

جامعة ابن خلدون-تيارت
University Ibn Khaldoun of Tiaret



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social Sciences

قسم علم النفس والفلسفة والأورطفونيا
Department of Psychology, Philosophy, and Speech Therapy

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د.
تخصص علم النفس المدرسي

العنوان:

الكفاءة الذاتية الأكاديمية المُدرّكة (PASE) وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه

إشراف:

أ. دسعد الحاج

إعداد:

■ بونيف لمياء

لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة	الأستاذ (ة)
رئيسا	محاضراً	بودربالة شهرزاد
مشرفا ومقررا	أستاذ التعليم العالي	سعد الحاج
مناقشا	محاضراً	منهوم محمد

الموسم الجامعي : 2024/2023

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم ، و الصلاة و السلم على نبيه الصادق الامين،
في بدايتي اتوجه اولا بالشكر لله عز و جل الذي وفقني للوصول الى هذه المرحلة العلمية
و الذي امدني بعونه و سهل لي المسير في دروب العلم، و حقق لي ما اصبو اليه في
استكمال درجة الماجستير .

اتقدم بوافر الشكر و عظيم التقدير، اعترافا مني بالجميل الى حضرة الاستاذ الدكتور
"سعد الحاج بن جندل" ، والذي كان سببا قويا بعد الله في نجاحي. شكرا أستاذي على
دعمك و تسخيرك للوقت و الجهد حتى تساعدني على تقديم هذا العمل في احسن صورة
ممكنة.

وأقدم بالشكر والعرفان إلى الأساتذة "لجنة المناقشة" الذين تحملوا عناء قراءة
وتفحص المذكرة.

لمياء بونيف

إهداء

من قال أنا لها "نالها"
لم تكن الرحلة قصيرة و لا ينبغي لها أن تكون،
لم يكن الحلم قريبا و لا الطريق محفوفا بالتسهيلات،
لكنني فعلتها و نلتها.

أهدي ثمرة جهدي المتواضع الى من وهبوني الحياة و الأمل و النشأة على شغف الإطلاع و المعرفة،
من علموني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة و صبورا ، و إحسانا، ووفاء لهما و الذي ووالدتي العزيزة.

إلى من هي في الحياة حياة ، إليك ينحني الحرف حبا و امتنانا إليك يا أمي

و إلى الطيب و الذي الذي أعطاني بلا مقابل

و إلى زوجي الذي كان سندا و عوننا لي و المشجع للأفضل دائما

و إلى زينة الحياة الدنيا ابنتي و رفيقة دربي

وإلى من قال الله تعالى فيهم ﴿سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ﴾

إلى جداري الصلب و شبلي القوي و فراشتي الجميلة (إخوتي و أختي)

وإلى كل من وقف بجانبني و دعمني بلا حدود عائلة زوجي بالأخص أم زوجي

و إلى كل من دعا لي بالخير و التوفيق أصدقائي الأوفياء وكل من هو عزيز على قلبي

إليهم جميعا أهدي هذا الجهد و بكل تواضع.

لمياء

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه، و ذلك باستخدام المنهج الوصفي،حيث كانت الدراسة الميدانية بجامعة "ابن خلدون" بولاية تيارت، تكونت عينة الدراسة من 30 طالب و طالبة اختيرت بطريقة عشوائية، حيث تم التواصل معهم من خلال بُرُدهم الالكترونية، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم الاعتماد على مقياسين الاول خاص بالكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة و الثاني باليقظة الذهنية، اضافة الى الاساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون وذلك بمساعدة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. وعليه و بعد جمع المعلومات و تحليلها احصائيا، توصلنا الى مجموعة من النتائج كان من أهمها تأكُّدنا من وجود مستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة الذهنية بين طلاب الدكتوراه، اضافة الى وجود علاقة قوية بين هذين المتغيرين عند هذه الفئة.

الكلمات المفتاحية :

الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة؛ اليقظة الذهنية؛ طلبة الدكتوراه .

Abstract

The present study aimed to uncover the relationship between perceived academic self-efficacy and mindfulness among doctoral students, using a descriptive methodology. The field study was conducted at Ibn Khaldoun University in the province of Tiaret, with a sample of 30 male and female students selected randomly. Communication with the participants was carried out through their emails. To achieve the study's objectives, two scales were utilized: one for perceived academic self-efficacy and the other for mindfulness. Additionally, statistical methods such as the arithmetic mean, standard deviation, and Pearson correlation coefficient were employed, with the assistance of the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) program. After collecting and statistically analyzing the data, we arrived at a set of results, the most important of which confirmed the existence of a high level of academic self-efficacy and mindfulness among doctoral students, as well as a strong relationship between these two variables within this group.

Keywords: Academic Self-Efficacy; Mindfulness; Doctoral Students.

الفهرس

ii	شكر و عرفان :
iii	اهداء:
iv	ملخص:
v	الفهرس:
vii	قائمة الاشكال والجداول

مقدمة

2	مقدمة:
5	1. اشكالية:
7	2. الفرضيات:
8	3. اهداف الدراسة:
9	4. اهمية الدراسة:
9	5. تحديد المفاهيم اجرائيا :
10	6. الدراسات السابقة:

الاطار النظري

أولاً: الكفاءة الأكاديمية الذاتية

19	تمهيد:
20	1. تعريف الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة :
21	2. انواع الكفاءة الذاتية :
22	3. خصائص الكفاءة الذاتية :
24	4. مصادر الكفاءة الذاتية :
26	5. محددات الكفاءة الذاتية :
27	6. مستويات تاثير الكفاءة الذاتية على الفرد:
28	7. ابعاد الكفاءة الذاتية :
30	8. النظريات المفسرة للكفاءة الذاتية:
31	خلاصة الفصل:

ثانياً: اليقظة الذهنية

33	تمهيد :
34	1. تعريف اليقظة الذهنية :
35	2. ابعاد اليقظة الذهنية :
37	3. خصائص اليقظة الذهنية :
38	4. مبادئ اليقظة الذهنية :
39	5. اتجاهات اليقظة الذهنية :
41	6. اهمية اليقظة الذهنية :
41	7. فوائد اليقظة الذهنية :
43	8. نظريات اليقظة الذهنية :
43	9. نظرية لانجر لليقظة الذهنية :

44.....: خلاصة الفصل:

الاطار التطبيقي

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

47.....: تمهيد:

48.....: 1. الدراسة الاستطلاعية:

49.....: 2. منهج الدراسة:

49.....: 3. عينة الدراسة:

51.....: 4. حدود الدراسة:

52.....: 5. ادوات البحث:

55.....: 6. الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

56.....: خلاصة الفصل:

الفصل الخامس: عروض وتحليل نتائج الدراسة

58.....: تمهيد:

59.....: 1. عرض نتائج الدراسة تبعا للفرضيات:

66.....: 2. المناقشة والتفسير:

68.....: 3. الاقتراحات:

70.....: قائمة المراجع

74.....: الملاحق

قائمة الأشكال والجداول

الشكل رقم (01) يوضح ابعاد الكفاءة الذاتية و علاقتها بالأداء لدى الافراد	25
الشكل رقم (02) مصادر كفاءة الذات لالبربانديورا (Bandura ,1997 , P80)	30
الشكل رقم(03) يمثل تمثيلية عينة الدراسة قياسا الى مجتمع الدراسة المستهدف	50
الجدول رقم01: خصائص عينة الدراسة (سنوات التسجيلمقابلجنس طالب الدكتوراه)	50
جدول رقم02: يمثل مراحل الدراسة و فتراتها الزمانية	52
الجدول رقم03: دلالة الفروق لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية	53
الجدول رقم 04: معامل ثبات مقياس الوعي بالانتباه اليقظ (ألفا كرونباخ)	55
الجدول رقم 05: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لإجابات افراد عينة الدراسة عن عبارات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية	59
الجدول رقم 06: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لإجابات افراد عينة الدراسة عن عبارات مقياس اليقظة الذهنية	60
الجدول رقم 07: يوضح معامل الارتباط بين بُعد الاعتقاد بالقدرة على الثقة بالنفس في الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه	61
الجدول رقم 08: يوضح معامل الارتباط بين بُعد الاعتقاد بالقدرة على بذل الجهد في الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه	62
الجدول رقم 09: يوضح معامل الارتباط بين بُعد الاعتقاد بامتلاك مرونة التفكير في الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه	63
الجدول رقم 10: يوضح معامل الارتباط بين بُعد الاعتقاد بالقدرة على تحمل مسؤولية تحقيق الأهداف في الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه	64
الجدول رقم 11: يوضح معامل الارتباط بين بُعد الاعتقاد بالقدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين أساتذةازملاء في الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه	65
الجدول رقم 12: يوضح معامل الارتباط بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه	66

مقدمة

مقدمة:

التعليم هو عملية أساسية في تنمية المجتمعات وتطورها، فهو يلعب دورًا حيويًا في بناء قدرات الأفراد وتوسيع آفاقهم؛ يشمل التعليم مجموعة متنوعة من المستويات والمراحل، بدءًا من التعليم الابتدائي والثانوي وصولاً إلى التعليم العالي، وهو يتخصص في توفير فرص تعليمية وتدريبية عميقة ومتقدمة للطلاب؛ كما أن واحدة من أعلى درجات التعليم العالي هي الدكتوراه، وهي درجة أكاديمية تمنح للطلاب الذين يتمتعون بالكفاءة، والاهتمام بالبحث العلمي؛ وبذلك يعتبر طالب الدكتوراه شخصًا يسعى إلى توسيع المعرفة والتفوق في مجال محدد من خلال البحث العلمي وإسهامه في المعرفة الجديدة، كما أن الدكتوراه تتطلب التفاني والتحصيل العلمي العالي، حيث يقوم الطالب بإجراء أبحاث مستقلة وشاملة تساهم في التطوير العلمي والتقدم في مجاله المختص.

في المقابل تعتبر الكفاءة الذاتية مهارة هامة لدى طالب الدكتوراه، وتشير إلى القدرة على العمل بشكل مستقل وتنظيم الوقت وإدارة المشاريع واتخاذ القرارات المستقلة؛ حيث يكون طالب الدكتوراه مسؤولاً عن تخطيط وتنفيذ البحث الأصلي الذي يساهم في إثراء المعرفة الموجودة في مجاله؛ أين تتطلب هذه العملية القدرة على تحليل المشكلات المعقدة وتطوير منهجيات البحث المناسبة وتقييم النتائج .

إضافة إلى ذلك، يسعى التعليم العالي إلى تعزيز قدرات طالب الدكتوراه ويسهم في تنمية الكفاءة الذاتية؛ ويتم توفير بيئة تعليمية وبحثية تشجع الطلاب على التفكير النقدي وتطوير المهارات اللازمة للعمل البحثي؛ وذلك من دفع الطالب ليتعلم كيفية قراءة وفهم الأبحاث العلمية المنشورة والتعامل مع الأدوات والتقنيات المتقدمة في مجاله؛ كما يتعلم كيفية التواصل الفعال ونشر النتائج والمشاركة في المؤتمرات العلمية .

بالإجمال، يمكن القول إن طالب الدكتوراه يكتسب الكفاءة الذاتية من خلال تجربته في التعليم العالي وممارسته للبحث الأصلي في مجاله المختص؛ وكذلك اليقظة الذهنية تلعب دورًا حاسمًا في نجاحه وتحقيق أهدافه، حيث يواجه طالب الدكتوراه تحديات كبيرة في مجال البحث والدراسة المتقدمة، ويحتاج إلى قدر كبير من التركيز والانتباه المستمر لمواجهة تلك التحديات.

بالإضافة إلى ذلك، تساعد اليقظة الذهنية على تجاوز التحديات والصعوبات التي قد يواجهها طالب الدكتوراه أثناء رحلته البحثية؛ فعندما يواجه صعوبات أو تعثرات في البحث، يمكن لليقظة الذهنية أن تساعد على الاستمرار والتعامل مع التحديات بشكل إيجابي، وتجد حلولاً إبداعية للمشكلات التي يواجهها.

بناء على كل ما سبق ذكره جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه، و قد تم تناول الموضوع في جانبين نظري و ميداني، حيث قسم الجانب النظري الى ثلاثة فصول:

بحيث خصص الفصل الاول لتقديم موضوع الدراسة من حيث طرح مشكلة الدراسة وتساؤلاتها، و صياغة فرضياتها، اهدافها و اهميتها بالإضافة الى التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة وكذا الدراسات السابقة.

و تضمن الفصل الثاني التعريف بمتغير الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة؛ بينما خصص الفصل الثالث للتعريف بمتغير اليقظة الذهنية.

أما الجانب التطبيقي فقسم بدوره الى فصلين: الفصل الرابع فصل الإجراءات المنهجية وتطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، حدود الدراسة، عينة الدراسة، وأدوات الدراسة وتوضيح الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة. أما الفصل الخامس فقد تضمن عرض وتحليل النتائج، مناقشة وتفسير النتائج.

الفصل الاول

التعريف بالدراسة

- طرح الاشكالية
- الفرضيات
- اهداف الدراسة
- اهمية الدراسة
- تحديد المفاهيم اجرائي
- الدراسات السابقة

اشكالية

تلعب الجامعات دوراً حيوياً في حياة الأمم، بغض النظر عن مراحل تطورها الاقتصادية والاجتماعية؛ فهذه المؤسسات التعليمية تسهم في تعزيز التنمية الشاملة ورفع مستوى المعرفة والمهارات في المجتمعات؛ إلى جانب تقديم البرامج الأكاديمية المتنوعة، وتعمل أيضاً على تطوير البحث العلمي والابتكار، وتوفير الفرص للتفكير النقدي والتحليلي.

وفي هذا المشهد الأكاديمي الديناميكي، حيث يكون السعي وراء المعرفة صارماً ومتطلباً، يقف طلاب الدكتوراه في طليعة البحث الفكري؛ حيث يتنقلون في رحلة متعددة الأوجه تتميز بالتحديات الفكرية والاستكشاف العلمي والنمو الشخصي؛ ومن الأمور الأساسية لنجاحهم في هذه الرحلة هو إيمانهم بقدرتهم على إنجاز المهام الأكاديمية المنوطة بهم وتحقيق النتائج المرجوة من بحوثهم.

بينما يسعى طلاب الدكتوراه إلى إتقان البحث فيما يعتبر موضوعاً معقداً، ونشر أبحاث رائدة، والمساهمة بشكل هادف في مجالاتهم، وهنا يرى زميرمان (Zimmerman, 2000) أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تصبح عاملاً محورياً في تحديد المسار الأكاديمي للطلاب؛ وفي قلب الكفاءة الذاتية الأكاديمية يكمن التفاعل المعقد بين التصورات الفردية والعمليات المعرفية والعوامل البيئية .

في حين أن الأبحاث التقليدية قد كشفت على نطاق واسع محددات ونتائج الكفاءة الذاتية الأكاديمية، فإن مجموعة ناشئة من الأدبيات تشير إلى أن اليقظة الذهنية - وهي حالة عقلية تتميز بالوعي في الوقت الحاضر والقبول غير المشروط - قد تلعب دوراً حاسماً في تشكيل توجهات طلاب الدكتوراه و تصوراتهم لقدراتهم الأكاديمية (Zeidan et al ; 2010) .

حيث أشارت الأدبيات الحديثة إلى أن اليقظة الذهنية، تقدم أداة يتمكن الطلاب عموماً وطلاب الدكتوراه خصوصاً من خلالها في تنمية الوعي الذاتي، والتنظيم العاطفي، والمرونة المعرفية - وكلها جزء لا يتجزأ من النجاح الأكاديمي؛ ومن خلال تعزيز الوعي العميق بأفكار

الفرد وعواطفه وأحاسيسه الجسدية، قد يعزز الوعي الذهني قدرة طلاب الدكتوراه على التغلب على التحديات الأكاديمية بمرونة وثقة.

وقد وجدت العديد من الدراسات ان طلاب الدكتوراه الذين ينشطون و يشاركون في المشاريع البحثية، و لديهم المزيد من التفاعلات مع اعضاء هيئة التدريس، كانوا اكثر انتاجية خلال فترة الدكتوراه و تستكمل شهادتهم بدرجة اعلى . (بوسعيد، 2021، ص17)

وقد قدمت دراسة لاريفيار (Larivière, 2012) تحليل واسع النطاق لجهود الطلبة البحثية بمشاركة طلاب الدكتوراه في المنشورات في مقاطعة الكيبك خلال الفترة 2000_2007، حيث ان طلاب الدكتوراه يساهمون في حوالي ثلث مخرجات المنشورات في المقاطعة، اذ توضح هذه الورقة ان اشراك طلاب الدكتوراه في المنشورات وتمتعهم بيقظة عالية يرتبط ارتباطا اجماليا بإكمال الشهادة و المهنة المستقبلية و في مجال البحوث.

وبهذا تصبح الكفاءة الأكاديمية المدركة لطلبة الدكتوراه ذات اهمية كبيرة حيث يتوقع منهم أن يكونوا متميزين في مجالاتهم الاكاديمية المختصة، و ذلك لأن الدكتوراه تتطلب مستوى عالي من الكفاءة الاكاديمية و القدرات البحثية؛ وقد تفرض في ذات الحين تحديات نفسية كثيرة تتطلب لمواجهتها أن يتحلى الطالب بيقظة ذهنية تعزز من قدرتهم على ادارة الوقت و التنظيم الجيد مما يساعده على توقيت التوازن بين العمل الاكاديمي و الحياة الشخصية و هذا يعزز الكفاءة الاكاديمية المدركة بشكل عام.

