

Mindfulness and Cognitive Flexibility as Predictors of Academic Self-Efficacy among Umm Al-Qura University Female Students

Hatun Ibrahim Saad Alharbi*¹, Nawar Mohammed Saad Alharbi²

College of Education || Umm Al-Qura University || KSA¹⁻²

Received:

27/09/2022

Revised:

20/10/2022

Accepted:

24/10/2022

Published:

30/01/2023

* Corresponding author:

S44181287@st.uqu.edu.sa

Citation: Alharbi, H. I;

Alharbi, N. M. (2023).

Mindfulness and Cognitive

Flexibility as Predictors of

Academic Self-Efficacy

among Umm Al-Qura

University Female

Students. Journal of

Educational and

Psychological Sciences,

7(4), 96–120.

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.N270922>

2023 © AJSRP • National

Research Center, Palestine,

all rights reserved.

• Open access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license

Abstract: The study aims to identify the level of mindfulness, cognitive flexibility and academic self-efficacy among Umm Al-Qura University female students and the predictability of academic self-efficacy through mindfulness and cognitive flexibility. The study sample consisted of (451) undergraduate female students from all disciplines, who were chosen using the random selection method. The study adopted the descriptive approach. To achieve the objectives of the study, the mindfulness scale prepared by Al-Harbi (2021), the cognitive flexibility scale prepared by Dennis and Vander Wal (2010), translated by Bishara (2020), and the academic self-efficacy scale by Ibrahim (2021) were applied. The results of the study showed an average level of mindfulness among Umm Al-Qura University female students. The results also indicated a high level of cognitive flexibility among the female students. The results showed as well that the academic self-efficacy level among Umm Al-Qura University female students was high. The results suggested that mindfulness contributes to a proper prediction of academic self-efficacy, and that cognitive flexibility also contributes to a proper and successful prediction of academic self-efficacy. In light of these results, the present study recommends including activities and strategies that develop the skills of cognitive flexibility and academic self-efficacy among female students, as well as raise their level of mindfulness in the curricula.

Keywords: Mindfulness, Cognitive Flexibility, Academic Self-Efficacy, Umm Al-Qura University Female Students.

اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى

هتون إبراهيم سعد الحربي*¹، نوار محمد سعد الحربي²

كلية التربية || جامعة أم القرى || المملكة العربية السعودية²⁻¹

المخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى كلٍّ من: اليقظة العقلية، والمرونة المعرفية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى، وإمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية. وقد تكوّنت عينة الدراسة من (451) طالبة من طالبات مرحلة البكالوريوس من جميع التخصصات، والذين جرى اختيارهن بالطريقة العشوائية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة طُبّق مقياس اليقظة العقلية إعداد الحربي (2021)، ومقياس المرونة المعرفية إعداد Dennis and Vander wal (2010)، ترجمة بشارة (2020)، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لإبراهيم (2021). وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة أم القرى، كما أشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة المعرفية لدى الطالبات، وبُيّنَت النتائج أنَّ مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى كان مرتفعاً، كما توصّلت النتائج إلى أنَّ اليقظة العقلية تُسهم في التنبؤ بصورة جيدة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما أنَّ المرونة المعرفية تُسهم في التنبؤ بصورة جيدة وناجحة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية. وفي ضوء هذه النتائج تُوصي الدراسة بتضمين المقررات الدراسية بأنشطة واستراتيجيات تعمل على تنمية مهارة المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطالبات، كما تعمل في رفع مستوى اليقظة العقلية لديهن.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، المرونة المعرفية، الكفاءة الذاتية الأكاديمية، طالبات جامعة أم القرى.

المقدمة.

منَّ الله عز وجل على الإنسان بالكثير من النعم، من بينها نعمة العقل التي ميَّزته عن غيره من سائر الكائنات، فعقل الإنسان مزوَّدٌ بإمكانات وقدرات هائلة، كقدرته على تنظيم المعلومات ومعالجتها فور وصولها، كما يمتلك العديد من الوظائف والعمليات العقلية المرتبطة بالعملية التعليمية، كالانتباه الذي يُعدُّ من العوامل الهامة والأساسية في عملية التعلُّم؛ إذ يسهم في بقاء ذهن الطالب في حالة من اليقظة العقلية أثناء اكتسابه للخبرات التعليمية.

وُعدُّ اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة المتصلة بالعملية التعليمية، كونها تعمل على رفع الوعي وتنظيم الانتباه لدى الطلبة (بلبل، 2019). وتُشير إلى الحالة العقلية التي تنشأ لدى الطلبة؛ نتيجةً لتنظيمهم للانتباه بصورة ذاتية، ووعيمهم وتقبُّلهم للخبرات، وانفتاحهم على وجهات النظر المتعددة، ومواجهتها دون إصدار أحكامٍ تجاهها (محمد، 2019). وتتضمن مكونين، هما: الوعي ويتحدد بالتركيز على الخبرة ومراقبتها باستمرار، أمَّا المكون الثاني فيبدل على الطريقة التي يحصل بها التعامل مع الوعي في اللحظة الحالية، بمعنى الانفتاح والتقبل وعدم إصدار الأحكام (النجار، 2019). كما أنَّها تعدُّ من المهارات التي يجب أن يتقنها طلبة الجامعة؛ لما لها من دورٍ بارزٍ في تنمية قدراتهم على التركيز وحل المشكلات، وتحسين أدائهم الأكاديمي من خلال الانفتاح على المعلومات الجديدة، وبناء تعلُّمٍ أفضل (عاشور، 2021).

كما أنَّ إدراك الطلبة للأحداث التي تحيط بهم ووعيمهم بما يتعرضون له، من معارف وخبرات تعليمية وانفتاحهم على ما هو جديد، والنظر إليه من زوايا متعددة يُعزِّز المرونة المعرفية لديهم، ويظهر إمكاناتهم وقدراتهم على الانسجام مع الأوضاع الصعبة والضاغطة التي تواجههم في حياتهم الجامعية (بلبل، 2019؛ شاهين وريان، 2019). فلا يمكن ذكر اليقظة العقلية بانعزالٍ عن المرونة المعرفية التي تُشكل جزءًا لا يتجزأ منها (بلعربي، 2019). وهذا ما أكدته نتائج دراسة Moore and Malinowski (2009) التي وجدت أنَّ اليقظة العقلية مرتبطة بتحسين وظائف الانتباه والمرونة المعرفية.

وُعدُّ المرونة المعرفية من المتغيرات الهامة التي حظيت باهتمام العديد من الباحثين في ميدان علم النفس المعرفي، حتى أصبحت من أكثر المتغيرات المعرفية دراسةً وبحثًا، باعتبارها مكونًا من مكونات التفكير، والتكيف، والشخصية، والتواصل الإنساني (النقيب، 2020). وتدل على مقدرة الشخص في تغيير استراتيجيات العمليات المعرفية حتى تتكيف مع الأوضاع الجديدة وغير المتوقعة في البيئة المحيطة (Cañas et al., 2005). كما أنَّها تُمكن الطلبة من مواجهة المواقف المختلفة، وما ينتج عنها من تغيرات مفاجئة (بلعربي، 2019).

وهي تتأثر باعتقادات الطلبة حول كفاءتهم الذاتية، فقد أشار باندورا إلى أنَّ الأشخاص الذين تتوافر لديهم مهارة المرونة المعرفية يجب أن تتوافر لديهم ثقة بقدرتهم على التصرف بدرجةٍ فعَّالةٍ إزاء المواقف، ووفقًا لذلك تعدُّ الكفاءة الذاتية من المطالب الأساسية للمرونة المعرفية (الفريجات ومقابلة، 2018).

فالكفاءة الذاتية من الأبعاد المهمة في شخصية الإنسان؛ إذ تؤثر بدرجةٍ كبيرة على سلوكه وأفعاله، وتؤدِّي دورًا رئيسًا في توجيهه وتحديد السلوك والتأثير على الطريقة التي يرى بها الفرد نفسه (أبو حماد، 2017). ولقد طوَّر باندورا مفهوم الكفاءة الذاتية من خلال نظريته عن التعلُّم الاجتماعي، وعزَّفها بأنَّها قناعة الفرد بقدرته على إنجاز مراحل محدَّدة من الأداء (حسانين وعبد الواحد، 2020). وقد أصبح ذا أهمية بارزة في العملية التعليمية، لاسيما في تحديد الأهداف، ومعرفة الفروق الفردية، وحل المشكلات في البيئة التعليمية (العلي ومحمد، 2016). وأشار أحمد (2020) إلى أنَّ الكفاءة الذاتية الأكاديمية تشغل قمة الكفاءات، وتمثل حجر الزاوية في تمييز الشخص تعليميًا وأكاديميًا، وهي من الأوازم الضرورية لتحقيق أعلى جودة للعملية التعليمية.

ومن هنا جاءت فكرة إجراء هذه الدراسة في محاولة لمعرفة مستوى كلِّ من: اليقظة العقلية، والمرونة المعرفية، وإمكانية تنبؤهما بالكفاءة الذاتية الأكاديمية؛ لما لهذه المتغيرات من دورٍ في عملية التعلُّم.

مشكلة الدراسة:

تُعدُّ المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في حياة فئة مهمة من فئات المجتمع؛ حيث يسعى الطلبة فيها لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم، كما تتحدد فيها مظاهر حياتهم المستقبلية، ولكي يجتاز الطلبة هذه المرحلة بنجاح يجب عليهم الاعتماد في تعلُّمهم على جهودهم الذاتية في البحث والاطلاع على مصادر المعلومات؛ لذا فمن المهم امتلاكهم لمستوى مرتفع من اليقظة العقلية التي بدورها تجعلهم منفتحين ذهنيًا حتى يؤدُّوا مهامهم بكفاءة ودقة عالية، كما أنَّها تساعد في التعامل مع الضغوط المتعددة التي تؤثر على تركيزهم وانتباههم وإنجازهم الأكاديمي (الحربي، 2021؛ مقلد، 2020؛ الوليد، 2017).

