psychological Benefits) مثل (زيادة وعي الفرد، وتقليل التوتر والقلق والمشاعر السلبية بشكل ملحوظ، وزيادة المرونة الذهنية والتركيز، وتقوية الذاكرة العاملة، وقلة الأفكار المشتتة للانتباه، وقلة التفاعل العاطفي، وزيادة التعاطف والرحمة والضمير تجاه مشاعر الآخرين).

ثانياً، الفوائد الفسيولوجية (Physiological Benefits) مثل (تحسن أداء الجهاز المناعي، والتنظيم الذاتي، والتخطيط طويل المدى، وانخفاض ضغط الدم، ومقاومة أكبر للأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل أمراض القلب).

يرى ماي (may) نقلاً عن (Bernay, 2009)، أن أهمية اليقظة العقلية ركزت على سبعة مبادئ، تمثل مجموعة من الأنشطة التي إذا ما انخرط فيها الفرد فإنها ستحفز ذهنه، وتبني القدرات الفردية، وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له الفرد، وتتمثل هذه المبادئ بالآتي: عدم التسرع في الحكم على النفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها، وبث الصبر بالنفس والآخرين، والاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة، والثقة بالنفس والمشاعر الخاصة والاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الأخطاء، وقبول الأشياء على حقيقتها كما هي، وليس كما صورها الآخرون، وترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها.

ومن أهم آثار اليقظة العقلية على الفرد، أنها تقوم بدفع تعزيز وتنمية الذات وتطويرها، فضلاً عن تحسين الثقة بالنفس، وتعزيز الوصول إلى آفاق جديدة، والانفصال عن الاستجابة التلقائية للأفكار والسلوك (Cayoun, 2004). وتساعد اليقظة العقلية الفرد في إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحاً، وتمكنه من فهم نفسه والتمتع بالحياة بشكل أفضل وأكثر سعادة، فاليقظون عقلياً يظهرون على المدى البعيد العديد من الصفات الإيجابية مثل: الرحمة، التعاطف، التسامح. كما قد تحقق اليقظة العقلية أهدافاً قصيرة المدى، كتعزيز مشاركة الطلبة، وتحسين الأداء الأكاديمي، والمناخ الاجتماعي، في الجامعة، وتعزيز مجموعة من السلوكيات التكيفية (Albrecht, Albrecht & Cohen, 2012).

لهذا، الطالب الجامعي يجب أن يمتلك اليقظة العقلية والمهارات المعرفية العليا، متمتعاً بكفاءة ذاتية أكاديمية عالية تقوده إلى الإيمان بقدراته الشخصية والمهنية؛ ليوكب العالم التكنولوجي المتسارع، ويصبح أداة فاعلة في مجتمعه نحو التقدم العلمي والتسابق المعرفي، لينهضوا جميعاً بمجتمعاتهم لتكون في صفوف الدول المتقدمة (نجواني، 2019).

الكفاءة الذاتية الأكاديمية

تعتبر الكفاءة الذاتية الأكاديمية، عاملاً رئيسياً يساهم في نجاح المتعلمين. لأن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تؤثر على الخيارات التي يتخذها المتعلمون، وعلى مسارات العمل التي يتابعونها بشكل عام، كذلك تتأثر الكفاءة الذاتية الأكاديمية بنفس المصادر التي تتأثر بها الكفاءة الذاتية العامة هي: خبرة إتقان الأنشطة مثل: الخبرة العملية، والخبرات غير المباشرة مثل: تجربة الآخرين، والإقناع اللفظي مثل: التقييم أو التغذية الراجعة من الآخرين، والحالات الفسيولوجية والعاطفية مثل: الإجهاد، والعاطفة، والمزاج، والألم، والتعب (النفعي، 2010).

تعتبر خبرات الإتيان أهم مصادر الكفاءة الذاتية الأكاديمية، إذ يمكن تطبيقها على مواقف تعليمية متعددة. كلما كانت هذه المواقف أقرب إلى تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية، كان التأثير أقوى (Pajares, 1996).

وقد حدد باندورا (Bandura, 2003) آثار الكفاءة الذاتية الأكاديمية على الأداء التربوي بالآتي:

- في المستوى المعرفي: تؤثر طبيعة المعتقدات التي يحملها الطلاب حول قدراتهم فيما يتعلق بمهمة معينة في طريقة إدراكهم، لنتائجهم الأكاديمية المستقبلية المحتملة. ثم يتوقع الطلاب الذين يؤمنون بقدراتهم نتائج إيجابية ناجحة، بينما من المرجح أن يعاني أولئك الذين لا يتقنون في قدراتهم بما يسميه باندورا بالمعرفة السلبية (cognitive negativity).
- على المستوى الدافعي: يزيد الإحساس العالي بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من استعداد الطلاب، لاستثمار جهودهم في التعليم، ويخدمهم جيداً للاستمرار عند مواجهة الصعوبات، ويساعدهم على التعافي بسرعة أكبر بعد التحصيل السلبي. على العكس، إن الشعور الملحوظ بعدم الكفاءة يقلل من اهتمام الطلاب بالتعلم، ومن قدرتهم على المقاومة عند مواجهة العوائق، ويقوض التزامهم بتحقيق أهدافهم.

- على المستوى العاطفي: من الراجح أن يقلل الشعور القوي المدرك بالكفاءة الذاتية الأكاديمية في مقدار الإجهاد، الذي قد يتعرض له الطلاب أثناء تعلمهم. في حين التقدير الذاتي المنخفض للقدرة قد يؤدي إلى مستويات عالية من القلق والإثارة؛ التي غالبًا ما تؤدي إلى عدم عقلانية التفكير، بالتالي إضعاف الكفاءة المعرفية والفكرية.
- على مستوى الاختيار: من الراجح تأثير المفاهيم التي يطورها الطلاب حول قدراتهم الأكاديمية على نوع القرارات التي يتخذونها، والبيئة التي يختارونها، ونوع الخيارات التي توضع أمامهم. فغالبًا ما يكون الحال هو أن الطلاب ينخرطون في الأنشطة التي يشعرون فيها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية المرتفعة، بينما يتجنبون تلك التي يشعرون فيها بأنهم أقل كفاءة.

تختلف معتقدات الطلبة عن كفاءتهم الذاتية الأكاديمية باختلاف مستوى أبعاد الكفاءة الذاتية لديهم، وكما تؤثر هذه الأبعاد بمستوى، وقدرة الطلبة في أدائهم للمهام، والمواقف المختلفة والتي يتعرضون لها، وحسب رأي كل (Bandura, 1997؛ والزيات، 2001؛ والنفعي، 2010) هنالك ثلاثة أبعاد للكفاءة الذاتية وهي:

أولاً: قدرة الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتتمثل بمستوى وقوة دوافع الطلبة للأداء في مختلف مجالات الحياة، تبعاً لطبيعة أو درجة صعوبة المهام والمواقف التي يتعرضون لها، وتبرز قدرة الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة بشكل واضح من خلال مستوى الاختلاف في الصعوبة لدى الطلبة في توقعات الكفاءة الذاتية لديهم، ودرجة تسلسل وتنظيم المهام والمواقف التي يتعرضون لها، حيث تسلسل درجة ومستوى المهام والمواقف من البسيطة إلى المتوسطة، بينما تتطلب هذه المهام والمواقف مستوى أداء عال في معظمها، في حين أن بعض الأفراد ذوي مستوى الكفاءة الذاتية لا يقبلون على مواقف التحدي، ويمكن إرجاع ذلك إلى تدني مستوى خبراتهم ومعلومات السابقة لديهم.

ثانياً: العمومية وهي انتقال الكفاءة الذاتية لدى الأفراد بين مواقف الحياة المشابهة، فالطلبة يمكنهم النجاح في المهام التي يقومون بها من خلال مقارنة أدائهم بالأعمال والمهام المتشابهة التي قاموا بها في السابق، وكما تتباين درجة العمومية لدى الأفراد، باختلاف المحددات التالية مستوى التشابه بين الأنشطة، والوسائل التي تستخدم للتعبير عن الإمكانات (السلوكية، المعرفية، والانفعالية)، وكذلك الخصائص الكيفية للأفراد، والمواقف التي تعد محور السلوك.

ثالثاً: القوة أو الشدة يستند بعد القوة والشدة لدى الطلبة على خبراتهم السابقة، ومدى وملاءمتها للمواقف، فالطلبة الذين لديهم شعور بقوة الكفاءة الذاتية، ومستوى مرتفع من توقعات الكفاءة الذاتية، يمكنهم المثابرة، والاجتهاد، والإصرار، وبذل كافة طاقاتهم المختلفة في الأعمال التي يقوموا بها، واختيار الأنشطة المناسبة، والتي سينجزونها بدرجة عالية من الدقة.

ويقسم بندورا مستويات الكفاءة الذاتية الأكاديمية إلى الطلبة ذوي الكفاءة العالية وذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة، وتتصف كل فئة بالميزات والصفات التالية (Yadak, 2017; Cherry, 2017):

أولاً: ذوي كفاءة ذاتية منخفضة يرى أن الطلبة الذي يتقون في قدراتهم يتجهون نحو المهام الصعبة والخوض في تحديات بدلاً من الخوف من الصعوبات، ويميلون إلى وضع أهداف طموحة ويملكون القدرة على الالتزام القوي لقراراتهم وأهدافهم ويبدلون الكثير من الجهد والذي يزيد من حالة الفشل أو التعرض للصعوبات، وعادة ما ينسبون الفشل إلى الجهد غير الكافي ويتعافون بسرعة من شعورهم بالإحباط بعد الفشل.

ثانياً: ذوي كفاءة ذاتية مرتفعة: على العكس من الفئة الأولى لديهم شك في ذواتهم، بحيث يمكنهم امتلاك مهارات وقدرات سيئون استخدامها نتيجة شكهم في قدراتهم، ويميلون إلى تجنب المهارات الصعبة ويكافحون من أجل الحصول على الحد الأدنى، يردون الفشل إلى الظروف المحيطة ومن الصعب عليهم استعادة إحساسهم بالقوة والإرادة.

يتميز الأفراد من ذوي الكفاءة الذاتية الأكاديمية المرتفعة بمجموعة من الخائص العامة حسب رأي كل من (Bandura, 1997؛ النفعي، 2010؛ المخلافي، 2010؛ المصري، 2011) وهي على النحو الآتي:

1. الثقة بالنفس، والقدرة على تحديد أهدافهم، والقيام بأداء الأعمال الصعبة وتحمل المسؤولية وتقبلها.
2. الدافعية للإنجاز في المواقف المختلفة وإمتلاك قدر كاف من القدرة سواء كانت عقلية أو نفسية أو جسمية.
3. الإصرار والمثابرة، من خلال سعي الأفراد إلى إبراز طموحاتهم الداخلية إلى حيز الوجود، والاستمرارية في الانتقال من إنجاز إلى آخر.
4. الحكمة في التعامل مع المواقف التقليدية، إذ يتميز الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة بالمرونة، وباختيار أفضل الطرق لمناسبة للمواقف والمهام، بينما يتمشى مع الظروف البيئية المحيطة بهم.
5. القدرة على اختيار الأسلوب المناسب لحل المشكلات، وتقبل الأفكار الجديدة أثناء القيام بالأعمال المختلفة.