وهنا يرى باندورا (Bandura (1997 أن تصورات الأفراد بشأن كفاءتهم الذاتية تتجلى من خلال ادراكهم المعرفي لقدراتهم وخبراتهم، حيث يستطيعون التحكم في مختلف المواقف والتكيف معها ومواجهة الضغوط بثقة تامة. ويشير (الغافري و آخرون، 2020، ص50) الى أن الكفاءة الذاتية تؤثر أيضا على جوانب عديدة من سلوك الطلبة بما فيه من اختيارهم للانشطة و اهدافهم و جهودهم و مثابرتهم و تعلمهم و انجازاتهم .

اما اليقظة الذهنية فتمثل حسب (لينا علي، 2023، ص4) عاملا مهما لابد من ان يمتلكه طالب الدراسات العليا ليتمكن من اداء المهام الموكلة اليه و تحقيق النتائج المرجوة منه؛ وقد أوصت دراسة (عبد الله، 2013) بضرورة الكشف عن اليقظة الذهنية و العمل على

تعزيرها و تنميتها و العمل على توجيه المرشدين التربويين الى ضرورة اعداد البرامج اللازمة لتنميتها لدى الطلاب.

و بناء على الدراسات التي تم استعراضها وعلى التوقعات التي اشارت الى احتمالية وجود ارتباط بين الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة واليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه؛ فإننا في الدراسة الحالية نحاول أن نرصد مدى وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة واليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه و ذلك من خلال محاولة الاجابة على التساؤل التالي :

هل توجد علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه؟

وتحت هذا التساؤل العام؛ تبرز مجموعة من التساؤلات الجزئية:

1. ما مستوى الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة لدى طلبة الدكتوراه؟
2. ما مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية بين الاعتقاد بالقدرة على الثقة بالنفس و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه؟
4. هل توجد علاقة ارتباطية بين الاعتقاد بالقدرة على بذل الجهد و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه؟
5. هل توجد علاقة ارتباطية بين الاعتقاد بامتلاك مرونة التفكير و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه؟
6. هل توجد علاقة ارتباطية بين كفاءة المشاركة الأكاديمية و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه؟
7. هل توجد علاقة ارتباطية بين الاعتقاد بالقدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين أساتذة زملاء و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه؟

الفرضيات:

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.

وتحت هذا الافتراض العام؛ تبرز مجموعة من الفرضيات الجزئية:

1. يظهر طلبة الدكتوراه مستوى متدني من الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة.
2. يظهر طلبة الدكتوراه مستوى متدني من اليقظة الذهنية.
3. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الاعتقاد بالقدرة على الثقة بالنفس و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.
4. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الاعتقاد بالقدرة على بذل الجهد و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.
5. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الاعتقاد بامتلاك مرونة التفكير و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.
6. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الاعتقاد بالقدرة على تحمل مسؤولية تحقيق الأهداف و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.
7. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الاعتقاد بالقدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين أساتذة زملاء و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.

اهداف الدراسة:

1. تحديد مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الدكتوراه.
2. تقييم مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.
3. تقييم العلاقة بين الاعتقاد بالقدرة على الثقة بالنفس واليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.
4. تقييم العلاقة بين الاعتقاد بالقدرة على بذل الجهد واليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.
5. تحديد العلاقة بين الاعتقاد بامتلاك مرونة التفكير واليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.
6. تحديد العلاقة بين الاعتقاد بالقدرة على تحمل مسؤولية تحقيق الأهداف واليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.
7. تحديد العلاقة بين الاعتقاد بالقدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين أساتذة زملاء واليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.

اهمية الدراسة:

تعد الدراسة للكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة و اليقظة الذهنية امرا مهما لطلاب الدكتوراه، مما يساعد في تطوير المعرفة الاكاديمية لدى الطلاب لتحقيق النجاح في بحوثهم و دراساتهم، وتعزيز ادائهم و زيادة فرصهم للتفوق الاكاديمي، و تساهم الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة و اليقظة الذهنية في تعزيز فرصهم المهنية في المستقبل و هذا ما يزيد من قدرتهم على النجاح في مختلف مجالات العمل، لانهم يكتسبون القدرة على تحديد الاهداف الاكاديمية الواضحة و تطوير استراتيجيات لتحقيقها مما يعزز رغبتهم في التفوق و الاستمرارية في رحلتهم الاكاديمية.

5. تحديد المفاهيم اجرائيا :

أولا: الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة: الكفاءة الذاتية الأكاديمية لطلاب الدكتوراه تعني درجة اقتناع الطلاب بقدراتهم وإمكانياتهم في تحقيق النجاح وتحقيق النتائج المطلوبة منهم في أداء المهام والواجبات والأنشطة المتعلقة بإعداد الأطروحة ونشر المقالات والمشاركات الأكاديمية. يتم تقدير هذه الكفاءة من خلال استبيان يقيم الطلاب لمدى ادراكهم لقدراتهم واحترافيتهم في المجال الأكاديمي وذلك من خلال الأبعاد التالية:

(1) الاعتقاد بالقدرة على الثقة بالنفس: يقيم هذا البعد ثقة الفرد في قدراته وحكمه ضمن سياق أكاديمي؛ إنه يعكس مدى إيمان الشخص بقدرته على التعامل مع التحديات الأكاديمية، واتخاذ القرارات، والثقة في معارفه ومهاراته.

(2) الاعتقاد بالقدرة على بذل الجهد: يقيس هذا البعد ثقة الفرد في قدرته على بذل الجهد والمثابرة في المساعي الأكاديمية. ويشمل الاعتقاد بأنه يمكن للمرء تخصيص الوقت والطاقة بشكل فعال لتحقيق الأهداف الأكاديمية، والتغلب على العقبات، والبقاء متحفزاً على الرغم من الصعوبات.

(3) الاعتقاد بامتلاك تفكير مرن: يقوم هذا البعد بتقييم ثقة الفرد في قدرته على التكيف واستخدام الاستراتيجيات المعرفية المرنة عند مواجهة المهام والتحديات الأكاديمية. إنه يعكس الاعتقاد بأنه يمكن للمرء التعامل مع المشكلات من وجهات نظر مختلفة، والتفكير بشكل إبداعي، وتعديل استراتيجيات التفكير الخاصة به حسب الحاجة لتحقيق النجاح الأكاديمي.

4) الاعتقاد بالقدرة على تحمل مسؤولية تحقيق الأهداف: يقيّم هذا البعد ثقة الفرد في قدرته على تحمل المسؤولية عن تحديد الأهداف الأكاديمية وتحقيقها. وهو يعكس الاعتقاد بأنه يمكن للمرء تحديد أهداف واقعية، ووضع خطط لتحقيقها، واتخاذ خطوات استباقية لرصد التقدم وإجراء التعديلات اللازمة على طول الطريق.

5) الاعتقاد بالقدرة على خلق علاقات صحية مع الآخرين (الأساتذة والزملاء): يقيس هذا البعد ثقة الفرد في قدرته على إنشاء والحفاظ على علاقات إيجابية وداعمة مع الأساتذة والزملاء والأقران الأكاديميين الآخرين؛ وهو يشمل الاعتقاد بأنه يمكن للمرء التواصل بشكل فعال، والتعاون بشكل منتج، وتنمية شبكة من العلاقات التي تساهم في النجاح الأكاديمي والرفاهية الشخصية.

ثانياً: اليقظة الذهنية: اليقظة الذهنية هي حالة من الوعي الإدراكي التي يتميز بها طالب الدكتوراه بصورة مختلفة وفعالة عن الأفكار التلقائية أو السلوك النمطي. في هذه الحالة، يفترض أن يكون طالب الدكتوراه قادراً على التفكير بشكل أكثر وعياً وانتباهاً، ويكون لديه القدرة على التحليل والتفكير النقدي؛ يمكن لليقظة الذهنية أن تسمح للطالب بتحقيق تواصل أفضل مع البيئة المحيطة، وتعزز قدرته على التركيز واتخاذ القرارات الصائبة.

ثالثاً: طلبة الدكتوراه: طلاب الدكتوراه هم الطلاب الذين يملكون شهادة تسجيل رسمية موقعة من طرف إدارة الجامعة باعتبارهم يحضرون لنيل درجة الدكتوراه من خلال خضوعهم لتكوين نظري وانخراطهم في مسار بحثي لإعداد أطروحة الدكتوراه.

6. الدراسات السابقة :

أولاً: عرض الدراسات

1. دراسة الزيات (1996)

عنوان الدراسة: "البنية العاملية للكفاءة الذاتية المدركة في المجالات الأكاديمية" هدفت الدراسة إلى الكشف عن البنية العاملية للكفاءة الذاتية المدركة في المجالات الأكاديمية والتحقق من مدى تحقق اختلاف الكفاءة الذاتية للفرد باختلاف كل من التخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي والجنس. تكونت عينة الدراسة من (612) طالباً وطالبة في مرحلة البكالوريوس

ومن مرحلة الدراسات العليا و الدبلوم العام و اخاص . و بينت النتائج عدم وجود علاقة بين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة و التخصص الاكاديمي لدى الجنسين , وكذلك عدم وجود اثر للجنس في تباين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة.

2. دراسة المخلاقي(2004)

عنوان الدراسة : "العلاقة بين فعالية الذاتية الاكاديمية و السمات الشخصية لدى طلبة الجامعة " هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين فعالية الذاتية الاكاديمية و السمات الشخصية لدى طلبة الجامعة، تالفت عينة الدراسة من (110) طالبا و طالبة، اظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية الاكاديمية و بعض السمات الشخصية، و اشارت النتائج ايضا الى وجود فروق في مستوى الكفاءة الذاتية الاكاديمية وفقا لمتغير التخصص، لصالح التخصصات العلمية , ووجود فروق في مستوى الكفاءة الذاتية الكاديمية وفقا لمتغير النوع لصالح الاناث.

3. دراسة شلبي(2009)

عنوان الدراسة "الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة في تنفيذ مهارات البحث العلمي " اجريت الدراسة على عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية في بعض الجامعات الاردنية من مستوى الدكتوراه و الماجستير، كان الهدف منها الكشف عن الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة في تنفيذ البحث العلمي، و قد اسفرت النتائج على مستوى متوسط في الكفاءة.

4. دراسة علوان (2012)

عنوان الدراسة : "التعرف الى الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد " استهدفت الدراسة التعرف الى الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد، و التعرف الى الفروق في الكفاءة الذاتية المدركة تبعا لمتغير التخصص، و تكونت عينة الدراسة (300) طالب و طالبة، و اظهرت النتائج تمتع عينة البحث بكفاءة ذاتية مدركة و اظهرت كذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية في الكفاءة الذاتية المدركة تبعا لمتغير التخصص و لصالح التخصص العلمي.

5. دراسة برت(2012) Brett

عنوان الدراسة : " التغيرات في صعوبات إدارة الغضب و مستوى اليقظة الذهنية " هدفت الدراسة إلى مساعدة المراهقين الذين يعانون من صعوبات في إدارة الغضب، وذلك من خلال تطبيق البرنامج، و تناولت الدراسة التغيرات في صعوبات إدارة الغضب و مستوى اليقظة الذهنية لعينة قوامها (أربعة طلاب) من المدارس الثانوية الذين شاركوا في البرنامج؛ وأشارت النتائج إلى أن جميع الطلاب الأربعة أظهروا إنخفاضاً في صعوبات إدارة الغضب و زيادة اليقظة الذهنية بعد المشاركة في التدخل (البرنامج)، و تحسن ملحوظ في مستوى إدارة الغضب أي أن هناك ارتباط إيجابي بين كل من مستوى ادارة الغضب و مستوى اليقظة الذهنية.

6.دراسة مليه(2013)Melih

عنوان الدراسة : "مستوى الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة في تركيا " و كانت دراسته في استقصاء مستوى الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة في تركيا، في تخصص الرياضيات، في ضوء متغير النوع و مستوى السنة الدراسية. تكونت عينة الدراسة من (244) طالبا و طالبة، اظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة لدى الطلبة كان بدرجة متوسطة، كما اظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الاكاديمية تعزى للنوع، و اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الاكاديمية تعزى لمستوى السنة الدراسية، لصالح طلبة السنة الثالثة، كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكفاءة الذاتية الاكاديمية تعزى للتفاعل بينهما .

7.دراسة الشمراني (2013)

عنوان الدراسة : "مستوى الكفاءة الذاتية الاكاديمية لدى الطلبة الموهوبين بمحافظة القنفذة في السعودية " والدراسة هدفت الى معرفة مستوى الكفاءة الذاتية الاكاديمية لدى الطلبة الموهوبين بمحافظة القنفذة في السعودية، و معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية الاكاديمية و التحصيل الدراسي لديهم، و دراسة الفروق بينهم في كفاءتهم الذاتية الاكاديمية تبعا لمتغير الصف الدراسي، و بلغة عينة الدراسة (311) طالبا و طالبة من طلاب المرحلتين المتوسطة و الثانوية الموهوبين، و اشارت الدراسة الى وجود علاقة ايجابية قوية بين الكفاءة الذاتية الاكاديمية و التحصيل الدراسي.

9. دراسة عبدالله (2013)

عنوان الدراسة : "مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة " هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، و التعرف إلى الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة حسب متغيري الجنس و التخصص، و من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياس خاص باليقظة الذهنية، وبالإعتماد على نظرية لانجر (Langer) في اليقظة الذهنية، و تكونت عينة الدراسة من (500) طالبا و طالبة، و أجريت الدراسة على طلبة جامعة ديالي في العراق، و أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعا لدى طلبة الجامعة ووجود فروق ذات دلالة احصائية حسب متغير الجنس و لصالح الذكور، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير التخصص (إنساني، علمي)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب التفاعل بين الجنس و التخصص العلمي.

10. دراسة الذبحاوي(2015)

عنوان الدراسة : "تأثير اليقظة الذهنية في الاداء الريادي لاعضاء الهيئات التدريسية في معهدي النجف و الكوفة في العراق " هدفت الى معرفة تأثير اليقظة الذهنية في الاداء الريادي لاعضاء الهيئات التدريسية في معهدي النجف و الكوفة في العراق، و استخدمت الاستبانة وسيلة لجمع المعلومات من عينة الدراسة التي تكونت من (424) طالبا و طالبة في المعهدين الذكورين، و اظهرت النتائج وجود اثر دال معنويا لابعاد اليقظة الذهنية في الاداء الريادي بين افراد عينة الدراسة تبعا لاختلاف المتغيرات الشخصية، أن اليقظة الذهنية تؤدي دورا محوريا في إنجاز الأداء الريادي من خلال تحسين درجة الإهتمام بالأبعاد والمتغيرات التي اعتمدها الدراسة .

11. شانج و اخرون(Chang et al, 2015)

عنوان الدراسة : " مستوى اليقظة العقلية و مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة " اجريت الدراسة في تايوان للتعرف على مستوى اليقظة العقلية و مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، و الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية و الرضا عن الحياة لديهم، تكونت عينة الدراسة من (194) طالبا و طالبة من جامعة تايوان و استخدم في الدراسة مقياس اليقظة العقلية من اعداد Brown & Ryan , 2003 و مقياس الرضا عن الحياة من

اعداد ,1985 Diener & Emmons و اشارت النتائج الى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية و كذلك من الرضا عن الحياة، كما توصلت النتائج الى وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية و الرضا عن الحياة.

12. دراسة برينان (2016) Brennan

عنوان الدراسة: "التعرف الى تاثير الكفاءة الذاتية في التحصيل الدراسي عبر متغير وسيط هو الانخراط في الحياة المدرسية لدى طلبة الصفين السابع و الثامن في الولايات المتحدة الامريكية " هدفت الدراسة بالتعرف الى تاثير الكفاءة الذاتية في التحصيل الدراسي عبر متغير وسيط هو الانخراط في الحياة المدرسية لدى طلبة الصفين السابع و الثامن في الولايات المتحدة الامريكية، و بلغ حجم العينة (400) طالب و طالبة ، و قام الباحث بقياس الكفاءة الذاتية الاكاديمية و قام بقياس مظاهر الانخراط في الحياة المدرسية المتمثلة بالنواحي المعرفية و السلوكية و الانفعالية، بالاضافة الى قياس الرضا عن الحياة المدرسية، كما تم الحصول على درجات الطلبة في اللغة الانجليزية و الرياضيات، و اشارت النتائج الى ان الكفاءة الذاتية كانت مرتفعة لدى العينة و استطاعت التنبؤ بالانخراط في الحياة المدرسية و التحصيل الدراسي للطلبة.

13. دراسة روحية حمد (2016)

عنوان الدراسة: "درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية بمحافظة عمان من وجهة نظرهم " قام في هذه الدراسة بالتعرف على درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية بمحافظة عمان من وجهة نظرهم، و تكونت عينة الدراسة من (291) معلما و معلمة، و قد قامت الباحثة باستخدام مقياس اليقظة الذهنية من اعداد غيلج (Gage, 2003) و اظهرت النتائج ان درجة اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة كانت متوسطة.

