

**الكفاءة الشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة**

د. حوراء محمد علي قاسم / الجامعة المستنصرية / كلية الآداب - قسم علم النفس

**Personal Efficacy And Its Relationship With Mindfulness Among University Students**

Dr. Hawraa Mohammed Ali Kasem

[Hawraa55@yahoo.com](mailto:Hawraa55@yahoo.com)**ملخص البحث**

يهدف البحث الحالي معرفة مستوى الكفاءة الشخصية ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، وكذلك معرفة دلالة الفروق على وفق النوع (ذكور - إناث)، فضلاً عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، ومن أجل التحقق من ذلك فقد قامت الباحثة بتبني مقياس الكفاءة الشخصية المعد من قبل (عبد الجبار ٢٠١٠) إذ بلغ عدد فقراته بصيغتها النهائية (٢٦) فقرة، وتبنت مقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل (عبد الله ٢٠١٢) إذ بلغ عدد فقراته بصيغتها النهائية (٣٦) فقرة، وقد تم التأكد من خصائصهما السايكومترية وتم تطبيق الأدوات على عينة بلغت (١٢٠) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من ثلاث كليات في الجامعة المستنصرية هي: (كلية العلوم، وكلية الآداب، وكلية التربية) للعام الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ وأظهرت نتائج البحث الآتي:

١. إن عينة البحث من طلبة الجامعة ليس لديهم كفاءة شخصية.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) في الكفاءة الشخصية.
٣. إن عينة البحث من طلبة الجامعة يوجد لديهم يقظة ذهنية.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) في اليقظة الذهنية.
٥. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي بأنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين الكفاءة الشخصية واليقظة الذهنية تبعاً للعينة ككل.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة، الشخصية، اليقظة الذهنية، طلبة الجامعة

**Key Words:** Efficacy, Personality, Mindfulness, University Students

## الفصل الأول

## أولاً: مشكلة البحث:

عندما تواجه الفرد مشكلة ما أو موقف ما يتطلب الحل فإن الفرد قبل أن يقوم بسلوك ما يعزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك، وهذا ما يشكل الشق الأول من الكفاءة أو الفاعلية الذاتية في حين يشكل ادراك هذه القدرة الشق الثاني من الكفاءة الذاتية، لذا فإن شوارز Shwarzer ١٩٩٠ يرى أن على الفرد أن يكون مقتنعاً على أساس من المعرفة والمقدرة بأنه يمتلك بالفعل الكفاءة اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة صحيحة والمحافظة على أستمارية هذا السلوك أمام العقبات التي تواجهه فالتقدير المسبق المرتفع للكفاءة سيعطي الفرد الثقة بأن مساعيه ستقود للنجاح بغض النظر عن صعوبتها وكما تحدث فروم Froom عن الكفاءة الشخصية للفرد في قوله : أن من الشروط الأساسية لنمط التملك الايجابي المثمر هو النشاط الداخلي، أي بمعنى الأستعمال المثمر للطاقة الأنسانية وهذا موجود لدى كل كائن وأن أختلفت المقادير (رضوان، ١٩٩٧، ص ٢٩).

والفرد عندما يكون يقظاً ذهنياً فإنه يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي أو يكون موجوداً بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة فيفسر العالم بابتكار الفئات الجديدة واستعمالها بصورة متواصلة دون انقطاع لفهم الظاهرة، ولا يتقبل الأفراد المنشغلون في سلوكهم غير اليقظ ذهنياً بينتهم بنشاط أو كفاءة ، فبدلاً من ذلك فإنهم يستجيبون إلى البيئة المبنية إلى النشاط غير اليقظ المفتقر إلى اليقظة الذهنية بغياب المعالجة المعرفية المرنة (Langer , 1989, p. 65) .

وحيث لا توجد (حسب علم الباحثة) دراسات وبحوث نفسية في البيئة العراقية تناولت هذين المتغيرين (الكفاءة الشخصية واليقظة الذهنية) معاً، الأمر الذي جعل الباحثة في وضع المتحري عن صورة العلاقة بين المتغيرين لدى الشريحة التي يفترض إنها تتعامل مع المتغيرين بشكل مستمر وهم طلبة الجامعة، وعليه فإن مشكلة البحث الحالي تكمن في محاولة لمعرفة على طبيعة العلاقة التي تربط بين هذين المتغيرين فضلاً عن التعرف إلى مدى امتلاك طلبة الجامعة للكفاءة الشخصية ومستوى اليقظة الذهنية.

## ثانياً: أهمية البحث:

تعد الجامعة أهم المؤسسات التربوية والعلمية في المجتمع فهي تقع في قمة هرم التربية والتعليم وهي مؤسسة تعمل على رفد جيل الشباب بمختلف أنواع العلوم والمعارف التي يحتاجونها لمواجهة التطورات العلمية المتسارعة، فضلاً عن كونها الوسيلة التي يتم بوساطتها إعداد وتكوين القيادات المهنية والفنية والفكرية، فهي تعمل على تزويد المجتمع بالقوى العاملة التي تقع على عاتقها إدارة مؤسساته الاجتماعية والثقافية والاقتصادية. وهناك كثير من التأكيد على أن ما يتلقاه الطالب في الجامعة يعد عملية استثمارية وصناعة مهنية وليس عملية استهلاكية، حيث يرى (شولتز) أنه حتى إذا عدت بعض نواحي التعليم في الجامعات استهلاكاً، فإن عنصر الاستهلاك فيه لا يعد

ترفاً أو ضياعاً، بل يعد أساساً لزيادة الإنتاج، كما انه ضرورة حتمية ومدخل من مداخل التنمية لا بدائل لها (السامرائي، ١٩٩٤، ص٤).

وأن أدراك الفرد لكفاءته الشخصية يتعلق بتقييمه لقدرته على تحقيق مستوى معين من الأنجاز وبقدرته على التحكم بالإحداث وأن الحكم على مستوى كفاءته يؤثر على طبيعة العمل أو الهدف الذي يسعى الى تحقيقه وعلى مقدار الجهد الذي سيبدله ومدى مثابرتة في التصدي للعقبات وعلى أسلوبه في التفكير (حمدي وداود، ٢٠٠٠، ص٤٥).