أن شعور الطالب واعتقاده بقوة الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديه تؤثر في عده جوانب من سلوكه، ويذكر العتوم، وعلاونه؛ والجراح، وأبو غزال (2014) أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تؤثر في عده جوانب من سلوك الطالب، ومن هذه الجوانب هي:

أولاً: اختيار الأنشطة إذ يختار الطلبة المهمات والأنشطة التي يعتقدون أنهم قادرون على النجاح فيها، ويتعدون أو يتجنبون الأنشطة التي يعتقدون أنهم يفشلون فيها.

ثانياً: التعلم والإنجاز إن الطلبة ذوي الإحساس العالي بكفاءتهم الذاتية يميلون إلى التعلم والإنجاز، أفضل من الطلبة ذوي الإحساس المتدني بالكفاءة الذاتية على الرغم من امتلاكهم مستوى من الخبرة نفسه.

ثالثاً: الجهد المبذول والإصرار إن الطلبة ذوي الإحساس بكفاءتهم العالية على إنجاز مهمة معينة سيبدلون جهداً كبيراً عندما يواجهون عقبات، أو مشاكل تواجههم وتعيق نجاحهم، على عكس الطلبة ذوي الإحساس المنخفض بالكفاءة الذاتية، فإنهم سوف يبذلون جهداً أقل، ويتوقفون عن الاستمرار في النشاط، أو المهمة عندما يواجهون مشاكل تعيق إنجاز المهمة، أو النشاط.

ويتضح مما سبق أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تؤثر في السلوك، وهذا يشكل الأساس للمدرسة المعرفية الاجتماعية، والتي تتفق مع السلوكية في أن السلوك الإنساني في المجلد سلوك متعلم، إلا أن باندورا وأتباعه يرون أن فهم الشخصية يتطلب أخذ عمليات التفكير، والمشاعر، والمعتقدات، والتوقعات بعين الاعتبار (الزق، 2009). ويفسر باندورا السلوك عن طريق نموذج الحتمية التبادلية، إذ يرى أن الأحداث البيئية، والعوامل الشخصية، والسلوكيات تتفاعل في عملية التعلم، فالعوامل الشخصية المتمثلة (بالاعتقادات، والاتجاهات، والتوقعات، والمعرفة)، والبيئة الفيزيائية والاجتماعية التي تشمل (المصادر، وعواقب الأفعال، والناس، والمواقف الفيزيائية)، والسلوك الذي يشمل (الأفعال الفردية، والاختيارات، والعبارات اللفظية)، تؤثر جميعها ويتأثر كل منها بالآخر، ويطلق باندورا على هذا التفاعل القوة (الحتمية التبادلية) (علام، 2010).

ترتكز الكفاءة الذاتية الأكاديمية على عدد من الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية المفسرة للكفاءة الذاتية حسب رأي كل من (weiner, 1994؛ الزيات، 2001؛ الشيايب، 2010) وهي على النحو الآتي:

أولاً: نظرية العزو (Attribution Theory) تقوم هذه النظرية بتفسير السلوك الذي يقوم به الفرد، من خلال المعلومات المتوفرة لديه، وكذلك تفسير سلوك الآخرين، فالعزو من العمليات الداخلية الهامة، والتي تظهر من خلال المعاني التي تعطيها للأحداث الداخلية والخارجية للعالم، وكذلك تهتم هذه النظرية بمعرفة مدى تأثير النجاح والفشل للمهام والأعمال التي يقومون بها، فالطلبة الذين يصابون بفشل في بعض الأعمال الأكاديمية، فإنهم يبحثون عن طرق وأساليب أفضل للمواقف الجديدة التي سوف يتعرضون لها، ويعزو الأفراد نجاحهم وفشلهم في الأعمال التي يقومون بها إلى القدرة التي يمتلكونها، والجهد المبذول، ودرجة صعوبة المهمة وعامل الحظ.

ثانياً: نظرية الدافع للإنجاز (Motivation To Achievement Theory): تشير هذه النظرية إلى أن الميول أمور قابلة للتعلم، وكما تربط دوافع الإنجاز واحتمالية النجاح بالمهام من خلال رغبة الأفراد في النجاح، في حين أن الأفراد يختلفون فيما بينهم في العديد من المواقف من أجل الحصول على النجاح، فيتأثر دافع الإنجاز بما يلي:

- دافع الإنجاز للنجاح يتمثل بالرغبة العالية لدى الأفراد للقيام بالمهام والواجبات، وهذا يساعد الأفراد على امتلاك الخبرة للنجاح، والبعد عن الفشل الذي يمكن أن يواجههم عند القيام بالمهام والواجبات.
- احتمالية النجاح: يعد التقويم الذاتي نحو أداء المهمة المطلوبة أمراً ضرورياً، وعامل أساسي للنجاح في أدائها، وترتكز احتمالية النجاح في القيام بالمهام لدى الأفراد على مدى أهمية النجاح بالنسبة لهم.

ثالثاً: نظرية التعلم الاجتماعي والمعرفي (Social And Cognitive Learning Theory): ويشير باندورا (Bandura) إلى مفهوم الذات والاعتقاد الذاتي والافتراضات، والتي تشير إلى امتلاك الأفراد للقدرات المعرفية وهي:

1. إن الناس يمتلكون قدرات قوية على الترميز التي تجعلهم قادرين على تشكيل نماذج من الخبرة وتطوير الأفعال الإبداعية والاختبار لهذه الأفعال يظهر عن طريق التنبؤ بالنتائج وإيصال الأفكار والمعقدة والخبرات إلى الآخرين.
2. معظم السلوكيات هي غرضية أو إنها موجهة نحو غاية وتسترشد عن طريق التوقع والتنبؤ والتخطيط وهذه القدرة على السلوك تعتمد على القدرة في الترميز، أي أن المادة المراد تعلمها لا بد من أن توضع لها رموزاً أو تخزن لوقت حدوث الاستجابة.
3. إن الناس هم عاكسون لذواتهم وقادرون على تحليل أفكارهم وخبراتهم الخاصة بهم.
4. إن الأحداث البيئية والعوامل الشخصية الداخلية كالمعرفة والانفعالات والتغيرات البيولوجية فاعلة تجاه الأحداث البيئية، ولكن الأهم أنهم عن طريق المعرفة يمارسون السيطرة على سلوكهم الخاص الذي لا يؤثر في البيئة فقط، وإنما في الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية وهذا ما يسميه (باندورا) بالاحتمية المتبادلة، وللعمليات المعرفية دور كبير في السلوك أذ يرى (باندورا) أن الوظيفة الكبرى للأفكار هي تمكين الفرد من التنبؤ بالأحداث وتطويره لطرائق تساعده في السيطرة على ما يحدث في حياته (العسكري، 2008).
5. إن سلوكنا منظم إلى درجة كبيرة على أساس النتائج المتوقعة في ضوء مراقبتنا أو ملاحظتنا لما يفعله الآخرون وليس بالضرورة أن يتشكل سلوكنا على أساس ما نحصل عليه من تعزيزات

وبناء عليه، تحاول الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة السببية بين الحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية، والتي تأخذ فيها اليقظة العقلية، دوراً وسيطاً لدى طلبة جامعة اليرموك

العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية

يُشتق مفهوم "الحيوية الذاتية" من المنظورات الشرقية والنظرية النفسية الغربية المبكرة. إذ تعكس مفهوم الطاقة والرفاهية العامة، حيث أظهرت الأبحاث الأوروبية والأمريكية أن الحيوية الذاتية تتعزز من خلال التدريب القائم على اليقظة العقلية، وقد تم اقتراح عدد من الآليات التي تفسر الارتباط بين اليقظة والحيوية الذاتية في الأدبيات على وجه الخصوص. فالدراسات الحديثة تشير إلى أن العوامل الأربعة الآتية تفسر التأثيرات المفيدة لليقظة العقلية: أولاً، تنظيم الانتباه ثانياً، تنظيم العاطفة ثالثاً، وعي الجسم رابعاً، التغييرات في منظور الذات. ثم يمكن أن تعزز اليقظة العقلية تنظيم الانتباه من خلال إدراك اللحظة الحالية، وزيادة تنظيم المشاعر من خلال تشجيع تحمل المشاعر والمشاعر المكروهة، وزيادة وعي الجسم من خلال الانتباه إلى المشاعر الجسدية، والتغييرات في منظور الذات من خلال التعاطف مع الذات والقبول (Di Pierdomenico, Kadziolka & Miller, 2017).

كذلك، تعتمد مستويات الحيوية الذاتية على العوامل النفسية للفرد مثل: مدى تمتعه بالاستقلالية الكافية والكفاءة، والارتباط في بيئته الاجتماعية، والأداء البدني الذي ينخفض عادةً مع تقدم العمر. إلا أن التأثير السلبي لتضاؤل الحالة الجسدية على الحيوية الذاتية يمكن التوسط فيه جزئياً بواسطة تصورات الأفراد ومعتقداتهم؛ فيشير إلى أن التكيف النفسي، بما في ذلك اليقظة. ويمكن أن يحافظ الانخفاض في الحيوية الذاتية حتى في مواجهة الضعف الجسدي (Ryan, et.al, 1997). على الرغم، من الإثبات أن اليقظة ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالحيوية الذاتية مثل دراسة برون وآخرون (Brown, et.al 2003). لكن هناك القليل من الدراسات والآليات المحتملة في العلاقة بين اليقظة والحيوية الذاتية.

توصل ساريكام (Saricam, 2015)، في دراسته التي بحثت العلاقة السببية بين (الحيوية الذاتية والاحترق المدرسي) بواسطة الكفاءة الذاتية، إلى أن الكفاءة الذاتية ارتبطت بشكل موجب ومباشر في الحيوية الذاتية، وأن الطلاب الذين يملكون مستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية يصبحون أكثر طاقة وحيوية من ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة. وجاءت هذه الدراسة، لتعميق العلاقة ما بين المتغيرين.

واكتشفا كارلتون وبارلينج وتريفيسونو (Carleton, Barling, Trivisonno) أن اليقظة تؤثر بشكل إيجابي على سلوكيات القيادة التحويلية. ذلك بواسطة زيادة الكفاءة الذاتية للقيادة مع التأثير الإيجابي للقائد، أما بالنسبة للأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة، فاحتمال أن يتعرضوا لمواقف متوترة ومكتئبة، وعلى العكس، قد يشعر الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الكفاءة الذاتية في القدرة على إدارة مشاكلهم، ويصبحون أقل حزناً منهم، ويميلون إلى اختيار السلوكيات التي تجعل المواقف أقل تهديداً؛ نظراً لأن تدريب اليقظة قد يقلل من الاجترار والتوتر والقلق والاكتئاب، ويوجد له أثر إيجابي على الكفاءة الذاتية (Katan, 2018).

