

اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الماجستير في كلية التربية . جامعة دمشق

د. لنا علي¹

¹ مدرس في قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق.

الملخص

يهدف هذا البحث إلى تعرف مستوى اليقظة العقلية ومستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وطبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية (الملاحظة، الوصف، العمل بوعي، التقبل بدون إطلاق أحكام) من جهة والكفاءة الذاتية الأكاديمية وأبعادها الفرعية (تحديد الأهداف، القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية، توقع النجاح في المهام الأكاديمية، التعامل مع الضغوط الأكاديمية) من جهة ثانية؛ ومدى إمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية باستخدام اليقظة العقلية. ولتحقيق هذه الأهداف، استخدم مقياس اليقظة العقلية من إعداد بيير وآخرون (Baer et al., 2004) وترجمة العاسمي (2014)، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية من إعداد الباحثة. تألفت العينة من (81) طالبا وطالبة من طلبة الماجستير السنة الأولى في كلية التربية جامعة دمشق. أظهرت نتائج البحث ما يلي:

1. وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية.
2. وجود مستوى متوسط من الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
3. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وبالنسبة للأبعاد الفرعية لليقظة العقلية فقد ارتبط بعد (الوصف) بكل من أبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية: (تحديد الأهداف، القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية، التعامل مع الضغوط الأكاديمية، الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية)، كما ارتبط بعد (العمل بوعي) مع أبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية: (القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية، التعامل مع الضغوط الأكاديمية، الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية)، وارتبط بعد (التقبل بدون إطلاق أحكام) بأبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية (القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية، الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية)، وارتبطت الدرجة الكلية لليقظة العقلية بأبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية (القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية، التعامل مع الضغوط الأكاديمية، الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية).
4. إمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الكفاءة الذاتية الأكاديمية، طلبة الماجستير.

تاريخ الإيداع: 2022/8/15

تاريخ القبول: 2022/10/17



حقوق النشر: جامعة دمشق - سورية،

يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب

الترخيص

CC BY-NC-SA 04

Mindfulness and its relationship to academic self-efficacy among master's students in the Faculty of Education - University of Damascus

Lina Ali¹

¹ Lecturer at Psychology Dept., Faculty of Education, Damascus University,

Abstract

This research aims to investigate the level of mindfulness and the level of academic self-efficacy, as well as the nature of the correlation between mindfulness and its sub-dimensions (observation, description, conscious action, acceptance without judgment) on one hand, and academic self-efficacy and its sub-dimensions (setting goals, ability to achieve academic tasks, expectation of success in academic tasks, dealing with academic pressures) on the other hand; in addition to investigate the extent to which academic self-efficacy can be predicted through mindfulness. To achieve these goals, the mindfulness scale prepared by (Baer *et al.*, 2004) and its Arabic translation by Al-Asmy (2014), and the academic self-efficacy scale prepared by the researcher were used. The sample consisted of (81) male and female first-year master's students in the Faculty of Education, Damascus University. The research results were concluded in the following:

1. Mindfulness is of an average level.
2. Academic self-efficacy is of an average level.
3. There is a statistically significant relationship between mindfulness and academic self-efficacy. As for the sub-dimensions of mindfulness: the dimension (description) was associated with the following dimensions of academic self-efficacy: (setting goals, ability to accomplish academic tasks, dealing with academic stress, and the total degree of efficiency). The dimension (working consciously) was associated with dimensions of academic self-efficacy: (the ability to accomplish academic tasks, dealing with academic pressures, and the total degree of self-efficacy). The dimension (acceptance without judgment) was associated with the following dimensions of academic self-efficacy (the ability to complete academic tasks and the total degree of self-efficacy). The total degree of mindfulness was correlated to the following dimensions of academic self-efficacy (the ability to complete academic tasks, dealing with academic stress, and the total degree of self-efficacy).
4. Predictability of academic self-efficacy through mindfulness.

Received: 2022/8/15

Accepted: 2022/10/17



Copyright: Damascus University- Syria, The authors retain the copyright under a CC BY- NC-SA

Key Words: Mindfulness, Academic Self-Efficacy, Master's Students.

المقدمة:

كانت الجامعات وما زالت مصدر الإنتاج العلمي الذي يشكل الرافعة الحقيقية لنهوض المجتمعات وتقدمها، فتطور أي مجتمع منوط بتطوير جامعاته والرقى بمستواها العلمي والتعليمي، ومما لا شك فيه أن أحد أهم ركائز الارتقاء بمستوى الجامعات هو الاهتمام بتأهيل كوادرها التعليمية ولاسيما الجيل الجديد منهم والمعول عليه استلام دفة القيادة العلمية والتعليمية مستقبلاً والمقصود هنا طلبة الدراسات العليا في مرحلتي الماجستير والدكتوراه الذين هم طلاب اليوم وأساتذة الجامعة في الغد.