ويرى باندورا Bandura أن الأفراد الذين ينظرون لأنفسهم كفاعل مؤثر عالٍ يختلفون في شعورهم وتفكيرهم عن أولئك الذين ينظرون العكس من ذلك، فهم يصنعون مستقبلهم ويتنبئون به (Bandura, 1997, p.395). وتدعم الكثير من الدلائل في الوقت الحاضر اعتقادات باندورا Bandura بأن الكفاءة تمس في النهاية كل جانب من جوانب حياة الفرد ومدى دافعيته ومثابرتهم بمواجهة الضغوط والصعوبات فتؤثر معتقدات الكفاءة على الاداء مباشرة وعلى وضع الاهداف الشخصية والتفكير الكفوء.

فقد أشارت دراسة (Hay ١٩٩١) الى أن الافراد ذوي الكفاءة المنخفضة تتكون لديهم افكاراً سلبية من خلال الرؤية المسبقة للمهام وتتكون لديهم أخطاء معرفية أكثر سلبية تؤثر على أداء الذاكرة والتفكير (Hay, 1991, p.22) فتؤدي الكفاءة الشخصية الى فرق في كيفية شعور وتفكير وسلوك الافراد، اذ يرتبط الشعور المتدني بالكفاءة بالقلق والعجز والاكنتاب، ويفكرون بتشاؤم حول أنجازاتهم وتطوراتهم الشخصية، ويحسن الشعور العالي بالكفاءة للعمليات المعرفية والاداء والتحصيل الاكاديمي ويسهل اتخاذ القرار في المواقف المختلفة، فيختار الافراد ذو الكفاءة العالية أداء مهام تحد أكبر ويضعون لأنفسهم أهدافاً عليا ويتشبثون بها ويبدلون جهداً أكبر ويصرون لوقت أطول ويتوقعون أحداثاً تفاؤلية أو تشاؤمية حسب مستوى كفاءتهم الذاتية (Schwarzer&Scholz, 2000, p.88).

اذ يقوم أصحاب الكفاءة العالية بتركيب المواقف بطرق تجلب النجاح، وهم يتجنبون وضع الاشخاص بمواقف قد يفشلون فيها، ويقيسون النجاح في أطار تحسين الذات بدلاً من التغلب على الاخرين. ويعتقد شوارزر Schwarzer ١٩٩٤ أنه كلما ازداد اعتقاد الفرد بامتلاكه سلوكيات توافقية تمكنه من حل مشكلة ما بصورة عملية، كان أكثر أندفاعاً لتحويل هذه القناعات ايضا الى سلوك فاعل، ويرى Lovecky ١٩٩٣ أن المدرسين الذين لديهم كفاءة شخصية مرتفعة يزيدون من التطور المعرفي لطلابهم والعكس صحيح (عبد القادر ، ٢٠٠٣، ص٤٣).

وان هؤلاء الأفراد عن طريق بحثهم عن المعلومات والمواقف الجديدة يطورون قدراتهم العقلية والإدراكية لا سيما في مجال التفكير المبدع والأصيل، ويكون من السهل عليهم توليد الأفكار، لذلك فإنهم يظهرون تفوقاً في العمليات المعرفية (Cognitive Processes) والمهارات المتنوعة (Various Skills) (McCrac, 1981, p. 1264).

وتشير اليقظة الذهنية إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة من السياق التي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية، كما تعني تقبل الأفكار الجديدة حيث إن الأفراد عادة ما يشكلون آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما تطلق عليه لانجر (الالتزامات الإدراكية غير الناضجة) فالأفراد اليقظون ذهنياً يتخذون الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم، فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها الأفراد المتيقظون ذهنياً تأتي من مصادر متعددة لذا نرى أصحاب الفكر اليقظ لا يحرصون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات، وفي دراسة قام بها كل من لانجر وباير (Langer & Piper, 1987) فقد وجدوا أن لليقظة الذهنية أثراً إيجابياً في التعلم والتفكير الإبداعي والادراك لمثيرات البيئة والدافعية نحو الانجاز (Langer & Piper, 1987, P.43).

وتستلزم اليقظة الذهنية من الفرد تفسير المعلومات بصورة شعورية ومع ذلك فهي تستلزم تصنيفاً فئوياً للمعلومات قبل معالجتها معرفياً فالمعالجة المنضبطة هي المعالجة الشعورية للمعلومات ضمن سياق محدود، أما اليقظة الذهنية فهي وعي شعوري لسياق أكبر يتم بوساطته فهم المعلومات (Langer, 2000, p.221).

ومن خصائص المتيقظين ذهنياً فهم يكونون واعين بشكل كامل تقريباً ببيئتهم ويعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة دون شروء ذهني ويوجهون انتباههم للمثيرات غير العادية، كما يتسمون بانهم متمسكون بالواقع وحساسون لكل مافي البيئة ومتواصلون بنشاط مع التطورات الجديدة، أما الذين لا يمتازون بيقظة ذهنية فهم غالباً ما يفقدون بقاءهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التواصل إلى تفسيرات جديدة ويعاودون التفكير بالفئات القديمة عند مواجهة المواقف الجديدة (Langer, 1997, p.).

وفي دراسة أجريت لتدريب المراهقين على اليقظة الذهنية قامت بها جينا بيجل (Biegel, 2009)، أظهرت الدراسة انخفاضاً في أعراض قلق الاختبار وتشتت الانتباه، وزيادة في تقدير الذات والانتباه المركز ومعالجة المعلومات مقارنة بالمجموعة الضابطة (Biegel, 2009, p.300).

وفي دراسة أخرى قام بها كل من لانجر و إمبر (Langer & Imber, 1979) توصلت الدراسة إلى نتيجة وهي أن تعرض الأفراد للمعلومات لمرة واحدة يدعها تستقر للاستدعاء الشعوري وقد أطلق على هذا التعرض الوحيد للمعلومات المؤدي إلى انعدام اليقظة الذهنية Mindlessness أو حدوث تقصير فيها بالإيداع المعرفي السابق لأوانه\* Premature Cognitive Commitment وتصف الإيداعات المعرفية السابقة لأوانها المعلومات المتعلمة بطريقة غير مباشرة أو غير يقظة بالموضوع Irrelevant، فتقبل المعلومات ويسلم بها دون

\* الإيداع المعرفي السابق لأوانه : يعرّف بأنه (تعرض الأفراد للمعلومات لمرة واحدة إذ يؤدي هذا التعرض إلى استقرار المعلومات في الشعور دون معالجة يقظة لها) (Langer, 1992).