أيضاً، أظهرت الدراسات الحديثة أن لليقظة العقلية، مجموعة واسعة من الفوائد مثل: تنشيط الذاكرة العاملة، والأداء النفسي وتقليل أعراض الاكتئاب. ذلك بواسطة زيادة الكفاءة الذاتية. فقد أشارت الدراسات إلى الاقتران بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، في التعامل مع التوتر، والألم، وتعزيز التأثير الإيجابي، وزيادة الرضا عن الحياة، واحترام الذات للتعامل، مع الإجهاد وتقليل آثار الألم (Firth, Cavallini, Sütterlin, Lugo, 2019)

مشكلة الدراسة

يعد مفهوم الحيوية الذاتية من المفاهيم الواردة في العديد من السياقات، وتحمل معانٍ مختلفة ومتباينة، كذلك يعد من مفاهيم علم النفس الإيجابي؛ باعتبار أن الحيوية الذاتية تعد حالة من الشعور الإيجابي، بناءً على ذلك انبثقت مشكلة الدراسة الحالية من نتائج دراسات سابقة كدراسة (Ryan et.al, 1997; Saricam, 2015; Brown, et.al 2003)، التي أشارت نتائجها على أهمية العلاقة بين الحيوية الذاتية ومتغيرات الكفاءة واليقظة العقلية؛ إذ أظهرت أن الحيوية الذاتية قد تتعزز وتتطور من خلال التدريب القائم على اليقظة العقلية، إذ وعي الفرد وتأمله يساعد في حماية قدرة الفرد الحيوية والحفاظ عليها في مواجهة الصعوبات والضغوطات. وأيضاً، من خلال الكفاءة الذاتية التي أشارت إلى أن الأفراد ذوي مستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية يصبحون أكثر طاقة وحيوية من الأقل كفاءة، لذلك انبثقت مشكلة الدراسة من محاولتها لكشف العلاقة السببية بين الحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية، والتي تلعب فيها اليقظة العقلية دوراً وسيطاً لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك، بواسطة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى كل من الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك؟

السؤال الثاني: ما النموذج الأمثل للعلاقة بين الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك؟

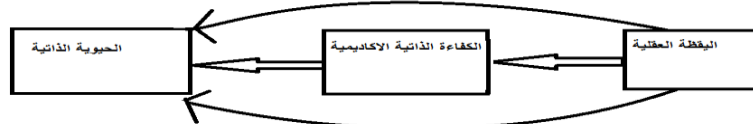
السؤال الثالث: ما العلاقة المباشرة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة؟

السؤال الرابع: ما العلاقات غير المباشرة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟

افتراضات النموذج

- وجود علاقة موجبة مباشرة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية (Akin, Akin, & Ugur, 2016) وهذا ما أكدته مارتين- كويلار، ولاردير وأتينسيو (Martin-Cuellar, Lardier & Atencio, 2019)، بأن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يمتلكون مستويات مرتفعة من الحيوية الذاتية.
- وجود علاقة موجبة بين الحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية، وهذا ما أشار إليه ساريكام (Saricam, 2015) إلى أن الكفاءة الذاتية ارتبطت بشكل موجب ومباشر بالحيوية الذاتية، وأن الطلاب الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية يصبحون أكثر طاقة وحيوية من ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة.
- وجود علاقة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية وهذا ما أشار إليه (McCann, et.al 2018; Firth, et.al 2019) مثلما أشارت دراسة كاتان (Katan, 2018) إلى وجود أثر موجب بين اليقظة العقلية في الكفاءة الذاتية.

ومن خلال النموذج التالي يتم توضيح هذه العلاقات الافتراضية:



أهداف الدراسة

- ما مستوى كل من الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك؟
- ما النموذج الأمثل للعلاقة بين الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك؟
- ما العلاقة المباشرة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة؟
- ما العلاقات غير المباشرة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية: انبثقت الأهمية النظرية للدراسة الحالية في أنها ستضيف إلى المكتبة العربية نوعاً جديداً من الدراسات المتعلقة بالعلاقة السببية بين هذه المتغيرات. كما أنها تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الفريدة التي ربطت بين هذه المتغيرات على الصعيدين المحلي والعربي. كما ستزود هذه الدراسة طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك بالمعرفة المتمثلة بمستوى كل متغير لديهم.

الأهمية التطبيقية: تسعى هذه الدراسة لمساعدة وإفادة الطلبة على أهمية رفع مستوى الحيوية الذاتية لديهم والحفاظ عليه، بواسطة تنمية وعيهم وإدراكهم للحظة التي يعيشون فيها أي اللحظة الحالية مثل: الاستفادة من جميع الطرق المتاحة، ورفع الكفاءة الذاتية ومستوى اليقظة العقلية لديهم وتحسينها؛ ذلك للقدرة على مواجهة الظروف والضغوطات التي يتعرضون لها. أيضاً تسعى الدراسة الحالية إلى مساعدة الجهات المختصة في جميع المجالات المختلفة بشكل عام، والمؤسسات التعليمية والتربوية بشكل خاص، في التعرف على قدرات الطلبة وسمااتهم، ومساعدتهم في تنمية وتطوير ذلك بواسطة تنمية الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والتسامح، والكفاءة الذاتية؛ لأهميتها الكبيرة في حياة الفرد بشكل عام وفي حياتهم العلمية بشكل خاص.

هدف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التحقق من النموذج المقترح نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك.

التعريفات الإجرائية

- **الحيوية الذاتية (Subjective Vitality):** عرّفها ريان وفريدريك (Ryan, et.al 1997): حالة من الشعور الإيجابي بالانتباه والكفاءة واليقظة العقلية، والامتلاء بالطاقة والنشاط والحماس. وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي سيحصل عليها الفرد على مقياس المستخدم.
- **اليقظة العقلية (Mindfulness):** عرّفها براون وآخرون (Brown, et.al 2003): زيادة في الاهتمام والوعي بالتجربة الحالية أو الواقع الحالي. وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي سيحصل عليها الفرد على مقياس المستخدم.
- **الكفاءة الذاتية (Self-efficacy):** وعرفها باندورا (Bandura, 1986): حكم الأفراد على قدراتهم في تنظيم وتنفيذ مسارات العمل المطلوبة لتحقيق أنواع معينة من الأداء. وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي سيحصل عليها الفرد على مقياس المستخدم.

محددات الدراسة

ستحدد نتائج هذه الدراسة بالآتي:

- اقتصارها على عينة من طلبة البكالوريوس والدراسات العليا في جامعة اليرموك، وذلك في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2021/2020، ممن سيتم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، مثلما هو موضح في إجراءات الدراسة.
- استخدام مقاييس، الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية وما تتمتع به من دلالات صدق وثبات.

الدراسات السابقة

أجرى كانبي، وكامرون، وكالهن، وبوشانتي (Canby, Cameron, Calhoun & Buchananty, 2015)، دراسة هدفت إلى تحديد أثر اليقظة العقلية في الحيوية الذاتية، والضيق النفسي، وضبط النفس، والوعي العاطفي. وتم استخدام مقياس اليقظة والانتباه والوعي (MAAS)، ومقياس الضيق النفسي، ومقياس ضبط النفس، ومقياس الوعي العاطفي، ومقياس الحيوية الذاتية (SVS). وقد طُبِّقت هذه المقاييس على عينة مكونة من (44) طالبًا وعضو هيئة تدريسي، بواقع (19) فرد للمجموعة التجريبية، و(25) فرد للمجموعة الضابطة، أظهرت نتائجها أن مستويات الحيوية الذاتية لدى المجموعة التجريبية، التي تعرضت لتدخل مكثف لمستوى اليقظة العقلية، كانت أعلى من تلك الضابطة التي لم تتعرض لأي مستوى من مستويات اليقظة العقلية.

قام ساريكام (Saricam, 2015)، بدراسة هدفت إلى بناء نموذج سببي للعلاقة بين الحيوية الذاتية، والكفاءة الذاتية، والاحترق المدرسي (School Burnout). وتم استخدام مقياس الحيوية الذاتية (SVS)، ومقياس الكفاءة الذاتية العام، ومقياس والاحترق المدرسي (SBI)، وقد طُبِّقت هذه المقاييس على عينة مكونة من (344) طالبًا في إحدى المدارس الثانوية التركية. أظهرت نتائجها، وجود ارتباط إيجابي بين الحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية.

وأجرى أكين، وآخرون (Akin, et.al, 2016)، دراسة هدفت إلى تحديد الدور الوسيط لليقظة العقلية بين الحيوية الذاتية وجودة الصداقة. وتم استخدام مقياس جودة الصداقة، ومقياس اليقظة العاطفية والمعرفية، ومقياس الحيوية الذاتية. وقد طُبِّقت هذه المقاييس على عينة مكونة من (273) طالب جامعي في جامعة ساكاري في تركيا. أظهرت نتائجها، وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وبين الحيوية الذاتية.

قام ماكان وآخرون (McCann, et.al 2018)، بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند طلبة الدكتوراه. وتم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية العام، ومجموعة من تمارين اليقظة العقلية. وقد اختار الباحثان عينة مكونة من (19) طالب دكتوراه في تخصصات علم النفس والقيادة التربوية في جامعة تقع جنوب غرب الولايات المتحدة الأمريكية. أظهرت نتائجها عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند طلبة الدكتوراه.

وقام مارتن-كويلار وزملاؤه (Martin-Cuellar, et al, 2019)، بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى عينة من أطباء الصحة النفسية. وذلك من خلال تحديد نموذج سببي يدخل به متغيري: جودة الحياة النفسية والرضا عن التعاطف (compassion satisfaction) كمتغيرات وسيطة. وتم استخدام مقياس الحيوية الذاتية (SVS) ومقياس اليقظة والانتباه والوعي (MAAS) ومقياس راف لجودة الحياة النفسية (RPWS)، ومقياس جودة الحياة المهنية (Pro-QOL)، وقد طُبِّقت هذه المقاييس على عينة مكونة من (113) طبيب في الولايات المتحدة الأمريكية. أظهرت نتائجها، أن الأطباء الذين يتمتعون بمستويات عُليا من اليقظة العقلية لديهم حيوية ذاتية مرتفعة.

كذلك، أجرى فيرث وآخرون، (Firth, et.al, 2019)، دراسة هدفت إلى معرفة أثر اليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية، والأداء الأكاديمي، والقدرة على التعامل مع الألم، والتوتر. وتم استخدام مقياس العواطف الإيجابية والسلبية (PANAS)، ومقياس التوتر المدرك (PSS)، ومقياس اليقظة والانتباه والوعي (MAAS)، ومقياس الكفاءة الذاتية المعمم (GSES). وقد طبقت هذه المقاييس على عينة مكونة من (92) طالباً جامعياً في النرويج. أظهرت نتائجها، عدم وجود أثر دال إحصائياً لليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية.

كذلك، قام حسين-زاده وصيادي، وأرازاني (Hosseinzadeh, Sayadi & Orazani, 2019)، بدراسة هدفت إلى معرفة الدور الوسيط في اليقظة العقلية، بين الكفاءة الذاتية ومخططات سوء التكيف بين طلبة الجامعة. وقد استخدم مقياس الكفاءة الذاتية المعمم (GSES)، ومقياس اليقظة العقلية ذو الأبعاد الخمسة، ومقياس مخططات سوء التكيف المبكر. وقد طبقت المقاييس على عينة مكونة من (306) طالب جامعي في طهران. أظهرت نتائجها، توسط اليقظة العقلية العلاقة بين الكفاءة الذاتية ومخططات سوء التكيف.