ولعلّ اليقظة العقلية تمثل أحد الاعتبارات المفصلية التي ينبغي التأكد من تمتع طلاب هذه المرحلة الدراسية بقدر كاف منها كونها تساعدهم في إدراك واقعهم وفهم أنفسهم بشكل واضح وكذلك تعزز سلوك التوافق لديهم على المستوى النفسي والاجتماعي والأكاديمي (Albrecht et al., 2012) وذلك نظراً لكونها عملية تمكّن الطالب من النظر إلى المشكلة من عدة زوايا، بدلاً من التحرك بطريقة خطية في التفكير، فهي تساعد الطالب على الوعي بما يدور حوله، والمشاركة المستمرة في العملية التعليمية الراهنة، وتحول دوره من كونه مشاركاً فقط إلى منتج ومراقب (Brown & Ryan, 2004) هذا من جهة، ومن جهة أخرى يتأثر الأداء الأكاديمي للطلبة بما يمتلكونه من كفاءة ذاتية أكاديمية حيث أشار (Bandura, 2000) إلى أن الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية المدركة العالية يبذلون جهداً عالياً، ويظهرون مثابرة ومرونة مرتفعة في مواجهة المواقف التعليمية المختلفة، وأن معتقدات الفرد عن إمكانياته وقدرته على القيام بمهام معينة تعدّ محددات قوية لمستوى إنجازه، وبالتالي يمكن القول بأن الأداء الأكاديمي لطلبة الدراسات العليا يتأثر بكل من متغيري اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية ومن هنا تبرز الحاجة إلى إجراء دراسة لتقصي مستوى كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية والعلاقة فيما بينهما لدى هذه الفئة من الطلبة.

مشكلة البحث ومسوغاته:

دأبت جامعة دمشق في السنوات الأخيرة على اتخاذ القرارات المتعلقة بمرحلة الدراسات العليا من حيث تنظيم شروط قبول الطلبة أو الخطط الدراسية أو المناهج المقررة عليهم وغيرها، وذلك إيماناً منها بأهمية هذه المرحلة التي تتربع على قمة المراحل التعليمية وترتد الجامعة والمجتمع عموماً بالكفاءات العلمية المتخصصة، وانطلاقاً من ذلك وانسجاماً مع هذا التوجه تشكل الأبحاث التي تهتم بدراسة الأداء الأكاديمي لهؤلاء الطلبة وما يؤثر به من عوامل نفسية ومعرفية واجتماعية حاجة ملحة في الوقت الراهن حيث من شأنها تقديم الأسس العلمية الدقيقة لعملية التطوير تلك، ولعلّ الاحتكاك شبه الدائم بين الباحثة وطلبة الماجستير في الكلية وفي ظروف متنوعة كالإشراف على أبحاثهم العلمية، أو تحكيم أدوات أبحاثهم، وكذلك الاشتراك في سيمينارات مرحلية ونهائية لتقييم إنجازاتهم البحثية، وكذلك التواصل معهم خارج إطار العمل الجامعي عبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة جعل الباحثة تلاحظ وجود فروق فردية كبيرة فيما بينهم سواء من حيث الاهتمام والتركيز والقدرة على إتمام المهام الأكاديمية أو الثقة بالنفس وتوقع النجاح أو كيفية التعامل مع الضغوط المتنوعة التي تواجههم في هذه المرحلة التعليمية، وهذا ما يدفع للتساؤل عن أسباب هذا التفاوت في مستوياتهم على الرغم من كونهم قُبلوا جميعاً في مرحلة الماجستير على أساس معدلاتهم الجامعية المرتفعة. وهكذا شعرت الباحثة بضرورة البحث عن المتغيرات التي من شأنها التأثير على السلوك الأكاديمي للطلبة وتفسير هذا التفاوت في الأداء فيما بينهم. ولعلّ اليقظة العقلية تمثل واحداً من تلك العوامل كونها تشتمل على مجموعة واسعة من العوامل ذات الصلة بالتعليم والتعلم ومنها تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل والتعاطف، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء (Hassed, 2016) (54) كما أنها ترتبط ارتباطاً إيجابياً قوياً بوظائف الذاكرة والانتباه (Vago & Silbersweig, 2012) وكذلك ترتبط إيجابياً بكل من