انتقادها او معارضتها ، ويتم إيداع المعلومات في واحد من الاستعمالات المحددة في وقت سابق ويتم تفسير الاستعمالات أًلمحتمله الأخرى بأنه لا يمكن الوصول إليها ( Langer , 1992 , P.192 ).

وكشفت دراسة ( عبدالله ٢٠١٢ ) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على وفق متغير النوع (ذكور- إناث ) في مستوى اليقظة الذهنية ولصالح الذكور , اذ طبقت هذه الدراسة على عينة من طلبة جامعة ديالى, وكذلك كشفت هذه الدراسة على وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية وبعض الوظائف المعرفية منها (الإدراك البصري, والذاكرة البصرية, والقدرة البصرية التركيبية , والعلاقات المكانية) (عبدالله, ٢٠١٢, ص ي - ك )

ولأجل كل ما تقدم يمكن أجمال أهمية البحث الحالي بالاتي:

- ١- تناول البحث عينة مهمة متمثلة بطلبة الجامعة الذين يمثلون الشريحة الفعالة في المجتمع والذين يقع على عاتقهم بناء وتطوير مستقبل العملية التربوية والتعليمية والعملية والانتاجية في المجتمعات التي ينتمون اليها بخلاف ما اكتسبوه في حياتهم التعليمية ونقله في المستقبل بطريقة سليمة الى حياتهم الاجتماعية والانتاجية.
- ٢- ان مسالة امتلاك الطلبة كفاءة شخصية في تعاملهم مع الخبرات اليومية لها اثر كبير , اذ تعود على المجتمع بكفايات بشرية قادرة على المساهمة على نحو فعال في التقدم والارتقاء.
- ٣- ان لمفهوم اليقظة الذهنية أهمية كبيرة ومميزة من قبل المعنيين بدراسة السلوك الإنساني والمتعاملين معه.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي معرفة:-

- ١- مستوى الكفاءة الشخصية لدى طلبة الجامعة .
- ٢- دلالة الفرق في الكفاءة الشخصية تبعاً لمتغير نوع الجنس (ذكور-اناث) لدى طلبة الجامعة.
- ٣- مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.
- ٤- دلالة الفرق في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير نوع الجنس (ذكور-اناث) لدى طلبة الجامعة.
- ٥- العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث ( الكفاءة الشخصية واليقظة الذهنية ) لدى عينة البحث ككل.

#### حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على طلبة الجامعة المستنصرية ، ولكلا الجنسين (ذكور- اناث) والتخصص (العلمي- الإنساني) للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ .

#### تحديد المصطلحات:

أولاً: الكفاءة الشخصية **Personal Efficacy** عرفها كل من :

- باندورا Banadura ١٩٩٧ :

احكام الفرد أو توقعاته عن ادائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الانشطة المتضمنة في الاداء والجهد المبذول ومواجهة الصعاب وانجاز السلوك (Banadura, 1997,p.191).

- الالوسي ٢٠٠١ :

احكام الفرد بخصوص قدراته الذاتية والنااتجة من المحصلة الكلية لخبرات النجاح والفشل في حياته بشأن مبادرته لقيام بسلوك معين وبالجهد الذي يبذله في ذلك السلوك وبمثارته عليه رغم المعيقات في الحياة ( الالوسي, ٢٠٠١, ص٢٥ ) .

- علوي وابراهيم ٢٠٠٧ :

قدرات ومهارات معرفية وادائية ووجدانية يمكن ملاحظتها ( علوي وابراهيم, ٢٠٠٧, ص١٠٢ ) .  
التعريف النظري: بما أن الباحثة قد تبنت مقياس الكفاءة الشخصية المعد من قبل ( عبد الجبار ٢٠١٠ ) وفق وجهة نظر (باندورا ١٩٩٧) فان التعريف النظري للباحثة هو نفس تعريف باندورا ١٩٩٧ المذكور اعلاه.  
التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الكفاءة الشخصية في البحث الحالي.

ثانياً: اليقظة الذهنية **Mindfulness** عرفها كل من :

- لانجر 2002 Langer :

حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء مختلفة جديدة ( Langer, 2002, p.214).

- براون وريان 2003 Brown & Ryan :

حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضر، أو هو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي ( Brown & Ryan, 2003, p.89 )

التعريف النظري:

بما أن الباحثة قد تبنت وجهة نظر لانجر ٢٠٠٢ , ومقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل (عبدالله ٢٠١٢ ) على وفق نظرية . ( لانجر ٢٠٠٢ ) فان التعريف النظري هو تعريف لانجر 2002 المشار إليه أعلاه.

التعريف الإجرائي:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق استجابته على فقرات مقياس اليقظة الذهنية المستعمل في البحث الحالي.

## الفصل الثاني

## الإطار النظري

## مفهوم الكفاءة الشخصية / Self – Efficacy

اقترح باندورا (1977) Bandura مفهوم الكفاءة الشخصية في نظرية التغيير السلوكي معتمداً على افتراض رئيس أن الاجراءات السلوكية مهما كان شكلها تعمل كوسائل لخلق وتقوية توقعات الكفاءة الشخصية . ويميز باندورا بين توقعات الكفاءة وتوقعات النتائج فالاولى ايمان الفرد بقدرته على اداء السلوك المطلوب لتحقيق النواتج اما الثانية فهي تقيمه ان هذا السلوك سوف يؤدي الى نواتج معينة وفي وقت لاحق عرف باندورا 1994 الكفاءة الشخصية بأنها معتقدات الناس حول قدراتهم على القيام بمستويات معينة من الاداء الذي تتحكم في احداث تؤثر على مجرى حياتهم ( حسونه , 2009 , ص127) . ويمكن ما تنشأ هذه المعتقدات من خبرات التمكّن الناتجة عن الانجاز والنجاح المسبق والخبرات التبديلية بخلاف ملاحظة اشخص لنجاح الاخرين المماثلين له من اعمال متشابهة, ويختلف مفهوم الكفاءة الشخصية عن مفهوم الذات حيث ان مفهوم الكفاءة يشير الى تقييم الفرد لكفائته او قدرته على اداء مهمه خاصة في سياق محدد, اما مفهوم الذات يعتبر اكثر عمومية واكل تأثير في السمات كما يعتمد مفهوم الذات على معايير البيئة الثقافية الاجتماعية.