وأجرى مينجيس، وكالتابيانو (Menges & Caltabiano, 2019)، دراسة هدفت إلى معرفة أثر اليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية الأكاديمية. وتم استخدام مقياس اليقظة والانتباه والوعي (MAAS)، ومقياس الكفاءة الذاتية. وقد طبقت المقاييس على عينة مكونة من (26) طالب في جامعة جيمس كوك في أستراليا. أظهرت نتائجها وجود أثر موجب لليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

التعقيب على الدراسات السابقة

- يلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة، أن الهدف الأساسي المشترك بين أغلبها، هو تحديد العلاقة بين المتغيرات المذكورة سواء، بواسطة معاملات الارتباط، أو بواسطة معاملات التنبؤ، أو بواسطة معاملات تحديد المسار. أيضاً يلاحظ أنها أفرزت نتائج ارتباطية متباينة نسبياً؛ فنجد بأن هناك علاقة إيجابية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية في دراسة (Akin, et.al 2016; Martin-Cuellar, et.al, 2019)، ووجود علاقة بين الحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية في دراسة (Saricam, 2015)، في حين، أظهرت نتائج بعض الدراسات عدم وجود علاقة بين متغيرات معينة مثل، اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية في دراسة (McCann, et.al 2018; Firth, et.al, 2019).
- كذلك، يلاحظ من مراجعة الدراسات السابقة اعتماد كثير منها على نفس المقاييس. نجد الدراسات (Canby, Cameron, Calhoun & Buchananty, 2015; Akin, et.al 2016; Martin-Cuellar, et.al, 2019; Saricam, 2015; McCann, et.al 2018; Firth, et.al, 2019; Hosseinzadeh, et.al, 2019) استخدمت نفس المقاييس: مقياس اليقظة العقلية، والوعي (MAAS)، ومقياس الحيوية الذاتية المكون من (8) فقرات، ومقياس الكفاءة الذاتية العام، أو الكفاءة الذاتية المعمم.
- أيضاً، يلاحظ أن أغلب عينة الدراسات السابقة، جاءت تطبيقاً على طلبة الجامعات والمدارس الثانوية، والقليل منها ركز على عينة خارج عينة الطلبة مثل، موظفي القطاعات الإنتاجية أو الأطباء.
- في ضوء ما سبق، تظهر مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة، بأنها تبنت العلاقة بين كافة المتغيرات التي تم ذكرها. من هنا تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة بتركيزها في الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية؛ مثل متغيرات يراد بها تحديد العلاقة بين اثنين فيها على الأقل، وتختلف عنها بأنها تناولت العلاقة

بين جميع هذه المتغيرات معاً في دراسة واحدة. الأمر الذي تنفرد به عن بقية الدراسات السابقة، وأيضاً أنها الدراسة المحلية الأولى التي تناولت ارتباط المتغيرات السابقة ببعضها البعض.

الطريقة والإجراءات

تتناول الطريقة والإجراءات وصفاً لمنهج الدراسة ومجتمعها وعينتها، والأدوات التي تم استخدامها، ودلالات صدقها وثباتها، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت للإجابة عن أسئلتها.

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج المناسب لمشكلة الدراسة وأسئلتها.

مجتمع الدراسة وعينتها:

أولاً: مجتمع الدراسة يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات جامعة اليرموك من مختلف المستويات العلمية (دبلوم، بكالوريوس، ماجستير ودكتوراه)، حيث بلغ عددهم (34890) طالب وطالبة.

ثانياً: عينة الدراسة: تم اعتماد الطريقة العشوائية التطبيقية المتيسرة تبعاً للمستوى التعليمي والجنس والبالغ عددها (1197). كما تم سحب (50) عينة من المجتمع كعينة استطلاعية لغايات التأكد من الصدق والثبات لأداة الدراسة من خارج عينة الدراسة، ليصبح عدد الاستبيانات الموزعة عن طريق البريد الإلكتروني (1300) استبانة، حيث تم استرداد (1197) استبانة صالحة لأغراض البحث والتحليل عن طريق البريد الإلكتروني، أي ما نسبته (92%) من مجموع الاستبيانات التي تم توزيعها، والجدول (1) يبين توزيع أفراد العينة حسب الخصائص الشخصية والوظيفية.

الجدول (1) وصف خصائص عينة الدراسة

المتغيرات	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	448	37.4
	أنثى	749	62.6
	المجموع	1197	100.0
الكلية	علمية	454	37.9
	إنسانية	743	62.1
	المجموع	1197	100.0
المستوى التعليمي	بكالوريوس	730	61.0
	دراسات عليا	467	39
	المجموع	1197	100.0

أدوات الدراسة

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقاييس الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية؛ والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وفيما يلي عرض لهذه المقاييس:

أولاً، مقياس الحيوية الذاتية

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية قامت الباحثة، باستخدام مقياس الحيوية الذاتية الذي قامت بتطويره (العبيدي، 2020) الذي تشكل في صورته النهائية من (19) فقرة مقسمة على خمسة أبعاد: بعد الحيوية الجسدية (3) فقرات، بعد الحيوية الذهنية (6) فقرات، وبعد الحيوية الانفعالية (3) فقرات، وبعد الحيوية الروحية (4) فقرات، وبعد الحيوية الاجتماعية (3) فقرات؛ كما تم اعتماد تدرج ليكرت الخماسي، وهي تنطبق تماماً، وتعطي (5) موافق بشدة، وتعطي (4) موافق، وتعطي (3) محايد، وتعطي (2) غير موافق، وتعطي (1) غير موافق بشدة.

دلالات صدق وثبات المقياس الأصلي

الصدق: قامت العبيدي (2020) بالتأكد من الخصائص السيكمترية لمقياس الحيوية الذاتية، من خلال حساب معاملات الارتباط البينية لفقرات الاختبار، أو من خلال إيجاد علاقة درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالمجموع الكلي؛ وقد تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرج حرية (198) وكانت القيمة الجدولية (1.96).

الثبات: تم إيجاد مؤشرات ثبات الاختبار بطريقتين هما:

أ. **معامل كرونباخ ألفا:** تم استخراج معامل التجانس الداخلي باستعمال معادلة ألفا، إذ أن معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً للثبات في أكثر المواقف، ولإستخراج الثبات بهذه الطريقة تم سحب (100) استمارة بشكل عشوائي من استمارات التحليل عينة التحليل الإحصائي، ثم استعملت معادلة ألفا كرونباخ وقد بلغ الثبات للمقياس الحيوية الذاتية (0.84). وقد ظهر أن قيمة معامل الارتباط دالاً إحصائياً، وهو معامل ارتباط يمكن الركون إليه اعتماداً على المعيار المطلق.

ب. **طريقة إعادة الاختبار:** قامت العبيدي (2020) بتطبيق مقياس الحيوية الذاتية على عينة قوامها (40) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بصورة عشوائية من طلبة الكليتين، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين، وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، بلغ معامل الارتباط (0.86)، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً ويمكن الركون إليه اعتماداً على المعيار المطلق.

الصدق والثبات للدراسة الحالية

صدق المحتوى (المحكمين): تم التحقق من صدق المحتوى، من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين مؤلفة من ثلاثة عشر عضواً من أعضاء هيئة التدريس ممن رتبهم الأكاديمية (أستاذ دكتور، أستاذ مشارك، أستاذ مساعد، محاضر متفرغ) من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس والإدارة التربوية في جامعة اليرموك، وذلك بهدف إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس ومدى تناسبها وانتائها لأبعادها، وتوافقها. وقد تم الأخذ بمعيار اتفاق عشرة من المحكمين على الفقرة لاعتمادها، وتم الأخذ بملاحظاتهم من حيث تغيير بعض الصياغات اللغوية، واستبدال بعض المفردات لتناسب عينة الدراسة، وبعد التعديل على الفقرات من الحذف والدمج لبعض الفقرات. وفقاً لتعديلات المحكمين، أصبح المقياس بصورته شبه النهائية يتكون من (19) فقرة لمقياس الحيوية الذاتية.

مؤشرات صدق البناء: للتحقق من مؤشرات صدق البناء للمقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (50) طالب وطالبة من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات وبين المقياس الكلي الذي تتبع له، وتبين أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والبعد الذي تنتمي إليه، حيث أظهرت النتائج أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس ككل تراوحت ما بين (0.483-0.679)، ومع المجال (0.632-0.897). وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات المقياس: للتأكد من ثبات المقياس، قامت الباحثة بالتحقق من ذلك بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (50)، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المراتين.

وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي، حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (2) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والأداة ككل؛ واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (2) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية

المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
الحيوية الذاتية	0.87	0.85	3
الحيوية الذهنية	0.80	0.77	6
الحيوية الإنفعالية	0.79	0.72	3
الحيوية الروحية	0.80	0.76	4
الحيوية الإجتماعية	0.85	0.78	3
الحيوية الذاتية ككل	0.90	0.89	19

يظهر من الجدول (2)، أن معاملات كرونباخ ألفا لمجالات المقياس تراوحت بين (0.72 – 0.85) كان أعلاها لمجال الحيوية الذاتية، وأدناها لمجال الحيوية الإنفعالية، وبلغ معامل كرونباخ ألفا لمقياس الحيوية الذاتية ككل (0.89)؛ وجميع معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة، إذ يعتبر معامل الثبات (كرونباخ ألفا) مقبولا إذا زاد عن (0.60). ويظهر من الجدول (2) أن معاملات ثبات الإعادة لمجالات المقياس تراوحت بين (0.79 – 0.87) كان أعلاها لمجال الحيوية الذاتية، وأدناها لمجال الحيوية الإنفعالية، وبلغ معامل ثبات الإعادة لمقياس الحيوية الذاتية ككل (0.90)؛ وجميع معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة.

ثانياً، مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية قامت الباحثة، باستخدام مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الذي قامتا بتطويره كل من (عبدالله وصالح، 2019)، والذي تشكل في صورته النهائية من (22) فقرة مقسمة على ثلاثة أبعاد: السلوك الأكاديمي (9) فقرات، والتنظيم وإدارة الوقت (6) فقرات، والتحصيل: (7) فقرات؛ كما تم اعتماد تدرج ليكرت الخماسي، وهي تنطبق تماماً، وتعطي (5) موافق بشدة، وتعطي (4) موافق، وتعطي (3) محايد، وتعطي (2) غير موافق، وتعطي (1) غير موافق بشدة.

الصدق والثبات للدراسة الحالية

صدق المحتوى (المحكمين): تم التحقق من صدق المحتوى، من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين مؤلفة من ثلاثة عشر عضواً من أعضاء هيئة التدريس ممن رتبهم الأكاديمية (أستاذ دكتور، أستاذ مشارك، أستاذ مساعد، محاضر متفرغ)، من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس والإدارة التربوية في جامعة اليرموك؛ ذلك بهدف إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس ومدى تناسبها وانتمائها لأبعادها، وتوافقها. وقد تم الأخذ بمعيار اتفاق عشرة من المحكمين على الفقرة لاعتمادها، وتم الأخذ بملاحظاتهم من حيث تغيير بعض الصياغات اللغوية، واستبدال بعض المفردات لتناسب عينة الدراسة، وبعد التعديل على الفقرات من الحذف والدمج لبعض الفقرات وفقاً لتعديلات المحكمين، أصبح المقياس بصورته شبه النهائية يتكون من (21) فقرة لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

مؤشرات صدق البناء: للتحقق من مؤشرات صدق البناء للمقياس قامت الباحثة، بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (50) طالب وطالبة من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات وبين الدرجة الكلية، وتبين أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والمجال الذي تنتمي إليه، إذ أظهرت

النتائج أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس ككل تراوحت بين (0.211-0.663)، ومع المجال (0.291-0.803). وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، و تم حذف الفقرات التي يقل معامل ارتباطها عن 0.20، وهي (3، 4، 19)، ليصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (19) فقرة. **ثبات المقياس** للتأكد من ثبات المقياس، قامت الباحثة بالتحقق من ذلك بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (50)، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين. وتم أيضاً، حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (6) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات إعادة للمجالات والأداة ككل، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (3) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات إعادة للمجالات والدرجة الكلية

المجال	ثبات إعادة	الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
السلوك الأكاديمي	0.76	0.73	8
التنظيم وإدارة الوقت	0.80	0.75	4
التحصيل	0.81	0.77	7
الكفاءة الأكاديمية ككل	0.85	0.79	19

يظهر من الجدول (3)، أن معاملات كرونباخ ألفا لمجالات المقياس تراوحت بين (0.73 – 0.77)، كان أعلاها لمجال التحصيل، وأدناها لمجال السلوك الأكاديمي، وبلغ معامل كرونباخ ألفا لمقياس الكفاءة الأكاديمية ككل (0.79)؛ وجميع معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة، إذ يعتبر معامل الثبات (كرونباخ ألفا) مقبول إذا زاد عن (0.60)، ويظهر من الجدول (3) أن معاملات ثبات إعادة لمجالات المقياس تراوحت بين (0.76 – 0.81) كان أعلاها لمجال التحصيل، وأدناها لمجال السلوك الأكاديمي، وبلغ معامل ثبات إعادة لمقياس الكفاءة الأكاديمية ككل (0.85)؛ وجميع معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة.