وتتمثل أهمية اليقظة العقلية بالدور الذي تؤديه في الحياة بوجه عام، وفي الحياة الأكاديمية بوجه خاص، فهي ترتبط بالانتباه الذي يُعدُّ أهم مرحلة في معظم العمليات المعرفية؛ فمعالجة المعلومات يرتبط بالانتباه، والإدراك يرتبط بالانتباه والتذكر وغيرها من العمليات المعرفية؛ لذلك فإنَّ تمتع الطلبة بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية يُعزِّز جميع العمليات المعرفية لديهم (عبد الحميد، 2021). كما ان نتائج بعض الدراسات السابقة قد أظهرت تباينًا في تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، فدراسة عبد الله (2013)، ودراسة إسماعيل (2017)، وجدت أنَّ الطلبة يمتلكون مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، بينما توصلت دراسة الحربي (2021)، إلى امتلاكهم مستوى متوسط من اليقظة العقلية. ونتيجةً لتباين نتائج الدراسات السابقة في تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، أوصت دراسة الوليدي (2017)، بإجراء المزيد من الأبحاث للتعرف على مستوى اليقظة العقلية.

وإلى جانب الدور الذي تؤديه اليقظة العقلية في عملية التعلُّم، فإنَّ المرونة المعرفية كذلك تُؤدِّي دورًا مهمًا في هذه العملية، كونها تُعدُّ من العوامل المهمة التي تُمكن الطلبة من التكيف مع المهام الأكاديمية المختلفة.

فقد أكدت العديد من الدعوات التربوية في السنوات العشر الأخيرة بضرورة التركيز على تنمية وتطوير المرونة المعرفية لدى المتعلمين، وذلك بوساطة توفير بيئة مرنة للتعلُّم المعرفي لديهم، مما يساعدهم على فهم الموضوعات والخبرات المعرفية وتوظيفها في المواقف الجديدة، بالاعتماد على أبنيتهم المعرفية (بشارة، 2020). فالمرونة المعرفية المرتفعة تُقوي النواحي الإيجابية وتزيد من قدرة الطلبة على التفاعل الاجتماعي، بينما المنخفضة تُقلل من قدرتهم على استغلال المعلومات (Algharaibeh, 2020). وأظهرت نتائج بعض الدراسات السابقة تباينًا في تحديد مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة، فدراسة المحسن وأحمد (2016)، توصلت إلى أنَّ مستوى المرونة المعرفية لدى الطلبة مرتفع، بينما وجدت دراسة أحمد وخليل (2019)، أنَّ مستوى المرونة المعرفية لدى الطلبة متوسط، في حين أنَّ دراسة البوريني وآخرين (2017)، وجدت أنَّ مستوى المرونة المعرفية لديهم منخفض، وفي ضوء الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تناولت المرونة المعرفية، أوصت بعض الدراسات السابقة بإجراء المزيد من الأبحاث والدراسات عن المرونة المعرفية، كدراسة سليمان (2013)، ودراسة بشارة (2020)، ودراسة بني حمد وعتوم (2021). لذا أصبح هناك حاجة ضرورية إلى دراسة المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة، كونها تعمل على زيادة وعي الطلبة بالبدائل المتاحة، وتُمكنهم من توظيف استراتيجيات فعَّالة لإنجاز المهام الأكاديمية والتغلب على المشكلات داخل الجامعة، والذي ينعكس إيجابيًا على مستوى كفاءتهم الذاتية، وثقتهم في قدرتهم على أداء المهام الأكاديمية.

وتتضح أهمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال احتوائها على مفاهيم إدراكية تتمثل في ثقة الطلبة بقدرتهم على تحقيق أهدافهم الأكاديمية، وعلى أدائهم للمهام المختلفة وتوقُّع النجاح فيها؛ إذ تساعدهم هذه التوقعات على تعزيز دافعيتهم وجهودهم، وتؤثر على طريقة أدائهم للمهام الأكاديمية بصورة إيجابية مقارنة مع الطلبة الذين يشككون في إمكاناتهم التعليمية (السعيد والظفري، 2021). كما أنَّها تؤدي دورًا مهمًا في حياة الطلبة، باعتبار أنَّها مؤشرٌ على قدرتهم ودافعيتهم نحو التعلُّم وتحمل المسؤولية الأكاديمية، مما يُسهم في تحقيق أهداف التعلُّم (عبد الحي، 2013). فالطلبة ذوو الكفاءة الذاتية الأكاديمية العالية يُحدِّدون أهدافًا عالية عند مواجهة مهمة ما، وتكون دوافعهم أقوى لإكمالها، في حين أنَّ

ذوي الكفاءة المنخفضة يضعون أهدافاً منخفضة للمهام ولا يمكنهم الحفاظ على الدافع القوي لديهم (Liu et al., 2020). وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات السابقة التي تناولت الكفاءة الذاتية الأكاديمية تبايناً، فقد أشارت نتائج دراسة الزق (2009)، أنّ طلبة الجامعة يمتلكون مستوى متوسطاً من الكفاءة الذاتية الأكاديمية، بينما وجدت نتائج دراسة شريقي (2020) أنّهم يمتلكون مستوى مرتفعاً من الكفاءة الذاتية الأكاديمية. ونتيجة لتباين نتائج الدراسات السابقة، أوصت دراسة شلول (2021) بعقد دورات تدريبية لتحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، وإجراء المزيد من الدراسات التي تبحث عن علاقتها بمتغيرات أخرى.

واستناداً على ما سبق فإنّ هناك حاجة ماسة لمعرفة مستوى اليقظة العقلية والمرونة المعرفية وإمكانية تنبؤهما بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى، خصوصاً مع عدم وجود دراسات في العالم العربي-على حد علم الباحثين- ربطت بين هذه المتغيرات وبناء على توصيات العديد من الدراسات السابقة التي تناولتها بإجراء المزيد من الأبحاث والدراسات. تتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة أم القرى؟
- 2- ما مستوى المرونة المعرفية لدى طالبات جامعة أم القرى؟
- 3- ما مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى؟
- 4- هل يمكن التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طالبات جامعة أم القرى؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة أم القرى.
- 2- التعرف على مستوى المرونة المعرفية لدى طالبات جامعة أم القرى.
- 3- التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى.
- 4- إمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طالبات جامعة أم القرى.

أهمية الدراسة:

● الأهمية النظرية:

- تأتي أهمية الدراسة من أهمية المتغيرات التي تناولتها، والمتمثلة في اليقظة العقلية والمرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، كونها من المتغيرات التي قد يكون لها تأثيرٌ على أداء الطلبة الأكاديمي.
- أهمية المرحلة العمرية التي أجريت عليها الدراسة الحالية وهي طالبات المرحلة الجامعية؛ حيث تتعرض الطالبات في الجامعة للعديد من المواقف الصعبة والضاغطة؛ حيث يمكن أن تساعد هذه الدراسة الطالبات على مواجهة العقبات والصعوبات بصورة فعّالة، من خلال وضع توصيات وأساليب تساعد الطالبات والأفراد بوجه عام.
- تُعدُّ الدراسة الحالية من الدراسات القليلة في البيئة العربية-على حد علم الباحثين- التي تناولت دراسة اليقظة العقلية، والمرونة المعرفية، وإمكانية تنبؤهما بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى.

● الأهمية التطبيقية:

- قد تُسهم الدراسة الحالية في تصميم برامج تعليمية تساعد في تنمية اليقظة العقلية والمرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، بما ينعكس إيجابياً على أدائهم وتحصيلهم الأكاديمي.

- قد تُسهم نتائج الدراسة الحالية في مساعدة الطلبة على تحسين يقطهم العقلية وتحسين قدراتهم على الانتباه والتركيز، وتكوين اتجاهات إيجابية نحو ما يتم تعلّمه.
- يمكن أن تساعد معرفة الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطلبة متخذي القرار، في اختيار التخصصات أو المهن التي تكون مناسبة لهم وتتلاءم مع قدراتهم وإمكاناتهم.
- قد توجه نتائج الدراسة الحالية نظر القائمين بالعملية التعليمية نحو دراسة العوامل التي تحقق المرونة المعرفية؛ لما لها من تأثيرات إيجابية على مهارات التفكير المتنوعة لدى الطلبة.

حدود الدّراسة:

- الحدود الموضوعية: اليقظة العقلية، والمرونة المعرفية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- الحدود البشرية: عينة من الطالبات المنتظمات بجامعة أم القرى من جميع التخصصات الدراسية.
- الحدود المكانية: أُجريت الدراسة الحالية في جامعة أم القرى (شطر الطالبات) مقر الزاهر.
- الحدود الزمانية: طبقت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني لعام 1443هـ.

مصطلحات الدّراسة:

- أولاً: اليقظة العقلية: Mindfulness عرّف الحربي (2021) اليقظة العقلية بأنّها: "قدرة الفرد على أن يبقى في حالة الوعي المتوازن والذهن الحاضر للتعامل مع الأفكار الجديدة، لحظةً بلحظة واستقبال المعلومات بطريقة مركزة" (ص. 7). وتتكون اليقظة العقلية من خمسة أبعاد، هي:
 1. (الملاحظة): "تشير إلى الانتباه بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية".
 2. (الوصف): "يعني التعبير بشكل لفظي (كلمات) عن الخبرات الداخلية".
 3. (العمل بوعي): يُقصد به: "التعامل بوعيّ مركز مع الحاضر ودرجة انشغال الفرد في الوقت الحالي، أو استغراقه في أيّ موقفٍ معين".
 4. (عدم الحكم على الخبرات الذاتية): يُقصد به: "إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظورٍ واحد".
 5. (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية): يُقصد به: "الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر تأتي وتذهب دون تشتت تفكير الفرد" (الحربي، 2021، ص. 6).
- وتُقاس اليقظة العقلية إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس اليقظة العقلية الذي أعدّه الحربي (2021)، والمستخدم في الدراسة الحالية.
- ثانياً: المرونة المعرفية Cognitive Flexibility: عرّف كلٌّ من (Dennis and Vander wal 2010) المرونة المعرفية بأنّها: "القدرة على تبديل المجموعات المعرفية للتكيف مع المحفزات البيئية المتغيرة" (p.242). وتتكون المرونة المعرفية من بُعدين، هما:
 1. البدائل Alternatives: "ويتضمن تقديم التفسيرات البديلة والمتعددة لأحداث الحياة والسلوك الإنساني، بالإضافة إلى إنتاج أو توليد الحلول البديلة والمتعددة للمواقف الصعبة".
 2. الضبط أو التحكم Control: "ويتضمن إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها" (بشارة، 2020، ص. 322).
- وتُقاس المرونة المعرفية إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المرونة المعرفية الذي أعدّه Dennis and Vander wal (2010)، والمستخدم في الدراسة الحالية.
- ثالثاً: الكفاءة الذاتية الأكاديمية Academic Self-Efficacy :