14. دراسة الشلوي (2018)

عنوان الدراسة: "التعرف على مستوى اليقظة العقلية و مستوى الكفاءة الذاتية و العلاقة بينهما" اجريت الدراسة في مصر و هدفت الى التعرف على مستوى اليقظة العقلية و مستوى الكفاءة الذاتية و الكشف عن العلاقة في بينهما , تكونت عينة الدراسة من (154) طالبا و طلاب كلية التربية، استخدم الباحث كلا من مقياس اليقظة العقلية و مقياس الكفاءة الذاتية و كلا من

اعدادهو كشفت النتائج وجود مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية و الكفاء الذاتية لدى افراد العينة، كما بينت وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية و الكفاءة الذاتية .

ثانيا: التعليق عن الدراسات السابقة

اعتمدت أغلب الدراسات على المنهج الوصفي باعتباره الأكثر استخداما في العلوم النفسية والاجتماعية والتربوية كدراسة دراسة (عبدالله 2013) و دراسة(برينان 2016 Brennan)

اختلفت العينات المستخدمة في الدراسات من حيث النوع و العدد و الجنس، و في بعض الدراسات اعتمدت تم الاعتماد على اكبر عينة كادراسة (الزيات، 1996) اعتمدت على عينة مكونة من 612 طالبا و طالبة، و دراسة (عبد الله، 2013) تكونت الدراسة من 500 طالبا و طالبة، و دراسة (احلام عبد الله، 2013) اعتمدت على 500 طالبا و طالبة، و دراسة (الذبحاوي، 2015) تكونت من 424 طالبا و طالبة، و دراسة (برينان، 2016) تكونت من 400 طالبا و طالبة، و دراسة (الشمراني، 2013) تكونت من 311 طالبا، و دراسة (علوان، 2012) اعتمد على 300 عينة، و دراسة (روحية حمد، 2016) تكونت من 291 طالبا و طالبة، و دراسة (مليه، 2013) اعتمدت على 244 طالبا و طالبة، و دراسة (شانج و اخرون، 2015) اعتمد على 194 طالبا، و دراسة (الشلوي ، 2018) تكونت من 154 طالبا و طالبة، دراسة (المخلاقي، 2004) اعتمد على 110 طالبا و طالبة، مقابل هذه الدراسات هناك دراستين اعتمدا على عينتين صغيرتين مثل دراسة (شلبي، 2009) اعتمد على عينة من طلبة الماجستير و الدكتوراه، و دراسة (برت، 2012) اعتمد على 4 طلاب.

اعتمدت معظم الدراسات على مقاييس موضوعية للحصول على نتائجها ، فمعظم الدراسات اعتمدوا على تطبيق مقاييس " اليقظة الذهنية " كدراسة (روحية حمد، 2016) و مقياس " الكفاءة الذاتية " كدراسة (الشلوي، 2018)، اضافة الى بعض المقاييس مثل مقياس الرضا عن الحياة كدراسة (شانج و اخرون، 2015) و مقياس الرضا عن الحياة المدرسية كدراسة (برينان، 2016) و مقياس مظاهر الانخراط في الحياة المدرسية كدراسة (برينان، 2016) و برنامج في صعوبات ادارة الغضب كدراسة (بيرت، 2012) . الا ان بعض الدراسات اعتمدت على مقاييس اخرى كدراسة (الزيات، 1996) ودراسة (المخلاقي، 2004) و دراسة (شلبي، 2009).

اظهرت بعض الدراسات السابقة فعالية برامجها المطبقة على الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة كدراسة (برينان، 2016) التي اشارت الى ان الكفاءة الذاتية كانت مرتفعة لدى العينة و استطاعت التنبؤ بالانخراط في الحياة المدرسية و التحصيل الدراسي للطلبة . و في الدراسة المطبقة على اليقظة الذهنية كدراسة (عبد الله، 2013) و التي اظهرت نتائجها ان مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعا لدى طلبة الجامعة , على عكس بعض الدراسات التي كانت نتائجها متوسطة كدراسة (شليبي، 2009) و التي اسفرت نتائجها على مستوى متوسط في الكفاءة الاكاديمية المدركة في تنفيذ البحث العلمي . و دراسة (روحية محمد، 2016) و التي اظهرت درجة اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة كانت متوسطة.

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوعي، قد ساعدت في تحديد الفرضية التي قمت بصياغتها من خلال افتراض توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.

الإطار النظري:

الفصل الثاني :

الكفاءة الذاتية الاكاديمية

المدرسة

تمهيد

- تعريف الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدرسة
- انواع الكفاءة الذاتية
- خصائص الكفاءة الذاتية
- مصادر الكفاءة الذاتية
- محددات الكفاءة الذاتية
- مستويات تأثير الكفاءة الذاتية على الفرد
- ابعاد الكفاءة الذاتية
- النظريات المفسرة للكفاءة الذاتية

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد مفهوم الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة أداة هامة للطلاب والمتعلمين في المجال الأكاديمي. و ظهر المفهوم على يد (البرت بندورا) و من خلال تطوير هذه الكفاءة، يكون الفرد قادرًا على تحديد أهدافه الأكاديمية ووضع خطط لتحقيقها. ويمكن أن يستخدم الحكم الذاتي ليقوم بتقديمه وأداءه الأكاديمي، ويحدد المجالات التي يحتاج إلى التركيز عليها والمهارات التي يحتاج إلى تحسينها.

و للتعرف أكثر عن هذا المفهوم سنحاول في هذا الفصل التعرف على الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة و أنواعها و خصائصها و مصادرها و العوامل التي تؤثر عليها و ابعادها و نظرياتها.

1. تعريف الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة :

هي الايمان بالقدرات الخاصة، وتحديد القدرة على مواجهة التحديات المنتظرة و اكمال المهمة بنجاح، وتشير الكفاءة الذاتية العامة الى الايمان العام بالقدرة على النجاح، و لكن هناك العديد من الاشكال المحددة للفعالية الذاتية، و على الرغم من ان الكفاءة الذاتية المدركة مرتبطة بالإحساس بالقيمة الذاتية او القيمة الانسانية، الا ان هناك تميزا واحدا مهما على الاقل.(حسين عوض حسين محمد، 2023، ص207)

و يعد مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة من مفاهيم علم النفس الحديث حيث اشار اليه باندورا في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي .

و يعرف باندورا (Bandu ,1997 ,P41) الكفاءة الذاتية المدركة بانها "معتقدات الفرد عن امكاناته للاداء في مستويات من الاداء متوقعة ،و تؤثر على الافعال التي بدورها لها اثر في حياته،انها بذلك تحدد كيف يشعر الناس، و كيف يفكرون، و كيف يحفظون انفسهم و كيف يتصرفون ".(ميادة امين يوسف سمار، 2017، ص14)

تعريف Zimmerman : تشير الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة الى ادراكات الشخص لقدرته على تنظيم و تنفيذ الاعمال الضرورية للحصول على الاداء المحددة للمهارة من اجل تنفيذ المهامات و الاهداف الاكاديمية مثل : الدرجات، و التقدير الاجتماعي، او فرص العمل بعد التخرج كلها تتنوع بصورة واسعة في طبيعة ووقت انجازها .(حوراء عباس كراماش، 2016، ص529)

و يرى ايغان (Egan ,1982) ان الكفاءة الذاتية لها علاقة كبيرة برغبة الافراد و استعدادهم لبذل و تقديم الجهد و التفاعل مع الصعوبات و مواجهتها، و مقدار الجهد الذي سيبدلونه .

و يرى سيرفونوبيك (Beck ,Servon) ان معتقدات الاشخاص حول الكفاءة الذاتية تحدد مستوى الدافعية كما تنعكس من خلال المجهودات التي يبذلونها في اعمالهم و المدة التي يصمدون فيها في مواجهة العقبات، كما انه كلما تزايدت ثقة الافراد في فعالية الذات لديهم تزايد مجهوداتهم و يزيد اصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات . (وردة بلحسيني، 2017، ص9)

(مصطفى، 2015) و تعد الكفاءة الذاتية احد المحدادات المهمة للتعلم، فهي تعبر عن مجموعة من الاحكام ، التي لا تتعلق فقط بالانجازات الشخصية، بل تتعلق ايضا بالحكم على ما يمكن ان يحققه الفرد عند التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة و مقاومته للفشل ، اذ تعد تقويم من جانب الفرد لذاته ووعيه بما يستطيع انجازه و احسائه بالكفاءة الذاتية يبدأ في المراحل الاولى منذ طفولته ، و يستمر طوال حياته .

(ابو حامد ، 2017) و يمكن استنتاج معنى للكفاءة الذاتية الاكاديمية بانها معتقدات الطالب الجامعي بما يمتلكه من قدرات و امكانات تعينه على الاداء في الجانب الاكاديمي ليتمكن من انجاز المهام الاكاديمية المختلفة للوصول الى النواتج التعليمية المرغوبة و تختلف هذه المعتقدات من فرد لآخر .(هتون ابراهيم سعد الحربي ،2023، ص102)

مما سبق يمكن القول ان الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة تعتبر اداة قوية التفوق الاكاديمي و النمو المستمر و من خلال مراقبة وتقييم تطور الفرد الأكاديمي بشكل مستمر، يمكن اتخاذ الإجراءات اللازمة لتحسين الاداء وتحقيق الاهداف الأكاديمية بنجاح .

2. انواع الكفاءة الذاتية :

يمكن تصنيف الكفاءة الذاتية المدركة الى عدة انواع وهي:

- 1 - الكفاءة الذاتية العامة : وهي اصدار التوقعات الذاتية الملائمة لاداء السلوكيات المرغوبة في وقت معين لتحقيق الاهداف المطلوبة.
- 2-الكفاءة الذاتية الخاصة : وهي اصدار احكام الفرد الخاصة بمقدرته للقيام بنشاط معين .

- 3-الكفاءة القومية : وهذه الكفاءة تعكس صورا لمواقف لا يمكن للأفراد ان يسيطروا عليها مثال ذلك التطور التكنولوجي الحديث والتغيرات الاجتماعية لمجتمعات اخرى من العالم حيث يكون لها تأثير على من يعيشون في داخل بلدانهم .
- كما تم إضافة بعض النواع ومنها :

4-الكفاءة الاجتماعية : ان جذور الكفاءة الاجتماعية تكمن في كفاءة افراد الجماعة

حيث يرى باندورا ان الافراد الذين يواجهون الكثير من المشكلات التي تتطلب منهم جهودا جماعية للمساندة لهذه الاحداث.

5-الكفاءة الذاتية الكاديمية : ان ادراك الفرد لكفاءته الذاتية يتعلق بتقييمه لقدرته

على تحقيق مستوى معين من الانجاز وبقدرته على التحكم بالاحداث ويؤثر ذلك الحكم في مستوى الكفاءة الذاتية وطبيعة العمل او الهدف الذي يسعى الفرد الى تحقيقه وفي مقدار الجهد الذي يبذله وعلى مدى مثابرته للمعوقات الذي تعترضه وفياسلوبه في التفكير. (وحيد عيسى موسى،2019،ص5)

3.خصائص الكفاءة الذاتية :

هناك خصائص عامة للكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة و خصائص عامة لمرتفعي الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة و خصائص عامة لمنخفضي الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة و تتمثل هذه الخصائص في :

~ الخصائص العامة للكفاءة الاكاديمية المدركة : (فادي يوسف، عبد الله

عمرو،2012، ص 25 26)

~مجموعة القرارات والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الشخص وإمكاناته

ومشاعره .

~ ثقة الشخص في اداء عمل ما بجدارة .

~توفر قدر من الاستطاعة سواء كانت فيزيولوجية أم عقلية أم نفسية، مع وجود

دافعية في المواقف .

~ توقعات الشخص لاداء العمل في الحاضر و المستقبل .

~ الاعتقاد بأن الشخص يمكنه تنفيذ أحداث مطلوبة. أي أنها تشمل المهارات الممتلئة

من طرف الشخص، وحكمه على ما يمكنه القيام به، مع ما يتوفر لديه من مهارات .

~ ليست سمة ثابتة في السلوك الشخصي، أي أنها مجموعة من الأحكام لا تتصل بما

يقوم به الفرد فقط، بل تشمل أيضا الحكم على ما يمكن تحقيقه، وأنها نتيجة للقدرة الشخصية .

~ إنها تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما أنها تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة .

~ إنها ترتبط بالتوقع والتنبؤ وليس بالضرورة أن تعكس توقعات قدرة الشخص وإمكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن تكون إمكاناته قليلة ولديه توقع بكفاءة ذات مرتفعة .

~ تتحدد بعدة عوامل مثل : صعوبة الموقف، كمية الجهد،مدى مواضبة الشخص .

~ هي ادراك و توقع مترجم الى بذل جهد و تحقيق نتائج منشودة .

~ الخصائص العامة لمرتفعي الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة : (محمد ابراهيم عبد

العال، 2022، 32)

و يرى بندورا (Bandura ,1997) ذوي الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة المرتفعة يتميزون بايمانهم القوي في قدراتهم .

~ لديهم مستوى مرتفع من الثقة بالنفس .

~ يتحملون المسؤولية .

~ يبذلون جهودا عالية .

~ يمتلكون مهارات اجتماعية و قدرات عالية على التواصل بالآخرين .

~ يواجهون المعوقات بمثابة منقطعة النظر .

~ يمتلكون طاقة واردة عالية .

~ عندهم مستوى طموح عال، و يضعون لانفسهم غايات و اهداف صعبة، و لا يفشلون

في تحقيقها .

~ ينسبون الفشل الى الجهد غير الكاف .

~ متفائلون في حياتهم .

~ يخططون للمستقبل بعناية .

~ يتحملون الضغوط و الشدائد .

~ الخصائص العامة لمنخفضي الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة : (فطيمة الزهراء صالح،2024، 42)

- ~ يخلون من المهام الصعبة .
- ~ يستسلمون بسرعة .
- ~ لديهم طموحات منخفضة .
- ~ ينشغلون بنقائصهم ،و يهولون المهام المطلوب .
- ~ يركزون على النتائج الفاشلة .
- ~ ليس من السهل عليهم النهوض من النكسات .
- ~ يقعون بسهولة ضحايا للاجهاد و الاكتئاب .

4. مصادر الكفاءة الذاتية :

يقترح بندورا (Bandura ,1997) اربع مصادر لكفاءة الذات و هي كالاتي :

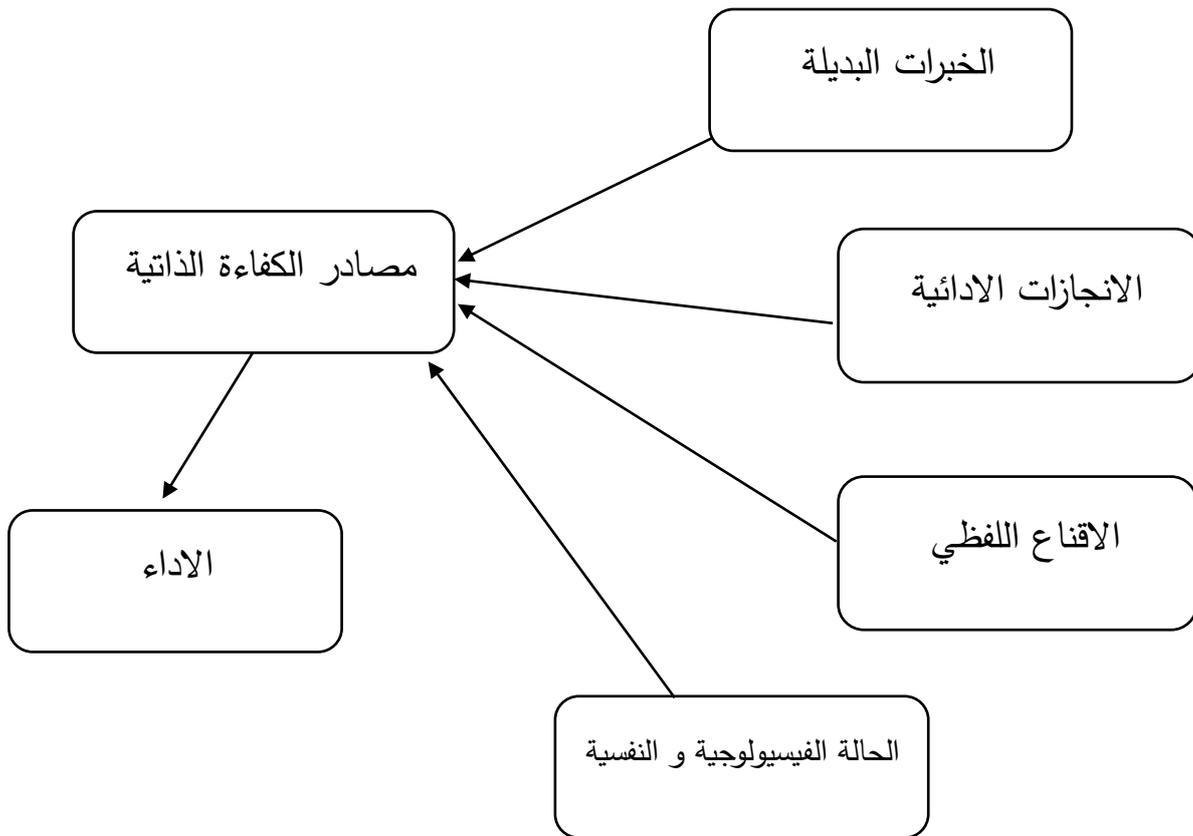
1~ **الانجازات الادائية** : و تمثل المصدر الاكثر تأثيرا في كفاءة الذات لدى الفرد لانه يعتمد أساسا على الخبرات التي يمتلكها الشخص، فالنجاح عادة يرفع توقعات الكفاءة بينما الاخفاق المتكرر يقلل منها، والمظاهر السلبية للكفاءة مرتبطة بالاخفاق، والانجازات الادائية يمكن نقلها بعدة طرق من خلال النموذج المشتركة حيث تعمل على تعزيز الاحساس بالفعالية الذاتية لدى الفرد .