ثالثاً: مقياس اليقظة العقلية

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية قامت الباحثة، باستخدام مقياس اليقظة العقلية الذي قام بتطويره (baer, et.al, 2006). إذ يتشكل المقياس بصورته النهائية من (39) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، وهي: الملاحظة (8 فقرات، والوصف (8 فقرات، والعمل بوعي (8 فقرات)، وعدم إصدار الأحكام (8 فقرات، وعدم التفاعل مع التجربة الداخلية (7 فقرات.

دلالات صدق المقياس الأصلي

قام باير وزملاؤه (baer, et.al, 2006)، بالتأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية، من خلال تطبيق المقياس على (613) طالباً وطالبة، وحساب معاملات الارتباط بين أدائهم على (5) مقاييس أخرى لليقظة العقلية وهي: مقياس الانتباه والوعي لليقظة (Brown, et.al, 2003)، ومقياس فريبورغ لليقظة العقلية (buchheld, 2001)، ومقياس كنتكي لليقظة الذهنية (Baer,et.al, 2006)، والمقياس المعرفي والعاطفي

لليقظة العقلية (Feldman, Hayes, Kumar, & Greeson, 2004)، واستبانة اليقظة العقلية (Chadwick, 2005) (Hember, Mead, Lilley, Dagnan, 2005) من أجل إجراء صدق المحك؛ وقد بينت نتائج دراستهم ارتباط مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية بالمقاييس المذكورة أعلاه.

الصدق والثبات للدراسة الحالية

تم إيجاد مؤشرات الصدق الآتية لمقياس اليقظة الذهنية كالآتي:

صدق المحتوى (المحكمين): تم التحقق من صدق المحتوى، من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين مؤلفة من ثلاثة عشر عضواً من أعضاء هيئة التدريس ممن رتبهم الأكاديمية (أستاذ دكتور، أستاذ مشارك، أستاذ مساعد، محاضر متفرغ) من ذوي الخبرة والإختصاص في علم النفس والإدارة التربوية في جامعة اليرموك. ذلك بهدف إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس ومدى تناسبها وانتمائها لأبعادها، وتوافقها. وقد تم الأخذ بمعيار اتفاق عشرة من المحكمين على الفقرة لاعتمادها، والأخذ بملاحظاتهم من حيث تغيير بعض الصياغات اللغوية، واستبدال بعض المفردات لتناسب عينة الدراسة، وبعد التعديل على الفقرات من الحذف والدمج لبعض الفقرات وفقاً لتعديلات المحكمين، أصبح المقياس بصورته شبه النهائية يتكون من (39) فقرة لمقياس اليقظة الذهنية.

مؤشرات صدق البناء: للتحقق من مؤشرات صدق البناء للمقياس قامت الباحثة، بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (50) طالب وطالبة من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات وبين المقياس الكلي والمجالات التي تتبع لها. وتبين أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والبعد الذي تنتمي إليه، إذ أظهرت النتائج أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس ككل تتراوح ما بين (0.215-0.661)، ومع البعد (0.213-0.860)، وتجدر الإشارة أنه تم حذف الفقرات التي يقل معامل ارتباطها عن 0.20، وهي (4، 5، 8، 9، 13، 14، 34، 37، 38)، ليصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (30) فقرة.

ثبات المقياس: للتأكد من ثبات المقياس، قامت الباحثة بالتحقق من ذلك بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (50)، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين.

وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (8) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات إعادة للمجالات والأداة ككل واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (4) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات إعادة للمجالات والدرجة الكلية

المجال	ثبات إعادة	الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
الملاحظة	.863	0.69	5
الوصف	.296	0.68	5
العمل بوعي	.769	0.87	8
عدم إصدار الأحكام	.338	0.83	8
عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	.372	0.67	4
اليقظة الذهنية ككل	0.52	0.87	30

يظهر من الجدول (4)، أن معاملات كرونباخ ألفا لأبعاد المقياس تراوحت بين (0.67 – 0.87) كان أعلاها لبعد العمل بوعي، وأدناها لبعد عدم التفاعل مع التجربة الداخلية، وبلغ معامل كرونباخ ألفا لمقياس اليقظة الذهنية ككل

(0.87)؛ وجميع معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة، إذ يعتبر معامل الثبات (كرونباخ الفا) مقبول إذا زاد عن (0.60)، ويظهر من الجدول (4) أن معاملات ثبات الإعادة لأبعاد المقياس تراوحت بين (0.372 – 0.863) كان أعلاها لبعد الملاحظة، وأدناها لبعد الوصف، وبلغ معامل ثبات الإعادة لمقياس اليقظة الذهنية ككل (0.52)؛ وجميع معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة.

معيار الدراسة: تم اختيار مقياس ليكرت (Likert) الخماسي والأكثر استخداماً بين المقياس، لسهولة فهمه وتوازن درجاته، إذ يشير أفراد العينة عن مدى موافقتهم على كل فقرة من فقرات الاستبانة، كما تم اعتماد تدرج ليكرت الخماسي، وهي تنطبق تماماً، وتعطي (5) موافق بشدة، وتعطي (4) موافق، وتعطي (3) محايد، وتعطي (2) غير موافق، وتعطي (1) غير موافق بشدة.

الأهمية النسبية

تم تحديد الأهمية النسبية لنمذجة العلاقات السببية، بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك، ضمن عينة الدراسة طبقاً للصيغة التالية ووفقاً للمقياس الخماسي لبدائل الاجابة لكل فقرة.

$$\text{طول الفترة} = \frac{\text{الحد الأعلى للبدول} - \text{الحد الأدنى للبدول}}{\text{عدد المستويات}} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

حيث تم استخراج المدى لكل من المستويات الثلاثة: (منخفض، متوسط، ومرتفع)، كالآتي:

- المستوى المنخفض، إذ بلغ الوسط الحسابي من 1 إلى أقل من 2.33
- المستوى المتوسط، إذ بلغ الوسط الحسابي من 2.33 إلى أقل من 3.67
- المستوى المرتفع، إذ بلغ الوسط الحسابي من 3.67 لغاية 5.00

إجراءات الدراسة

تلخصت إجراءات الدراسة كالآتي:

تطوير الاستبانة والتحقق من الصدق والثبات لها.

الحصول على كتاب تسهيل مهمة من جامعة اليرموك لتطبيق أداة الدراسة.

توزيع الباحثة أداة الدراسة على عينة الدراسة عن طريق البريد الإلكتروني، إذ تم تكرار هذه العملية ما يقارب (4) مرات، ذلك لعدم تجاوب بعض أفراد العينة للمساعدة في تعبئة الاستبيان، ولعدم معرفتهم في التعامل مع التكنولوجيا، إضافةً، إلى أن الوضع الوبائي بسبب جائحة كورونا (كوفيد-19)، أدى إلى كثرة الأبحاث التي تعتمد على الاستبيان الإلكتروني عن طريق البريد الإلكتروني، مما أدى إلى تجاهل الكثير من أفراد عينة الدراسة للبريد الإلكتروني أكثر من مره.

إدخال البيانات الى ذاكرة الحاسوب، واستخدام (SPSS) لتحليل البيانات والحصول على النتائج.

متغيرات الدراسة:

المتغيرات التي تكونت منها الدراسة:

المتغير المستقل: نمذجة العلاقات السببية.

والمتغيرات التابعة الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية

الأساليب الإحصائية المستخدمة

1. للإجابة عن السؤال الأول: تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقاييس الدراسة الحيوية الذاتية، والكفاءة الأكاديمية، واليقظة العقلية في جامعة اليرموك.
2. للإجابة السؤال الثاني: تم استخدام برنامج (AMOS)، ذلك لإيجاد النموذج الأمثل للعلاقة بين الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية.
3. للإجابة عن السؤال الثالث: تم استخدام برنامج (AMOS)، لإيجاد العلاقة المباشرة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة، تبعاً للنموذج الأمثل والعلاقات السببية للنموذج.
4. للإجابة عن السؤال الرابع: تم استخدام برنامج (AMOS)، لإيجاد العلاقة غير المباشرة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية، من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، تبعاً للنموذج الأمثل والعلاقات السببية للنموذج.

نتائج الدراسة

السؤال الأول: ما مستوى كل من الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك؟
للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بتقديرات أفراد عينة الدراسة، عن كل مقياس للدراسة، والتي تعكس الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك، والجدول (5) يوضح ذلك.

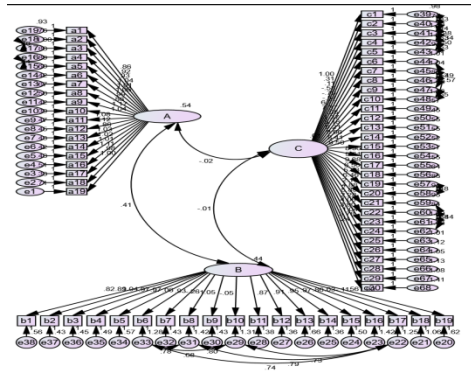
جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقاييس الدراسة

المرتبة	المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	الحيوية الذاتية	3.78	.77	مرتفع
2	الكفاءة الأكاديمية	3.54	.52	متوسط
3	اليقظة الذهنية	3.43	0.56	متوسط

يلاحظ من الجدول (5)، أن مقياس الحيوية الذاتية قد بلغ أعلى متوسط حسابي وهو (3.78) وانحراف معياري (0.77) وبدرجة مرتفعة، كما جاء في المرتبة الثانية مقياس الكفاءة الأكاديمية بمتوسط حسابي (3.54) وانحراف معياري (0.52) وبدرجة متوسطة، وجاء في المرتبة الثالثة والأخيرة مقياس اليقظة الذهنية بمتوسط حسابي (3.43) وانحراف معياري (0.560) وبدرجة متوسطة.

السؤال الثاني: ما النموذج الأمثل للعلاقة بين الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك؟

للإجابة عن هذا السؤال، قامت الباحثة باستخدام برنامج (AMOS) للتحليل الإحصائي، وذلك لإيجاد النموذج الأمثل للعلاقة بين الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك، على النحو الآتي:



الشكل (1) نموذج التحليل العاملي التوكيدي CFA حيث إن الرموز تعني الآتي: (A) تدل على مقياس الحيوية الذاتية، (B) تدل على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، و (C) تدل على مقياس اليقظة العقلية.

جدول (6) مقاييس التوافق الجيد للنموذج

RMSEA	CFI	IFI	GFI	RMR	P-value	CMIN/DF
.080	.687	.687	.657	.186	.000	8.64

بناءً على مقاييس التوافق الجيد، يكون النموذج مناسباً، لأن جميع المقاييس مقبولة كما هو موضح في الجدول (5)، وكانت على النحو الآتي:

1- $CMIN/DF = 8.64$ ، وهي دالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05.