- يُعرّف إبراهيم (2021) الكفاءة الذاتية الأكاديمية بأنها: جانب من جوانب الكفاءة الذاتية والتي تُعبر عن اعتقادات الطلاب وتصوراتهم وتوقعاتهم، على ما يمتلكونه من قدرات وإمكانات في الجانب الأكاديمي، والتي تمكنهم من تحمل المسؤولية الأكاديمية وتنظيم ذواتهم وإدارة وقتهم، وشعورهم بأنهم أكفاء عند أداء المهام الأكاديمية المكلفين بها. (ص.61) وتتكون الكفاءة الذاتية الأكاديمية من خمسة أبعاد، هي:
1. الثقة في الأداء الأكاديمي: "وتعني قدرة الطالب وكفاءته في أداء المهام الأكاديمية المكلف بها بقدر عالٍ من النجاح وبجودة عالية".
 2. تحمل المسؤولية الأكاديمية: "تتمثل في قدرة الطالب على القيام بجميع المهام الأكاديمية المكلف بها، مهما كانت درجة صعوبتها أو عدم وضوحها والاستفادة من خبرات الآخرين من حوله، وأدائها بكفاءة".
 3. المثابرة الأكاديمية: "وتعني قدرة الطالب على أداء المهام والتكليفات الأكاديمية، والإصرار على عدم الانتقال إلى مهام أخرى قبل الانتهاء من المهام المطلوبة منه".
 4. التنظيم الذاتي: "يعني قدرة الطالب على تحديد وتنظيم أفكاره؛ من أجل التخطيط الجيد لإنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة منه بكفاءة ودقة عالية".
 5. إدارة الوقت: "ويتمثل في قدرة الطالب على استخدام الوقت والالتزام به وتنظيمه بشكل مميز، بما يتيح الانتهاء من المهام الأكاديمية المكلف بها في الوقت المحدد لها بكفاءة عالية" (إبراهيم، 2021، ص. 57).
- وتُقاس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الذي أعدّه إبراهيم (2021)، والمستخدم في الدراسة الحالية.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً: الإطار النظري:

المحور الأول: اليقظة العقلية Mindfulness:

تُصنّف اليقظة العقلية بأنها أحد المفاهيم الحديثة التي ترتبط بعلم النفس الإيجابي، ويلاحظ انتشارها خلال السنوات الماضية؛ نظراً لأهميتها في حياة الفرد في جميع جوانب الحياة بصفة عامة، فقد نالت مكاناً كبيراً في مختلف المجالات، أمّا على المستوى التعليمي، فقد أُجريت العديد من البحوث لأهميتها، واستحوذت اهتمام الباحثين في جميع المراحل العمرية والتعليمية بوجه عام، وطلاب وطالبات الجامعة بوجه خاص (محمد، 2020). يمكن استنتاج معنى لليقظة العقلية بأنها: الحالة الذهنية التي تنشأ لدى المتعلم عندما يكون عقله منفتحاً وواعياً ومركزاً على تلقي الخبرات الجديدة التي تحدث في الوقت الحالي، وقبوله لتلك الخبرات كما هي دون التفاعل معها أو إصدار الأحكام الإيجابية أو السلبية اتجاهها.

أهمية اليقظة العقلية:

إنّ أهمية اليقظة العقلية ترتبط بمبادئ سبعة، حدّدها May والتي تمثل مجموعة من الأنشطة التي تحفز ذهن الفرد وتبني قدراته، وتقلّل من الضغط الذي قد يتعرض له، وتتمثل هذه المبادئ في الآتي: أن يبتعد الفرد عن التسرع في الحكم على نفسه وعلى الآخرين وعلى الأحداث التي تقع، أن يبتثّر الصبر في نفسه وفي الآخرين، أن يستمتع بجمال كلّ لحظة، أن يثق الفرد بنفسه وبمشاعره، أن يتجنب السعي وراء الأخطاء ويهتم بما هو صحيح، أن يتقبل الأشياء كما هي على حقيقتها، وليس كما يصورها الآخرون له، أن يتخلّى الفرد عن الأمور المُسلّم بها ويتركها (الحارثي، 2019).

المحور الثاني: المرونة المعرفية Cognitive Flexibility:

تهتم جميع مدارس الفلسفة والمعرفة والتعليم بنتائج التفكير المرن لدى المتعلمين؛ لتكون أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تعوقهم، سواء أكان ذلك في الجوانب الأكاديمية أو الاجتماعية أو الاقتصادية أو غيرها (العتوم وآخرون، 2009). ويُعدُّ عامل المرونة أحد أهم العوامل المساهمة في تشكيل القدرة على التفكير الإبداعي، وهي تعني القدرة على تغيير زاوية التفكير أثناء القيام بالنشاطات المختلفة؛ حيث تدل المرونة على درجة السهولة، التي يُغير بها الفرد وجهة عقلية معينة أو موقفًا ما، وقد اهتم الكثير من علماء النفس بإجراء دراسات عديدة عن مفهوم المرونة، وعلاقتها بالعديد من المتغيرات؛ لكونها مهمة للأفراد؛ إذ يكون لها مردودٌ إيجابي في مواجهة المشكلات والتعامل معها بإيجابية، من خلال تكيفه وسلاسة أفكاره (عبد الوهاب، 2011). يمكن استنتاج معنى للمرونة المعرفية بأنّها: قدرة الطلبة على التغيير والتبديل والتنقل بين الأفكار وإنتاج وتوليد عددٍ من الاستجابات غير التلقائية؛ بناءً على المعلومات والمعارف الموجودة في البيئة المحيطة بهم؛ ليتمكنوا من حل المشكلات التي تواجههم.

أهمية المرونة المعرفية:

تُعدُّ المرونة المعرفية مظهرًا من مظاهر الوظيفة العقلية، التي تساعد الأفراد على تغيير وتنوع طرق المعالجة العقلية الخاصة بهم وفقًا لطبيعة كل شيء، وإيجاد الحلول من خلال تحليل الصعوبات التي تحتويها إلى عوامل يمكن العناية بها والاستفادة منها، وتُمكن المرونة الأفراد من التكيف مع استراتيجيات معالجة المعلومات المستهدفة في مواجهة الأوضاع الجديدة وغير المتوقعة في البيئة؛ لذلك فإنَّ الطلاب الذين يتمتعون بدرجة عالية من المرونة هم أولئك الذين يقومون بتعديل المعرفة التي أنشئت ذاتيًا بناءً على المعرفة والخبرة السابقة؛ بحيث تتناسب المعرفة المكتسبة مع الموقف، مما يساعدهم على الانخراط في الأنشطة العقلية من عدة اتجاهات (الفريجات ومقابلة، 2018).

المحور الثالث: الكفاءة الذاتية الأكاديمية Academic Self-Efficacy:

يُعدُّ مفهوم الكفاءة الذاتية أحد المفاهيم المركزية التي قدّمها باندورا في وضعه لنظرية التعلم الاجتماعية والمعرفية، وما يحدث فيها من تفاعل، كونها تُعبر عن معتقدات الفرد الافتراضية حول المهارات والقدرات التي يمتلكها (مصطفى، 2015). وتُعدُّ الكفاءة الذاتية أحد المحددات المهمة للتعلم، فهي تعبر عن مجموعة من الأحكام، التي لا تتعلق فقط بالإنجازات الشخصية، بل تتعلق أيضًا بالحكم على ما يمكن أن يحققه الفرد عند التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ومقاومته للفشل؛ إذ تُعدُّ تقويم من جانب الفرد لذاته ووعيه بما يستطيع إنجازه وإحساسه بالكفاءة الذاتية يبدأ في المراحل الأولى منذ طفولته، ويستمر طوال حياته (أبو حماد، 2017). ويمكن استنتاج معنى للكفاءة الذاتية الأكاديمية بأنّها: معتقدات الطالب الجامعي بما يمتلكه من قدرات وإمكانات تعينه على الأداء في الجانب الأكاديمي؛ ليتمكن من إنجاز المهام الأكاديمية المختلفة؛ للوصول إلى النواتج التعليمية المرغوبة وتختلف هذه المعتقدات من فردٍ لآخر.

أهمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

تشكل الكفاءة الذاتية الأكاديمية أهمية بارزة في حياة الطلبة؛ لأنّها تُؤدّي دورًا فعّالًا في عملية التنظيم الذاتي لدى الطلبة، كما أنّها تؤثر على استجابات الطلبة للعملية التعليمية ومستوى تحديد الأهداف لديهم، ومتابعة تلك الأهداف المحددة مسبقًا، وتحديد أهدافٍ جديدة تتناسب مع تقديرهم لذاتهم (عبد الحي، 2013). كما أنّ لها دورًا بارزًا في تحديد سلوك الفرد التعليمي، من خلال زيادة دافعيته للإنجاز، فتمكنه من تحقيق أهدافه التعليمية، فالفرد الذي يمتلك كفاءةً ذاتيةً عاليةً يكون أداؤه أفضل، ويحدد لنفسه تطلعات عليا؛ حيث تكون لديه رغبة كبيرة في التعلّم والبحث، ويبدل جهدًا أقل من غيره، ويكون أكثر سعادةً، ويمتلك درجة عالية من الثقة بنفسه ويضع الاستراتيجيات المرنة التي تساعد على حلّ المشكلات بدرجةٍ أكثر دقة، ويكون أكثر فاعلية ولديه القدرة على مواجهة الصعاب، وأكثر قدرة على التحكم بالمواقف،

واتخاذ القرارات، ووضع الأهداف بصورة مناسبة والتكيف مع البيئة، أمّا المتعلم الذي يمتلك كفاءةً ذاتية منخفضة فرغبته في التعليم قليلة، ولا يسعى لتحقيق الأهداف، ولا يثق بقدراته التعليمية. وغير مثابرٍ في مواجهة الأوضاع الصعبة ولديه شعورٌ بالقلق والتوتر، مما يجعله يعزو الفشل الأكاديمي لديه إلى عوامل خارجية ويكون ذا فكرٍ تشاؤمي يحول بينه وبين القدرة على الإنجاز والتقدم (حمدي والخطاطبة، 2013؛ القرشي، 2017).