2~ **الخبرات البديلة** : رؤية أداء الآخرين للأنشطة والمهام المعقدة يمكن أن تؤدي إلى توقعات مرتفعة مع الملاحظة الجيدة، والرغبة في التحسن والمثابرة مع المجهود، ويطلق على هذا المصدر التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين فالأفراد الذين يلاحظون نماذج ناجحة يمكنهم تطبيق ما لاحظوه لتقدير فاعليتهم الذاتية .(عمرأوي عبد الرؤوف ،2022، ص81)

3~ **الاقناع اللفظي** : و يعني اقناع الآخرين و التحدث إليهم لفظيا، أو معلومات تأتي عن طريق الآخرين فيما يكسبه نوعا من الترغيب في الاداء في العمل، قصد التأثير في سلوك الشخص أثناء قيامه بالمهمة. (P,1977,Bandura200) الاقناع اللفظي يستخدمه

الأشخاص على نحو واسع جدا من الثقة في ما يملكونه من امكانيات، حيث هناك عالقة بين الاقناع اللفظي والاداء الناجح في رفع مستوى الكفاءة الشخصية والمهارات التي يمتلكها الافراد ، أو ما يسمى بالاقناع الاجتماعي، فالآخرون في بيئة التعلم (إداريين، معلمين، زملاء، الوالدين) يمكنهم اقناع المتعلم لفظيا عن قدرته على النجاح في مهام معينة، وقد يكون داخليا حيث يأخذ الحديث الايجابي مع الذات.(Bandura, 1995,125)، و بإمكان القدوة أن تكون وسيلة مؤثرة إذا كان الوالدان مخلصين في كل عمل، والمكافأة تلعب دورا هاما في تشجيع الاطفال و الاقناع بطريقة هادئة يوجه الاطفال أيضا.(فاروق شوقي البوهي،2016،ص 256)

4~ الحالة النفسية و الفسيولوجية : تشير الحالة النفسية والفسيولوجية إلى العوامل الداخلية التي تحدد للفرد ما إذا كان يستطيع تحقيق أهدافه أم لا، وذلك مع الاخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الاخرى القدرة على فهم النموذج، والذات، وصعوبة المهمة، والمجهود الذي يحتاجه الفرد، والامكانيات التي يحتاجها للقيام للاداء.(عمرأوي عبد الرؤوف،2022،ص82)



الشكل رقم (1) مصادر كفاءة الذات لالبر باندورا (Bandura ,1997 , P80)

5. محددات الكفاءة الذاتية :

يعتقد Bandura كما أشارت الباحثة كرامش (2016) أن للكفاءة الذاتية عوامل تعد محددات ولها تأثيرات فعالة على دافعية السلوك لدى الفرد تتمثل في :

~ تحديد الأنشطة: حيث يختار الانسان النشاط الذي يؤديه بنجاح، لأن النجاح يدفع إلى كفاءة ذاتية أعلى ويتجنب النشاط الذي يقود إلى الفشل أو أي احتمال إلى الفشل، ويختار المتعلمون عموما الأنشطة التي يستطيعون التكيف معها بنجاح، وتجنب الأنشطة التي تفوق قدرتهم ولا يستطيعون التكيف معها.

~ الجهد والمثابرة: ان الفرد مهما واجه من الصعوبات ولديه كفاءة ذاتية لأن يبذل مثابرة عالية لإزالة المعوقات والصعوبات للوصول إلى تحقيق درجة عالية في موضوع دراسي ما، تنتج جهدا مثابرا يؤدي إلى تخطي تلك الصعوبات والمشاكل والقيام بالعمل بحماس والنجاح فيه .

~ التعلم والانجاز: إن الفرد الذي يطور كفاءة ذاتية عالية ويدركها، فإن ذلك يساعد على تحقيق درجات تعلم اعلى و كذا درجة عالية من الانجاز، وهذه الفكرة تساعد الفرد على توليد قدرات فعلية ذاتية م التعلم و الانجاز.

~ التفكير واتخاذ القرار: إن الأفراد الذين لديهم إيمان بفاعليتهم في حل المشكلات، يكون لديهم القدرة على التفكير واتخاذ القرار عند إنجاز المهمات المعقدة، وعلى عكس الافراد الذين لديهم شك وعدم ثقة بكفاءتهم الذاتية عند حل المشكلات يكون نمط تفكيرهم سطحيًا، وليس لديهم القدرة على اتخاذ القرار المناسب عند مواجهة المشكلات و تدني تفكيرهم عند اداء العمل .

~ حردود الفعل العاطفية: إن الافراد الذين يتمتعون بالكفاءة الذاتية المدركة العالية يركزون في تفكيرهم على متطلبات وتحديات المهمة، ويتجاوزون مع تحديات المهمة أو النشاط بأداء حماسي ومتفائل، وبالمقابل فإن الافراد الذين يعانون من الشعور بعدم الكفاءة الذاتية يشعرون بإحباط وقلق وتوقع الفشل والشعور بالنقص والتشاؤم وعدم القيام بالمهمات أو الأنشطة . (آسيا جبار، 2021، ص319 320).

6. مستويات تأثير الكفاءة الذاتية على الفرد: (بوسعيد ، 2021 ، ص 38 39)

ترتبط الكفاءة الذاتية المدركة باحكام الفرد حول مدى قدرته على انجاز تصرفات مطلوبة للتعامل مع المواقف المستقبلية ، ان احكام الكفاءة الذاتية سواء كانت احكام صواب او احكام خطأ تؤثر في اختيار الفرد للانشطة التي يعتقدون انها اعلى من قدراتهم، بينما يقبلون بثقة على انجاز تلك الافعال التي يحكمون بانهم قادرين على السيطرة عليها، عموما تؤثر الكفاءة الذاتية على الفرد في مستويات متعددة منها رسم الخطط و مستوى الدافعية و انماط التفكير و مقدرتهم على حل المشكلات و سيتم تفصيلها :

1~ مستوى وضع الخطط و تصميمها :

يشير " كاسيدين " " kazidin " الى ان ادراك الناس لفعاليتهم يؤثر على الخطط التي يعيدونها مسبقا او يكررونها،

فهؤلاء الذين لديهم احساس مرتفع بفاعلية الذات يرسمون خطا ناجحة توضح الخطوط الايجابية المؤدية للانجاز، بينما يميل الآخرون الذين يحكمون على انفسهم بعدم الفعالية الى رسم خطط فاشلة، و تعتبر فعالية الذات المدركة و التي تشير الى معتقدات الناس حول مقدرتهم على التحكم في الاحداث التي تؤثر حياتهم من اهم الميكانزمات او القوى الشخصية، و تعمل كقوة هامة من محددات الدافعية وراء السلوك الانساني، انها تؤثر في الحدث من خلال عمليات دافعية و معرفية ووجدانية .

2~ مستوى الدافعية :

اشار كل من "بيك" "وسيرفون" " Cervoune" و "Peake" الى ان معتقدات الناس حول فاعلية الذات تحدد مستوى الدافعية لديهم، كما تنعكس من خلال المجهودات التي يبذلونها في اعمالهم و المدة التي يصمدون فيها في مواجهة العوائق، و كلما زادت ثقة الافراد في الكفاءة او فعالية الذات زادت مجهوداتهم و زاد اصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عوائق، و عندما يواجه الافراد الذين لديهم شكوك في مقدرتهم الذاتية لحل المشكلات فانهم يقللون من مجهوداتهم، بل و يحاولون حل هذه المشكلات بطريقة غير ناضجة بينما ذو الثقة المرتفعة في القدرة الذاتية لديهم مجهودا عظيما في السيطرة على مواقف الصراع .

3~ مستوى التفكير:

تؤثر فعالية الذات في انماط التفكير بحيث يمكن ان تكون معينات ذاتية او معوقات ذاتية و تأخذ هذه التأثيرات المعرفية اشكالا متعددة، فكثير من السلوك الانساني ينظم من خلال الاهداف التي يتم تجسيدها مسبقا بطريقة معرفية، و تأثير مواقف الاهداف الذاتية بالتقويم الذاتي للقدرات، فكلما ازدادت فعالية الذات المدركة لدى الفرد ارتفعت الاهداف التي يضعها لنفسه و زاد اصراره على تحقيق تلك الاهداف .

4~ مستوى القدرة على حل المشكلات:

يشير " Wood &Bandura " ان الناس الذين يتقون بقوة في مقدرتهم على حل المشكلات يكونون على كفاءة عالية في تفكيرهم التحليلي في المواقف المعقدة، بينما يكون النقيض من ذلك هؤلاء الذين يعانون من شكوك في فعاليتهم، و يوضح " Kazdin " الاحساس المرتفع بفعالية الذات ينشئ بنايات معرفية ذات اثر فعال و تكرارات معرفية في تقوية الادراك الذاتي للفعالية، و ان الذين يتمتعون بفعالية ذات مرتفعة يعتقدون انهم يقدرون على عمل شئ لتغيير و قائع البيئة و يزيد ذلك دافعيتهم لتحقيق الاهداف التي يرسمونها .

و يضيف باندورا "Bandura" بان درجة الفعالية تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد في مواجهة المشكلات التي تواجهه، كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على المشكلات .

7. ابعاد الكفاءة الذاتية :

يحدد باندورا ثلاثة ابعاد للكفاءة الذاتية مرتبطة بالاداء، و يرى ان معتقدات الفرد عن فعالية ذاته تختلف تبعا لهذه الابعاد . (عليوة سمية، 2018، ص 75 76)

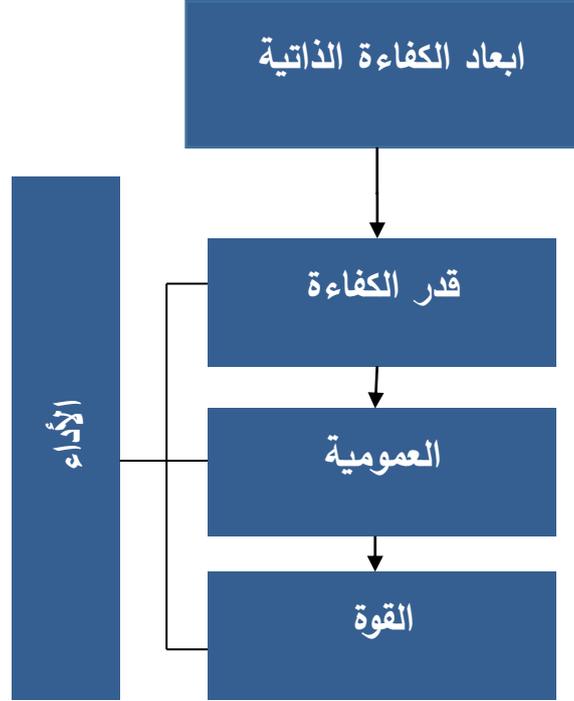
1~ قدر الكفاءة magnitude : و يقصد بها مستوى قوة دوافع الفرد للاداء في المجالات و المواقف المختلفة . و يختلف هذا المستوى تبعا لطبيعة او صعوبة الموقف . و يبدو قدر الفعالية الذاتية بصورة اوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقا لمستوى الصعوبة و الاختلافات بين الافراد في توقعات الفعالية، و يمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة و متوسطة الصعوبة، و لكنها تتطلب مستوى اداء شاق في معظمها، و مع ارتفاع مستوى فعالية الذات لدى بعض الافراد، فانهم لا يقبلون على مواقف التحدي، و قد يرجع السبب في ذلك الى تدني

مستوى الخبرة و المعلومات السابقة و يرى فتحي الزيات (2001) ان قدر الفعالية لدى الافراد يتباين بتباين عوامل عديدة اهمها : مستوى الابداع او المهارة، و مدى تحمل الاجهاد، و مستوى الدقة و الانتاجية، و مدى تحمل الضغوط ، و الضبط الذاتي المطلوب، و من المهم هنا ان تعكس اعتقادات الفرد تقديره لذاته بان لديه قدر من الفعالية يمكنه من اداء ما يوكل اليه او يكلف به دائما و ليس احيانا .

2~العمومية generality: و يشير هذا البعد الى انتقال فعالية الذات من موقف الى مواقف مشابهة ، فالفرد يمكنه النجاح في اداء مهام مقارنة بنجاحه في اداء اعمال و مهام مشابهة . و تختلف درجة العمومية باختلاف المحددات التالية : درجة تماثل الانشطة و سائل التعبير عن الامكانية " سلوكية معرفية ، انفعالية " و الخصائص الكيفية للمواقف و منها خصائص الشخص او الموقف محور السلوك .

3~القوة او الشدة : فالمعتقدات الضعيفة عن الفعالية تجعل الفرد اكثر قابلية للتاثير بما يلاحظه

(مثلا ملاحظة فرد يفشل في اداء مهمة ما او يكون اداءه ضعيفا) و لكن الافراد مع قوة الاعتقاد بفعالية ذواتهم يتأبرون في مواجهة الاداء الضعيف، و لهذا فقد يحصل طالبان على درجات ضعيفة في مادة ما ، احدهما اكثر قدرة على مواجهة الموقف " فعالية الذات لديه مرتفعة " و الآخر اقل قدرة " فعالية الذات لديه منخفضة "، و تتحدد قوة فعالية الذات لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة و مدى ملاءمتها للموقف . و يمكن القول ان هذا البعد يشير ايضا الى قوة الشعور بالفعالية الذاتية عن المثابرة العالية و القدرة المرتفعة التي تمكن من اختيارها الانشطة التي تؤدي بنجاح .



الشكل رقم (2) يوضح ابعاد الكفاءة الذاتية و علاقتها بالأداء لدى الافراد .

8. النظريات المفسرة للكفاءة الذاتية : (محمد احمد وآخرون، 2023، ص 1043_1044)

1. نظرية باندورا:

يرى باندورا ان النظام الذاتي يعتبر العامل النفسي الالهم الذي يضبط السلوك الانساني و يوجهه، لان الفرد يستطيع من خلال نظامه الذاتي التحكم في افكاره و مشاعره و افعاله، الافراد الذين يتصفون بان لديهم كفاءة ذاتية مرتفعة يجدون انفسهم قادرين على احداث تغييرات في البيئة، و ذلك بسبب دخول معتقدات مرتبطة بالكفاءة الذاتية في تكوين مفهوم الذات لديهم، بالتالي يكون مفهوم الذات مرتفعا اذا كان مستوي الكفاءة لدي الفرد مرتفعا ، اما الاشخاص الذين يتصفون بكفاءة ذاتية منخفضة فانهم يجدون انفسهم غير قادرين على احداث تغييرات ناجحة و يرجع ذلك لانخفاض الكفاءة الذاتية لديهم .

2. نظرية شفارتسر :

و يرى شفارتسر ان الكفاءة الذاتية عبارة عن بعد ثابت من ابعاد الشخصية تتمثل في القناعات الذاتية لدى الفرد في القدرة على التغلب على الصعوبات، توقعات الكفاءة الذاتية تقوم بدور وظيفة توجيه السلوك من حيث التحضير و التخطيط الواقعي له و هي ترتبط بالمستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق و الاكتئاب و القيمة الذاتية المنخفضة، و كذلك ترتبط بالمستوى المعرفي بالميول التشاؤمية و بالتقليل من قيمة الذات، و يوضح انه كلما كان هناك اعتقاد عند الانسان بامتلاك سلوكيات توافقية تمكنه من حل مشكلة ما بصورة عملية كان الاندفاع لدى الفرد لتحويل القناعات سلوك فاعل .

3. نظرية شيل لاو ميرفي :

يشير باجارس (Pagares ,1996 ;542) الى ان كفاءة الذات عبارة عن ميكانيزم ينشا من خلال تفاعل الفرد و استخدامه لقدراته المعرفية، و مهاراته الاجتماعية، و السلوكية الخاصة بالمهمة، و التي تعكس ثقة الفرد بنفسه و قدرته على اداء المهام بنجاح، اما توقعات المخرجات او الناتج النهائي للسلوك تتحدد في ضوء العلاقة بين اداء المهمة بنجاح و ما يتصوره الفرد عن طبيعة المخرجات، او الوصول الى اهداف السلوك، و تبين النظرية ان التوقعات الخاصة بكفاءة الذات عند الفرد تعبر عن ادراكه لامكانياته المعرفية، و تنعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه، و قدرته على التنبؤ بالامكانيات اللازمة للموقف و قدرته على استخدامها في تلك المواقف، و كفاءة الذات لدى الفرد تتبع من سماتهم الشخصية و الاجتماعية و الانفعالية .

خلاصة الفصل:

الكفاءة هي القدرة على استخدام الموارد المتاحة بأفضل طريقة ممكنة لتحقيق أهداف محددة. وهذا يعني القيام بالأعمال والوظائف بطريقة مثالية من حيث الوقت والتكلفة والجودة .