المواجهة التكيفية للضغوط المدرسة، والحاجة إلى المعرفة، وكذلك بالاندماج الأكاديمي ومهارات حل المشكلات (Weinstein, 2009، النجار، 2019، شاهين وريان، 2020) وهكذا فإن اليقظة العقلية تمثل عاملاً مهماً لا بدّ من أن يمتلكه طالب الدراسات العليا ليتمكن من أداء المهام الموكلة إليه وتحقيق النتائج المرجوة منه. ومن جهة أخرى تعتبر الكفاءة الذاتية الأكاديمية متغيراً وسيطاً يسهم في تفسير السلوك الأكاديمي للطالب، حيث تتوسط معتقدات الكفاءة الذاتية العلاقة بين المعارف والمهارات الموجودة لدى الفرد من جهة وبين أدائه الفعلي من جهة أخرى وبمعنى آخر تتوسط العلاقة بين ما يعرفه الفرد عن كيفية أداء عمل معين وبين ما يقوم به بالفعل على أرض الواقع (Bandura, 1982, 125). كما أنه وفقاً للنظرية المعرفية الاجتماعية، تؤثر الكفاءة الذاتية الأكاديمية على جوانب عديدة من سلوك الطلبة بما فيها اختيارهم للأنشطة، وأهدافهم، وجهودهم ومثابرتهم، وتعلمهم وإنجازاتهم (الغافري وآخرون، 2020، 50) كما ويمكن وصف الطريقة التي تؤثر بها كفاءة الذات على السلوك والأداء الأكاديمي على النحو التالي: إن الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية مرتفعة سوف يسعون إلى تحقيق مستوى أعلى من الأداء ولن يسيطر عليهم الإحباط بسهولة، حيث أنهم سيبدلون قصارى جهدهم وسيبحثون عن حلول جديدة، كذلك سوف يثابرون في حالة المهام الصعبة، ومن جهة أخرى إذا كانت الكفاءة الذاتية لدى الأفراد منخفضة فإنهم سوف يستمرون في مستويات أدنى من الأداء، فالشكوك والريبة أثناء أداء مهمة ما تضعف تركيز الفرد ومن ثم فإنه سرعان ما يستسلم بسهولة في أي مهمة صعبة. (أرنوط، 2017، 11) وقد توصلت نتائج دراسات عديدة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية وكلاً من المرونة المعرفية، ومهارة حل المشكلات، وكذلك دافعية الإنجاز الأكاديمي، والمشاركة الصفية (Charles & Jared, 2012، جديد، 2014، العرسان، 2017، محمد، 2020)، ومن خلال البحث عن دراسات سابقة تناولت العلاقة بين متغيري اليقظة العقلية والكفاءة الأكاديمية تبين للباحثة وجود قلة أو حتى ندرة بها على الصعيد المحلي والعربي. وانطلاقاً من المبررات المذكورة ومن عدم وجود دراسة محلية سابقة. في حدود علم الباحثة. تناولت العلاقة بين متغيري اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لتحديد مشكلة البحث بالتساؤل التالي:

ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الماجستير في كلية التربية - جامعة دمشق؟

أهمية البحث على الصعيدين النظري والتطبيقي

1. أهمية المرحلة التعليمية التي يتناولها وهي مرحلة الدراسات العليا التي تمثل قمة الهرم التعليمي وعليها ينعقد الأمل في إمداد المجتمع بالباحثين المتميزين والخبراء المتخصصين الذين يسهمون في إيجاد الحلول الناجعة لمشكلات المجتمع المختلفة .
2. أهمية دراسة الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية لدى هذه الفئة من الطلبة وذلك لما لهما من دور كبير في تحقيق نجاحهم الأكاديمي حاضراً والمهني مستقبلاً.
3. قد تساعد نتائج البحث الاختصاصيين التربويين والنفسيين في إعداد البرامج التدريبية لتنمية اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة الجامعيين في كافة المراحل.
4. قد تسهم نتائج البحث في لفت نظر القائمين على سياسة التعليم العالي إلى ضرورة اعتماد معايير أخرى إلى جانب المعدل الجامعي في قبول الطلبة الراغبين بإكمال دراساتهم العليا كمستوى اليقظة العقلية لديهم وكذلك مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية بما يضمن عدم هدر الفرص في هذه المرحلة وذلك من خلال القبول المبني على معايير علمية متعددة.

أهداف البحث وأسئلته:

يهدف البحث إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الماجستير في كلية التربية بجامعة دمشق؟
2. ما مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طلبة الماجستير في كلية التربية بجامعة دمشق؟
3. هل توجد علاقة بين درجات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية؟
4. هل يمكن التنبؤ بمستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الماجستير في كلية التربية بجامعة دمشق؟

التعريف بمصطلحات البحث على الصعيدين النظري والإجرائي:

أولاً: اليقظة العقلية: هي المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع دون إصدار أحكام تقييمية عليها (Cardaciotto et al,2008, 43). وعرفها بيير (Bear,2006) بأنها مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وقد تبنت الباحثة تعريف (Bear) لليقظة العقلية لأغراض الدراسة والقياس وتعرفها إجرائياً بأنها الدرجة التي حصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في البحث.