## - نظرية الكفاءة الشخصية

يعد مفهوم الكفاءة الشخصية من مفاهيم علم النفس الحديثة اشار اليها باندورا Bandura في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي والذي يرى ان معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تظهر من خلال الادراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة سواء المباشرة او غير المباشرة لذا فأن الفاعلية الذاتية يمكن ان تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كاجراءات سلوكية اما في صورة ابتكارية او نمطية على ان يشير الى مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية . ويشير باندورا على ان الكفاءة الذاتية تؤثر على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الاحداث التي تؤثر على حياته فالكفاءة الشخصية لاهتم بالمهارات التي يمتلكها الفرد فقط انما بما يستطيع عمله بالمهارات التي يمتلكها تعتمد الكفاءة الشخصية في جزء منها على ادراك الذات Self – Perception وهي الصورة التي يطورها الفرد عن نفسه حيث تؤثر في مستوى الجهد المبذول في اداء المهمات, ويرى اصحاب النظرية الاجتماعية ان مصطلح الكفاءة الشخصية يمثل مكوناً حاسماً في احساس الفرد بالضبط الشخصي والسيطرة على مستقبله والتوافق مع احداث الحياة, ويرى باندورا Bandura ان الكفاءة الشخصية هي كل ما يعتقد الفرد انه يمتلكه من امكانات تمكنه من ممارسة ضبط قياسي او معياري لقدراته وافكاره ومشاعره وافعاله وهذا الضبط القياسي او المعياري يمثل الاطار المرجعي للسلوكيات التي تصدر عنه في علاقتها بالمحددات البيئية المادية والاجتماعية (Bandura 1997 .P:126)

## مفهوم اليقظة الذهنية Mindfulness :

تعني اليقظة الذهنية الاهتمام بطريقة معينة بالوعي عن قصد في اللحظة الحالية وهذا يزيد من الوعي والوضوح وقبول الواقع الحالي لها، وهي لا تتعارض مع أي معتقدات أو تقاليد دينية أو ثقافية أو علمية، وإنما هي مجرد وسيلة عملية للشعور بالأفكار والأحاسيس الجسدية والمشاهد والأصوات والروائح؛ أي شيء نحن لا نلاحظه، ونكون اليقظة الذهنية بسيطة في أداء المهارات الفعلية، فإنها تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين علينا القيام به، أو الذهاب عن ما فعلناه وربما كان هذا مجرد تنبيه عن اليقظة الذهنية، لكن وصفها بأنها اختيار التعلم للسيطرة على التركيز والاهتمام بالوعي (Kabat - Zinn, 2000, p.44).

وقد أبدى المعالجون النفسيون اهتماماً بالأساليب التأملية وناقش الكثيرون التأمل وعلاقته بالتحليل النفسي، ولقد اعتقد بأن التأمل كان ناجحاً ونافعاً في كشف اللاشعور، وقد عد أيضاً نافعا في العلاج النفسي بسبب تأكيده على الوعي المتمركز حول الذات والتلقائية والتقبل، فقد وضعت البوذية أهمية النمو والنشوء (الارتقاء) مما أدى بالوجوديين والإنسانيين في علم النفس السريري إلى اعتناق مفهوم (التأمل) (Gage, 2003, p. 14-15).

وتتميز اليقظة الذهنية عن الغفلة الذهنية، بأن السلوك يحدث خارج سيطرة الخبرة، وإنما غير واعية بالسياق من الزمن، والغفلة الذهنية تحدث بقليل أو عدم وجود الوعي الشعوري (Langer, 1992, p. 41).

#### خصائص اليقظة الذهنية :

- وضع كابات- زين (Kabat \_ Zinn, 1990) عدداً من خصائص اليقظة الذهنية وهي :
١. اللاحكم Non Judging : وهي الملاحظة المبنية على اللحظة باللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف.
  ٢. الموافقة Acceptance : وتعني التفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة، والموافقة لا تعني السلبية بل إنها تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.
  ٣. الصبر Patience : السماح للأشياء بالظهور للعيان في وقتها، أي يجلب الصبر لأنفسنا، وفي اللحظة الحاضرة.
  ٤. الثقة Trust : أن الشخص واثق من نفسه وبجماعته وبحدسه وانفعالاته، فضلاً عن ثقته أن الحياة تتجلى بالظهور كما يفترض بها.
  ٥. التعاطف Empathy : أي يتصف الشخص بالمشاعر ويفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم وربط ذلك مع الشخص.
  ٦. التفتح Openness : إذ يرى الشخص الأشياء كما لو أنه رآها لأول مرة ويخلق احتمالات من خلال تركيز الانتباه على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة.
  ٧. اللطافة Gentleness : يتصف الشخص بكونه ناعماً ومحباً وحنوناً مع ذلك ليس سلبياً وغير صارم ومتسامح.

٨. السماح Generosity : أي يتعاطى الشخص في اللحظة الحاضرة ضمن سياق من الحب والشفقة دون الاهتمام بالعائد أو المردود (Kabat – zinn, 1990,p.65).

### نظرية لانجر لليقظة الذهنية , Langer Theory Of Mindfulness:

كتبت إلين لانجر Ellen Langer الأستاذة في جامعة هارفارد كتابا لشرح كيف يحاول الإنسان أن يطور نفسه فنا خاصا بعيش اللحظة عنوانه Mindfulness ، وهو مصطلح اخترعته لتلك الحالة النفسية النشطة من مراقبة الحاضر، والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى بالتأثير فيه (صغينبي، ٢٠١١، ص ٢٤).

وقد طوّرت أيلين لانجر وزملاؤها (Langer & et al, 1992) نظرية اليقظة الذهنية على مدى السنوات المنصرمة، وقد توصلت من خلال نتائج الدراسات والأبحاث مع زملائها إلى فهم كيفية عمل اليقظة الذهنية لدى الفرد، وكيف تختلف اليقظة الذهنية عن مفاهيم أخرى والتمييز بينها وبين هذه المفاهيم مثل التوقع Expectation والمسميات Labels والأدوار Roles بالإضافة إلى العادة Habit والتثبيت الوظيفي Function Fixedness والتلقائية Automatic فكل مفهوم من هذه المفاهيم يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة الذهنية Mindfulness لكنه يختلف عنها في السلوك (Langer, 1992, P299).