الفصل الثالث

اليقظة الذهنية

تمهيد

- تعريف اليقظة الذهنية
- ابعاد اليقظة الذهنية
- خصائص اليقظة الذهنية
- مبادئ اليقظة الذهنية
- اتجاهات اليقظة الذهنية
- اهمية اليقظة الذهنية
- فوائد اليقظة الذهنية
- نظريات اليقظة الذهنية
- خلاصة الفصل

تمهيد :

اليقظة الذهنية هي حالة يصعب تعريفها بشكل دقيق، وذلك بسبب طبيعتها متعددة الأوجه والتي يمكن أن تختلف من شخص لآخر. ومع ذلك، يمكن تصوير اليقظة الذهنية على أنها حالة تتميز بوعي متزايد وتركيز عالٍ وانتباه شامل للحاضر.

تكمن أهمية اليقظة الذهنية في القدرة على التركيز والانتباه بشكل كامل على المهمة أو النشاط الحالي، وتجنب الانشغال بالتفكير في الماضي أو التوتر بشأن المستقبل. تعزز اليقظة الذهنية الوعي بالتجربة الحالية وتمكن الشخص من تفسيرها واستيعابها بشكل أفضل.

و في هذا الفصل نتعرف اكثر على مفهوم اليقظة الذهنية و ابعادها و خصائصها و مبادئها و اتجاهاتها و الالهية و الفوائد و النظريات .

تعريف اليقظة الذهنية :

ترجع اليقظة الذهنية ~ كممارسة ~ الى ما يزيد عن 2500 عام ، و هي تتبع باصولها من التقاليد البوذية التي كانت تعرف باسم فيياسانا ، او تأمل البصيرة التي تعبر عن شكل من اشكال الحرية النفسية .

(Brown & Ryan ,2003) .تشير غالبية الادبيات النظرية و البحوث التجريبية الى انها بمفهومها الحديث تستند الى استراتيجيات التأمل اليقظ الذي يشير الى مجموعة من ممارسات التنظيم الذاتي التي تركز على تدريب الانتباه و الوعي من اجل وضع العمليات العقلية تحت سيطرة طوعية اكبر ، و بالتالي تنمية قدرات محددة مثل الهدوء و الوضوح و التركيز . (نوير سليمان البلوري، 2022،ص151)

كما عرفها (Kabat –Zinn ,2003 ; 19) الحالة التي يكون فيها الشخص مدرك و بتركيز عالي على واقع اللحظة الراهنة و الاعتراف و الاعتراف بها دون البقاء منحسر بالافكار المتعلقة بالموقف او رد الفعل العاطفي للواقع او الحالة . (نادية عبد الخالق، رمضان بكر،2016، ص200)

و يعرف كارفن Karvin اليقظة الذهنية بانها : " استمرار الحضور في العقل على اساس مقصود . و يشمل جانبيين ، الاول منهما الوعي و الثاني الاهتمام . و يزداد الوعي من خلال المسح العام و المراقبة المستمرة للتجربة ، بينما يزداد الاهتمام من درجة الاحساس بالتجربة و التركيز . (Huda Eidan Muhammad ,2024 ,P113)

لانجر بيك (Langer Beck ,2000) ورؤيتها بان لليقظة الذهنية القدرة على التداخل مع الافق النفسي للفرد، الذي يشير الى بناء المعاني و الدوافع الكامنة وراء افكار الفرد و سلوكياته و فهمها، فاليقظة الذهنية وفقا للانجر تعني ،القدرة على خلق فئات جديدة ،و استقبال المعلومات الجديدة ، و الانفتاح على وجهات نظر مختلفة، و السيطرة على السياق، و التأكد على النتائج، و بعبارة اخرى فاليقظة الذهنية حسب لانجر هي القدرة على النظر للاشياء بطرق جديدة و مدروسة .(بليبيسي، ابو حامد، 2023، ص109)

و يعرفها (Taren, 2013) بأنها عملية نفسية تتضمن القدرة على التكيف مع السلوكيات غير التكيفية من اجل تحسين الوعي وتقليل الضغوط، القلق، و الاكتئاب لدى ذوي الاضطراب و العاديين ،و قد استخدمت اليقظة الذهنية بشكل متزايد في علم النفس الاكلينيكي منذ ثمانينيات القرن الماضي 1980، و غالبا ما تكون أداة مساعدة للتدخلات المعرفية و السلوكية .(عبد الله محمد،عبد الظاهر الخولي،2021، ص209)

و يمكن أن نستخلص اليقظة الذهنية على أنها أحد أهم مكونات الوعي العقلي، وتشير إلى القدرة على التحكم في تفكيرنا وانتباهنا وتركيزنا. وتتضمن اليقظة الذهنية الوعي بالعواطف والأفكار والمشاعر الحالية، والقدرة على توجيه انتباهنا بصورة متعمدة وتنظيمه وتحويله بناءً على الاحتياجات والأهداف.

ابعاد اليقظة الذهنية :

طرح (Langer, 1997) كونه أوائل الباحثين في موضوع اليقظة الذهنية اربعة ابعاد لليقظة الذهنية

~ اليقظة للفوارق أو الإختلافات Alertness To Distinction .

~ الإنفتاح على الحداثة Openness To Novelty .

~ التوجه نحو الحاضر Orientation In The Present .

~ الوعي لوجهات النظر المتعددة Awareness Of Multiple Perspectives .

تشمل الاولى تطوير افكار جديدة للنظر لاشياء، اما الثانية فتعني السعي النشط لانواع جديدة و مختلفة من المحفزات، و الثالثة تشير لمستوى عالي من الوعي و المشاركة أو الإنغماس في اي حالة يواجهها الفرد، و اخيرا الرابعة تؤكد على ما يضعه الأفراد بالإعتبار أو يستحضر من وجهات النظر المتعددة و يعترف بأن أي منظور يمكن أن يكون ذا قيمة، و قد اضاف (Langer, 1989) فيما بعدا اخر يصف فيه خاصية اخرى

لليقظة الذهنية تمثلت في (الحساسية للسياقات المختلفة) ليطور جهده في هذا المجال و يشير إلى أربعة أبعاد لليقظة الذهنية :

~ البحث عن الحداثة .

~ إنتاج ما هو جديد .

~ المرونة .

~ الارتباط بالأهداف .

وشخص كل من (Weick & Suttcliffe , 2001) خمسة ابعاد معرفية تشكل اليقظة الذهنية تتمثل في:

~ الانشغال بالأخطاء .

~ التردد في تبسيط الإجراءات .

~ الحساسية اتجاه العمليات .

~ الالتزام بالمرونة .

~ احترام الخبرة .

فيما اقترح الباحثون نموذج ثنائي الأبعاد لليقظة الذهنية (Scott, et, al, 2004 ,242)

يركز الأول على المهارات العقلية التي تدفع لاعلى مستوى من الاداء ،فيما يخص الثاني التوجهات و المواقف التنبؤية في جوانب التنظيم الذاتي لاختلاف اتجاهات الحفاظ على اليقظة الذهنية ، ويتمثل هذين النموذجين في الآتي :

1~ التنظيم الاتي للانتباه : اذ يتم الحفاظ عليه و ادامته في ضوء الخبرة المباشرة المكتسبة ، مما يسمح بزيادة تمييز الاحداث التي تحدث في وقتها .

2~ التوجه نحو الخبرة : و هو الاتجاه الذي يتميز بالانفتاح وحب الاستطلاع و القبول .

كما اشار (Germer, 2005) الى ان اليقظة الذهنية تتكون بشكل عام من ثلاث ابعاد :

~ الوعي .

~ التجربة الحالية .

~ القبول .

فيما ذهب (Bear, et, al , 2006) ليحدد خمسة ابعاد لليقظة الذهنية تفسرها بوضوح :

~ عدم التأثر بالتجار الداخلية .

~ مراقبة، و ملاحظة، و الاصغاء والاحساس، و التصور، و المشاعر، و التفكير .

~ التصرف بوعي .

~ الوصف مع الكلمات .

~ الحكم من خلال التجربة .

و نلاحظ مما سبق ان ابعاد اليقظة الذهنية تكاد تكون محدودة نوعا ما، و هذا يعود لحساسية الموضوع و حاجته لتشخيص ووصف دقيق للوقوف على الابعاد التي تجسده، اذ ان الانخراط في ممارسة اليقظة الذهنية التي تعتمد على التأمل حسب وجهة النظر لمكتشفيها الاوائل تركز على العلاقة بين العقل و الجسد و الافكار و المشاعر دون الوقوع فيهم، و ان الاتصال بين العقل والجسد يقود الى المحدد الذي يوجه اهتمام الفرد لحظة وعيه في اللحظة .(اسماء نوري، 2012، ص215 216)

خصائص اليقظة الذهنية :

وضع كابات-زين (Kabat_Zinn , 1990) عددا من خصائص اليقظة الذهنية و

هي:

1~ اللاحكم Non Judging: و هي الملاحظة المبنية على اللحظة باللحظة الحاضرة دون تقييم او تصنيف .

2~ الموافقة Acceptance: و تعني التفتح للرؤية و معرفة الاشياء كما هي في اللحظة الحاضرة ، و الموافقة

لا تعني السلبية بل انها فهم الحاضر بحيث يكون الشخص اكثر فعالية في الاستجابة .

3~ الصبر Patience: السماح للاشياء بالظهور للعيان في وقتها، اي يجلب الصبر لانفسنا، وفي اللحظة الحاضرة .

4~ الثقة Trust: ان الشخص واثق من نفسه و بجامعته و بجدسه وانفعالاته، فضلا عن ثقته ان الحياة تتجلى بالظهور كما يفترض بها .

5~ التعاطف Empathy: اي يتصف الشخص بالمشاعر و يفهم مواقف الاخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم و انفاعالاتهم و ردود أفعالهم و ربط ذلك مع الشخص .

6~ التفتح Openness: اذ يرى الشخص الاشياء كما لو انه راها لأول مرة و يخلق احتمالات من خلال تركيز الانتباه على التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة .

7~ اللطافة Gentleness: يتصف الشخص بكونه ناعما و محبا و حنونا مع ذلك ليس سلبيًا و غير صارم

و متسامح .

8~ السماحة Generosity: اي يتعاطى الشخص في اللحظة الحاضرة ضمن سياق من الحب و الشفقة دون الاهتمام بالعائد او المردود . (حوراء محمد علي، 2018، ص384)

مبادئ اليقظة الذهنية:

ترتبط اهمية اليقظة الذهنية بعدد من المبادئ التي تمثل مجموعة أنشطة، و التي اذا انخرط فيها الفرد ستحفز الذهن، و تقلل الضغط الذي ربما يتعرض له الفرد، و تحددت في الاتي :

~ عدم التقييم : اي عدم التسرع في الحكم على النفس او الاخرين او الاحداث عند وقوعها، ويعني ان تكون شاهدا محايدا على خبراتك الشخصية دون استنتاجات سابقة لأوانها .

~الصبر: ترك الاشياء تتوضح في وقتها المناسب .

~ ان تكون متقبلا لامكاناتك ولا تتعثر في روتين خبرتك الخاصة .

~ الثقة : اي تطوير الثقة الاساسية فب نفسك و مشاعرك .

~ القبول : رؤية الاشياء و قبولها كما هي في الواقع الحاضر .(صلاح،2023،ص260)

اتجاهات اليقظة الذهنية :

يمكن تصنيف اتجاه اليقظة الذهنية او سلوكها في صنفين على مستوى الفرد :

~ يقظة دفاعية : تهتم بكشف التهديدات على الانشطة الحالية للمؤسسة .

~ ويقظة هجومية : تهتم بالبحث عن الفرص الجديدة او تحويل التهديدات المكتشفة من قبل اليقظة الدفاعية الى فرص مبتكرة .

و يتضح وجود ثلاث اتجاهات لليقظة لكل واحد منها خصائص محددة كما ذكرها(كرومي، 2009) :

اليقظة السلبية :

وهي يقظة دفاعية تهتم بجمع المعلومات الموجودة من قبل المستعمل دون القيام ببحث اولي عن المعلومات ، تكون بصفة دائمة لا تستثني اي نوع من انواع اليقظة، و جميع الافراد في المؤسسة معنيون بعملية اليقظة، و تعتمد على جميع مصادر المعلومات، وهذه اليقظة تبحث عن اكتشاف التهديدات الحالية على نشاط المؤسسة .

اليقظة النصف نشطة :

تهتم بجمع المعلومات التي تهتم المؤسسة فقط، سواء من مصادر ثانوية او اولية، تخص جميع انواع اليقظة و لها استعمالات مبتكرة (في فترات معينة) و هناك افراد محددون (الكاشفون هم الذين يقومون بوظيفة اليقظة النشطة التي تعتمد على ابحاث متطورة كأبحاث الانترنت، وهذه اليقظة تهتم بكشف الفرص الممكنة) .

اليقظة النشطة (الفعالة):

تتعدى النوعين السابقين بالبحث عن معلومات خطيرة، و تهتم بمواضيع معينة (مفصلية)، توكل مهمتها الى اخصائيين، و هي يقظة هجومية، تهتم بكشف فرص مستقبلية و صعبة الاكتشاف من قبل المنافسين، او تحويل التهديدات المستقبلية الى فرص و العمل على انتهازها .

اما اوقات اليقظة فتتعدد بتعدد اغراضها و اهدافها، و كذلك ميادينها و اتجاهاتها، اذ يمكن ان تكون يقظة دائمة في المؤسسة تستهدف موضوعا معيناً في وقت معين او غير ذلك و بصفة عامة فان انشطة اليقظة تدور حول اربعة اوقات معينة و هي كما ذكرها (علاوي، 2011) :

يقظة نقطية: هي عبارة عن "حالة فنية" او تحليل موضوع موجود في وقت معطى و سياق معطى و هي تقترب من دراسة السوق .

يقظة مناسبة: يقظة منظمة لمواضيع مستهدفة، و المؤسسة تعرف مسبقاً الموضوع المستهدف (الهدف) الذي ستراقبه على الدوام .

يقظة دورية: مراقبة منتظمة للموضوع المستهدف حسب الزمان، و السؤال للمصادر المراقبة، و هي توضح الموازنات و التقارير و الدراسات و مقالات المجالات و عروض المؤتمرات و نشرات المنظمات المتخصصة و بنوك المعلوماتالخ.

يقظة دائمة : تسمح بالتقاط الاشارات الضعيفة، وهي عبارة عن المعلومات التي تسمى تنبيهات في لمحيط الكلي و هي تستنتج من توظيف "رادار المراقبة " معلومات مبحوث عنها اراديا او "رادار التنبيه "

اهمية اليقظة الذهنية :

فإنها تتضح من تصاعد الالاحاح في الآونة الاخيرة و في مجال التعليم على وجه الخصوص على ضرورة وجود برامج لتنمية اليقظة العقلية لكونها تسهم في تحسين المهارات الحياتية للطلاب، و تنمية التوازن العاطفي، و الحد من التوتر، و تعزيز المناخ المناسب للفصول الدراسية . (Arthurson,2015)

وهي كذلك تدعم استعداد الطلبة للتعلم، و تعزيز الانجاز الأكاديمي، و تقوي الانتباه و التركيز و الذاكرة، و تقلل من مستوى قلق الاختبار، و تنمي ممارسات التأمل الذاتي، و تحسن مستوى المشاركة الصفية كما انها تسهم في تخفيض الضغوط، و تعزيز التعلم الاجتماعي، و تقوي السلوكيات الاجتماعية المرغوبة .

و اكد (الشلوي،2018) على انها ترفع من المرونة الذهنية لدى الطلبة عند التعامل مع المواقف الضاغطة و تحفز الافراد على اظهار ما لديهم من قدرات و امكانيات دون التقيد بالافكار الجامدة يضاعف الى ذلك انها تعزز الصحة البدنية و النفسية لدى طلاب الجامعة .(لينا علي، 2023، ص6)

فوائد اليقظة الذهنية :

اشار ميس (Mace , 2008) الى ان التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية يتم اعتمادها و توظيفها في تطبيقات عديدة منها القلق و الضغط و الاتجاهات و التعاطف و مشكلات الذات مثل (الوعي بالذات، و كراهية الذات)، اذ تسهم اليقظة الذهنية في تخفيض اعراض الضغوط النفسية و تحسين جودة الحياة و تعديل الحالة المزاجية في سياق علاجي مختلف لدى عينات مختارة من ذوي الامراض المزمنة و ذوي الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق :

- أ. تمنح اليقظة الذهنية مزيدا من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيرا من القوة و الثقة و السيطرة في جميع جوانب الحياة، و مجالاتها و التركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية يحسن من مستويات الأداء في العمل .
- ب. تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط .
- ت. تحسن اليقظة الذهنية من الشعور بالتماسك، لان الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات و الاحساس بها .
- ث. تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بمعنى الحياة و استكشاف معناها .
- ج. تعمل اليقظة الذهنية على انفتاح الذات اتجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه هذا الشعور بشكل اكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الاشخاص و تفتح الطريق مباشرة لاختيار الحياة بأبعد من بعدها المادي و فتح الذات نحو البعد الروحي .(رانيه عز الدين ، 2019 ، ص 16)

الانفتاح على الحياة :

~ و يقصد بها مدى انفتاح الفرد على الخبرات الجديدة و انشغاله بها، اذ يمتاز ذوي المستوى العالي في هذا البعد بالتفتح على الافكار الجديدة و الفضول المعرفي و حب الاستطلاع .