ثانياً: الكفاءة الذاتية الأكاديمية: هي معتقدات الطالب الجامعي عن قدراته على القيام بمهام أكاديمية معينة، وثقته في قدرته على أداء النشاطات والسلوكيات المرغوبة، ومرورته في التعامل مع المواقف الصعبة، ومدى متابرتة لإنجاز المهام المكلف بها لتحقيق الأهداف الأكاديمية المرجوة بنجاح، والوصول إلى مستوى متميز من الأداء أو التحصيل الأكاديمي (محمد، 2020، 141). تبنت الباحثة التعريف السابق للكفاءة الذاتية الأكاديمية لأغراض الدراسة والقياس وتعرفها إجرائياً بكونها الدرجة التي حصل عليها الطالب على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المستخدم في البحث.

الإطار النظري:

أولاً: اليقظة العقلية: (المفهوم، الأهمية):

يستخدم مفهوم اليقظة العقلية في ميدان علم النفس باعتباره مفهوماً نفسياً يشير إلى التركيز والانتباه وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، ولكن التعايش معها والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلاً من النظر إليها من زاوية واحدة، وكذلك الاعتراف بهذه المشاعر مهما كانت سلبية ومؤلمة بالنسبة للفرد (Christopher & Gilbert,2010, 11)، كما يشير إلى حالة من الانتباه المتعمد للخبرات التي يمر بها الفرد لحظة وقوعها سواء خبرات جسمية أو عقلية، وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها (Bergomi et al.,2013,21)، هذا وتتكون اليقظة العقلية من أبعاد عديدة ويمكن التركيز هنا على ما ذكره (Bear,2006) حيث حدد تلك الأبعاد وعرفها كما يلي:

الملاحظة: تعني تركيز الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل (الإحساسات، المعارف، الانفعالات، المشاهد، الأصوات.. الخ)، الوصف: يعني التعبير عن الخبرات الداخلية باستخدام الكلمات المناسبة، التصرف بوعي: يعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر، عدم الحكم على الخبرات الداخلية: يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: يعني الميل إلى

السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها، وتقده تركيزه في اللحظة الراهنة (النجار، 2019، 103). وفيما يتعلق بأهمية اليقظة العقلية فإنها تتضح من تصاعد الإلحاح في الآونة الأخيرة وفي مجال التعليم على وجه الخصوص على ضرورة وجود برامج لتنمية اليقظة العقلية لكونها تسهم في تحسين المهارات الحياتية للطلاب، وتنمية التوازن العاطفي، والحد من التوتر، وتعزيز المناخ المناسب للفصول الدراسية. (Arthurson, 2015)، وهي كذلك تدعم استعداد الطلبة للتعلم، وتعزز الإنجاز الأكاديمي، وتقوي الانتباه والتركيز والذاكرة، وتقلل من مستوى قلق الاختبار، وتتمى ممارسات التأمل الذاتي، وتحسن مستوى المشاركة الصفية كما أنها تسهم في تخفيض الضغوط، وتعزز التعلم الاجتماعي، وتقوي السلوكيات الاجتماعية المرغوبة (شاهين وريان، 2020، 4)، وأكد (الشلوي، 2018) على أنها ترفع من المرونة الذهنية لدى الطلبة عند التعامل مع المواقف الضاغطة وتحفز الأفراد على إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانيات دون التقيد بالأفكار الجامدة، يضاف إلى ذلك أنها تعزز الصحة البدنية والنفسية لدى طلاب الجامعة (Roberts, Danoff- Burg, 2010).

وعليه فإن لليقظة العقلية بصمتها الواضحة على الأداء الأكاديمي للطلبة في المراحل التعليمية المختلفة ولا سيما مرحلة الدراسات العليا التي تتطلب مزيداً من الانتباه والتركيز وتوليد الأفكار الجديدة ومواجهة الضغوط الحياتية المتنوعة، والإحساس بالسيطرة الواعية على الذات والبيئة التعليمية الجامعية بما تحفل به من معارف جديدة ومهام متنوعة وتفاعلات عديدة.

ثانياً: الكفاءة الذاتية الأكاديمية: (المفهوم، المصادر، الأهمية)