2- $GFI = 0.657$ ، وهي أقل من أو تساوي 0.95.

3- $CFI = 0.687$ ، وهي أقل من أو تساوي 0.95.

4- $IFI = 0.687$ ، وهي أقل من أو تساوي 0.95.

5- $RMSEA = 0.080$ ، وهي أقل من أو تساوي 0.08.

كما تم التأكد من ثبات وصدق النموذج من خلال الجدول (7) الذي يوضح مقاييس الصدق والثبات.

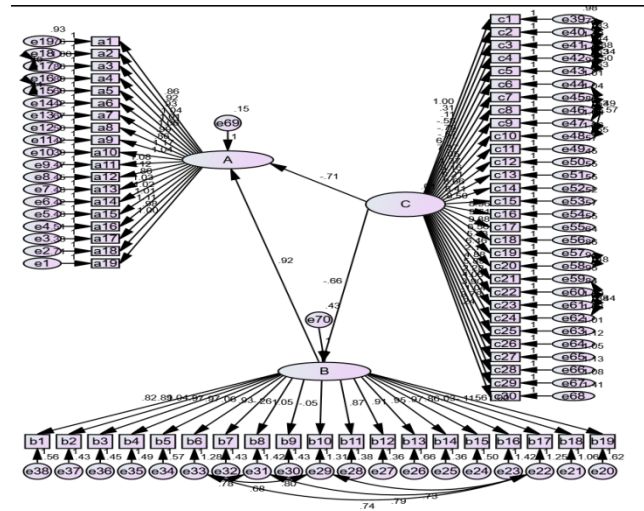
جدول (7) مقاييس الصدق والثبات للنموذج

اليقظة العقلية	الحيوية الذاتية	الكفاءة الذاتية الأكاديمية	ASV	MSV	AVE	CR	
			0.006	0.011	0.616	0.858	الكفاءة الذاتية الأكاديمية
		0.562	0.018	0.037	0.593	0.945	الحيوية الذاتية
	-0.192	-0.107	0.024	0.037	0.660	0.858	اليقظة العقلية

يوضح الجدول (7) مقاييس الصدق والثبات للنموذج، وتوضح النتيجة أن جميع العوامل موثوقة، بناءً على معايير الموثوقية المركبة (CR) إذ أن جميع القيم تزيد عن (0.70)، وتوضح النتيجة أن جميع العوامل صحيحة بناءً على أقصى تباين مشترك (MSV) إذ بلغت القيمة لجميع العوامل أقل من متوسط التباين المستخلص (AVE)، وبلغت قيم AVE لجميع

العوامل أكثر من (0.50). إذ تشير النتائج السابقة إلى أن جميع العوامل في النموذج ذات ثقة وثبات مقبول لأغراض الدراسة.

بناءً على جميع القيم المذكورة أعلاه، فإن نموذج الدراسة الأمثل هو الموضح في الشكل أعلاه إذ لم يتم حذف أي من فقرات المقياس تبعاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي وعلى نتائج مقاييس التوافق الجيد للنموذج. وللإجابة عن سؤال الدراسة الثالث والرابع تم إيجاد العلاقات المباشرة وغير المباشرة، بالاعتماد على النموذج الأمثل للدراسة والتأكد من كفاءة النموذج تبعاً لمقاييس التوافق الجيد للنموذج، على النحو الآتي:



الشكل (2) العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة للنموذج الأمثل حيث إن الرموز تعني الآتي: (A) تدل على مقياس الحيوية الذاتية، (B) تدل على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، و (C) تدل على مقياس اليقظة العقلية.

الإجابة على السؤال الثالث والذي ينص على: "ما العلاقة المباشرة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة؟"

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بإيجاد العلاقة المباشرة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة من خلال برنامج AMOS تبعاً للنموذج الأمثل والعلاقات السببية للنموذج، والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8) تحليل الانحدار لإيجاد العلاقة المباشرة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة

النتيجة	الدلالة	الاختبار الإحصائي	الخطأ المعياري	الأثر المعياري	حجم الأثر	الأثر
دالة	.003	3.005	.235	.103	.706	اليقظة العقلية (C) <--- الحيوية الذاتية (A)
دالة	.013	2.497	.266	.107	.664	اليقظة العقلية (C) <--- الكفاءة الذاتية الأكاديمية (B)

بالرجوع للجدول (8)، أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية مباشرة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، إذ بلغ حجم الأثر (0.706) أي بمعنى أنه عند ارتفاع مستوى اليقظة العقلية عند الطلاب بدرجة واحدة، يؤدي إلى ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية عند الطلاب بقيمة (0.706) درجة. وبالرجوع أيضاً للجدول (7) أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية مباشرة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية، إذ بلغ حجم الأثر (0.664)، أي بمعنى أنه عند ارتفاع مستوى اليقظة العقلية عند الطلاب بدرجة واحد، يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية عند الطلاب بقيمة (0.664) درجة.

الإجابة على السؤال الرابع والذي ينص على: " ما العلاقات غير المباشرة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟"

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة، بإيجاد العلاقة غير المباشرة بين النقطة العقلية والحيوية الذاتية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة من خلال برنامج AMOS، تبعا للنموذج الأمثل والعلاقات السببية للنموذج، والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9) تحليل الانحدار لإيجاد العلاقة غير المباشرة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة

الآثار					
حجم الآثر	الآثر المعياري	الخطأ المعياري	الاختبار الاحصائي	الدلالة الإحصائية	النتيجة
0.613	0.089	0.235	3.005	0.003	دالة

بالرجوع للجدول (9)، أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية غير مباشرة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية، إذ بلغ حجم الأثر الغير مباشر (0.613)، أي بمعنى أنه عند ارتفاع مستوى اليقظة العقلية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية عند الطلاب بدرجة واحدة، يؤدي إلى ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية عند الطلاب بقيمة (0.613) درجة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى كل من الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك؟

1. الحيوة الذاتية

أظهرت النتائج المتعلقة بالحيوية الذاتية، وجود درجة مرتفعة لمقياس الحيوية الذاتية الكلي. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن إدراك طلبة جامعة اليرموك لأهمية الحيوية الذاتية من أجل التمتع بحالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة، والاستقلال والاعتماد على الذات، والاندفاع الإيجابي نحو تحقيق الذات. من خلال الإنجازات واتخاذ القرارات المهمة في حياته الأكاديمية والاجتماعية التي يقوم بها، إذ أن الشعور بالحيوية الذاتية حالة نفسية تحرر الفرد من الصراعات والضغط الخارجي وتجعله يشعر في نفس الوقت بالقدرة على التأثير بمسار الأحداث الحياتية اليومية التي يعيشها بهمة وفاعلية. كما أن الحيوية الذاتية تساعد الطلبة بالتمتع بروح المثابرة والاجتهاد في تحقيق أهدافه والتغلب على أية عقبات أو تحديات تحول دون تحقيق هذه الأهداف. وفي ضوء الأدب النظري المتعلق بهذا الموضوع فقد أشار إليه كيوبزانسكي وآخرون

(Kubzansky, et.al, 2007) : بأنه شعور الفرد بالطاقة والحماس والكفاءة الذاتية، والقدرة على ضبط انفعالاته، والتمتع بمستوى عال من الرفاهية النفسية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة، بأنه إذا كان مستوى الحيوية الذاتية هي الدرجة التي يحكم من خلالها الفرد على مدى شعوره بالحماس واليقظة والتنبه والنشاط بصفة عامة، فإن هذا الحكم يتأثر بصورة إيجابية وبدرجة كبيرة بخصائصه وسماته الشخصية ومدى امتلاكه لصفات إيجابية. فالطلبة الذين يمتلكون قدراً من السمات الإيجابية يرون للحياة معنى ويمكنهم تحقيق مستوى من الرضا والسعادة والبهجة والاستمتاع وتحقيق الذات، والتفائل والتوجه الإيجابي نحو الحياة والاستبشار وتوقع الأفضل على جميع المستويات الأكاديمية والاجتماعية، والتحدث مع الذات بطريقة إيجابية تدفع الشخص إلى الفاعلية والنشاط والحيوية الذاتية؛ كما ترتبط الحيوية الذاتية بالشعور بجودة الحياة النفسية والطاقة وحسن الحال والالتعمق والانتماء والمعنى والغرض من الحياة.

2. الكفاءة الأكاديمية

أظهرت النتائج المتعلقة بالكفاءة الأكاديمية، وجود درجة متوسطة لمقياس الكفاءة الأكاديمية الكلي، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الطلبة في جامعة اليرموك الذين يتمتعون بمستوى متوسط من الكفاءة الأكاديمية، ما يزالون بحاجة إلى مزيد من الخبرات، ذلك لأن الكفاءة الأكاديمية تتطور بشكل منتظم مع التقدم بالعمر وتصبح أكثر تمايزاً وتكاملاً مع مرور الوقت والخبرة اللذين يمر بهما الإنسان بحياته؛ ونتيجة لهذه الخبرات يستطيع الطالب أن يحلّ مشاكل الدراسة التي تواجهه في فترة الدراسة، كما أنه يستطيع المكافحة من أجل النجاح والتفوق في المواد الدراسية. لذلك يمكن اعتبار أن هذه النتيجة منطقية لأن عينة البحث هم طلبة في مرحلة التعليم الجامعي، وهي مرحلة تتميز بالكفاءة والنضج والخبرة.

كذلك، ترى الباحثة أن هذه النتيجة تشير إلى أن عينة الدراسة تتمتع بدرجة متوسطة من الكفاءة الأكاديمية. وهذا يعكس أنهم ما يزالون بحاجة إلى مزيد من الخبرات، لزيادة درجة النضج لديهم التي بلغها الطلبة بعد مرورهم بمراحل الدراسة قبل الجامعة فأصبح لديهم كفاءة أكاديمية متوسطة. كما يمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الذات وكفاءتها تتطور بشكل منتظم مع التقدم بالعمر والتعرض لخبرات مختلفة في الحياة اليومية. وفي ضوء الأدب النظري المتعلق في هذا الموضوع، أكد باندورا أن الخبرات تعتبر من أهم العوامل التي تؤثر على الكفاءة الذاتية للفرد بالسلب والإيجاب (Bandura, 1997). كما أن الطلبة غالباً ما يأتون إلى الجامعة ولديهم توقعات مرتفعة للنجاح والتفوق. وربما هذا يعكس الجهود التوجيهية والإرشادية التي تقدم للطلبة سواء قبل التحاقهم بالجامعة من قبل المرشد المدرسي في المدرسة أو من خلال مركز القبول الموحد، فيما يتعلق باختيارهم للتخصصات التي تتوافق مع قدراتهم وإمكاناتهم وطموحاتهم. فضلاً عن الجهود التي تقوم بها جامعة اليرموك في استقبال الطلبة وتوعيتهم بما لهم وما عليهم في أول أيام الدوام الجامعي.

وفي ضوء الأدب النظري المتعلق في هذا الموضوع فقد أشار (النفعي، 2010)، أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية، تعتبر عاملاً رئيسياً يساهم في نجاح المتعلمين. لأن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تؤثر على الخيارات التي يتخذها المتعلمون، وعلى مسارات العمل التي يتابعونها بشكل عام، كذلك تتأثر الكفاءة الذاتية الأكاديمية بنفس المصادر التي تتأثر بها الكفاءة الذاتية العامة هي: خبرة إتقان الأنشطة مثل: الخبرة العملية، والخبرات غير المباشرة مثل: تجربة الآخرين، والإقناع اللفظي مثل: التقييم أو التغذية الراجعة من الآخرين، والحالات الفسيولوجية والعاطفية مثل: الإجهاد، والعاطفة، والمزاج، والألم، والتعب.