ثانيًا: الدراسات السابقة:

- أ- دراسات تناولت اليقظة العقلية:
- هدفت دراسة إسماعيل (2017) إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية، وكذلك التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة من خلال المرونة النفسية، وتكوّنت عينة الدراسة من (223) طالبًا وطالبة من كلية التربية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة جرى استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد Bear et al., 2006)، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: وجود مستوى أعلى من المتوسط لليقظة العقلية عند أفراد العينة.
 - واستهدفت دراسة كلّ من: المعموري وعبد (2018) التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والفروق ذات الدلالة الإحصائية التي تُعزى لكلّ من: الجنس والتخصص، وتكوّنت العينة من (600) طالبٍ وطالبة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، ولتحقيق الغرض من الدراسة استخدم مقياس اليقظة العقلية (إعداد Langer, 1992). وقد أظهرت النتائج تمتع طلبة الجامعة بمستوى عالٍ من اليقظة العقلية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تُعزى لمتغيري الجنس والتخصص.
 - كما أجرى الحربي (2021) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19، ومعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير المرحلة الدراسية، والتخصص، والتحصيل الدراسي. وقد تكوّنت عينة الدراسة من (217) طالبة. ولتحقيق الغرض من الدراسة استخدم المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثة، وقد أظهرت النتائج أنّ مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى الطالبات، ووجود فروق دالة إحصائية تُعزى لمتغير المرحلة الدراسية كانت لصالح طالبات الدبلوم العالي، كما وُجدت فروق دالة إحصائية تُعزى للتخصص الدراسي لصالح تخصص الإدارة التربوية والتخطيط، ووجود فروق دالة إحصائية تُعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح ذوات التحصيل المرتفع.

ب- دراسات تناولت المرونة المعرفية:

- تناولت دراسة المحسن وأحمد (2016) الكشف عن مستوى المرونة المعرفية والتطرف الفكري والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز، وقد تكوّنت عينة الدراسة من (3589) طالبًا وطالبة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان باستخدام مقياس Dennis and Vander Wall, 2010 للمرونة المعرفية، وقد أظهرت النتائج أنّ مستوى المرونة المعرفية كان مرتفعاً، كما أنّ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة المعرفية تُعزى للنوع الاجتماعي ولصالح الإناث، وللتخصص لصالح التخصصات العلمية.
- وهدفت دراسة البوريبي وآخرين (2017) إلى التعرف على مستوى المرونة المعرفية لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية، في ضوء متغيرات التخصص والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي، وقد تكونت عينة الدراسة المختارة عشوائياً من (118) طالبة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ولتحقيق الهدف من الدراسة جرى تطوير مقياس

لتقصي مستوى المرونة المعرفية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن متوسط الاستجابة لأفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة المعرفية جاء بدرجة منخفضة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على جميع أبعاد المرونة المعرفية تُعزى لمتغير التخصص لصالح طالبات التربية الخاصة، ووجود فروق تُعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح طالبات السنة الرابعة، وأشارت النتائج أيضًا إلى وجود فروق تُعزى لمتغير المعدل التراكمي لصالح طالبات اللواتي حصلن على تقدير ممتاز.

- وقام كلٌّ من: أحمد و خليل (2019) بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى كلاً من: المرونة المعرفية ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات كلية العلوم والآداب، والكشف عن العلاقة بين المرونة المعرفية ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بسراة عبيدة، تكونت عينة الدراسة من (238) طالبة بكلية العلوم والآداب بسراة عبيدة- جامعة الملك خالد، واعتمدت على المنهج الوصفي، ولتحقيق الغرض من الدراسة قامت الباحثتان ببناء مقياس للمرونة المعرفية، وأظهرت النتائج أن الطالبات يمتلكن مستوى متوسطاً من المرونة المعرفية.

ج- دراسات تناولت الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

- قام النزق (2009) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية، والفروق في هذا المستوى، تبعاً لمتغيرات الكلية، والجنس، والمستوى الدراسي، والتفاعل بينها، وقد تكونت عينة الدراسة من (400)، وكما اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية من إعداد الباحث، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة متوسطة، وتوجد فروق وفقاً للمستوى الدراسي؛ حيث إن الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة تكون في أدنى مستوياتها في بداية السنة الثانية، ثم تبدأ بالارتفاع لتكون في أعلى مستوياتها في السنة الرابعة، وعدم وجود فروق وفقاً للجنس، إلا أن هناك تفاعلاً بين الجنس والمستوى الدراسي، وبين المستوى الدراسي والكلية.

- وأجرى كرماش (2016) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة بابل، والتعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة، تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور- إناث) والسنة الجامعية (الثانية-الرابعة)، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة، ولقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن ولتحقيق أغراض الدراسة جرى استخدام مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: أن أفراد العينة لديهم مستوى جيد من الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة بين الطلاب والطالبات، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى طلبة السنة الثانية والرابعة ولصالح طلبة السنة الرابعة.

- وتناولت دراسة شريقي (2020) التعرف على درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية والسعادة النفسية لدى طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة تشرين، وكذلك معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والسعادة النفسية، إضافة إلى معرفة الفرق في الكفاءة الذاتية الأكاديمية والفرق في السعادة النفسية تبعاً لمتغيري (الجنس، والسنة الدراسية). وتكونت عينة الدراسة من (236) طالباً وطالبة واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، ولتحقيق الهدف من الدراسة جرى استخدام مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج: أهمها أن درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث جاءت بدرجة مرتفعة. وتوجد علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والسعادة النفسية. وجود فرق ذي دلالة إحصائية حول درجة تواجد الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح السنوات الثالثة والرابعة.

- د- دراسات جمعت بين المرونة المعرفية الكفاءة الذاتية الأكاديمية:
- أجرى البدرماني (2020) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة المعرفية والكفاءة الأكاديمية المدركة، لدى الطلاب المتفوقين عقليًا بكلية التربية- جامعة حلوان، وكذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ بالكفاءة الأكاديمية المدركة لدى الطلاب المتفوقين عقليًا بمعلومية أدائهم على مقياس المرونة المعرفية. وتكوّنت عينة الدراسة من (27) طالبًا وطالبة من المتفوقين عقليًا، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس المرونة المعرفية ومقياس الكفاءة الأكاديمية المدركة من إعداد/ الباحث. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين الدرجة الكلية للمرونة المعرفية، والدرجة الكلية للكفاءة الأكاديمية المدركة لدى الطلاب المتفوقين عقليًا، وإمكانية التنبؤ بالكفاءة الأكاديمية المدركة لدى الطلاب المتفوقين عقليًا، بمعلومية أدائهم على مقياس المرونة المعرفية.
- واستهدفت دراسة أحمد (2020) التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية والتوافق الدراسي، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، ومعرفة درجة الإسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية والتوافق الدراسي لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي، وتكوّنت عينة الدراسة من (203) طلاب وطالبات، كما اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، ولتحقيق الهدف من الدراسة استخدم مقياس المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية (إعداد الباحثة)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقات موجبة بين المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما توجد فروق دالة إحصائية في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح الإناث، ولا توجد فروق دالة إحصائية في المرونة المعرفية والتوافق الدراسي تبعًا لمتغير النوع، يمكن التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية والتوافق الدراسي من خلال المرونة المعرفية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

- يتبين مما جرى استعراضه في الدراسات السابقة ما يلي:
1. اعتماد الدراسات السابقة في مجملها على المنهج الوصفي، وهذا يتفق مع الدراسة الحالية.
 2. تعددت أهداف الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة ما بين دراسات تناولت اليقظة العقلية مع متغيرات أخرى، ودراسات تناولت المرونة المعرفية مع متغيرات أخرى، ودراسات تناولت الكفاءة الذاتية الأكاديمية مع متغيرات أخرى.
 3. اشتملت الدراسات السابقة على عينات من طلبة المرحلة الجامعية، وهذا ما جرى في الدراسة الحالية؛ نظرًا لما لهذه المرحلة من دورٍ فعّالٍ في العملية التعليمية بوجهٍ خاص، وفي المجتمع بوجهٍ عام.
 4. ركزت أغلب الدراسات السابقة على استخدام أدوات قياس مختلفة قام بها الباحثون، لقياس اليقظة العقلية والمرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، فقد اتفقت أداة الدراسة الحالية مع دراسة الحربي (2021)، في استخدام الأداة لقياس اليقظة العقلية، واتفقت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة في استخدام مقياس Dennis and Vander, 2010 لقياس المرونة المعرفية، كما اتفقت مع دراسة إبراهيم (2021)، في استخدام الأداة لقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
 5. أظهرت نتائج بعض الدراسات السابقة بعضًا من التباين في تحديد مستوى كلاً من متغير اليقظة العقلية، ومتغير المرونة المعرفية، ومتغير الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ففي الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية نجد أنّ نتائج ودراسة إسماعيل (2017)، دراسة المعموري وعبد (2018)، وجدت أنّ أفراد العينة يمتلكون مستوى مرتفعًا من اليقظة العقلية، بينما دراسة الحربي (2021)، وجدت أنّ أفراد العينة يمتلكون مستوى متوسطًا من اليقظة العقلية. وفي نتائج الدراسات التي تناولت المرونة المعرفية فقد وجدت دراسة المحسن وأحمد (2016)، أنّ مستوى

المرونة المعرفية لدى أفراد العينة كان مرتفعاً، بينما وجدت دراسة أحمد و خليل (2019)، أن مستوى المرونة المعرفية كان متوسطاً. في حين أن دراسة البوريني وآخرين (2017)، توصلت إلى أن مستوى المرونة المعرفية كان منخفضاً لدى الطلبة. وفي نتائج الدراسات التي تناولت متغير الكفاءة الذاتية الأكاديمية وجدت دراسة الزق (2009)، ودراسة كرماش (2016)، أن أفراد العينة يمتلكون مستوى متوسطاً من الكفاءة الذاتية الأكاديمية، بينما وجدت نتائج دراسة شريقي (2020)، أن أفراد العينة يمتلكون مستوى مرتفعاً من الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

تميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في أصالتها لدراسة اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى؛ حيث إنه لا توجد دراسة في العالم العربي-على حد علم الباحثين- جمعت بين هذه المتغيرات. كما قامت الدراسة بتحديد القيمة التنبؤية للكفاءة الذاتية الأكاديمية، من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية. وقد تفردت الدراسة الحالية باستخدام مقاييس حديثة لقياس متغير اليقظة العقلية ومتغير الكفاءة الذاتية الأكاديمية؛ حيث استخدمت مقياس اليقظة العقلية إعداد الحربي (2021)، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد إبراهيم (2021).