يعود مفهوم الكفاءة الذاتية أو الفعالية الذاتية إلى باندورا الذي عرّفها بأنها معتقدات الفرد بشأن قدرته على تنظيم وتنفيذ سلسلة من الأنشطة المطلوبة لإنجاز مهمة معينة (Bandura, 1977, 193) حيث عمل على تقديمها كتكوين نظري أو ميكانيزم معرفي يشكل أساساً لتغيير السلوك، فتوقعات الكفاءة لدى الفرد تحدد ما إذا كان سلوكه سوف يبدأ ويستمر في مواجهة الصعوبات والمعوقات أم لا، كما تُعدّ هذه التوقعات مؤشراً لكمية الطاقة التي يمكن بذلها في جهود المواجهة، ولذا فإنها لا تحدد نمط السلوك فحسب ولكنها تحدد أيضاً أي أنماط السلوك أكثر فاعلية (الزهراني، 2020، 799). ومن ذلك الأساس الذي وضعه باندورا انطلقت بعد ذلك دراسة الكفاءة الذاتية في مجالات حياتية متنوعة اجتماعية ومهنية ورياضية وانفعالية وبحثية... الخ ولقد كانت الكفاءة الذاتية الأكاديمية واحدة من تلك الكفاءات النوعية التي تمّ استخدامها كمفهوم يشمل معتقدات الطلاب حول قدراتهم لتحقيق وإنجاز المهام في بعض المجالات الأكاديمية (Turgut, 2013، العرسان، 2017) وهي تتضمن الثقة بالنفس، والكفاءة الوجدانية، والتخطيط والتنظيم الذاتي، والإصرار والمثابرة، والمعتقدات حول التحصيل الدراسي والمواقف الامتحانية (محمد، 2020، 141) وتعتمد الكفاءة الذاتية في جزء منها على إدراك الذات أو الصورة التي يطورها المتعلم عن نفسه، لأن كفاءة الذات تعتمد في جزء كبير منها على درجة كفاءة المتعلم في قدرته بصورة عامة، والكفاءة ليست مرادفة للقدرة (قطامي، 2004، 164)، واستناداً على ما سبق يمكن تعريف الكفاءة الذاتية الأكاديمية بأنها الحكم الذاتي الضمني الذي يطلقه الفرد بخصوص ما يستطيع فعله من مهام ومدى توقعه النجاح فيها مما يؤثر على أدائه اللاحق فيها من حيث التخطيط والتنفيذ والالتقان، هذا وهناك العديد من المصادر للكفاءة الذاتية الأكاديمية تتفاعل مع بعضها البعض لتسهم في تشكيل ونمو تلك الكفاءة لدى الطالب حيث حدد باندورا هذه العوامل كمايلي: (Betz, 2004، بريغن، 2010، الشلوي، 2018) خبرات النجاح والإخفاق السابقة التي مرّ بها الفرد، ووجود النموذج الكفؤ في حياته، والدعم الاجتماعي الذي تلقاه، والاستثارة الانفعالية التي رافقت نشاطاته، وبملاحظة تلك العوامل يتضح أنه يمكن تصنيفها إلى عوامل شخصية وأخرى اجتماعية وهي على كل حال عوامل متفاعلة ومؤثرة على بعضها البعض باستمرار

وهو الأساس الذي انطلق منه باندورا في وضع نظريته المعرفية الاجتماعية كما هو معلوم، كما أن هذه العوامل تساعد في تفسير الاختلاف في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلاب حين إنجاز المهمة ذاتها، فلكل طالب تجربته الخاصة معها. وأما فيما يتعلق بأهمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية يرى (Bandura, 2000) أن الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية العالية يبذلون جهدا عاليا، ويظهرون مثابرة ومرونة مرتفعة في مواجهة المواقف التعليمية المختلفة، وأن معتقدات الفرد عن إمكانياته وقدرته على القيام بمهام معينة تعد محددات قوية لمستوى إنجازه، وبناء عليه فإن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تسهم بشكل كبير في النمو المعرفي الذي يقود إلى النجاح الأكاديمي، فالأفكار المتبلورة حول هذه الكفاءة تتوسط بين ما لديه من معرفة ومهارات، وبين أدائه الفعلي في المواقف التعليمية. كما أنهم يستخدمون استراتيجيات التعلم الفعالة بشكل أكبر خلال الدراسة، وينجزون بفاعلية كبيرة المهام الأكاديمية الصعبة (Zimmerman, 2000, Chemers & Garcia, 2001, Margolis & McCabe, 2010)، هذا وكلما ارتفع مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية زادت المشاركة الصفية للطلاب وارتفعت نتائج أدائه في الاختبارات (Charles & Jared, 2012) كما ترتبط الكفاءة الذاتية الأكاديمية ارتباطا إيجابيا بالمرونة المعرفية (محمد، 2020) وكذلك بدافعية الطالب للإنجاز (جديد، 2014) ويبين هذا العرض المختصر لبعض جوانب أهمية الكفاءة الأكاديمية الدور الرئيس الذي تؤديه في الأداء الأكاديمي للطلبة حيث ترتبط بدافعيتهم وطريقة تفكيرهم والاستراتيجيات التي يستخدمونها خلال دراستهم، وكذلك بمدى مشاركتهم الصفية ومستوى أدائهم على الاختبارات الأكاديمية وغيرها.

الدراسات السابقة:

1. الدراسات التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية:

دراسة شانج وآخرون (Chang et al., 2015) في تايوان: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لديهم، تكونت عينة الدراسة من (194) طالبا جامعيًا من جامعة تايوان، واستخدم في الدراسة مقياس اليقظة العقلية من إعداد Brown & Ryan, 2003 ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد Diener & Emmons, 1985، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية وكذلك من الرضا عن الحياة، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة.