~ كما ترتبط خاصية التجديد الشخصي Innovativeness personal بالانفتاح على الحياة، وتعني رغبة الفرد في تجربة اية تكنولوجيا تتعلق بمعلومات جديدة، و في الوقت الذي يكون فيه الافراد واعين للاستكشاف في مجال تكنولوجيا المعلومات و التجربة فيها، فانهم يعرفون ايضا كيف بالإمكان ان تؤدي افعالهم الى عواقب وخيمة .

التوجيه نحو الحاضر:

~ ان الافراد اليقظون عقليا يكونون حساسين على السياق و ينتبهون للأحداث الجديدة و يبقون على معرفة بتطوراتها، على سبيل المثال التطورات التي تحصل في مجال الحاسوب .

نظريات اليقظة الذهنية:(الغنامي و اخرون، 2023، ص318 319)

1. نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة و التفضيلية):

~ ترى نظرية التصميم الذاتي ان اليقظة الذهنية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط و اشباع الاحتياجات النفسية الاساسية للمصادقة الذاتية ، فالاشخاص المتيقظين عقليا للخبرة الحسية يكونون اكثر ذاكرة من الاشخاص المنخرطين في عمل مشتت الذهن . كما ان الوعي يسهل التيقظ الى علامات الرمز التي تنشأ عن الحاجات الاساسية ، و هذا ما يجعل الفرد اكثر ترجيحاً في تنظيم سلوكه بطريقة تساعده على اشباع حاجياته.

و تعد نظرية التصميم الذاتي نظرية واسعة الانتشار اذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، كما تصب جل اهتمامها على درجة اختيار الفرد لسلوكياته التي يقررها بنفسه، وهذه الاختلافات بين الافراد تقودهم الى القيام بمجموعة من الافعال و التصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه و الوعي للاختيار الذاتي دون تدخل الآخرين

2. نظرية لانجر لليقظة الذهنية :

~ تقوم نظرية اليقظة الذهنية على اعتقاد مفاده ان جميع القابليات المحدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع للابداعات المعرفية السابقة لاوانها و تعتبر اعمال (هربرت بينسون،1970) بتدريب مرضاه على الاسترخاء، بداية العمل باليقظة الذهنية كتطبيق علاجي ومن تلك الفترة سرعان ما تزايد الاهتمام باليقظة الذهنية كوسيلة لعلاج العديد من الاضطرابات النفسية .

خلاصة الفصل :

اليقظة الذهنية هي عملية مستمرة وتحتاج إلى التمرين والتطبيق المستمر، و هي حالة وعي عالي وتركيز متواصل للذهن على الحاضر. تعتبر اليقظة الذهنية مهمة جدًا للتفكير الإبداعي وتحقيق الإنتاجية العالية.

الإطار التطبيقي

الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- الدراسة الاستطلاعية
- منهج الدراسة
- عينة الدراسة
- حدود الدراسة
- ادوات الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

في هذا الفصل، سنستعرض الإجراءات التي اتبعناها في دراستنا؛ قمنا بتحديد منهج الدراسة ومجتمع الدراسة، وحوّلنا عرض صدق وثبات أدوات الدراسة التي استخدمناها. كما تناولنا الأساليب الإحصائية التي استخدمناها لتحليل الاستبيان .

الدراسة الاستطلاعية:

ان الدراسة الاستطلاعية (أو الدراسة الاستباقية Pilot study) هي جزء من عملية البحث العلمي، حيث يتم إجراء دراسة صغيرة ومبدئية قبل الشروع في الدراسة الأساسية؛ تُجرى على عينة صغيرة من الأفراد المستهدفين من البحث، تهدف إلى تقييم مدى فهمهم للتعليمات، واختبار خصائص الأدوات البحثية مثل الاستبيانات أو الاختبارات المستخدمة، وتحديد أي مشكلات أو نقاط ضعف في تصميم البحث أو جمع البيانات (Saad, 2019).
وبهذا فمن أهداف الدراسة الاستطلاعية التي نسعى وراء تحقيقها:

1. تحسين جودة الأدوات البحثية: (انظر أدوات الدراسة)
 - تقييم الخصائص السكومترية: قياس مدى صدق وثبات الأدوات المستخدمة؛ مما يتيح لنا معرفة مدى دقة الأدوات في قياس ما وُضعت لقياسه.
 - ضبط الصياغة: التأكد من وضوح التعليمات والأسئلة، وتعديل أي جزء قد يكون غامضًا أو صعب الفهم بالنسبة للمشاركين.
2. اكتشاف المشكلات المحتملة:
 - التعرف على المشكلات التقنية: مثل صعوبات في استخدام الاستبيان الإلكتروني الذي سنستخدمه في جمع البيانات.
 - الوقت اللازم: تقدير الوقت اللازم لإجراء الدراسة الكاملة، مما يساعد في التخطيط الجيد وتنظيم الجدول الزمني.
3. تحسين تصميم الدراسة:
 - تعديل التصميم: إجراء التعديلات اللازمة على تصميم الدراسة بناءً على الملاحظات التي تم جمعها من الدراسة الاستطلاعية.
 - اختبار مبدئي للفرضيات: تقديم فكرة مبدئية حول صحة الفرضيات البحثية، مما يمكن أن يؤدي إلى إعادة صياغتها أو تعديلها قبل الدراسة الأساسية.
4. ضمان تفاعل المشاركين (انظر عينة الدراسة):

- تفاعل المشاركين: التأكد من أن المشاركين يتفاعلون بشكل إيجابي مع الأدوات البحثية وأنهم يفهمون التعليمات بشكل صحيح.
- معدل الاستجابة: تقدير معدل الاستجابة ومراجعة استراتيجيات جمع البيانات إذا كان المعدل منخفضًا.

أما بالنسبة للإطار الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية؛ فقد تمت الدراسة الاستطلاعية على مستوى جامعة ابن خلدون في الفترة الممتدة من 25 الى 30 أبريل 2024 وذلك عينة من طلبة الدكتوراه قدرت بـ 30 طالبا.

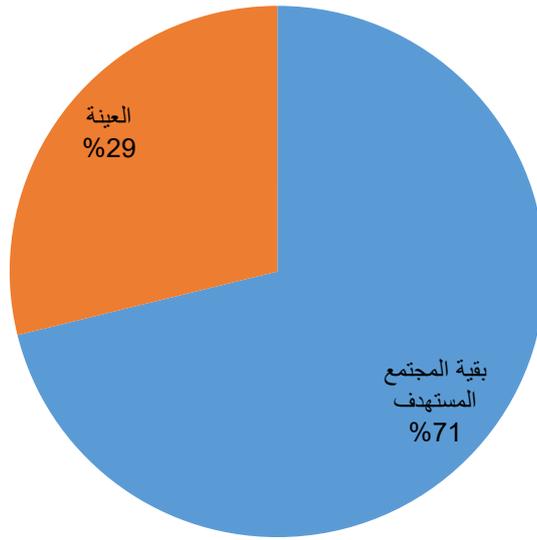
منهج الدراسة :

وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي باعتباره الأكثر استخداما في العلوم النفسية والاجتماعية والتربوية، ولكونه الأنسب لهذه الدراسة حيث يسمح بوصف الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة و علاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه، ويعبر عن هذه المتغيرات كما وكيفا، ومن تم يتم بواسطته استخلاص النتائج وتقييمها واختبار فرضيات الدراسة .

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية؛ حيث من بين 104 بريد إلكتروني خاص بطلبة الدكتوراه تحصلنا عليه من نائب مدير الجامعة للبحث العلمي، اخترنا بطريقة عشوائية 30 بريدا إلكترونيا أرسلنا لهم النسخة الالكترونية من مقاييسنا المعتمدة.

أما بالنسبة لتمثيلية عينة الدراسة فيمكن ان نعبر عنها من خلال الدائرة البيانية التالية:



الشكل رقم: 03 يمثل تمثيلية عينة الدراسة قياساً الى مجتمع الدراسة المستهدف

من خلال الشكل السابق نلاحظ أن عينة الدراسة قد بلغت حوالي 30 بالمئة من مجموع مجتمع البحث المستهدف بالدراسة وهي الى حد بعيد نسبة مقبولة.

أما بالنسبة لخصائص عينة الدراسة فيمكن اجمالها في الجدول التالي:

الجدول رقم 01: خصائص عينة الدراسة (سنوات التسجيل مقابل جنس طالب الدكتوراه)

مج	جنس الطالب		
	إناث	ذكور	
0	0	0	سنة اولى دكتوراه
10	3	7	سنة ثانية دكتوراه
11	3	8	سنة ثالثة دكتوراه
9	6	3	أكثر من 3 سنوات
30	12	18	مج

يظهر الجدول توزيع طلاب الدكتوراه حسب الجنس وسنوات التسجيل، موضحاً أن نسبة الذكور والإناث تتفاوت عبر سنوات الدراسة المختلفة؛ من بين العينة المكونة من 30 طالباً، نجد أن الذكور يمثلون 60% من إجمالي الطلاب (18 طالباً)، بينما تشكل الإناث 40% (12 طالبة).

بالنظر إلى سنوات التسجيل، لا يوجد أي طالب في السنة الأولى من الدكتوراه وذلك في ظل غياب لأي مسابقة دكتوراه في الفترة الماضية؛ كما نجد أن 33.3% من الطلاب مسجلون في السنة الثانية من الدكتوراه، حيث يمثل الذكور النسبة الأكبر (23.3%) مقارنة بالإناث (10%). هذا التوجه يستمر في السنة الثالثة، حيث تشكل هذه الفئة 36.7% من الطلاب، مع تفوق نسبة الذكور (26.7%) على الإناث (10%).

أما بالنسبة للطلاب الذين قضوا أكثر من ثلاث سنوات في الدكتوراه، فيمثلون 30% من العينة. هنا، يتغير التوازن لصالح الإناث، حيث تشكل الإناث 20% من هذه الفئة بينما يمثل الذكور 10% فقط؛ هذا يشير إلى أن هناك نسبة أعلى من الإناث تستغرق وقتاً أطول في إنهاء الدكتوراه مقارنة بالذكور.

بشكل عام، يتضح من الجدول أن هناك ميل واضح لتواجد الذكور بأعداد أكبر في مراحل الدكتوراه المبكرة والمتوسطة، بينما تتزايد نسبة الإناث في المراحل المتقدمة التي تتجاوز الثلاث سنوات؛ هذه النتائج قد تشير إلى اختلافات في التحديات أو الظروف التي يواجهها كل من الجنسين خلال مسارهم الأكاديمي.

حدود الدراسة :

1- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الميدانية على مستوى جامعة ابن خلدون بتيارت؛ وذلك بعد الحصول على تصريح من طرف جامعة ابن خلدون للتوصل مع طلبة الدكتوراه عبر بريدهم الإلكتروني.

2- الحدود الزمنية : تم إجراء هذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من 30 أبريل إلى غاية 7 ماي؛ وذلك وفقاً للتوزيع التالي:

جدول رقم 02: يمثل مراحل الدراسة و فتراتهما الزمانية

المرحلة	الفترة
التحرير النظري	من 15 ديسمبر 2023 الى 10 فيفري 2024
الدراسة الاستطلاعية	من 25 الى 30 ابريل 2024
الدراسة الأساسية	من 2 الى 14 ماي 2024
كتابة التقرير (المذكرة)	من 15 أبريل الى 19 ماي 2024

ادوات البحث :

تعتبر أدوات البحث ذات أهمية، فهي بمثابة مفاتيح يلجأ إليها الباحث لجمع المعلومات، وقد تم الاستعانة بالأدوات التي تخدم موضوع الدراسة والمتمثلة في مقياس فعالية الذات الاكاديمية و مقياس اليقظة الذهنية .

5-1- مقياس فاعلية الذات الأكاديمية لشهب (2018)

تكون هذا المقياس من 54 بندا مقسمة الى خمس أبعاد كما يلي:

1. الاعتقاد بالقدرة على الثقة بالنفس وبالقدرات ويضم البنود: (1-6-11-16-21-26-31-36-41-46).
2. الاعتقاد بالقدرة على بذل الجهد والمثابرة ويضم البنود : (2-7-12-17-22-27-32-37-42-47-51).
3. الاعتقاد بامتلاك مرونة التفكير والقدرة على اتخاذ القرار ويضم البنود (3-8-13-18-23-28-33-38-43-48-52-54).
4. الاعتقاد بالقدرة على تقبل وتحمل مسؤولية تحقيق الأهداف: ويضم البنود: (4-9-14-19-24-29-34-39-44-49).
5. الاعتقاد بالقدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين أساتذة زملاء، والتواصل الفعال معهم ويضم البنود : (5-10-15-20-25-30-35-40-45-50-53).

أما من حيث البدائل فيعتمد المقياس على طريقة (ليكرت) الخماسية؛ (موافق بشدة، موافق، لست متأكد، غير موافق، غير موافق بشدة). يقابلها سلم الدرجات من 5 درجات إلى درجة واحدة في حالة البنود الموجبة والعكس بالنسبة للسالبة، وذلك للتقليل من أثر التخمين، ومنح المجيب حرية كافية تسمح له بالمفاضلة بين عبارتين يوافق عليهما أو العكس.

الخصائص السيكومترية

أولاً: صدق الأداة :

اعتمدنا في ذلك على حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية وذلك بحساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة الدنيا والمجموعة العليا ؛ وقد توصلنا الى القيم التالية:

الجدول رقم 03: دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات الدنيا والدرجات العليا لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية

القيم الوصفية				
الأطراف	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الكفاءة الذاتية الدرجات الدنيا	10	161.3221	13.12234	4.43322
الدرجات العليا	10	222.2433	12.23445	3.33222

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means			Levene's Test for Equality of Variances		
Sig. (2-tailed)	df	T	Sig.	F	
.000	18	9.432-	.342	2.0443	الكفاءة الذاتية Equal variances assumed
.000	17.433	9.432-			Equal variances not assumed

من خلال الجدول السابق نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الدرجات الدنيا والدرجات العليا؛ حيث بلغت قيمة $(t=9.43-)$ وقد كانت دالة عند مستوى ثقة (0.05) وبهذا فمقياس فاعلية الذات الأكاديمية أظهر مؤشرات دالة على صدقيته.

ثبات الأداة:

تم حساب معامل الارتباط بين مجموعتي البنود الفردية والزوجية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وبعد تعديل هذا المعامل الذي هو معامل ثبات نصفي الاختبار تم الحصول على معامل ثبات الاختبار ككل، وهناك عدة قوانين لتصحيح معامل ثبات نصفي للاختبار ومنها معادلتا (سبيرمان براون) (وجتمان)، واللتين تم التوصل من خلالها الى قيمة متساوية قدرت بـ 0.68 باعتبار (ن30).

3.5. مقياس الوعي بالانتباه اليقظ (MAAS):

مقياس الوعي بالانتباه اليقظ (MAAS) The Mindful Attention Awareness Scale واحد من أهم المقاييس العالمية واسعة الانتشار التي تتمتع بمصداقية عالية في قياس اليقظة الذهنية، قام بإنشائه كل من براون وريان (2003) Brownn & Ryan وقد كيّفه وترجمه الى العربية الباحث (سعد ابراهيم؛ 2023).
يحتوي المقياس على 15 بندا لكل بند 5 بدائل إجابة.

أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق مطلقا
1	2	3	4	5

الخصائص السيكومترية

أولا: صدق الأداة :

اعتمدنا في قياس صدق مقياس الوعي بالانتباه اليقظ (MAAS) على قياس صدق الاتساق الداخلي حيث قمنا بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، من خلال تطبيقه على ما مجموعه 30 طالب كما اشرنا الى ذلك في الدراسة الاستطلاعية؛ وقد أظهرت النتائج درجة ارتباط عالية بين كل عبارة والمقياس ككل، حيث تراوح معدل درجة الارتباط ما بين $(0.74 و 0.31)$ وقد كانت كلها دالة عند مستوى $0.05 و 0.01$.

ثانياً: ثبات الأداة:

اعتمدنا في قياس الثبات لمقياس (MAAS) على استخدام معامل ألفا كرونباخ حيث قدرت درجة الثبات من خلال استخدام المعامل ب (0.74) مما جعلنا نطمأن على ثبات المقياس.

الجدول 04: معامل ثبات مقياس الوعي بالانتباه اليقظ بطريقة ألفا كرونباخ

عينة الدراسة	العدد	قيمة معامل ألفا كرونباخ	الدلالة
طلبة الدكتوراه	30	0.74	0.01

الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة :

إن طبيعة طرح الفرضيات تتوجب استخدام أساليب إحصائية معينة يمكن من خلالها التحقق من إثبات أو نفي هذه الفرضيات، وعلى هذا الأساس تم استخدام:

- معامل ألفا كرونباخ
- معادلتا (سبيرمان براون) (وجتمان)
- معامل (t test) للفروق بين مجموعتين مستقلتين
- معامل بيرسون لقياس العلاقة

خلاصة الفصل:

بعدما تم التعرض في هذا الفصل للمنهج المعتمد عليه في هذا البحث و المتمثل في المنهج الوصفي وكيفية اختيار مجموعة البحث وكذا مختلف الأدوات المستعملة، سيتم في الفصل الموالي عرض النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياسي الكفاءة الذاتية واليقظة الذهنية مع تحليلها ومناقشتها.