وترى لانجر ان اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق ، والتأكيد على النتيجة، وبعبارة أخرى ، اليقظة الذهنية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة، مما يؤدي إلى ردود تلقائية التي قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات، وتفترض نظرية اليقظة الذهنية ان جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع Mindful للإيداعات المعرفية السابقة لأوانها\* ، فقد أظهرت نتائج لانجر وبيك Langer & Beck, 1979 انه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى بوساطة المتغيرات السياقية وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية، وهي ترى ان التفريق بين الذهن والجسد Mind & Body هو واحد من الإيداعات المعرفية السابقة لأوانها وتقترح ان الناس بخلاف إيمانهم بالحدود ( القيود ) الطبيعية للجسد والذهن إلا إنهم يقيدون بده من إمكانياتهم الكامنة بأدائهم المنقيد بصورة ذاتية لاشعورية ، فالاثار العميقة لانعدام اليقظة الذهنية تتغلغل كل جوانب الحياة بما في ذلك الأداء المعرفي وطول العمر وان هؤلاء الأفراد يبدأون بتحطيم الإيداعات المعرفية السابقة لأوانها التي تكبحهم (Langer,2002,p211) .

إن اليقظة الذهنية تستلزم تصنيفا فئويا للمعلومات قبل القيام بمعالجتها معرفيا فالمعالجة المنضبطة هي المعالجة الشعورية للمعلومات ضمن سياق محدود، وتؤكد لانجر في نظريتها على الجانب المعرفي وتجهيز

\* الإيداع المعرفي السابق لأوانه : يعرّف بأنه ( تعرض الأفراد للمعلومات لمرة واحدة إذ يؤدي هذا التعرض إلى استقرار المعلومات في الشعور دون معالجة يقظة لها ) (Langer, 1992).

المدخلات الحسية ، ولهذا السبب تصور لانجر في نظريتها ما يسمى "النمط المعرفي" ، وأيضاً على التركيز هو على كيف يدرك الفرد وينظم السلوك والبيئة، في حين أن الصيغة الحالية تسلط الضوء على أهمية الانتباه وتقبل للواقع الداخلي والخارجي على حد سواء (Brown & Ryan, 2003,p182).

وتتألف اليقظة الذهنية حسب مفهوم لانجر من أربعة أبعاد هي: (Langer, 2002, p.84) .

١. التمييز اليقظ Alertness to Distinction .
٢. الانفتاح على الجديد Openness to Novelty .
٣. التوجه نحو الحاضر Orientation in the Present .
٤. الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspectives .

## الفصل الثالث

## منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل استعراض للإجراءات التي قامت بها الباحثة من تحديد للمجتمع واختيار العينة الممثلة له، ومن ثم أستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها وكما يأتي:-

## أولاً: مجتمع البحث:

تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة كليات الجامعة المستنصرية ، والبالغ عددهم (٤٠٧٤٨) للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ موزعين على ( ١٣ ) كليات علمية وإنسانية بواقع (١٨٢٩٥) من الذكور، و(٢٢٤٥٣) من الإناث.

## ثانياً: عينة البحث:

لقد إتمدت الباحثة في اختيار عينة بحثها على الطريقة العشوائية الطبقية حيث بلغ عدد أفراد هذه العينة (١٢٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم من ثلاث كليات في الجامعة المستنصرية هي: (كلية العلوم، وكلية الاداب، وكلية التربية)، موزعين على وفق متغيري الكلية ونوع الجنس، والجدول (١) يوضح ذلك.

## الجدول (١)

عينة البحث موزعة على وفق متغيري الكلية ونوع الجنس

المجموع	النوع		الكلية	ت
	أناث	ذكور		
٣٧	٢١	١٦	العلوم	١
٤٩	٢٣	٢٦	الآداب	٢
٣٤	١٥	١٩	التربية	٣
١٢٠	٥٩	٦١	المجموع	

## ثالثاً: أدوات البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس الكفاءة الشخصية المعد من قبل (عبد الجبار ٢٠١٠) ، وتبني مقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل من قبل (عبد الله ٢٠١٢)، وفيما يلي استعراض للإجراءات.

## - مقياس الكفاءة الشخصية:

قامت الباحثة بتبني مقياس الكفاءة الشخصية المعد من قبل (عبد الجبار ٢٠١٠)، إذ تألف المقياس من (٣٠) فقرة يقابلها ثلاثة بدائل هي: (تتنطبق علي كثيرا، تتطبق علي بدرجة متوسطة، لا تتطبق علي) يقابلها سلم درجات (١، ٢، ٣) لل فقرات الايجابية و (١، ٢، ٣) لل فقرات السلبية.

صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):

لغرض معرفة مدى صلاحية الفقرات فقد تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المختصين\* في علم النفس لتحديد مدى صلاحية فقراته، وفي ضوء اراء الخبراء تم الإبقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق ٨٠% فأكثر وبناءا على ذلك فقد تم الابقاء على جميع فقرات مقياس الكفاءة الشخصية مع بعض التعديلات اللغوية، وبهذا يكون المقياس مؤلف من (٣٠) فقرة.

## التحليل الإحصائي للفقرات:

طبّق مقياس الكفاءة الشخصية بصورته الاولية على (٢٠٠) طالب وطالبة واعتمدت هذه العينة لإغراض التحليل الاحصائي للفقرات، وان الهدف من هذا الاجراء هو الابقاء على الفقرات الجيدة في المقياس، وقد تم استعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين بوصفه اجراء لتحليل الفقرات وكما يأتي :

المجموعتين المتطرفتين: لغرض اجراء التحليل بهذا الأسلوب تم اتباع الخطوات الاتية :

- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة .

- ترتيب الاستمارات من اعلى درجة الى اقل درجة للمقياس.

. تعيين نسبة ٢٧% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس و ٢٧% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا، وكان عدد الاستمارات في كل مجموعة (٥٤) أستمارة، ثم طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين متوسط درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في كل فقرة من المقياس ، وعدت القيمة التائية مؤشرا لتمييز كل فقرة بمقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٧) وقد كانت الفقرات جميعها مميزة ماعدا الفقرات (٢، ٣، ٢٢، ٢٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠٦) ، وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (٢٦) فقرة، والجدول (٢) يوضح ذلك.