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

منهج الدراسة:

أُعتمد المنهج الوصفي في الدراسة الحالية، وهو المنهج المستخدم لوصف موضوع الدراسة وصفاً دقيقاً من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير نتائج الدراسة، التي جرى التوصل إليها على شكل أرقام معبرة يمكن تفسيرها (البياتي، 2018).

مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الإحصائي للدراسة الحالية من جميع طالبات المنتظمات بجامعة أم القرى بمكة المكرمة، من طالبات مرحلة البكالوريوس في الكليات الموجودة في مقر الزاهر في التخصصات العلمية والتخصصات الإنسانية.

عينة الدراسة:

تنقسم عينة الدراسة إلى قسمين، هما:

عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكوّنت عينة الدراسة الاستطلاعية من (150) طالبة من طالبات جامعة أم القرى؛ وذلك بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة.

عينة الدراسة الأساسية:

أختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة الأصلي، وتكوّنت عينة الدراسة من (451) طالبة من طالبات جامعة أم القرى، في العام 1443هـ.

أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة في:

1. مقياس اليقظة العقلية إعداد: الحربي (2021).
2. مقياس المرونة المعرفية إعداد: (2010) Dennis and Vander wal، (ترجمة) بشارة (2020).
3. مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد: إبراهيم (2021).

وفيما يلي وصف لأدوات الدراسة:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية:
وصف المقياس:

أعد هذا المقياس، الحربي (2021) بعد الاطلاع على العديد من الدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بمتغير اليقظة العقلية، وذلك بهدف التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19، وتكوّن المقياس في صورته الأصلية من (40) عبارة، منها 21 عبارة موجبة، و19 عبارة سالبة، والتي وُزعت على أبعاد المقياس الخمسة، بواقع 8 عبارات لكل بعد من الأبعاد الآتية: الملاحظة، الوصف، العمل بوعي، عدم الحكم على الخبرة الذاتية، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية:

جرى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية، من خلال الآتي:

أولاً: صدق مقياس اليقظة العقلية:
الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كلٍّ من فقرات البعد للمقياس مع الدرجة الكلية لذلك البعد، وبين أبعاد المقياس الخمسة والدرجة الكلية للتحقق من صدق البنية وتجانسها. ويبين الجدول الآتي معاملات ارتباط الفقرات لكل بُعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له تلك الفقرات.

جدول (1) معاملات ارتباط الفقرات لكل بُعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له تلك الفقرات

الملاحظة		الوصف		العمل بوعي	
رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
1	**0.558	2	**0.555	3	**0.594
6	**0.499	7	**0.386	8	**0.683
11	**0.613	12	**0.582	13	**0.526
16	**0.559	17	**0.429	18	**0.715
21	**0.582	22	**0.482	23	**0.691
26	**0.566	27	**0.546	28	**0.616
31	**0.553	32	**0.586	33	**0.704
36	**0.509	37	**0.528	38	**0.386
عدم الحكم على الخبرة الذاتية		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية			
رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون		
4	**0.468	5	**0.579		
9	**0.521	10	**0.692		
14	**0.579	15	**0.534		
19	**0.348	20	**0.686		
24	**0.668	25	**0.617		

الملاحظة	الوصف	العمل بوعي
29	**0.592	30
34	**0.609	35
39	**0.401	40

** دال عند مستوى دلالة 0,01.

يبين الجدول (1) ارتباط جميع فقرات المقياس مع أبعادها. كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بُعد مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (2) معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

المُعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
الملاحظة	**0.748
الوصف	**0.814
العمل بوعي	**0.776
عدم الحكم على الخبرة الذاتية	**0.841
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	**0.804

ويبين الجدول (2) أنّ جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين المُعد مع الدرجة الكلية كانت جميعها دالة عند (0,01)، مما يدعم صدق البناء.

ثانيًا: ثبات مقياس اليقظة العقلية:

ثبات الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من ثبات تجانس فقرات مقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية، باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، وذلك كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (3) قيم معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية

المُعد	معامل الثبات ألفا
الملاحظة	0.679
الوصف	0.593
العمل بوعي	0.768
عدم الحكم على الخبرة الذاتية	0.628
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	0.734
المقياس ككل	0.897

يظهر الجدول (3) أنّ المقياس قد تمتع بمعامل ثبات جيد لجميع أبعاد المقياس. وبناءً على ذلك فإنّ مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية، يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تبرر استخدامه في الدراسة.

ثانيًا: مقياس المرونة المعرفية:

وصف المقياس:

قام بإعداد هذا المقياس (Dennis and Vander Wal (2010) وهو عبارة عن مقياس تقرير ذاتي موجز لنوع المرونة المعرفية اللازمة لنجاح الأفراد، وقد صُمم لقياس ثلاثة جوانب من المرونة المعرفية: أ- (الميل إلى تصور المواقف الصعبة

على أنه يمكن السيطرة عليها). ب- (القدرة على إدراك التفسيرات البديلة المتعددة للأحداث وللسلوك البشري). ج- (القدرة على إيجاد حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة)، وتكون المقياس في صورته الأصلية من (20) عبارة موزعة على بُعدين: الأول بُعد (البدائل) ويتكون من 13 عبارة، والثاني بُعد (الضبط أو التحكم) ويتكون من 7 عبارات.

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة المعرفية في الدراسة الحالية:

جرى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة المعرفية، من خلال الآتي:

أولاً: صدق مقياس المرونة المعرفية:

الاتساق الداخلي:

قد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كلٍ من فقرات البُعد للمقياس مع الدرجة الكلية لذلك البعد، وبين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للتحقق من صدق البنية وتجانسها. وبين الجدول الآتي معاملات ارتباط الفقرات لكل بُعدٍ مع الدرجة الكلية للبُعد التي تنتهي له تلك الفقرات.

جدول (4) معاملات ارتباط الفقرات لكل بُعدٍ مع الدرجة الكلية للبُعد التي تنتمي له تلك الفقرات

التحكم		البدائل			
معامل ارتباط بيرسون	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	الفقرة
**0.721	14	**0.703	8	**0.664	1
**0.762	16	**0.743	9	**0.715	2
**0.788	17	**0.669	10	**0.775	3
**0.805	18	**0.699	11	**0.762	4
**0.763	19	**0.697	12	**0.667	5
**0.638	20	**0.753	13	**0.684	6
				**0.792	7

** دال عند مستوى دلالة 0,01.

يبين الجدول (4) ارتباط جميع فقرات المقياس مع أبعادها. كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بُعدٍ مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (5) معامل ارتباط البُعد بالدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	البُعد
**0.894	البدائل
**0.556	التحكم

يبين الجدول (5) أنّ جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين البُعد مع الدرجة الكلية كانت جميعها دالة عند (0.01)، مما يدعم صدق البناء.

ثانياً: ثبات مقياس المرونة المعرفية:

ثبات الاتساق الداخلي:

تم التحقق من ثبات تجانس فقرات مقياس المرونة المعرفية في الدراسة الحالية، باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، وذلك كما هو موضح في جدول الآتي:

المثابرة الأكاديمية	التنظيم الذاتي	إدارة الوقت
**0.674	1	**0.620
**0.706	6	**0.760
**0.772	17	**0.698
**0.690	23	**0.745
**0.693	29	**0.711

** دال عند مستوى دلالة 0,01.

يبين الجدول (7) ارتباط جميع فقرات المقياس مع أبعادها. كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بُعدٍ مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (8) معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	البُعد
**0.911	إدارة الوقت
**0.931	التنظيم الذاتي
**0.960	المثابرة الأكاديمية
**0.905	تحمل المسؤولية الأكاديمية
**0.889	الثقة في الأداء الأكاديمي

يبين الجدول (8) أنّ جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين البُعد مع الدرجة الكلية كانت جميعها دالة عند (0,01)، مما يدعم صدق البناء.

ثانيًا: ثبات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

ثبات الاتساق الداخلي:

تم التحقق من ثبات تجانس فقرات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، وذلك كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (9) قيم معاملات الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

معامل الثبات ألفا	البُعد
0.802	إدارة الوقت
0.817	التنظيم الذاتي
0.849	المثابرة الأكاديمية
0.778	تحمل المسؤولية الأكاديمية
0.749	الثقة في الأداء الأكاديمي
0.954	المقياس ككل

يُظهر الجدول (9) أنّ المقياس قد تمتع بمعامل ثبات جيدة لجميع أبعاد المقياس ومعامل ثبات مرتفعة للمقياس ككل. وبناء على ما تقدّم فإنّ مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المستخدم في الدراسة الحالية، يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تبرر استخدامه في الدراسة الحالية.

4- نتائج الدراسة ومناقشتها.

- نتائج السؤال الأول: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة أم القرى؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية الموزونة لاستجابات عينة الدراسة على أبعاد مقياس اليقظة العقلية. وبين الجدول الآتي قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الموزونة للمقياس وأبعاده.

جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الموزونة

المقياس	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
اليقظة العقلية	الملاحظة	3.88	0.65	مرتفع
	الوصف	3.22	0.76	متوسط
	العمل بوعي	2.80	0.70	متوسط
	عدم الحكم على الخبرة الذاتية	3.07	0.55	متوسط
	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	3.20	0.45	متوسط
	المقياس ككل	3.23	0.35	متوسط

** دال عند مستوى دلالة 0.01

يتبين من الجدول السابق أنّ أداء أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس اليقظة العقلية ككل (3.23)، بانحراف معياري (0.35). وتبعاً لذلك يمكن القول بأنّ أفراد عينة الدراسة تمتعوا بدرجة متوسطة من اليقظة العقلية في جميع الأبعاد عدا بُعد الملاحظة، فقد بلغ متوسط أداء أفراد عينة الدراسة على فقرات بُعد الملاحظة (3.88)، بانحراف معياري بلغ (0.65). وتبعاً لذلك يمكن القول بأنّ أفراد عينة الدراسة تمتعوا بدرجة مرتفعة من سمة الملاحظة، كما أنّ متوسط الأداء على هذا البُعد كان الأعلى مقارنة ببقية الأبعاد الأخرى.

ويمكن تفسير امتلاك طالبات الجامعة لمستوى متوسط من اليقظة العقلية إلى كمية الضغوط الأكاديمية التي تواجهها الطالبات في المرحلة الجامعية، والمتمثلة في حضور المحاضرات وكم المعلومات التي تتلقاها الطالبات، بالإضافة إلى متطلبات كلّ مقررٍ دراسي من واجبات واختبارات قد تُشكل القلق للطالبات، فضلاً عن طبيعة المناهج واتباع استراتيجيات التدريس التقليدية التي لا تعمل على رفع مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات. كما قد يعود السبب في ذلك إلى أهمية المرحلة الجامعية بالنسبة للطالبات؛ إذ يتحدد فيها مستقبلهن المهني، مما قد يزيد من الأفكار السلبية المرتبطة بمستقبلهن ويؤدّي إلى انخفاضٍ في مستوى اليقظة العقلية لديهن. أمّا ما يخصُّ بُعد الملاحظة في اليقظة العقلية والذي كان مرتفعاً لدى طالبات الجامعة، فقد يرجع السبب إلى كون هذا البُعد يتضمن الانتباه والتركيز على الخبرات الداخلية والخارجية؛ حيث تقوم الطالبات في المرحلة الجامعية، خصوصاً والتي تختلف عن باقي المراحل الدراسية بالاعتماد على أنفسهن، ويكن أكثر استقلالية في اكتساب الخبرات والمعلومات والبحث عن المصادر التعليمية المختلفة، مما رفع من مستوى بُعد الملاحظة لدى طالبات الجامعة.

وقد اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة إسماعيل (2017)، التي أُجريت في البيئة المصرية، ودراسة المعموري وعبد (2018)، والتي أُجريت في البيئة العراقية؛ حيث أشارت نتائجها إلى ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وقد يرجع هذا الاختلاف إلى البيئة التي تمت بها الدراسات، في حين أنّها اتفقت جزئياً مع نتائج دراسة الحربي (2021)، التي أشارت إلى امتلاك طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى مستوى متوسط من اليقظة العقلية.

• نتائج السؤال الثاني: ما مستوى المرونة المعرفية لدى طالبات جامعة أم القرى؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية الموزونة لاستجابات عينة الدراسة على أبعاد مقياس المرونة المعرفية، وبين الجدول الآتي قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات الموزونة للمقياس وأبعاده.

جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الموزونة

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد	المقياس
مرتفع	0.75	3.86	البدائل	المرونة المعرفية
متوسط	0.97	3.22	الضبط والتحكم	
مرتفع	0.60	3.66	الكلي	

** دال عند مستوى دلالة 0.01

يتبين من الجدول السابق ما يلي:

أن متوسط أداء أفراد عينة الدراسة على فقرات بُعد البدائل قد بلغ (3.86)، وانحراف معياري بلغ (0.75). وتبعاً لذلك يمكن القول بأن أفراد عينة الدراسة تمتعوا بدرجة مرتفعة من سمة المرونة البدائية، كما أن متوسط الأداء على هذا البعد كان الأعلى مقارنةً مع البعد الآخر. كما بلغ متوسط أداء أفراد عينة الدراسة على فقرات بُعد الضبط والتحكم (3.22)، وانحراف معياري بلغ (0.60)، ويشير إلى تباين (اختلاف) نسبي بين أفراد الدراسة بتمتعهم بهذه السمة من وجهة نظرهم. وتبعاً لذلك يمكن القول بأن أفراد عينة الدراسة تمتعوا بدرجة متوسطة من سمة الضبط والتحكم. وبلغ متوسط أداء أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس المرونة المعرفية ككل (3.66)، وانحراف معياري بلغ (0.60). وتبعاً لذلك يمكن القول بأن أفراد عينة الدراسة تمتعوا بدرجة مرتفعة عمومًا من المرونة المعرفية.

ويمكن تفسير امتلاك طالبات الجامعة لمستوى مرتفع من المرونة المعرفية إلى أن الطالبات، وخصوصًا في المرحلة الجامعية يمتلكون القدرة على التكيف مع المواقف التي يمرون بها، كما أن الطالبات يتعرضن للكثير من المواقف الضاغطة والتي بدورها تجعلهن أكثر قدرة على التفكير في طرق واستراتيجيات مختلفة؛ للوصول للحل الأنسب للمشكلات التي تواجههن، كما قد يرجع السبب إلى سماح أعضاء هيئة التدريس بجامعة أم القرى للطالبات بمشاركتهن المناقشات أثناء المحاضرة، معتمداً في ذلك على خلفيتهن المعرفية، مما زاد من ثقة الطالبات بأنفسهن في إعطاء الحلول ومناقشتها وتفسيرها؛ لهذا جاء بُعد البدائل مرتفعاً لدى طالبات الجامعة والذي يدل على قدرة الطالبات على إنتاج العديد من البدائل والحلول، في حين أن بُعد الضبط أو التحكم كان متوسطاً لدى الطالبات، وهو يشير إلى قدرتهن على إدراك المواقف الصعبة أو الضاغطة والتحكم فيها. وهذا يتفق مع ما ذكره رضوان (2021) من خصائص الأشخاص المرين معرفياً لقدرتهم على التكيف وتعديل استراتيجياتهم حسب الأوضاع المتغيرة، كما أنهم قادرون على تركيز انتباههم على عناصر الموقف، واثقون بأنفسهم وقادرون على التحكم بتصرفاتهم، كما أنهم يتبعون الأساليب الحديثة في حل المشكلات التي تواجههم.

وقد اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة البوريني وآخرين (2017)، التي أجريت في البيئة الأردنية، والتي توصلت إلى امتلاك أفراد العينة لمستوى منخفض من المرونة المعرفية، وقد يرجع الاختلاف إلى البيئة التي جرت بها الدراسات، كما اختلفت مع نتائج دراسة أحمد و خليل (2019)، التي وجدت أن أفراد عينة الدراسة تمتعوا بمستوى متوسط من المرونة المعرفية، في حين اتفقت جزئياً مع نتائج دراسة المحسن وأحمد (2016) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى المرونة المعرفية كان مرتفعاً لدى أفراد عينة الدراسة.

- نتائج السؤال الثالث: ما مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية الموزونة لاستجابات عينة الدراسة على أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وبين الجدول (12) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الموزونة للمقياس وأبعاده.

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الموزونة

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد	المقياس
مرتفع	0.87	3.76	إدارة الوقت	الكفاءة الذاتية الأكاديمية
مرتفع	0.88	3.66	التنظيم الذاتي	
مرتفع	0.78	3.68	المثابرة الأكاديمية	
مرتفع	0.79	3.85	تحمل المسؤولية الأكاديمية	
مرتفع	0.88	3.53	الثقة في الأداء الأكاديمي	
مرتفع	0.74	3.69	الكلبي	

** دال عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

يتبين من الجدول السابق أنّ أداء أفراد عينة الدراسة بلغ متوسط أدائهم على فقرات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية ككل (3.69)، بانحراف معياري بلغ (0.74). وتبعاً لذلك يمكن القول بأنّ أفراد عينة الدراسة تمتعوا بدرجة مرتفعة عموماً من الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

ويمكن تفسير امتلاك طالبات جامعة أم القرى لمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية الأكاديمية إلى كمية الجهد الذي تبذله الطالبات في المرحلة الجامعية، ومثابرتهم على حل المشكلات وتحمل الضغوط وتخفيف الصعوبات التي تواجههم وثقتهم في أدائهم الأكاديمي، كما أنّهم قادرين على تحمل المسؤولية الأكاديمية وإدارة وقتهم بشكل فعّال تمكنهم من استغلال الوقت وتوظيفه في أداء المهام الدراسية وتوزيع أوقات المذاكرة جيداً، مما يساهم في تحقيق أهداف العملية التعليمية وتنظيم ذواتهم من خلال وعيهم بكيفية معالجتهم للمعلومات ومعرفة عادات الاستذكار المناسبة لهم، كما أنّ تشجيع ودعم أعضاء هيئة التدريس بجامعة أم القرى للطالبات عند نجاحهم في أداء المهام التعليمية له دور في إكساب الطالبات الثقة في قدراتهن على النجاح، مما رفع من مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديهن وهذا ما أكدته العتوم وآخرون (2014)؛ حيث بين أنّ المثيرات الاجتماعية التي نتلقاها من الوسط الذي نعيش فيه تؤثر على شعورنا بالكفاءة عند قيامنا بالمهام المختلفة. وقد اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الزق (2009)، والتي تمت في البيئة الأردنية؛ حيث أشارت نتائجها إلى امتلاك أفراد العينة لمستوى متوسط من الكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما اختلفت مع نتائج دراسة كرماس (2016)، التي أجريت في البيئة العراقية، والتي توصلت إلى امتلاك أفراد عينة الدراسة لمستوى جيد من الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وقد يرجع السبب إلى اختلاف البيئات التي تمت بها الدراسات، في حين أنّها اتفقت جزئياً مع دراسة الشريقي (2020)، والتي توصلت إلى امتلاك أفراد العينة لمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

- نتائج السؤال الرابع: هل يمكن التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طالبات جامعة أم القرى؟

وللإجابة عن هذا السؤال جرى استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple linear regression)؛ حيث تم بداية التحقق من الافتراضات الأساسية للتحليل الانحدار البسيط، وذلك كالآتي:

الخطية (linearity):

يفترض تحليل الانحدار أن يرتبط المتغير التابع مع المتغيرات المستقلة ارتباطًا خطيًا، وقد جرى التحقق من هذا الشرط باستخدام كلاً من معامل ارتباط بيرسون الذي يقيس العلاقة الخطية بين المتغيرات.