دراسة (الشلوي، 2018) في مصر: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية ومستوى الكفاءة الذاتية والكشف عن العلاقة فيما بينهما، تكونت عينة الدراسة من (154) طالبا من طلاب كلية التربية، استخدم الباحث كلا من مقياس اليقظة العقلية ومقياس الكفاءة الذاتية وهما من إعداده، وكشفت النتائج وجود مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى أفراد العينة، كما بينت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

دراسة (النجار، 2019) في مصر: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكلا من الحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، تكونت عينة البحث من (296) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات العليا (دبلوم خاص - ماجستير) بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية ترجمة (حسن، 2017)، ومقياس الحاجة إلى المعرفة ترجمة (المنشاوي، 2015) ومقياس الاندماج الأكاديمي من إعداد الباحث، توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا وموجبة بين اليقظة العقلية والحاجة إلى المعرفة، وكذلك بين اليقظة العقلية والاندماج الأكاديمي، كما أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للاندماج الأكاديمي من بعض أبعاد اليقظة العقلية

- دراسة (شاهين وريان، 2020) في فلسطين: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية، وكذلك تعرف طبيعة العلاقة بين مستوى اليقظة العقلية ومهارة حل المشكلات لديهم، تكونت عينة الدراسة من (251) طالبا وطالبة من كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية ومقياس مهارات حل المشكلات من إعداد الباحثين، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية جاء بشكل عام بدرجة مرتفعة، كما أظهرت وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين مستوى اليقظة العقلية ككل ومهارات حل المشكلات.

. الدراسات التي تناولت مفهوم الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

- دراسة تشارلز وجارد (Charles & Jared, 2012) في الولايات المتحدة الأمريكية:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالمشاركة الصفية وأداء الاختبارات لدى طلبة الجامعة، تكونت العينة من (165) طالباً وطالبة جامعية ، واستخدم في الدراسة مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية واستبيان المشاركة الصفية من إعداد الباحثين، بالإضافة إلى درجات الطلاب في الاختبارات الجامعية، وكشفت النتائج عن ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية وكلاً من المشاركة الصفية ومستوى الأداء في الاختبارات فكلما زاد مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية زادت المشاركة الصفية وارتفعت نتائج الأداء في الاختبارات.

- دراسة (العمران، 2017) في السعودية: هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومهارة حل المشكلات والعلاقة بينهما، بلغت العينة (450) طالبا وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية من إعداد هامبور وآخرون Hambur et al., 2003 ، ومقياس مهارة حل المشكلات من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومهارة حل المشكلات، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومهارة حل المشكلات.

- دراسة (محمد، 2020) في مصر: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة المعرفية والكفاءة الأكاديمية المدركة وكذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ بالكفاءة الأكاديمية المدركة باستخدام المرونة المعرفية ، تكونت عينة الدراسة من (27) طالباً وطالبة من المتفوقين عقليا بكلية التربية في جامعة حلوان، واستخدم الباحث كلا من اختبار المصفوفات المتتابعة للكشف عن المتفوقين، ومقياس الكفاءة الأكاديمية المدركة، ومقياس المرونة المعرفية وهي من إعداد الباحث. أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للمرونة المعرفية والدرجة الكلية للكفاءة الأكاديمية المدركة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت متغير اليقظة العقلية فقد حاولت تحديد مستوى اليقظة العقلية الذي جاء متوسطاً في بعضها ومرتفعاً في بعضها الآخر، كما حاولت تقصي علاقتها مع متغيرات أخرى وتوصلت إلى وجود علاقة بينها وبين كل من أساليب مواجهة الضغوط، والرضا عن الحياة، والحاجة إلى المعرفة، والاندماج الأكاديمي، ومهارة حل المشكلات وكذلك الكفاءة الذاتية بشكل عام. أما فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت الكفاءة الذاتية الأكاديمية فقد حاولت تحديد مستوى هذه الكفاءة حيث تدرج مستوياتها من المنخفض إلى المتوسط إلى المرتفع، كما حاولت تعرف علاقتها مع متغيرات مختلفة و توصلت إلى وجود علاقة بينها وبين كلٍّ من المشاركة الصفية، وأداء الاختبارات، ومهارة حل المشكلات، والمرونة المعرفية، وكانت العينات المستهدفة في تلك

الدراسات من طلبة الجامعة في مرحلتي الإجازة والدراسات العليا، واعتمدت مقاييس متعددة لقياس اليقظة العقلية وكذلك الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وقد تمت الإفادة من هذه الدراسات في هذا البحث وذلك بتحديد مشكلة البحث وأهدافه وفرضياته وكذلك في بناء مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومقارنة النتائج. ويختلف البحث الحالي عن الدراسات السابقة بدراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية علماً أن دراسة واحدة مما سبق هي دراسة (الشلوي، 2018) التي أجريت في مصر ربطت بين متغيري اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية بشكل عام وليس الأكاديمية على وجه التحديد وكانت العينة من طلبة الجامعة وليس طلبة الماجستير كما في البحث الحالي، وكذلك يتميز البحث الحالي بمحاولة استخدام اليقظة العقلية كمتنبئ بمستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة إضافة إلى استخدام مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية معدّ من قبل الباحثة بما يتناسب مع طلبة الماجستير في كلية التربية جامعة دمشق.