\* ا.د خليل ابراهيم رسول / كلية الاداب / جامعة بغداد

ا.د علي عودة محمد / كلية الاداب / الجامعة المستنصرية

ا.م.د كمال محمد سرحان / كلية الاداب / جامعة بغداد

ا.م.د ناطق فحل جزاع / مركز البحوث التربوية والنفسية / جامعة بغداد

م.د محمد عباس محمد / مركز البحوث التربوية والنفسية / جامعة بغداد

## الجدول (٢)

جدول يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس الكفاءة الشخصية

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	التباين	المتوسط	التباين	المتوسط	
4.83	0.64	1.54	1.88	2.71	1
0.96	0.68	2.48	1.36	2.79	2
1.08	0.71	2.69	0.987	2.79	3
10.0	0.69	1.23	1.41	2.82	4
6.05	0.96	1.95	1.47	2.96	5
6.03	1.27	1.35	1.22	2.53	6
7.32	1.26	1.88	1.08	2.05	7
2.51	0.87	1.45	1.31	2.04	8
5.17	0.73	1.38	1.56	2.42	9
9.72	1.10	1.02	1.11	2.76	10
11.41	1.019	1.09	1.16	2.77	11
8.35	1.28	1.75	1.12	2.66	12
8.11	0.83	1.62	1.16	2.73	13
9.68	0.95	1.17	1.22	2.22	14
6.30	1.24	1.84	1.14	2.85	15
6.04	1.15	1.59	1.54	2.71	16
7.58	0.97	1.65	1.43	2.91	17
9.48	0.97	1.04	1.36	2.21	18
8.67	1.00	1.41	1.10	2.65	19
6.96	1.07	1.01	1.27	2.12	20
6.11	1.08	1.93	1.40	2.05	21
1.20	0.96	2.65	1.20	2.43	22
9.26	0.99	1.88	0.95	2.60	23
3.87	0.94	1.67	1.23	2.25	24
6.91	1.15	1.75	1.26	2.87	25

7.81	0.96	1.68	1.436	2.97	26
5.33	1.14	1.34	1.18	2.50	27
1.31	1.16	2.76	1.31	2.82	28
4.72	2.26	2.02	0.17	2.99	29
4.44	1.34	2.02	1.41	2.03	30

## علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، وقد كانت معاملات الارتباط دالة دلالة معنوية لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,١٣٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨) ماعدا الفقرات (٢, ٣, ٢٢, ٢٨) والجدول (٣) يوضح ذلك.

## الجدول (٣)

جدول يوضح معاملات ارتباط فقرات مقياس الكفاءة الشخصية بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
٠.٣١٢	٢٩	٠.٤٣٣	١٥	٠.٢٠٩	١
٠.٤٠٥	٣٠	٠.٤٨٠	١٦	٠.١٠٣	٢
		٠.٥٨٢	١٧	٠.٠٩٢	٣
		٠.٤٦١	١٨	٠.٣٠٨	٤
		٠.٥٤٣	١٩	٠.٤١١	٥
		٠.٥٣٣	٢٠	٠.٢٤٢	٦
		٠.٤٥١	٢١	٠.٢١٧	٧
		٠.١٠٩	٢٢	٠.٤١١	٨
		٠.٤١١	٢٣	٠.٢٢٦	٩
		٠.٤٢٢	٢٤	٠.٢٠٩	١٠
		٠.٤٣٢	٢٥	٠.٣٧٣	١١
		٠.٢٤٢	٢٦	٠.٣١٣	١٢
		٠.٣٠٠	٢٧	٠.٣٢١	١٣
		٠.١٠٣	٢٨	٠.٤٠٥	١٤

الخصائص السيكمترية لمقياس الكفاءة الشخصية:

#### صدق المقياس Scales Validity :

يعد صدق المقياس من الخصائص القياسية المهمة له، لأنه يؤشر قدرة المقياس في قياس ما اعد لقياس (A.P.A,1985,P.9).

- **الصدق الظاهري (Face Validity):** أن أفضل طريقة لأستخراج الصدق الظاهري هي بعرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس ما يُراد قياسه (فاتحي, ١٩٩٥, ص ١٠١), ولقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس, كما ذكر سابقاً.

- **صدق البناء (Construct Validity):** ومن اهم مؤشرات صدق البناء هي استخراج القوة التمييزية للفقرات والاتساق الداخلي والذي يستخرج عن طريق ايجاد علاقة الفقرة بالدرجة الكلية وعلاقة المجالات مع بعضها ومع الدرجة الكلية للمقياس, وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال أستعمال طريقتين لأستخراج تمييز الفقرات وهما: أسلوب المجموعتين المتطرفتين وطريقة الاتساق الداخلي.

#### الثبات Reliability :

تم حساب الثبات لمقياس الكفاءة الشخصية بطريقتين: الأولى بطريقة إعادة الاختبار Test-Retest , إذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٧٥) ، والطريقة الثانية هي طريقة ألفا كرونباخ Cronbach Alfa , إذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٧٨) .

#### - مقياس اليقظة الذهنية :

بعد اطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بمفهوم اليقظة الذهنية Mindfulness , فقد تبنت الباحثة مقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل (عبدالله ٢٠١٢).

**وصف مقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل ( عبد الله ٢٠١٢ ) :**

احتوى المقياس على أربعة مجالات أو أبعاد هي: (التمييز اليقظ - الانفتاح على الجديد - التوجه نحو الحاضر - الوعي بوجهات النظر المتعددة).

١. التمييز اليقظ Alertness to Distinction : ويعني (درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة ، وطريقته في النظر للأشياء).

٢. الانفتاح على الجديد Opening to Novelty : ويعني (مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها).

٣. التوجه نحو الحاضر Orientation in the Present : ويعني (درجة انشغال الفرد واستغراقه في أي موقف معين).

٤. الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspectives : ويعني (مدى إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد ، وتحديد قيمة كل منظور ).

ويتكون المقياس بصيغته النهائية من (٣٦) فقرة ، وقد وضعت له أربعة بدائل هي ( تنطبق علي كثيرا ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي ) ، وحددت لها الدرجات ( ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ) لل فقرات الايجابية و ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ) لل فقرات السلبية.

وقد عرضت ( عبدالله ٢٠١٢ ) المقياس على (١٠) خبراء من المختصين في التربية وعلم النفس إذ تبين أن فقراته ملائمة لقياس اليقظة الذهنية، وبعدها تم تطبيقه على عينة تألفت من (٥٠٠) طالب وطالبة اختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية من أربع كليات في ( جامعة ديالى ) ، ولغرض حساب القوة التمييزية والصدق لفقرات المقياس استعملت الباحثة طريقتان هما؛ المجموعتان المتطرفتان وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، فضلاً عن استخراج علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال للمقياس، ومن ثم تم حساب الثبات بأستعمال طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) حيث بلغ (٠,٧٩) وبطريقة ألفا-كرونباخ (Cronbach-Alpha) بلغ (٠,٨٢) .