3. اليقظة العقلية

أظهرت النتائج المتعلقة باليقظة الذهنية، وجود درجة متوسطة لمقياس اليقظة الذهنية الكلي. ويمكن تفسير هذه النتيجة، أن أفراد عينة الدراسة وهم طلبة جامعة اليرموك يمرون بمرحلة تحدد مستقبلهم الأكاديمي والمهني، ومستوى الدخل، ومستوى الاستقرار بشكل عام، وأن نجاحهم في السنوات الدراسية للجامعة 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. كما يسعون إلى تكوين الصداقات، والتكيف مع التغيرات التي تطرأ في حياتهم، كل ذلك يجعلهم منشغلون بها؛ فيقل تركيزهم ووعيهم بذواتهم، وتقل يقظتهم العقلية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة، أن طلبة جامعة اليرموك 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. فالمطلبات في سنوات الدراسة الجامعية عالية جداً، تتضمن إتمام جميع المواد الدراسية من كل سنة، والتوجيهات المهنية المكثفة، والاختبارات النهائية، والتي في مجموعها تعد مصادر قلق للطلبة.

كما يركز طلبة الجامعة على الهدف النهائي، وهو التخرج من الجامعة بتقدير يؤهلهم للعمل وإتمام المرحلة الدراسية التي تلي المرحلة التي يخضع لها الطالب إن أراد أن يكمل دراسته، الأمر الذي يدفعهم إلى التفكير بكل المتطلبات في الوقت ذاته، مما يشتت انتباههم، ويقلل من مستوى يقظتهم العقلية؛ التي بدورها تؤكد على العملية بدل النتيجة، بمعنى أن يهتم الطالب بكيفية القيام بالعمل، وليس بإمكانية القيام به، أي التركيز على الخطوة التالية، بدلاً من التفكير بكل الخطوات في الوقت ذاته.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما النموذج الأمثل للعلاقة بين الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك؟

أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني، أن النموذج الأمثل للدراسة هو جميع المقاييس التي تم أخذها (الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية). إذ أنه لم يتم حذف أي من فقرات المقياس، تبعاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي (CFA) وعلى نتائج مقاييس التوافق الجيد للنموذج. إذ تم اعتماد الفقرة التي يزداد قيمة الثبات لها عن (0.40). وهذه النتيجة طبيعية ومتوقعة وذلك لما تحمله هذه المقاييس من معان مهمة ترتبط بحياة الطلبة الجامعية؛ إذ أنها تدل على تنظيم الانتباه، والعاطفة، ووعي الجسم، والتغيرات في منظور الذات.

كما وتفسر هذه النتيجة أن الحيوية الذاتية قد تتعزز وتتطور، من خلال التدريب القائم على اليقظة العقلية، ومن خلال التمتع بالاستقلالية الكافية والكفاءة، والارتباط في بيئته الاجتماعية، والأداء البدني الذي ينخفض عادةً مع تقدم العمر. إذ أن وعي الفرد وتأمله يساعد في حماية قدرة الفرد الحيوية والحفاظ عليها في مواجهة الصعوبات والضغوطات، وأيضاً من خلال الكفاءة الذاتية التي أشارت أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الكفاءة الذاتية يكونون أكثر طاقة وحيوية من الأقل كفاءة.

كما ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن اليقظة الذهنية، من السمات الكامنة للبشر إلا أنهم يتفاوتون في مستوى تمتعهم بها. منهم من يكون مستواهم عالياً ومنهم من يكون منخفضاً، وهذا شيء طبيعي بحكم الفروق الفردية بين البشر في الصفات التي يمتلكونها، وطلبة الجامعة غالباً ما يكونوا على وعي بذواتهم وأهدافهم، فكلما زاد وعيهم بذلك ازدادت معه يقظتهم العقلية فيستطيعون تحديد الأهداف التي يرومون تحقيقها ووضع السبل الكفيلة لذلك، فهم على وعي بميولهم واتجاهاتهم وتفكيرهم، إضافة إلى حاجتهم للحياة الذاتية؛ من خلال تركيز الانتباه والانفتاح على كل ما هو جديد والوعي

بوجهات النظر المتعددة فضلاً عن تحسين علاقاتهم ببعضهم البعض، وفضلاً عن تقبل الخبرات الجديدة والتفاعل معها بمرونة فكرية و يقظة. وهذا ما تقدمه لهم اليقظة العقلية فإنها تزيد من القدرة على توجيه انتباه الطلبة فتجعلهم يركزون على الصفات الجوهرية للنشاط، مما يسمح بأدائه بشكل أفضل وتنمية الحيوية الذاتية لديه تجعلهم واعين وعارفين بمشاعرهم وإمكاناتهم واختيار أهدافهم بدقة ووضوح ومراقبة تنفيذها، فالطالب عندما يكون يقظاً ذهنياً فإنه يمرّ بحالة متزايدة من التأمل المعرفي ويكون موجوداً بعقله وبجسمه في اللحظة الحاضرة للوصول إلى الاستجابة المطلوبة للحصول على استجابات التأقلم، لأنه سيصبح بعيداً عن الشرود الذهني مركزاً انتباهه على ما يقومون به حالياً في هذه اللحظة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص على: " ما العلاقة المباشرة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة؟ "

أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية مباشرة، ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية. إذ بلغ حجم الأثر (0.706) أي بمعنى عند ارتفاع مستوى اليقظة العقلية عند الطلاب بدرجة واحدة، هذا يؤدي إلى ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية عند الطلاب بقيمة (0.706) درجة. ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية كمفهوم نفسي يحتاجه كل فرد في حياته خصوصاً، إذا كان الحديث يتعلق بفئة طلبة الجامعة الذين يتطلعون إلى مستقبل أفضل بحياتهم، فاليقظة العقلية تعمل على تنمية التنظيم الذاتي والمرونة العقلية وتحسين العلاقة بين الطلبة مع بعضهم البعض، كما أنها تزيد من تقبل الفرد للخبرات الجديدة والتفاعل معها بمرونة و يقظة عقلية، كما أن الفرد اليقظ يمرّ بحالة متزايدة من الحيوية الذاتية، من خلال زيادة الطاقة والرفاهية العامة لديه، ويكون موجوداً بجسمه وعقله في آن واحد، للوصول إلى الاستجابة المطلوبة بالتالي الوصول إلى الحيوية الذاتية والكفاءة الذاتية.

وفي ضوء الأدب النظري المتعلق في هذا الموضوع، فقد وضّح (Di Pierdomenico, et.al, 2017) أن الحيوية الذاتية تتعزز من خلال التدريب القائم على اليقظة العقلية، وقد تم اقتراح عدد من الآليات التي تفسر الارتباط بين اليقظة والحيوية الذاتية في الأدبيات السابقة. التي تشير إلى أن العوامل التي تفسر التأثيرات المفيدة لليقظة العقلية: تنظيم الانتباه تنظيم العاطفة، وعي الجسم، لتغييرات في منظور الذات.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أكين، وآخرون (Akin, et.al 2016)، التي أظهرت نتائجها، وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وبين الحيوية الذاتية. كما وافقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من مارتن-كويلار وزملاؤه (Martin-Cuellar, et al, 2019) التي أظهرت نتائجها، أن الأطباء الذين يتمتعون بمستويات عالياً من اليقظة العقلية لديهم حيوية ذاتية مرتفعة.

كما أظهرت النتائج، وجود علاقة إيجابية مباشرة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية. إذ بلغ حجم الأثر (0.664)، أي بمعنى أنه عند ارتفاع مستوى اليقظة العقلية عند الطلاب بدرجة واحدة، يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية عند الطلاب بقيمة (0.664) درجة. ويمكن تفسير هذه النتيجة أن اليقظة العقلية توسع مدارك الطالب وتزيد من قدرته على تقدير ذاته والإيمان بها وبقدراتها، مما يؤدي إلى زيادة عملية الانتباه، والتعلم، والوعي الذاتي، والمرونة الفكرية. أما بالنسبة للكفاءة الذاتية الأكاديمية فهي تؤثر على العمليات المعرفية، وأداء الطالب عند القيام بالمهام الدراسية، والخبرات السابقة، وتشير إلى مستويات عالية من الطاقة وبذل الجهد والمثابرة عند مواجهة الصعوبات. والذي ينعكس بدوره على مستويات الأداء الأكاديمي، كما أن اليقظة العقلية تستثير همة ونشاط الطلبة وتجعلهم يثابرون في أداء المهام الدراسية مما يعزز فرص النجاح الأكاديمي ويرفع من معدلات الأداء الدراسي. كما أن الطلبة الذين يتمتعون باليقظة العقلية يتسمون بالحيوية، ويتمشون بقوة مع دراساتهم ويشاركون بعمق في حياتهم الأكاديمية،

مما ينعكس إيجاباً على حيوييتهم الأكاديمية، وهذا يثبت العلاقة المباشرة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية. وعليه فإن تمتع طلبة جامعة اليرموك باليقظة العقلية ينعكس بشكل إيجابي على الكفاءة الذاتية لديهم. واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة مينجيس، وآخرون (Menges et.al, 2019)، التي أظهرت نتائج وجود أثر موجب لليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية الأكاديمية. واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة فيرث، وآخرون (Firth, et.al 2019) التي أظهرت نتائجها، عدم وجود أثر دال إحصائي لليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية. كما واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة ماكان وآخرون (McCann, et.al 2018)، التي أظهرت نتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند طلبة الدكتوراه.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع والذي ينص على: " ما العلاقات غير المباشرة بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟"

أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية غير مباشرة، ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية. إذ بلغ حجم الأثر الغير مباشر (0.613) أي بمعنى أنه عند ارتفاع مستوى اليقظة العقلية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية عند الطلاب بدرجة واحدة، يؤدي إلى ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية عند الطلاب بقيمة (0.613) درجة. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء مزايا اليقظة العقلية التي تركز على اللحظة الحالية، وتبعد الطلبة عن التششت وعدم التركيز والعيش بالماضي وهمومه أو الانشغال بالمستقبل ومخاوفه. وهذا من شأنه أن يسهم في زيادة التركيز والانتباه للمقررات الدراسية والمهام الأكاديمية، والبعد عن المشتتات الداخلية والخارجية، وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع فاعلية الحيوية الذاتية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

كما ويمكن تفسير هذه النتيجة، أن اليقظة الذهنية ساهمت في مساعدة طلبة الجامعة على التحكم الذاتي في عملية الانتباه من خلال تركيز الانتباه على المتطلبات الأساسية للدراسة الأكاديمية، وعزل المؤثرات والمشتتات الخارجية، مما انعكس إيجاباً بتحرر الطالب من إصدار الأحكام السلبية على المواد الدراسية.

كما ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الطلبة الذين يتمتعوا بيقظة عقلية، ساعدهم ذلك في التخلي عن الأفكار الخاطئة والعواطف والدوافع السلبية المحبطة والمتعلقة بالكفاءة الأكاديمية والخوف من الفشل وعدم المقدرة على تحقيق النجاح المأمول، وهي أفكار يتشبث بها العقل وتسيطر عليه، ومن خلال التدريب على مهارات اليقظة العقلية بتنمية الوعي الآني والموضوعي للأحداث الداخلية والخارجية المحيطة بالذات والبيئة الخارجية، دون التعليق بإصدار أحكاماً عليها. لا شك أنه خفف قلق الكفاءة الأكاديمية إلى أقل المستويات، ونتيجة لهذا التخفيف من قلق الكفاءة الأكاديمية، زادت لدى الطلبة الحيوية الذاتية.