جدول (13) معامل ارتباط بيرسون الخطي ودلالته الإحصائية

المرونة المعرفية	اليقظة العقلية	الكفاءة الذاتية الأكاديمية
**0.490	**0.442	

** دال عند 0.01

تُظهر النتائج في جدول (13) ما يلي:

تحقق العلاقة الخطية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية؛ إذ بلغ معامل الارتباط (0.442) وكان دالاً إحصائياً، كما أنّ العلاقة بينهما علاقة طردية. كما تحقق العلاقة الخطية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والمرونة المعرفية؛ إذ بلغ معامل الارتباط (0.490) وكان دالاً إحصائياً، كما أنّ العلاقة بينهما علاقة طردية أيضاً.

الارتباط المتعدد (Multicollinearity):

يفترض تحليل الانحدار المتعدد عدم وجود ارتباطات مرتفعة بين المتغيرات المستقلة. وقد تم التحقق من هذا الافتراض لمعادلة الانحدار من خلال اختبار معامل تضخم التباين (VIF) والذي في حال قلّت قيمته عن 10 كان ذلك على عدم وجود ارتباطات كبيرة بين المتغيرات المستقلة (Hair et al., 1995). ويوضح الجدول الآتي ذلك:

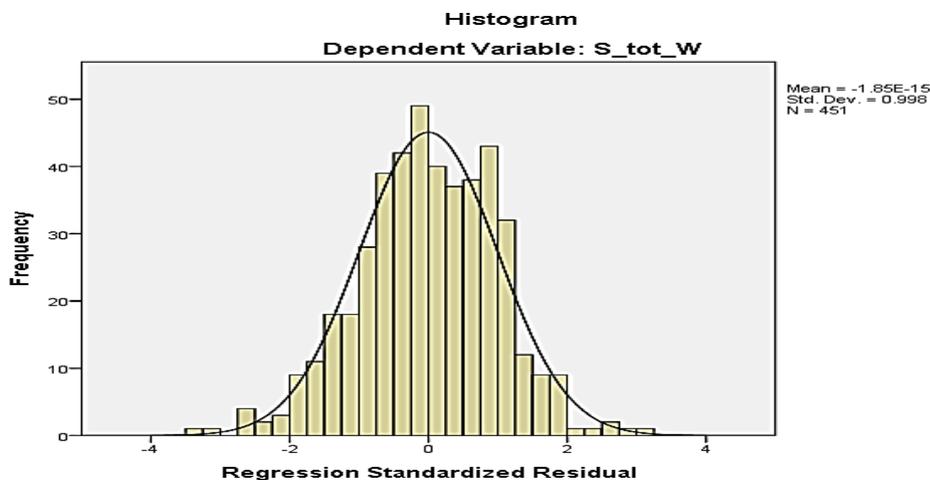
جدول (14) قيم معامل تضخم التباين لمتغيرات الدراسة

VIF	المتغير المستقل
1.024	اليقظة العقلية
1.024	المرونة المعرفية

يبين الجدول (14) أنّ جميع قيم اختبار (VIF) قد كانت أقل من 10 بصورة واضحة، مما يفيد بتحقق افتراض عدم ارتباط المتغيرات المستقلة المرتفع.

التوزيع الطبيعي للأخطاء:

وقد جرى التحقق من هذا الافتراض للمعادلة الأولى، من خلال التمثيل البياني لقيم البواقي المعيارية للانحدار، والتي يفترض أنّ تتوزع طبيعياً، وبين الشكل الآتي توزيع البواقي المعيارية.



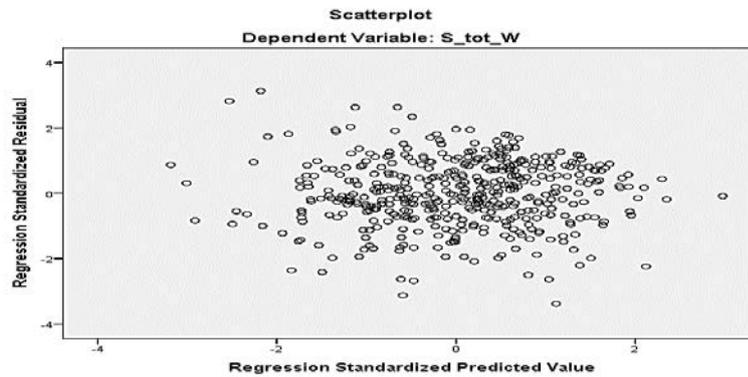
شكل رقم (1) توزيع البواقي المعيارية لنموذج الانحدار:

استقلالية البواقي (Independence of residuals):

يفترض تحليل الانحدار عدم ارتباط البواقي داخل أفراد العينة الواحدة، وقد جرى التحقق من هذا الافتراض باستخدام اختبار دوربان واتسون (Durban – watson)؛ حيث بلغت قيمته (1.974)، وهي قيمة محصورة بين (1,5-2,5)، وهي الفترة التي تُعبر عن عدم وجود ارتباطات داخلية بين البواقي (Dufour & Dagenais, 1985). مما يعني تحقق هذا الافتراض.

تجانس التباين (Homoscedasticity):

يفترض تحليل الانحدار تجانس التباين حول خط المطابقة (الصفري)، أي: إنَّ النقاط لشكل الانتشار الذي يمثل العلاقة بين القيمة المقدرة المعيارية والبواقي المعيارية تتوزع عشوائيًا حول خط الصفر، وقد جرى تمثيل شكل الانتشار، وذلك كما هو مبين في الشكل الآتي:



شكل رقم (2) التحقق من تجانس التباين:

يبين الشكل (2) عدم وجود نمط معين في شكل الانتشار (شكل منحنى أو غيره)، مما يفيد بتحقيق افتراض تجانس التباين، تبعاً لما سبق أُجري تحليل الانحدار للمعادلة الأولى على النحو الآتي:

معادلة الانحدار:

أُجري تحليل الانحدار للنموذج المكون من الكفاءة الذاتية الأكاديمية كمتغير تابع، وكل من: اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمتغيرات مستقلة باستخدام الطريقة (Enter)؛ حيث تم بداية استخراج جدول تحليل التباين للنموذج العام للانحدار، وذلك كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (15) تحليل التباين لنموذج الانحدار الكلي

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة
الانحدار	93,685	2	46,842	136,252	,000
البواقي	154,019	448	,344		
الكلي	247,703	450			

يبين الجدول (15) أنَّ النموذج العام للانحدار امتلك دلالة إحصائية، مما يشير إلى فاعلية المتغيرات المستقلة عموماً (اليقظة العقلية، والمرونة المعرفية) في التنبؤ بالمتغير التابع (الكفاءة الذاتية الأكاديمية)، كما جرى بعد ذلك حساب معاملات الانحدار الخام والمعيارية ودلالاتها الإحصائية، وذلك كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (16) معاملات الانحدار الخام والمعيارية.

معامل الانحدار (B)	معامل الانحدار المعياري (β)	T	الدلالة الإحصائية	R ²
--------------------	-----------------------------	---	-------------------	----------------

0.378	,003	-2,982		-,865	ثابت الانحدار
	,000	9,963	,376	,802	اليقظة العقلية
	,000	11,472	,433	,537	المرونة المعرفية

يشير الجدول (16) إلى أنَّ اليقظة العقلية تُعدُّ متنبئًا جيدًا بالكفاءة الذاتية الأكاديمية؛ حيث امتلكت معامل انحدار بلغت قيمة ت له (9.963) وكانت دالة إحصائيًا، كما أنَّ هذه العلاقة طردية. كما تُعدُّ المرونة المعرفية متنبئًا جيدًا وناجحًا أيضًا بالكفاءة الذاتية الأكاديمية؛ إذ بلغت قيمة ت لها (11.472) وكانت دالة إحصائيًا، كما أنَّ العلاقة طردية أيضًا. وبالنظر إلى معاملات الانحدار المعيارية تُظهر النتائج أنَّ المرونة المعرفية امتلكت قيمة معامل انحدار معيارية أكبر من اليقظة العقلية والبالغ (0.433) مقارنة مع اليقظة العقلية، والتي امتلكت معامل انحدار معياري بلغ (0.376)، مما يشير إلى قوة تنبؤية أعلى للمرونة المعرفية في توقع وتنبؤ الكفاءة الذاتية الأكاديمية. كما يُظهر الجدول أنَّ معامل التفسير R^2 بلغ قرابة 0.38 ما يشير إلى أنَّ ما نسبته 38% من التباين في الاستجابات في أداء عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية يُعزى إلى التباين في مستوى كلاً من: اليقظة العقلية والمرونة المعرفية. كانت كما يمكن التعبير عن الكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال معادلة الانحدار الخام كالآتي:

$$\text{الكفاءة الذاتية الأكاديمية} = 0.802 (\text{اليقظة العقلية}) + 0.537 (\text{المرونة المعرفية}) - 0.865$$

كما يمكن التعبير عنها من خلال معادلة الانحدار المعيارية كالآتي:

$$\text{الكفاءة الذاتية الأكاديمية} = 0.376 (\text{اليقظة العقلية}) + 0.433 (\text{المرونة المعرفية}).$$

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنَّ امتلاك الطالبات للكفاءة الذاتية الأكاديمية، يجعلهن أكثر قدرةً على التعامل بطريقة فعّالة مع الضغوطات الأكاديمية التي تواجههن في الجامعة، مما يزيد من مستوى اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لديهن، فشعور الطالبات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية يحفزهن على بذل الجهد والمتابعة لتحقيق الأهداف المطلوبة منهن، فيقمن بأداء المهام الأكاديمية بتركيزٍ ووعي عالٍ، ويكون لديهن إصرار ومثابرة وقدرة على السيطرة على الصعوبات والمشكلات الدراسية التي قد تواجههن دون أن ينشغلن بأفكارهن ومشاعرهن الداخلية، أو يتأثرن بالبيئة الخارجية المحيطة بهن، ويتمكن من توظيف العديد من الاستراتيجيات والمهارات المعرفية التي تجعل لديهن انفتاح على الخبرات الجديدة دون إصدار أحكام مسبقة عليها، مما يؤثر إيجابيًا في عملية الانتباه لدى الطالبات ونشاطهن المعرفي، ويسهم في تنمية كلاً من: اليقظة العقلية، والمرونة المعرفية لديهن. وفيما يخصُّ كون المرونة المعرفية متنبئًا ناجحًا بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، فقد يرجع السبب في ذلك إلى ما ذكره كلٌّ من Martin and Rubin بقولهم: إنَّ الأشخاص الذين يرون بأنهم مزنون معرفيًا يعدُّون أنفسهم أكثر كفاءة من الأشخاص الذين لا يتمتعون بالمرونة المعرفية (Toraman et al., 2020). وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة البدرماني (2020)، التي توصلت إلى إمكانية التنبؤ بالكفاءة الأكاديمية المدركة للطلاب من خلال المرونة المعرفية. كما اتفقت جزئيًا مع نتائج دراسة إيمان أحمد (2020)، التي أظهرت إمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، من خلال المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

التوصيات والمقترحات.