وبما أن المقياس حديث وقد طبق على شريحة طلبة الجامعة، فقد ارتأت الباحثة استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس والتي تتمثل (بالصدق والثبات) فقط وكما يأتي :

#### صدق الفقرات وصلاحيتها:

يعد الصدق من الأمور التي يجب أن يتأكد منها مصمم الاختبار عندما يريد بناء اختباره فالمقياس الصادق هو ذلك المقياس القادر على قياس السمة التي وضع من اجلها (الإمام وآخرون، ١٩٩٠، ص١٢٣). ولغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري) عرضت على مجموعة من المختصين في علم النفس\* لتحديد مدى صلاحية الفقرات، وتم اعتماد نسبة اتفاق (٨٠%) على الفقرة لتعد الفقرة مقبولة في المقياس، وفي ضوء آراء المحكمين تم الإبقاء على جميع فقرات المقياس وهي (٣٦) فقرة مع بعض التعديلات التي طرأت عليها في الصياغة اللغوية وتفسير المعنى، وكما في .

#### **الثبات Reliability :**

تم حساب الثبات لمقياس اليقظة الذهنية بطريقتين: الأولى بطريقة إعادة الاختبار Test-Retest ، إذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٧٢) ، والطريقة الثانية هي طريقة ألفا-كرونباخ Cronbach Alfa ، إذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٧٦) .

\* هم نفس الخبراء على مقياس الكفاءة الشخصية.

**رابعاً: عينة التطبيق النهائي:**

بعد أستكمال الباحثة لأداتي البحث والتحقق من صدقهما وثباتهما واستبعاد الفقرات غير المميزة, قامت بتطبيقهما بدفعة واحدة على عينة البحث ( من خلال تقديم المقياسين معاً) والبالغ عددهم (١٢٠) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً طبقياً من ثلاث كليات في الجامعة المستنصرية, كما ذكر آنفاً.

**خامساً: الوسائل الإحصائية:**

استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (spss)

- الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين.
- معامل أرتبب بيرسون .
- معادلة ألفا كرونباخ .
- الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة .
- القيمة التائية لدلالة معاملات الارتباط .
- معادلة النسبة المئوية.

## الفصل الرابع

## عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي تبعاً لأهدافه بعد تحليل البيانات، ومن ثم تفسير هذه النتائج وعلى النحو الآتي:

**الهدف الأول:** معرفة مستوى الكفاءة الشخصية لدى طلبة الجامعة :

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي إن متوسط درجات العينة للكفاءة الشخصية بلغ (٤٤,٠٦) وبأنحراف معياري مقداره (٢,٧٩) , بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (٥٢) , وبأستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة, ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (١٣,-١٢) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) تبين أنها غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١١٩) , مما يعني أن أفراد عينة البحث لا يمتلكون كفاءة شخصية والجدول (٤) يوضح ذلك.

## الجدول (٤)

نتيجة الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والفرضي لعينة البحث في الكفاءة الشخصية

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	١,٩٦	-١٣,١٢	٥٢	٢,٧٩	٤٤,٠٦	١٢٠

**الهدف الثاني:** معرفة دلالة الفرق في الكفاءة الشخصية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) لدى طلبة الجامعة :  
ولتحقيق هذا الهدف تم حساب متوسط درجات كل من الذكور والإناث كلاً بمعزل عن الآخر في مقياس (الكفاءة الشخصية) إذ بلغ متوسط درجات الذكور (٤٤,١٣) وبأنحراف معياري مقداره (٣,٠٢) , بينما كان متوسط درجات الإناث (٤٤,٠٠) وبأنحراف معياري مقداره (٢,٥٥) , وبأستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (٠,٢٥٦) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) تبين انه لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في الكفاءة الشخصية, عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١٨) , والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بين متوسط درجات الذكور والإناث في الكفاءة الشخصية

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	النوع
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	١,٩٦	٠,٢٥٦	٣,٠٢	٤٤,١٣	٦١	ذكور
			٢,٥٥	٤٤,٠٠	٥٩	إناث

الهدف الثالث: معرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة :

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي إن متوسط درجات العينة لليقظة الذهنية بلغ (٩٣,٢١) وبأنحراف معياري مقداره (٤,٥٨) , بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (٩٠) , وبأستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة, ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (٧,٦٩) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) تبين أنها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١١٩) , مما يعني أن أفراد عينة البحث لديهم يقظة ذهنية والجدول (٦) يوضح ذلك.

الجدول (٦)

نتيجة الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والفرضي لعينة البحث في اليقظة الذهنية

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	١,٩٦	٧,٦٩	٩٠	٤,٥٨	٩٣,٢١	١٢٠

الهدف الرابع: معرفة دلالة الفرق في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) لدى طلبة الجامعة :

ولتحقيق هذا الهدف تم حساب متوسط درجات كل من الذكور والإناث كلاً بمعزل عن الآخر في مقياس (اليقظة الذهنية) إذ بلغ متوسط درجات الذكور (٩٣,٢٢) وبأنحراف معياري مقداره (٤,٥٨) , بينما كان متوسط درجات الإناث (٩٣,٢٠) وبأنحراف معياري مقداره (٤,٦١) , وبأستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (٠,٠٣١) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) تبين انه لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في اليقظة الذهنية, عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١٨) , والجدول (٧) يوضح ذلك.

## الجدول (٧)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بين متوسط درجات الذكور والإناث في الكفاءة الشخصية

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٦١	٩٣,٢٢	٤,٥٨	٠,٠٣١	١,٩٦	غير دالة
إناث	٥٩	٩٣,٢٠	٤,٦١			

**الهدف الخامس :** معرفة العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الشخصية واليقظة الذهنية للعينة ككل :-

بعد تحليل النتائج بأستعمال معامل ارتباط بيرسون فانه لا توجد علاقة ارتباطية بين الكفاءة الشخصية واليقظة الذهنية للعينة ككل, اذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٠٧٨) وهي اصغر من قيمة بيرسون الجدولية البالغة (٠,١٧٤), وبأستعمال الاختبار التائي لمعرفة دلالة معامل الارتباط بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠,٧٦) وهي اصغر من القيمة الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١٨).