الفصل الخامس : عروض

وتحليل نتائج الدراسة

- تمهيد
- عرض النتائج وفقا للفرضيات
- مناقشة وتفسير النتائج
- استنتاج عام
- الاقتراحات

تمهيد :

بعد تناول الجانب المنهجي للدراسة من حيث النطاق الجغرافي والزمني والموضوعي، وكذلك المنهجية المستخدمة في الدراسة وعينتها وأدوات جمع المعلومات وخصائصها السيكمترية، في المرحلة الثانية من الجانب التطبيقي، قمنا بعرض وتحليل نتائج الدراسة بناءً على المعلومات التي تم الحصول عليها من خلال الاستبيانات التي تم توزيعها على أفراد العينة وتحليلها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) باستخدام الأساليب الإحصائية (المتوسط الحسابي / الانحراف المعياري / معامل ارتباط بيرسون). وفيما يلي عرض للنتائج.

عرض نتائج الدراسة تبعا للفرضيات:

الفرضية الجزئية رقم 01: يظهر طلبة الدكتوراه مستوى متدني من الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة.

للتحقق من هذه الفرضية أعدت طالبة الباحثة الجدول رقم (05) والذي يتضمن نتيجة عينة الدراسة على مستوى مقياس الكفاءة الذاتية، والذي تضمن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لإجابات المبحوثين.

الجدول رقم 05: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لإجابات افراد عينة الدراسة عن عبارات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

الحكم	الاهمية النسبية %	عدد الأفراد الذين تجاوزوا معدل المقياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة
مرتفع	83.33	25	32.02	192.10	30

المصدر: اعداد الطالبة بناءً على مخرجات برنامج SPSS 21.0.

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى وجود مستوى مرتفع من الكفاءة الأكاديمية الذاتية حسبما عبرت عنه عينة الدراسة، حيث بلغ معدل أفراد عينة الدراسة على مستوى متغير الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة (192.10) والذي يمكن تفسيره قياساً على مقياس الكفاءة الذاتية بأنه مستوى مرتفع، حيث توفرت مؤشرات هذا التقدير المرتفع لدى 83.33% من طلبة الدكتوراه الذين تم بحثهم، والذين بلغ عددهم (30) طالبا؛ وعليه فالفرضية التي تقول (يظهر طلبة الدكتوراه مستوى متدني من الكفاءة الذاتية الاكاديمية المدركة.) لم تتحقق.

الفرضية الجزئية رقم 02: يظهر طلبة الدكتوراه مستوى متدني من اليقظة الذهنية.

للتحقق من هذه الفرضية أعدت طالبة الباحثة الجدول رقم (06) والذي يتضمن نتيجة عينة الدراسة على مستوى مقياس اليقظة الذهنية، والذي تضمن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لإجابات المبحوثين.

الجدول رقم 06: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن عبارات مقياس اليقظة الذهنية.

الحكم	الاهمية النسبية %	عدد الأفراد الذين تجاوزوا معدل المقياس	المتوسط الانحراف الحسابي المعياري	عدد أفراد العينة
مرتفعة	90	27	5.18 66.12	30

المصدر: اعداد الطالبة بناءً على مخرجات برنامج SPSS 21.0.

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية حسبما عبرت عنه عينة الدراسة، حيث بلغ معدل أفراد عينة الدراسة على مستوى متغير اليقظة الذهنية (66.12) والذي يمكن تفسيره قياساً على مقياس اليقظة الذهنية بأنه مستوى مرتفع، حيث توفرت مؤشرات هذا التقدير المرتفع لدى 90% من طلبة الدكتوراه الذين تم بحثهم، والذين بلغ عددهم (30) طالباً؛ وعليه فالفرضية التي تقول (يظهر طلبة الدكتوراه مستوى متدني من اليقظة الذهنية) لم تتحقق.

الفرضية الجزئية رقم 03: (توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الاعتقاد بالقدرة على الثقة بالنفس و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه).

للتحقق من هذه الفرضية أعدت الطالبة الباحثة الجدول رقم (07) والذي يتضمن قيمة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة (بُعد الاعتقاد بالقدرة على الثقة بالنفس) واليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.

الجدول رقم 07: يوضح معامل الارتباط بين بُعد الاعتقاد بالقدرة على الثقة بالنفس في الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه .

المتغيرات	العينة	المتوسط	الانحراف	معامل ارتباط	Sig. (2-tailed)
الاعتقاد بالقدرة على الثقة بالنفس	30	35.55	5.93	*0.71	0.003
اليقظة الذهنية		66.12	5.18		

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

تبين نتائج الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين متغير الاعتقاد بالقدرة على الثقة بالنفس ومستوى اليقظة الذهنية يساوي (0.71) وأن القيمة الدلالية تساوي (0.003) وهذا ما يشير الى وجود علاقة ارتباطية قوية دالة عند مستوى الثقة 0.05 بين درجة الاعتقاد بالقدرة على الثقة بالنفس المرتبطة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه، وعليه فالفرضية التي تقول (توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الاعتقاد بالقدرة على الثقة بالنفس و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه). تحققت.

الفرضية الجزئية رقم 04: (توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الاعتقاد بالقدرة على بذل الجهد و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه).

للتحقق من هذه الفرضية أعدت الطالبة الباحثة الجدول رقم (08) والذي يتضمن قيمة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة (بُعد الاعتقاد بالقدرة على بذل الجهد) واليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.

الجدول رقم 08: يوضح معامل الارتباط بين بُعد الاعتقاد بالقدرة على بذل الجهد في الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه .

المتغيرات	العينة	المتوسط	الانحراف	معامل ارتباط	Sig. (2-tailed)
الاعتقاد بالقدرة على بذل الجهد	30	39.20	6.54	*0.66	0.005
اليقظة الذهنية		66.12	5.18		

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

تبين نتائج الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين متغير الاعتقاد بالقدرة على بذل الجهد ومستوى اليقظة الذهنية يساوي (0.66) وأن القيمة الدلالية تساوي (0.005) وهذا ما يشير الى وجود علاقة ارتباطية قوية دالة عند مستوى الثقة 0.05 بين درجة الاعتقاد بالقدرة على بذل الجهد المرتبطة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه، وعليه فالفرضية التي تقول (توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الاعتقاد بالقدرة على بذل الجهد و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه). تحققت.

الفرضية الجزئية رقم 05: (توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الاعتقاد بامتلاك مرونة التفكير و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه).

للتحقق من هذه الفرضية أعدت الطالبة الباحثة الجدول رقم (09) والذي يتضمن قيمة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة (بُعد الاعتقاد بامتلاك مرونة التفكير) واليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.

الجدول رقم 09: يوضح معامل الارتباط بين بُعد الاعتقاد بامتلاك مرونة التفكير في الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.

المتغيرات	العينة	المتوسط	الانحراف	معامل ارتباط	Sig. (2-tailed)
الاعتقاد بامتلاك مرونة التفكير	30	42.70	7.11	*0.68	0.007
اليقظة الذهنية		66.12	5.18		

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

تبين نتائج الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين متغير الاعتقاد بامتلاك مرونة التفكير ومستوى اليقظة الذهنية يساوي (0.68) وأن القيمة الدلالية تساوي (0.007) وهذا ما يشير الى وجود علاقة ارتباطية قوية دالة عند مستوى الثقة 0.05 بين درجة الاعتقاد بامتلاك مرونة التفكير المرتبطة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه، وعليه فالفرضية التي تقول (توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الاعتقاد بامتلاك مرونة التفكير و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه). تحققت.

الفرضية الجزئية رقم 06: (توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الاعتقاد بالقدرة على تحمل مسؤولية تحقيق الأهداف و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه).

للتحقق من هذه الفرضية أعدت الطالبة الباحثة الجدول رقم (10) والذي يتضمن قيمة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة (بُعد الاعتقاد بالقدرة على تحمل مسؤولية تحقيق الأهداف) واليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.

الجدول رقم 10: يوضح معامل الارتباط بين بُعد الاعتقاد بالقدرة على تحمل مسؤولية تحقيق الأهداف في الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.

المتغيرات	العينة	المتوسط	الانحراف	معامل ارتباط	Sig. (2-tailed)
الاعتقاد بالقدرة على تحمل مسؤولية تحقيق الأهداف	30	37.57	5.13	0.86**	0.000
اليقظة الذهنية		66.12	5.18		

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

تبين نتائج الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين متغير الاعتقاد بالقدرة على تحمل مسؤولية تحقيق الأهداف ومستوى اليقظة الذهنية يساوي (0.86) وأن القيمة الدلالية تساوي (0.000) وهذا ما يشير الى وجود علاقة ارتباطية قوية دالة عند مستوى الثقة 0.01 بين درجة الاعتقاد بالقدرة على تحمل مسؤولية تحقيق الأهداف المرتبطة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه، وعليه فالفرضية التي تقول (توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الاعتقاد بالقدرة على تحمل مسؤولية تحقيق الأهداف و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه). تحققت.

الفرضية الجزئية رقم 07: (توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الاعتقاد بالقدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين أساتذة زملاء و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه).

للتحقق من هذه الفرضية أعدت الطالبة الباحثة الجدول رقم (11) والذي يتضمن قيمة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة (بُعد الاعتقاد بالقدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين أساتذة زملاء) واليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.

الجدول رقم 11: يوضح معامل الارتباط بين بُعد الاعتقاد بالقدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين أساتذة زملاء في الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.

المتغيرات	العينة	المتوسط	الانحراف	معامل ارتباط	Sig. (2-tailed)
الاعتقاد بالقدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين أساتذة زملاء	30	37.18	6.15	*0.60	0.004
اليقظة الذهنية		66.12	5.18		

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

تبين نتائج الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين متغير الاعتقاد بالقدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين أساتذة زملاء ومستوى اليقظة الذهنية يساوي (0.60) وأن القيمة الدلالية تساوي (0.004) وهذا ما يشير الى وجود علاقة ارتباطية قوية دالة عند مستوى الثقة 0.05 بين درجة الاعتقاد بالقدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين أساتذة زملاء المرتبطة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه، وعليه فالفرضية التي تقول (توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الاعتقاد بالقدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين أساتذة زملاء و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه). تحققت.

الفرضية الرئيسية: (توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه).

للتحقق من هذه الفرضية الرئيسية أعدت الطالبة الباحثة الجدول رقم (12) والذي يتضمن قيمة العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة واليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.

الجدول رقم 12: يوضح معامل الارتباط بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه.

المتغيرات	العينة	المتوسط	الانحراف	معامل ارتباط	Sig. (2-tailed)
الكفاءة الذاتية		192.10	32.02		
الأكاديمية المدركة	30			*0.702	0.001
اليقظة الذهنية		66.12	5.18		

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

تبين نتائج الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين متغير الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة ومستوى اليقظة الذهنية يساوي (0.70) وأن القيمة الدلالية تساوي (0.001) وهذا ما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية قوية دالة عند مستوى الثقة 0.05 بين درجة الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه، وعليه فالفرضية التي تقول (توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة و اليقظة الذهنية لدى طلبة الدكتوراه). تحققت.

المناقشة والتفسير:

إن النتائج التي توصلنا إليها والتي تشير إلى وجود مستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة الذهنية بين طلاب الدكتوراه جديرة بالملاحظة ولها آثار عديدة لفهم الخصائص النفسية والذهنية هذه الفئة من المتعلمين.

إن اكتشاف مستوى جيد من الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الدكتوراه يؤكد أهمية الاعتراف بثقتهم في قدراتهم على مواجهة تحديات دراسة الدكتوراه؛ يتماشى هذا مع الدراسات السابقة التي تشير إلى أن طلاب الدكتوراه غالباً ما يمتلكون مستويات عالية من الكفاءة الذاتية

الأكاديمية بسبب مهاراتهم الأكاديمية المتقدمة ودوافعهم ومثابرتهم (Zimmerman, 2000). وتشير هذه الدراسة إلى أن طلاب الدكتوراه قد يكون لديهم إيمان قوي بقدراتهم على التفوق في مساعيهم الأكاديمية، الأمر الذي يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على أدائهم الأكاديمي ومثابرتهم ونجاحهم العام.

وبالمثل، فإن اكتشاف وجود مستوى جيد من اليقظة الذهنية بين طلاب الدكتوراه وإن كان عكس توقعتنا يسلط الضوء على قدرتهم على الوعي باللحظة الحالية، وعدم إصدار الأحكام، وقبول أفكارهم وعواطفهم. يتماشى هذا مع الدراسات التي تشير إلى أن ممارسات اليقظة الذهنية يتم الاعتراف بها بشكل متزايد وتبنيها من قبل الأفراد الذين يسعون إلى تعزيز رفايتهم النفسية وأداءهم المعرفي، بما في ذلك طلاب الدراسات العليا (Shapiro et al., 2008) قد يكون وجود اليقظة الذهنية بين طلاب الدكتوراه بمثابة عامل وقائي ضد التوتر والإرهاق النفسي، مما يساهم في مرونتهم وإنتاجيتهم الأكاديمية (de Vibe et al., 2017).

من خلال نتائج دراستنا الحالية نؤكد على العلاقة الإيجابية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة واليقظة الذهنية تتوافق مع نتائج الكثير من الدراسات المعاصرة التي تشير إلى أن ممارسات اليقظة الذهنية تعزز معتقدات الكفاءة الذاتية لدى الأفراد وذلك على غرار ما أشارت إليه دراسة براون وريان (Brown & Ryan, 2003) حيث أن الطلبة عندما يصبحون أكثر يقظة فإنهم يطورون معتقدات أكبر بأفكارهم وعواطفهم وكفاءتهم، مما يؤدي إلى زيادة الثقة في قدرتهم على التعامل مع التحديات الأكاديمية بفعالية (Shapiro, Brown, & Astin, 2011). تؤكد هذه النتيجة على أهمية دمج تدخلات اليقظة الذهنية في البرامج الأكاديمية لتعزيز الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطلاب والرعاية العامة.

مما كشفت عنه أيضا دراستنا هو وجود ارتباطات مهمة بين اليقظة الذهنية والأبعاد المختلفة للكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة، بما في ذلك الثقة بالنفس والجهد والتفكير المرن وتحقيق الأهداف والعلاقات الشخصية؛ يتماشى هذا مع الدراسات السابقة التي توضح أن ممارسات اليقظة الذهنية تعزز المرونة المعرفية (Chambers et al., 2009) والفعالية الشخصية (Lindsay & Creswell, 2017) والتي تعد مكونات أساسية للكفاءة الذاتية الأكاديمية؛ تشير كذلك الارتباطات المرصودة إلى أن اليقظة الذهنية لا تعزز فقط إحساس

الطلبة العام بالكفاءة الذاتية، ولكنها أيضًا تعزز بشكل خاص إيمانهم بالمهارات المعرفية والشخصية اللازمة للنجاح الأكاديمي.

وفي دراسات ذات بعد طلائعي تجدر الإشارة الى أنه يمكن أن يساعد تنفيذ التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية ضمن برامج الدكتوراه الطلاب على تطوير الموارد النفسية اللازمة للتنقل بين متطلبات الدراسة الأكاديمية المتقدمة بشكل فعال؛ ومن خلال تعزيز قدر أكبر من الثقة بالنفس والمرونة ومهارات التعامل مع الآخرين، كما تساهم هذه التدخلات في تحسين الأداء الأكاديمي، والاحتفاظ بالطلاب، والرفاهية العامة (Conley et al., 2017). علاوة على ذلك، فإن دمج ممارسات اليقظة الذهنية في المناهج الأكاديمية يمكن أن يهيئ بيئة تعليمية داعمة تغذي التطور الشامل للطلاب وتعددهم للنجاح في مساعيهم الأكاديمية والمهنية.

الاقتراحات:

بناءً على النتائج التي توصلنا إليها بشأن المستويات العالية من الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة الذهنية بين طلاب الدكتوراه، إلى جانب العلاقات المحددة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة واليقظة الذهنية، نعرض بعض الاقتراحات والتوصيات لمزيد من البحث والتنفيذ العملي:

1. التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية أو ما يعرف اختصاراً بـ(MBIs): يجب على الجامعات الجزائرية التفكير في تنفيذ التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية والمصممة خصيصاً لطلاب الدكتوراه. يمكن أن تشمل هذه التدخلات ورش عمل للتدريب على اليقظة الذهنية، وجلسات الاسترخاء، وممارسات التأمل الذاتي التي تهدف إلى تعزيز مهارات اليقظة الذهنية لدى الطلاب وتعزيز رفاهيتهم النفسية بشكل عام.

2. دمج اليقظة الذهنية في المنهج الأكاديمي: الدعوة إلى دمج ممارسات اليقظة الذهنية في المناهج الأكاديمية لبرامج الدكتوراه (السنة النظرية). يمكن أن يساعد دمج تمارين اليقظة الذهنية في الأيام الدكتورالية والندوات والأنشطة البحثية الطلاب على تطوير المهارات المعرفية والنفسية اللازمة للنجاح الأكاديمي والنمو

الشخصي؛ بالإضافة إلى ذلك، يمكن لأعضاء هيئة التدريس أن يصمموا ممارسات اليقظة الذهنية في تفاعلاتهم التعليمية والتوجيهية، مما يخلق ثقافة اليقظة الذهنية داخل المجتمع الأكاديمي الجزائري.