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثتان وتقترحان ما يلي:

1. تضمين المقررات الدراسية بأنشطة واستراتيجيات تسهم في تنمية مهارة المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطالبات، كما تسهم في رفع مستوى اليقظة العقلية لديهن.
2. الاهتمام بقياس مستوى اليقظة العقلية والمرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية للطلبة في مختلف المراحل والتخصصات الدراسية بصورة مستمرة؛ لما لهذه المتغيرات من تأثير إيجابي على البيئة التعليمية.
3. إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على عينات وفئات عمرية مختلفة، وفي مناطق مختلفة.

قائمة المصادر والمراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- إبراهيم، شيماء إبراهيم توفيق. (2021). التدفق النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة الزقازيق. *دراسات تربوية نفسية*، (122)، 51-127.
- أبو حماد، ناصر الدين. (2017). *المهارات الحياتية الشخصية-الاجتماعية-المعرفية*. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أحمد، إيمان محمد عباس. (2020). الإسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية والتوافق الدراسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي. *مجلة كلية التربية-جامعة الإسكندرية*، 30(3)، 133-172.
- أحمد، ميمي، و خليل، فاطمة. (2019). المرونة المعرفية وعلاقتها بمفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بسراة عبيدة. *المجلة التربوية*، 62، 85-109.
- إسماعيل، هالة خير. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. *مجلة الإرشاد النفسي*، (5)، 287-335.
- البحيري، عبد الرقيب، الضبع، فتحى، طلب، أحمد، والعوامل، عائدة. (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي*، (39)، 119-166.
- البدرمانى، محمد عاطف. (2020). المرونة المعرفية وعلاقتها بالكفاءة الأكاديمية المدركة لدى الطلاب المتفوقين عقلياً بكلية التربية. *دراسات تربوية واجتماعية*، 26(4)، 133-166.
- بشارة، موفق سليم. (2020). العلاقة بين المرونة المعرفية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الحسين بن طلال. *مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث*، 6(2)، 313-332.
- بلبل، يسرى شعبان إبراهيم. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. *المجلة التربوية*، 68، 2463-2520.
- بلعربي، كوثر. (2019). *المرونة المعرفية واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة علم النفس العيادي* [رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي]. <https://n9.cl/hpcoz7>
- بني حمد، حسان علي، وعتوم، عبد القادر محمد. (2021). المرونة المعرفية وعلاقتها بمهارات التفكير المستقبلي لدى عينة من طلبة جامعة نجران. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز-الأداب والعلوم الإنسانية*، 29(6)، 479-512.
- البويرني، إيمان سعيد، الرقاد، هناء خالد، عرنكي، رغدة ميشيل، والريضي، وائل منور. (2017). مستوى المرونة المعرفية لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة السعودية للتربية الخاصة*، 3(1)، 157-186.
- الحارثي، سعد محمد. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب كلية التقنية بمحافظة بيشة. *المجلة التربوية*، 57، 129-157.
- الحربي، نوار محمد سعد. (2021). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، (68)، 1-13.
- حسانين، السيد، وعبد الواحد، إبراهيم. (2020). نمذجة العلاقات السببية بين المشاركة الأكاديمية والكفاءة الذاتية الأكاديمية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة التربية*، 3(188)، 347-387.
- حمدي، محمد نزيه، والخطاطبة، يحيى مبارك. (2013). أثر التدريب الميداني في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة، والمهارات الإرشادية لدى طلبة الإرشاد النفسي في جامعتي اليرموك والأردنية. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، 33(4)، 217-234.
- رضوان، بدوية محمد. (2021). المرونة المعرفية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية البحثية ودافعية الإتقان لدى طلبة الدراسات العليا. *مجلة الإرشاد النفسي*، (65)، 1-89.
- الرزق، أحمد يحيى. (2009). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 10(2)، 37-58.
- السعيد، فهمية، والظفري، سعيد. (2021). نمذجة العلاقات السببية بين التوجهات الهدافية ومعتقدات الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتحصيل الدراسي بسلطنة عمان. *مجلة العلوم التربوية*، 48(4)، 287-304.
- سليمان، أحمد نبيل. (2013). أثر تفاعل مستوى ما وراء الذاكرة والتخصص الأكاديمي في المرونة المعرفية لدى طلاب كلية التربية، جامعة الأزهر بالقاهرة. *مجلة التربية*، 4(155)، 70-122.

- شاهين، محمد عبد الفتاح، وريان، عادل عطية. (2019). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارة حل المشكلات. *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعليم الإلكتروني*، 8(14)، 1-13.
- شريقي، رولا رضا. (2020). الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة الإرشاد النفسي: دراسة ميدانية في كلية التربية بجامعة تشرين. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية-سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية*، 42(1)، 299-322.
- شلول، إيلاف. (2021). الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة الأردنية في الأردن. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 12(34)، 184-197.
- العاسي، رياض، وجمال، نغم. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي بكلية التربية بجامعة دمشق. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية-سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية*، 40(3)، 379-397.
- عاشور، مريم رجاء. (2021). اليقظة العقلية وفعالية الذات الأكاديمية كمنبئات بقلق المستقبل المهني لدى طلبة الخريجين في الجامعات الفلسطينية [رسالة ماجستير، جامعة الأقصى]. <https://cutt.us/5Ubiy>.
- عبد الحميد، مرفت حسن. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 130(1)، 129-174.
- عبد الحي، يوسف رياض. (2013). الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية في منطقة المثلث الجنوبي في ضوء متغير الجنس والعمر [رسالة ماجستير، جامعة اليرموك]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- عبد الله، أحلام مهدي. (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الاستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 205(2)، 343-366.
- عبد الوهاب، وردة صلاح. (2011). المرونة العقلية وعلاقتها بكلّي من منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. *مجلة بحوث التربية النوعية*، 20(2)، 21-75.
- العتوم، عدنان، علاونة، شفيق، الجراح، عبد الناصر، وأبو غزال، معاوية. (2014). *علم النفس التربوي: النظرية والتطبيق* (ط5). دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- العلي، ماجد مصطفى، ومحمد، عبد المطلب عبد القادر. (2016). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالقيم والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت. *مجلة العلوم التربوية*، 24(3)، 483-524.
- الفريجات، عفاف متعب، ومقابله، ناصر يوسف. (2018). القدرة التنبؤية لبيئة التواصل الأسري، والكفاءة الذاتية الاجتماعية والانفعالية والأكاديمية بالمرونة المعرفية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة عجلون. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 8(24)، 163-180.
- القرشي، خالد. (2017). الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلاب جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أم القرى.
- كرماش، حوراء عباس. (2016). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة بابل. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*، 29(29)، 527-544.
- المحسن، سلامة عقيل، وأحمد، عبد الفتاح فرح. (2016). المرونة المعرفية وعلاقتها بالتطرف الفكري لدى طلبة جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز. *مجلة كلية التربية*، 32(4)، 110-140.
- محمد، علا عبد الرحمن. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية*، 12(1)، 1-68.
- مصطفى، باسل محمد. (2015). الدافع المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة الناصرة [رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- المعموري، علي حسن، وعبد، سلام محمد. (2018). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية*، 25(3)، 229-247.
- مقلد، هالة كمال الدين. (2020). اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية كمنبئات بالتفكير الإبداعي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*، 37(123)، 1-42.
- النجار، حسني زكريا. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. *مجلة كلية التربية*، 30(120)، 90-155.
- النقيب، إيناس فهد. (2020). الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكلّي من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، 44(4)، 355-461.

- الوليدي، علي بن محمد. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، 4(1)، 41-68.

ثانيًا- المراجع بالإنجليزية:

- Algharaibeh, S. (2020). Cognitive flexibility as a predictor of subjective vitality among university students. *Cypriot Journal of Educational Science*, 15(5), 923- 936.
- Cañas, J., Antolí, A., Fajardo, I., & Salmerón, L. (2005). Cognitive inflexibility and the development and use of strategies for solving complex dynamic problems: effects of different types of training. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 6(1), 95-108.
- Deak, G. (2003). The Development of Cognitive Flexibility and Language Abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31, 271 – 327.
- Dennis, J., & Vander Wal, J. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Journal of Cognitive Therapy and Research*, 43(3), 241- 253.
- Dufour, J. M., & Dagenais, M. G. (1985). Durbin-Watson tests for serial correlation in regressions with missing observations. *Journal of Econometrics*, 27(3), 371-381.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1995). *Multivariate data analysis* (4th ed.) Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Langer, E. (2000). Mindful learning. *Current directions in psychological Science*, 9(6), 220-223.
- Liu, G., Cheng, G., Hu, J., Pan, Y., & Zhao, S. (2020). Academic self-efficacy and postgraduate procrastination: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in psychology*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.01752>
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*, 18(1), 176-186.
- Toraman, Ç., Özdemir, H., Aytuğ Koşan, A., & Orakçı, Ş. (2020). Relationships between Cognitive Flexibility, Perceived Quality of Faculty Life, Learning Approaches, and Academic Achievement. *International Journal of Instruction*, 13(1), 85-100. <https://2u.pw/QCqZS>