منهج البحث:

اعتمد في هذا البحث على المنهج الوصفي وهو المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف ويوضح الظاهرة وخصائصها؛ كما يهتم بدراسة العلاقات بين الظواهر وتحليل تلك الظواهر والتعمق فيها لمعرفة الارتباطات الداخلية في هذه الظواهر والارتباطات الخارجية بينها وبين الظواهر الأخرى (عباس وآخرون، 2007، 75).

مجتمع البحث وعينته:

بلغ عدد الطلاب المقبولين في درجة الماجستير الأكاديمي في كلية التربية بجامعة دمشق وفقاً لقرار مجلس كلية التربية رقم (12/559) تاريخ 1 / 31 / 2021 (65) طالباً وطالبة موزعين على (12) اختصاصاً في السنة الأولى من درجة الماجستير، إلا أنه و نظراً لوجود أعداد إضافية منهم نتيجة الرسوب أو الاستفاد أو غيره، و بمتابعة دقيقة لأعداد الطلاب المداومين فعلياً في برنامج السنة الأولى من هذه المرحلة تم تحديد المجتمع الأصلي للبحث حيث بلغ (120) طالباً وطالبة، وسحبت العينة من مجتمع البحث الأصلي بطريقة العينة العرضية (المتيسرة)، وقد بلغت (81) طالباً وطالبة وتمثل ما نسبته (67.5%) من المجتمع الأصلي للبحث في حين بلغت العينة السيكومترية المستخدمة لحساب دلالات صدق وثبات أدوات البحث (25) طالباً وطالبة.

الحدود البحث:

1. حدود بشرية: طُبِّقت أدوات البحث على عينة من طلبة الماجستير (السنة الأولى) في كلية التربية جامعة دمشق.
2. حدود مكانية: كلية التربية جامعة دمشق.
3. حدود زمنية: تم تطبيق المقياسين في المدة الممتدة بين 1 / 6 / 2021 إلى 17 / 6 / 2021.
4. حدود علمية: تتمثل في دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية باعتماد المقاييس الملائمة لهذا الغرض.

أدوات البحث:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية:

استخدمت الباحثة المقياس الذي صممه بير وآخرون (Baer et al., 2004) وترجمه وأعدّه للبيئة السورية رياض العاسمي (2014). يتكون المقياس من (39) عبارة منها (21) عبارة إيجابية و(18) عبارة سلبية، موزعة على أربعة أبعاد هي: الملاحظة

أو الرصد، الوصف، العمل بوعي، التقبل بدون إطلاق أحكام، وتتم الإجابة وفق سلم خماسي متدرج، ويتم تصحيح العبارات الإيجابية بأن تأخذ البدائل التالية على الترتيب (موافق تماماً، موافق غالباً، أحياناً، غير موافق غالباً، غير موافق دائماً) الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) ، في حين تأخذ البدائل على الترتيب ذاته في العبارات السلبية الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) وبالتالي تكون أدنى درجة للمقياس هي 39 في حين تبلغ الدرجة العليا 195.

دراسة الصدق والثبات:

أولاً: صدق المقياس:

1. الصدق البنيوي (الارتباطات الداخلية): حسبت معاملات الارتباط بيرسون بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كالآتي: تراوحت قيم معامل الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (0.629** - 0.880**)، وتراوح ارتباط كل بعد مع عباراته على النحو التالي: الملاحظة أو الرصد (0.240 - 0.511**). الوصف (0.330 - 0.678**). العمل بوعي (0.350 - 0.693**). التقبل بدون إطلاق أحكام (0.290 - 0.909**). وبما أن قيم الارتباط دالة، فيمكن القول بأن المقياس يقيس ما وضع لقياسه، ويحقق شرط الصدق البنيوي.

2. الصدق بدلالة الفرق الطرفية:

لحساب هذا النوع من الصدق جرى تقسيم عينة الصدق إلى فئتين: الفئة العليا تمثل الربيع الأعلى أي أعلى 25% من الدرجات، في حين تمثل الفئة الدنيا الربيع الأدنى أي تمثل أدنى 25% من الدرجات وجاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول: (1) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس اليقظة العقلية

القرار	القيمة الاحتمالية	Z	U مان وتني	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العينة	المجموعة	
دال	.004	-2.882	.000	57.00	9.50	6	الفئة العليا	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة
				21.00	3.50	6	الفئة الدنيا	العقلية

يتبين من الجدول السابق أنّ هناك فروقاً بين الفئتين العليا والدنيا، حيث كانت القيم الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة 0.05 وكان الفرق لصالح المجموعة العليا، وهذا يشير إلى أن الاختبار صادق بدلالة الفرق الطرفية.