3. تعزيز معتقدات الكفاءة الذاتية: تطوير مبادرات لزيادة تعزيز معتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية لطلاب الدكتوراه؛ وقد يشمل ذلك توفير الفرص للطلاب للمشاركة في المهام الأكاديمية الصعبة، وتلقي ردود فعل بناءة، والاحتفال بإنجازاتهم؛ إن تشجيع شبكات دعم الأقران وعلاقات التوجيه يمكن أن يمكّن الطلاب أيضًا من بناء الثقة في قدراتهم والتغلب على التحديات الأكاديمية بشكل أكثر فعالية.

4. البحث الطولي حول الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة: إجراء دراسات طولية لاستكشاف تطور الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة الذهنية بين طلاب الدكتوراه مع مرور الوقت؛ يمكن أن يوفر تتبع تجارب الطلاب ونتائجهم طوال رحلة الدكتوراه رؤى قيمة حول العوامل التي تؤثر على معتقداتهم في الكفاءة الذاتية، وممارسات اليقظة الذهنية، والأداء الأكاديمي؛ يمكن للبحث الطولي أيضًا أن يوضح العلاقات السببية بين اليقظة الذهنية، والكفاءة الذاتية، والنجاح الأكاديمي، مما يسترشد به في تصميم التدخلات المستهدفة.

قائمة المراجع

- أحمد، ن. م.، و آخرون. (2023). أبعاد الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عينة من المدمنين. *مجلة كلية الآداب بقنا، 32(58)*، 1036-1078.
- بالحسيني، و.، و حدان، ا. (2017). الكفاءة الذاتية: المفهوم والبناء النظري. *مجلة المداد، ورقلة الجزائر، 5(2)*، 20-6.
- البلوري، ن. س. (2022). مستوى اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية، 19(74)*، 146-185.
- بليسي، م. ع.، و أبو حامد، ف. ح. (2023). العافية النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى منتسبات للأجهزة الأمنية. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث والدراسات التربوية والنفسية. 43(43)*، 132-107.
- بوسعيد، م. (2021). (الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها باستراتيجيات القراءة لدى طلبة الدكتوراه (ل م د) (رسالة دكتوراه). جامعة قاصدي مرباح، ورقلة (الجزائر).
- البوهي، ف. ش. (2016). *الاتجاهات المعاصرة لصيغ وبرامج الإرشاد والتوجيه التربوي والنفسية* (ط1). دار المعرفة الجامعية، مصر.
- تاحوليت ع. (2021). مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات المدرسة العليا للأساتذة "آسيا جبار" قسنطينة. *مجلة العلوم النفسية والتربوية، 7(3)*، 327-312.
- حسين، ح. ع. ح. م. (2023). فاعلية استخدام التعلم النقال في تدريس مقرر علم النفس الإرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة شعبة علم النفس بكلية التربية. *المجلة العلمية لكلية التربية جامعة أسيوط، جامعة أسيوط، 39(6)*، 231-193.
- حوراء، ع. ك. (2016). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، 29(29)*، 544-527.

- سعد، ابراهيم. (2023). الدور التنبؤي لليقظة الذهنية والمرونة المعرفية في إدمان مشاهدة مقاطع الفيديو التفاعلية القصيرة (reels) عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعات؛ فيس بوك، تيك توك، يوتيوب نموذجاً. (رسالة غير منشورة)؛ جامعة مسيلة.
- سمار، م. أ. ي. (2017). الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى التفكير الناقد وعلاقتها بمدى إتقان مهارة التعميم الرياضي خارج الصف لدى طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية (رسالة ماجستير). نابلس، فلسطين.
- سمية، ع. (2018). تأثير اعتقادات وإدراكات الفرد على الكفاءة الذاتية وممارسة السلوكيات الصحية للفرد. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف. (3)2، 71-87.
- صالح، ف. ز. (2024). التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الكفاءة الذاتية والطموح الأكاديمي لدى عينة من الطلبة مرتفعي التحصيل الدراسي (رسالة دكتوراه). بسكرة.
- عبد الحميد، ا. ص. (2023). اليقظة الذهنية لدى الأطفال ضعاف البصر. مجلة التربية وثقافة الطفل، ألمانيا، 28(1)، 259-271.
- عبد الخالق، ن.، و بكر، ر. (2016). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي. المجلة العلمية للدراسات التجارية، جامعة الأزهر، 7(2)، 191-240.
- عبد الرؤوف، ع. (2022). تأثير الكفاءة الذاتية على الدافعية الداخلية وعلاقتها بالدافعية في المجال الدراسي لتلاميذ المرحلة الثانوية (رسالة دكتوراه). الجزائر.
- عبد العالي، ر. م. إ. (2022). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً (رسالة ماجستير). فلسطين.
- عبد الله، م.، و الخولي، ع. ظ. (2021). اليقظة الذهنية والمعتقدات الوسواسية كمنبئات بالاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، الإسكندرية، 31(3)، 205-236.
- العربي، ه. إ. س. (2023). اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المملكة العربية السعودية، 7(4)، 96-120.
- علي، ل. (2023). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الماجستير في كلية التربية. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، دمشق، 39(2)، 230-250.

- عمرو، ف. ي. ع. (2012). الكفاءة الذاتية لدى معلمي العلوم وعلاقتها بفهمهم لطبيعة العلم في المرحلة الأساسية الدنيا من وجهة نظرهم (رسالة ماجستير). القدس، فلسطين.
- الغنامي، ف. ح.، و آخرون. (2023). الخصائص السيكومترية لمقاس اليقظة الذهنية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، 7(33)، 314-332.
- قاسم، ح. م. ع. (2018). الكفاءة الشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، (57)، 377-399.
- مخامرة، ع. م. (2018). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع التنظيمي لدى موظفي مديريات التربية والتعليم العالي في محافظتي الخليل وبيت لحم (رسالة ماجستير). القدس (فلسطين).
- موسى، و. ع. (2019). مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى مشرفين ومشرفات التربية الرياضية في العراق. *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العراق*، (61).
- نوري، ا. ط. (2012). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي. *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، بغداد (العراق)*، 18(68)، 206-236.
- الهشلمون، ر. ع. (2019). اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية (شهادة ماجستير). فلسطين.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2009). The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style, and Affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 303-322.
- Conley, C. S., Shapiro, J. B., Kirsch, A. C., & Durlak, J. A. (2017). A Meta-Analysis of the Impact of Universal and Indicated Preventive Technology-Delivered Interventions for Higher Education Students. *Prevention Science*, 18(2), 183-202.

- De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sorlie, T., & Bjørndal, A. (2017). Does Personality Moderate the Effects of Mindfulness Training for Medical and Psychology Students? *Mindfulness*, 8(3), 658–669.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48–59.
- Saad, Elhadj, B. (2019). Reconnaissance Study; concept and design, *Elkhaldounia Journal*. 11 (1), 10-17.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2008). Toward the Integration of Meditation into Higher Education: A Review of Research Evidence. *Teachers College Record*, 113(3), 493–528.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2011). Toward the Integration of Meditation into Higher Education: A Review of Research Evidence. *Teachers College Record*, 113(3), 493–528.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.
-
-

الملاحق

استمارة استبيان

تحية طيبة وبعد

في إطار إجرائنا لدراسة علمية تتعلق بإعدادنا لمذكرة مكملة لمتطلبات نيلنا لشهادة ماستر في علم النفس المدرسي؛ نرجو منكم مساعدتنا من خلال تعبئة هذا الاستبيان بكل دقة؛ مع تأكيدنا لكم بأنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بل نحاول من خلال هذه الأسئلة التعرف عن حقيقة ما تعيشونه مشاعر مرتبطة بعملية تعليمكم. ونؤكد لكم في ذات الحين بأن جميع البيانات التي ستدلون بها ستبقى محل السرية ولن تستخدم خارج النطاق العلمي لهذه الدراسة.

الباحثة

الأسئلة الأولية:

جنس التلميذ: ذكر أنثى
سنة الدراسة: أولى ثانية ثالثة
الشعبة: علوم أداب

الأسئلة الرئيسية (المقياس الأول):

لكل سؤال من الأسئلة التالية، اختر البديل المناسب من خلال وضع دائرة O على الرقم المناسب.

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	لست متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
1.	أستطيع تدريس زملائي بعض المواضيع الدراسية.	5	4	3	2	1
2.	عندما أبدأ عملاً ما أبذل فيه جهداً كبيراً لأتقنه.	5	4	3	2	1
3.	أستمتع بالأعمال التي تتطلب قدراً كبيراً من التفكير	5	4	3	2	1
4.	اخترت تخصصي (الشعبة) بكل قناعة.	5	4	3	2	1
5.	المشاركة في البحوث الجماعية مع زملائي تساعدني على مراقبة تحسن مستواي.	5	4	3	2	1
6.	إذا فكرت في إنجاز شيء ما، فلا أحد يستطيع أن يمنعني من ذلك.	5	4	3	2	1
7.	أتمكن من الحصول على نتائج جيدة في أي تقييم إذا بذلت جهداً في التحضير له.	5	4	3	2	1
8.	أعلم أن الظروف قد تجبر الإنسان بأن يرضى في كثير من الأحيان بعمل أقل مما كان يطمح إليه.	5	4	3	2	1
9.	عند تفكيري في المستقبل أشعر بالأمن والطمأنينة.	5	4	3	2	1
10.	أستطيع إجراء البحوث بشكل أفضل عندما انجزها مع زملائي.	5	4	3	2	1
11.	عندما اضطر إلى دراسة مادة لا أحبها، فاني أتمكن من الاستمرار فيها حتى أنهيتها.	5	4	3	2	1
12.	إذا بدأت في إنجاز بحث ما لا أتوقف حتى أنهيه.	5	4	3	2	1
13.	أعتقد أن تنفيذ ما قررته أهم من اتخاذ القرار في حد ذاته.	5	4	3	2	1
14.	أعمل على الاستفادة من أخطاء زملائي لتحسين أدائي البحثي.	5	4	3	2	1

1	2	3	4	5	15. أشعر أن زملائي يحبون البحث أكثر مني.
1	2	3	4	5	16. أدرك أنني أمتلك قدرات تمكيني من النجاح في دراستي.
1	2	3	4	5	17. أستطيع التعامل بسهولة مع مختلف أنواع الأسئلة.
1	2	3	4	5	18. يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق طموحاتي.
1	2	3	4	5	19. أفضل الاعتماد على نفسي في حل مشكلاتي المدرسية بدل الاعتماد على الغير.
1	2	3	4	5	20. أعمل على ضبط انفعالاتي في المواقف الحرجة.
1	2	3	4	5	21. أرى نظرات السخرية من قدراتي في عيون زملائي.
1	2	3	4	5	22. يشجعني نجاحي في الإجابة على الأسئلة البسيطة على اجتياز أخرى أصعب.
1	2	3	4	5	23. أعتقد أنه من المهم أن يعرف الإنسان حقيقة قدراته قبل اختيار مساره الدراسي.
1	2	3	4	5	24. أتريث قبل الإقدام على القيام بعمل ما.
1	2	3	4	5	25. أستمتع بالحوار والمناقشة مع أساتذتي.
1	2	3	4	5	26. أشعر أنني أستطيع تحقيق المستوى الدراسي الذي أرغب فيه.
1	2	3	4	5	27. عندما أتخذ قرارا معيناً فاني أبذل كل جهدي لتنفيذه.
1	2	3	4	5	28. أهتم بتحديد ايجابيات وسلبيات أي قرار اتخذه.
1	2	3	4	5	29. أقرر بنفسي العمل الذي أود الالتحاق به مستقبلاً.
1	2	3	4	5	30. أستطيع إنشاء علاقات طيبة تربطني بزملائي.
1	2	3	4	5	31. لدي القدرة على التعامل بكفاءة مع الأسئلة غير المتوقعة.
1	2	3	4	5	32. أعتقد أن حصولي على نتائج جيدة مرهون بالجهد الذي أبذله في سبيل ذلك.
1	2	3	4	5	33. أنا مستعد للتراجع عن قرار اتخذه إذا تبين لي أنه غير مناسب.
1	2	3	4	5	34. اخترت هذا التخصص لاقتناعي بأنه مناسب لي أكثر من غيره.
1	2	3	4	5	35. أحب الاشتراك في الأنشطة الجماعية التي تقام في الثانوية.
1	2	3	4	5	36. أحب أن أختبر مستواي الدراسي بحل مسائل جديدة باستمرار.
1	2	3	4	5	37. أومن بأن النجاح قد لا يأتي دائماً من المحاولة الأولى.
1	2	3	4	5	38. يهمني أن أقع الآخرين بأسباب القرار الدراسي الذي اتخذه.
1	2	3	4	5	39. أرى أن تحملي للمسؤولية يساعدي على تطوير أفكارتي.
1	2	3	4	5	40. يمكنني الحفاظ على الحد الأدنى من العلاقات الطيبة مع أصدقائي حتى بعد الجدل معهم.
1	2	3	4	5	41. اعتمد على نفسي في حل المشكلات التي قد تعيق دراستي.
1	2	3	4	5	42. يصعب التغلب على مشاعر الحزن التي تصيبني عقب تجربة فاشلة.
1	2	3	4	5	43. يمكنني التنبؤ بنتائج قراراتتي.
1	2	3	4	5	44. أستطيع طمأنة نفسي عند مواجهة المواقف الخطرة.
1	2	3	4	5	45. أجيد إدارة الحوار مع مجموعة من الأشخاص في نفس الوقت.
1	2	3	4	5	46. أعتقد أن الوصول إلى تحقيق أهدافي لا يعتمد على الحظ.
1	2	3	4	5	47. أجد متعة في حل مشكلة صعب على الآخرين حلها.
1	2	3	4	5	48. عندما تواجهني مشكلة ما، أقوم بوضع مجموعة من الحلول ثم أختار أنسبها.

1	2	3	4	5	49. أستطيع طرد الأفكار السلبية من ذهني يوم الامتحان أو التقييم.
1	2	3	4	5	50. أعمل على تهدئة مشاعر الآخرين في المواقف الصعبة.
1	2	3	4	5	51. أحرص على معاودة القيام بعمل معين أكثر من مرة حتى أحقق النتيجة التي كنت أصبو إليها.
1	2	3	4	5	52. أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع الاعتماد على قدراتي الذاتية لتجاوزها.
1	2	3	4	5	53. يمكنني تغيير مجرى الحديث بلباقة إذا كان الموضوع لا يعجبني.
1	2	3	4	5	54. قدرتي على تنظيم أوقات المراجعة تساعدني على التحضير الجيد للتقييم.

التعليمة:

فيما يلي مجموعة من العبارات حول تجربتك اليومية. باستخدام المقياس 1-5 أدناه، يرجى الإشارة إلى مدى تكرار أو ندرة وجود كل تجربة لديك حاليًا؛ الرجاء الإجابة وفقًا لما يعكس حقًا تجربتك وليس ما تعتقد أنه يجب أن تكون عليه تجربتك. إضافة إلى ذلك يرجى التعامل مع كل عنصر على حدة.

- بدائل الإجابة:

1- أوافق بشدة

2- أوافق

3- محايد

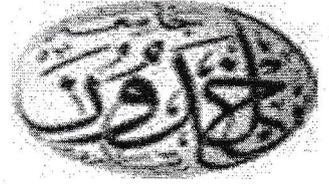
4- أعارض

5- أعارض بشدة

5	4	3	2	1	العبارة
					1 قد تراودني بعض المشاعر ولا أكون مدركًا لها إلا بعد فترة
					2 أقوم بتكسير الأشياء أو سكب السوائل بسبب الإهمال أو عدم الانتباه أو التفكير في شيء آخر
					3 أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر
					4 أميل إلى المشي بسرعة للوصول إلى وجهتي دون الالتفات إلى ما أصادفه على طول الطريق
					5 لا أميل إلى ملاحظة مشاعر التوتر الجسدي أو الانزعاج حتى يلفت انتباهي حقًا
					6 أنسى أسماء الأشخاص فور إخباري بها للمرة الأولى
					7 يبدو أنني "أعمل بشكل تلقائي" دون وعي كبير بما أفعله
					8 أسرع في الأنشطة دون أن أنتبه لها حقًا
					9 أركز بشدة على الهدف الذي أريد تحقيقه لدرجة أنني أفقد الاتصال بما أفعله الآن للوصول إلى الهدف
					10 أقوم بالوظائف أو المهام تلقائيًا، دون أن أكون على دراية بما أفعله
					11 أجد نفسي أستمع إلى شخص ما بأذن واحدة (دون تركيز كامل)، وأفعل أشياء أخرى في نفس الوقت
					12 أذهب إلى مكان ما ثم أتساءل لماذا ذهبت إلى هناك
					13 أجد نفسي منشغلًا بالمستقبل أو الماضي
					14 أجد نفسي أفعل أشياء دون أن أنتبه
					15 أتناول وجبة خفيفة دون أن أدرك أنني أكل



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس والأرطوفونيا والفلسفة



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة) **كلمة**

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 209453429 والصادرة بتاريخ: 2023/08/09

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية. قسم: علم النفس والأرطوفونيا والفلسفة

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها:

العلاقة الزائجة الإحصائية الجبرية وعلاقتها

الارتباط المهنية لدى طلبة الدكتوراه

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2024/05/22

إمضاء المعني



عن رئيس المجلس الشعبي البلدي
ويتقوض منه المسون المفوض
زيوج عبد الحفيظ