**التوصيات:** في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي :

١. أعداد برامج سلوكية ومعرفية من المختصين في المجالات النفسية والمؤسسات التربوية للعمل على تشخيص مشكلات الطلبة والحد منها ورفع مستوى الكفاءة الشخصية لديهم.
٢. زيادة الاهتمام برفع المستوى العلمي للطلبة من خلال أسلوب المكافأة المادية والمعنوية وزرع الثقة بالنفس لديهم لما لها من اثر مهم على زيادة كفاءة الافراد الشخصية.
٣. رفد المكتبات بالكتب الحديثة والمجلات والدوريات التي تواكب التطور العلمي والمستجدات في البحث والدراسة.

**المقترحات:**

١. إجراء دراسة ارتباطية بين مفهوم الكفاءة الشخصية وعلاقتها بأنماط التفكير.
٢. إجراء دراسة ارتباطية بين الكفاءة الشخصية لدى طلبة المرحلة المتوسطة والثانوية وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي.
٣. إجراء دراسة ارتباطية عن علاقة اليقظة الذهنية بمتغيرات أخرى لم يدرسها البحث مثل (التعقيد الإدراكي، وفاعلية الذات).

### **Personal efficacy and its relation to mental alertness among university students**

The study seeks to examine the level of personal efficacy and its relation to mental alertness among university students. Besides, the statistically significant differences in regard of students' gender, and the correlation between male and female. To do this, the researcher adopted two scales: one to measure the personal efficacy which was made up by (abed al-jabaar, 2010) included (26) items, and the other to measure the mental alertness that designed by (abed Allah, 2012) included (36) items. A total of (120) student were selected randomly from three-different colleges at the Al-Mustansiriyah University for the academic year 2016-2017. The findings revealed there are no significant differences among students in regard of the personal efficacy and mental alertness they lack to personal efficacy, students show a high level of mental alertness, and finally, there is no correlation between personal efficacy and mental alertness.

## المصادر:

- ألامام ، مصطفى محمود ، وآخرون (١٩٩٠): التقويم والقياس ، جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- الالوسي ، احمد اسماعيل (٢٠٠١) : فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الاداب , جامعة بغداد
- حسونة, سامي عيسى (٢٠٠٩) الكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى معلمي المرحلة الاساسية الدنيا قبل الخدمة , مجلة جامعة الاقصى ,المجلد ١٣,العدد الثاني .
- حمدي , نزيهه وداود , نسيمه (٢٠٠٠) : علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكثاب والتوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الاردنية , مجلة دراسات العلوم التربوية , المجلد ١٧ .
- رضوان , سامر جميل (١٩٩٧): توقعات الكفاءة الذاتية "البناء النظري والقياس " , مجلة شؤون اجتماعية , الشارقة ,العدد ٥٥ , السنة ١٤ .
- السامرائي، مهدي صالح (١٩٩٤): الكفاءة الداخلية لكليات الجامعة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، مركز البحوث التربوية والنفسية.
- صغيبني ، طوني (٢٠١١) : تطوير اليقظة في الحياة اليومية ، مجلة الإسكندرية الالكترونية٤١٥ ، المقال مترجم عن مقال بالانكليزية لطوني صغيبني، منشور في مجلة ميستيرا، العدد الثالث، آذار ٢٠١١.
- عبد الجبار , مواهب عبد الوهاب (٢٠١٠) : المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الشخصية وسمو الذات لدى المصابين بمرض الغدة الدرقية, اطروحة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية, الجامعة المستنصرية.
- عبد القادر , صابر سفينة سيد(٢٠٠٣): فعالية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين , رسالة ماجستير غير منشورة , معهد الدراسات العليا للطفولة , قسم الدراسات النفسية والاجتماعية , جامعة عين شمس
- عبد الله, أحلام مهدي (٢٠١٢): الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة, أطروحة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية ابن رشد, جامعة بغداد.
- علوي , عادل عبد المجيد و ابراهيم , الطاف رمضان (٢٠٠٧) : تقويم الكفاية اللازمة لمعلمي ذوي الاعاقة السمعية في محافظة عدن , مجلة التواصل , دار جامعة عدن للنشر , العدد ١٧ .
- فاتحي , محمد (١٩٩٥) : مناهج القياس وأساليب التقويم , ط١, مطبعة النجاح الجديدة , منشورات ديداكتيكا , الدار البيضاء.

- APA: American Psychiatric Association.(1985): Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorder (2<sup>th</sup>ed). Washington, DC :Author.
- Bandura .A,(1997);Self – efficacy : The exercise of control , First printing ,W.H, freeman and company , New York .
- Biegel,G.(2009): Mindfulness - Based Stress Reduction for psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial” Journal of Consulting and Clinical psychology Vol. 77, No. 5
- Brown , K and Ryan, R (2003): the benefits of being present: mindfulness and its role in psychological, well-bing .journal personality and social psychology .
- Gage, C (2003) : The meaning and measure of school mindfulness an exploratory analysis.
- Hay,M.S.(1991); Task performance as a function of self – efficacy , Attribution , and task preview information ,DAI, Vol.52, N(4).
- Kabat – Zinn (2000): Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Dilacerate.
- Lang, Jon, (2000): Creating Architecture Theory ,The Role of Behavioral Sciences in Environmental Design, New York.
- Langer, E ( 1989 ) : Mindfulness , New York , Addison Wesley Publishing.
- Langer, E ( 2002 ) : Well – Bing : Mindfulness Positive Evaluation .In C.R.
- Langer, E & Moldoveana (2000): Mindful learning ,current directions in psychological science ,Vol:9.
- Langer, E & piper ,A (1987): The prevention of mindfulness . Journal Personality and social Psychology. vol :53 .
- Langer, E (1992): Matters of mind: Mindfulness , Mindlessness in perspective, Consciousness and Cognition, Vol: 1, PP.289–305.
- Langer, E (1997) : the power of mindful learning reading. Addison \_ Wesley.
- Langer, E (2000) :Mindful learning. Current directions in psychological science 9 (6).
- Logsdon–Conradsen, S. (2002): Using mindfulness meditation to promote holistic health in individuals with HIV/AIDS. Cognitive and Behavioral Practice, 9,
- McCrae, R. R. (1981): Creativity divergent thinking and openness to experience. Journal of Personality and social Psychology, Vol. (52), No. (6) .
- Schwarzer,Ralf & Scholz, Rein ,Hard (2000);Self – efficacy and helth behaviours , In Cooner , Mark & Norman , Paul , Predicting helth behavior , Research and practice with social cognition models.