التوصيات

بناءً على النتائج أوصت الباحثة بضرورة:

1. ضرورة القيام بعمل ورش عمل ودورات تدريبية للتعرف بمفهوم الحيوية الذاتية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، واليقظة العقلية، وأهميتها في العملية التعليمية.
2. ضرورة اهتمام أعضاء هيئة التدريس بتنمية هذه المفاهيم ، وتشجيع الطلبة على تبني هذه المفاهيم، دون تضخيم الأنا لديهم من خلال حصولهم على مستوى تحصيلي يفوق مستواهم الحقيقي.
3. إجراء المزيد من الدراسات حول العلاقة بين اليقظة العقلية مع متغيرات أخرى مختلفة عن متغيرات الدراسة الحالية.

4. إجراء دراسات تطويرية على متغيرات اليقظة العقلية والحيوية الذاتية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وإظهار الفروق فيها عبر مراحل العمر المختلفة في البيئة الأردنية.
5. إجراء دراسة تبحث في القدرة التنبؤية بين متغيرات الدراسة الحالية.

المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية

- الزق، أحمد (2009). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي، *مجلة العلوم التربوية النفسية، كلية التربية، جامعة البحرين*، 10 (2) 37 – 58.
- الزيات، فتحي (2001). *علم النفس المعرفي ج2*، ط1، مصر: دار النشر للجامعات.
- الشيايب، معن (2010). أثر تدريس الضوء باستخدام الحاسوب على تحصيل طلبة الصف العاشر الأساسي تبعاً لفعالية الذات لديهم. أبحاث مؤتمر التربية في عالم متغير محور تكنولوجيا التعليم الجامعة الهاشمية/ 7-8 2010، 95 – 120.
- عبد الله، إسراء وصالح، إيمان (2019). مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة تكنولوجيا المعلومات، *مجلة إبداعات تربوية*، 9 (1)، ص 125 – 130.
- العبيدي، غفراء (2020). الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء المتغيرات، *المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية*، 2 (1)، 20 – 44.
- العنوم، عدنان وعلاونة، شفيق، والجراح، عبد الناصر، أبو غزال، معاوية (2014). *علم النفس التربوي النظرية والتطبيق*، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- العسكري، كفاح يحيى (2008). أثر برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير المعرفية لمنخفضي ومرتفعي الفاعلية الذاتية لطلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، العراق.
- علام، صلاح الدين (2010). *علم النفس التربوي*، ط1، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- المخلافي، عبد الكريم (2010). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة "دراسة ميدانية على عينة من طلبة صنعاء"، *مجلة جامعة دمشق*، 26 (1) 481 – 514.
- المصري، نيفين (2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- نجواني، نجلاء (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط، *مجلة الدراسات التربوية والنفسية – جامعة السلطان قابوس* 13 (2)، ص 220 – 234.
- النفعي، فؤاد (2010). *المهارات الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الطلبة المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة*، رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة، جامعة أم القرى.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Abdullah, I, & Saleh, I. (2019). Academic Self-Efficiency Scale for Information Technology Students(in Arabic). *Creative Education Journal*, 9 (1), pp. 125-130.
- Akin. U, Akin.A, & Ugur. E. (2016). Mediating Role of Mindfulness on the Associations of Friendship Quality and Subjective Vitality. *Psychological Reports*, 119(2), 517-526.
- Al Askari, K. (2008). *The effect of a training program to develop cognitive thinking skills for low and high self-efficacy for university students* (in Araic). an unpublished doctoral thesis, Al-Mustansiriya University, Iraq.

- Al-Atoum, A, Alawneh, Sh, Al-Jarrah, A, & Abu Ghazal, M. (2014). *Educational Psychology Theory and Practice* (in Arabic). Amman: Dar Al Masirah for Publishing and Distribution.
- Albrecht, N., Albrecht, P., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: A literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1-14.
- Allam, S. (2010). *Educational Psychology* (in Arabic). 1st Edition, Amman: Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.
- Al-Masry, N. (2011). *Future anxiety and its relationship to both self-efficacy and the level of academic ambition among a sample of Al-Azhar University students in Gaza* (in Arabic). unpublished master's thesis, Al-Azhar University, Gaza, Palestine.
- Al-Mikhlaifi, A. (2010). Academic self-efficacy and its relationship to some personality traits among students "A field study on a sample of Sana'a students" (in Arabic) *Damascus University Journal*, 26 (1) 481-514.
- Al-Nafi'i, F. (2010). *Social skills and their relationship to self-efficacy among outstanding and ordinary secondary school students in Jeddah, an unpublished master's thesis* (in Arabic). Makkah Al-Mukarramah, Umm Al-Qura University.
- Al-Obaidi, A. (2020). The subjective vitality of university students in the light of variables (in Arabic). *The Scientific Journal of Educational Sciences and Mental Health*, 2(1), 20-44.
- Baer, R, Smith, G. Hopkins, J , Krietemeyer, J, & Toney, L. (2006) . Using self - report assessment methods to explore *facets of mindfulness*. *Assessment*, 13 (1) , 27 - 45.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 17.
- Bandura, A. (2003). *Auto-Efficacité: Le Sentiment D' efficacité Personnelle*. Translated by Albert Bandura. Bruxelles: De Boeck.
- Bernay, R. (2009). Using mindfulness to slow down in order to speed up progress for children with special needs. Double Blind Peer Reviewed Proceedings of the Making Inclusive Education, Sept. 28-30, Wellington.
- Brown, K & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.

- Canby, N, Cameron, I., Calhoun, A., & Buchananty, G. (2015). A Brief Mindfulness Intervention for Healthy College Students and Its Effects on Psychological Distress, Self-Control, Meta-Mood, and Subjective Vitality. *Mindfulness*, 6:1071–1081.
- Cayoun, B. (2004). *The co-emergence model of reinforcement, A cognitive-behavioral account of change through mindfulness training*. Manuscript submitted for publication.
- Chadwick, P., Hember, M., Mead, S., Lilley, B., & Dagnan, D. (2005). *Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Mindfulness Questionnaire*. Unpublished manuscript.
- Cherry, K. (2017). *Self – handicapping: protecting the ego at accost*, Retrived on 4-12-2020 from www.verywell.com.
- Davis, D., & Hayes, J. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48 (2), 198–208. doi:10.1037/a0022062.
- Deci, E, & Ryan, R, (2008). Self-Determination Theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologies Canadienne*, 49, 182-185.
- DI Pierdomenico, E., Kadziolka, M & Miller, J.(2017). Mindfulness Correlates with Stress and Coping in University Students. *Canadian Journal of Higher Education*, 47 (2), 121-134.
- Dow, M. (2009). *Mindfulness in the experience of the therapist: A constructivist grounded theory study of psychotherapists integrating mindfulness into psychotherapy* (Unpublished doctoral dissertation). The University of the Rockies.
- El-Zayat, F. (2001). *Cognitive Psychology*, Volume 2, 1st Edition(in Arabic). Egypt: Universities Publishing House.
- Feldman, G. C., Hayes, A. M., Kumar, S. M., & Greeson, J. M. (2004). *Development, factor structure, and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale*. Unpublished manuscript.
- Firth, A., Cavallini, I., Sütterlin, S & Lugo, R.(2019). Mindfulness and self-efficacy in pain perception, stress and academic performance. The influence of mindfulness on cognitive processes. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 565-573.
- Grossman, P, Neimann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35–43. doi:10.1016/S0022-3999(03)00573-7
- Harris, R. (2009A). Mindfulness without meditation. *Healthcare Counselling and Psychotherapy Journal*, 9(4), 21-24.
- Hosseinazadeh, Z., Sayadi, M., & Orazani, N. (2019). The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship between Self-Efficacy and Early Maladaptive Schemas among University Students. *Current Psychology*.3 (2), 1–11.
- Katan, N.(2018). *The effect of Mindfulness practice on self-efficacy among employees iorganization*. University of Haifa Faculty of management Department of business administration.

- Katz, E. (2014) Mindfulness and Psychotherapy, edited by C. K. Germer, R. D. Siegel, and P. R. Fulton, *Smith College Studies in Social Work*, 84,1, 132-136.
- Kevin, K. (2013). *The Four Dimensions of Vitality*, U.S.A.
- Kubzansky, L. & Thurston, R.(2007). Emotional vitality and incident coronary heart disease: benefits of healthy. *psychogogical functioning, arch gen psychiatry*, 64 (12), 1393-1401.
- Kurtus, R. (2012). *Tricks for good grades*. U.S.A.
- Langer, E. (1989) . *Mindfulness*. Reading, Mass.: Addison- Wesley Pub. Co.
- Martin-Cuellar, David T. Lardier Jr. & David J. Atencio (2019): Therapist mindfulness and subjective vitality: the role of psychological wellbeing and compassion satisfaction, *Journal of Mental Health*, DOI: 10.1080/09638237.2019.1644491.
- McCann, K, & Davis, M. (2018). Mindfulness and Self-Efficacy in an Online Doctoral Program. *Journal of Instructional Research*, 7, 33-39.
- Menges, J. & Caltabiano, M. (2019). The Effect of Mindfulness on Academic Self-Efficacy: A Randomised Controlled Trial. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(31), 170-186.
- Najwani, N. (2019). Mental vigilance among post-basic education students in the light of some variables in the Governorate of Muscat (in Arabic). *Journal of Educational and Psychological Studies* - Sultan Qaboos University 13 (2), pp. 220-234.
- Padilla, A. (2010). *Mindfulness in therapeutic presence: How mindfulness of therapist impacts treatment outcome* (Unpublished doctoral dissertation). New School University.
- Pajares, F. (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578.
- Ryan, R. Frederick, C (1997),"On Energy ,Personality, and Health: Subjective Vitality as Dynamic Reflection of Well-Being" *Journal of Personality*65 (3) :529-565.
- Saricam, H. (2015). Mediating Role of Self-Efficacy on the Relationship between Subjective Vitality and School Burnout in Turkish Adolescents. Educational Research Association the *International Journal of Educational Researchers*, 6 (1): 1-12.
- Shedroff, N. (2010). Design is the problem: The future of design Must be sustainable, Rosenfeld interactions *in the context of hope. Bioethics*, 18(5), pp: 428 – 447.
- Sheyab, M. (2010). *The effect of teaching light using the computer on the achievement of tenth grade students according to their self-efficacy*(in Arabic). Researches of the Conference on Education in a Changing World, the focus of educational technology, The Hashemite University/ 7-8 2010, 95-120.
- Tajer, C. (2012). Joy of the heart positive emotions and cardiovascular health, *Revista Argentina de role of authenticity on subjective vitality. Educational sciences: Theory& practice*, 14(6), pp 2063 – 2070.
- Weiner, B. (1994). Ability versus effort revisited: The moral determinants of achievement evaluation and achievement as amoral system. *Educational psychologist*, 29(3), 163 – 172.

- Yadak, S. (2017). The Impact of the perceived self – efficacy on the academic among qassim university undergraduates open *journal of social sciences*, 5(1), 157 – 174.
- Zuk, A. (2009). Perceived academic self-efficacy among students of the University of Jordan in the light of the variables of gender, college and academic level (in Arabic). *Journal of Educational Psychological Sciences*, College of Education, University of Bahrain, 10(2) 37-58.