ثانياً: ثبات المقياس:

حسب ثبات المقياس بطريقة الإعادة، حيث طُبِّق المقياس على عينة مكونة من (25) طالباً وطالبة من طلبة الماجستير في كلية التربية - جامعة دمشق. وبعد مضي أسبوعين أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم وقد بلغت قيمة معامل الثبات بالإعادة باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين (0.485^٥) وهو ثبات جيد.

كما جرى حساب الثبات باستعمال طريقة التجزئة النصفية (حساب الارتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية للمقياس)، حيث بلغت قيمة معامل الثبات باستخدام صيغة سبيرمان . براون (0.773**)، وهو أيضاً ثبات عال ودال عند مستوى 0.01، كما تم حساب معاملات ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ، وقد بينت النتائج تمتع أبعاد المقياس بدرجة مرتفعة من ثبات الاتساق الداخلي.

ثانياً: مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

بعد مراجعة الأدبيات النظرية المتوفرة في هذا المجال ولا سيما ما يتعلق بتعريف الكفاءة الذاتية الأكاديمية وأبعادها والخصائص التي تدل على تمتع الأفراد بها ، إضافة إلى مراجعة مجموعة من مقاييس الكفاءة الذاتية العامة، والكفاءة الذاتية الأكاديمية المستخدمة في المرحلة الجامعية بشكل خاص ومنها مقاييس (العدل، 2001، سالم، 2002، Muris، 2002، الزق، 2009، Crowley، 2014، الشلوي، 2018) قامت الباحثة بتطوير مقياس جديد بما يتناسب مع المرحلة الدراسية المستهدفة في هذا البحث وهي طلبة الدراسات العليا، حيث تمّ تحديد الأبعاد الرئيسة الأكثر شيوعاً في قياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومن ثم صياغة العبارات المتضمنة في كل بعد وفق المعايير العلمية المتعارف عليها في صياغة عبارات المقاييس النفسية مع الأخذ في الحسبان خصوصية مرحلة الدراسات العليا وطبيعة المهمات الأكاديمية الموكلة إليهم ، وبناء على ذلك ظهر المقياس بصورته الأولية حيث تكون من (32) عبارة وجميعها إيجابية توزعت على أربعة أبعاد هي: تحديد الأهداف، القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية، توقع النجاح في المهام الأكاديمية، التعامل مع الضغوط الأكاديمية، وتتم الإجابة على هذا المقياس باستخدام خمسة بدائل هي (موافق بشدة، موافق، أحياناً، غير موافق، غير موافق بشدة) وتعطى تلك البدائل الدرجات على الترتيب ذاته (5، 4، 3، 2، 1) وبذلك تكون أدنى درجة على المقياس هي 32 في حين تبلغ الدرجة العليا 160 .

دراسة الصدق والثبات لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

أولاً: صدق المقياس:

1. الصدق البنوي: حسبت معاملات الارتباط بيرسون بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.201-0.718**). كما تراوحت قيم معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للاختبار (0.372-0.616**)، وتراوح ارتباط كل بعد مع عباراته على النحو التالي: تحديد الأهداف (0.271-0.650**). القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية (0.209-0.688**). توقع النجاح في المهام الأكاديمية (0.219-0.605**). التعامل مع الضغوط الأكاديمية (0.256-0.713**). وبما أن قيم الارتباط دالة، فيمكن القول بأن المقياس يقيس ما وضع لقياسه، ويحقق شرط الصدق البنوي.

2. الصدق بدلالة الفرق الطرفية: وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول (2) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

المجموعة	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U مان وتني	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية للمقياس	الفئة العليا	9.50	57.00	.000	-2.934	.003	دال
	الفئة الدنيا	3.50	21.00				

يتبين من الجدول السابق أنّ هناك فروقاً بين الفئتين العليا والدنيا، حيث كانت القيم الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة 0.05 وكان الفرق لصالح المجموعة العليا، وهذا يشير إلى أن الاختبار صادق بدلالة الفرق الطرفية.

ثانياً: ثبات المقياس:

تمّ حساب ثبات المقياس بطريقة الإعادة حيث بلغت قيمة معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط بيرسون (0.973**) وهو ثبات عال. وكذلك بلغت قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية والتي تم فيها استخدام صيغة سبيرمان - براون بلغت

(0.690^{**})، وهو أيضاً ثبات جيد ودال عند مستوى 0.01. وكذلك تمّ التأكد من تمتع أبعاد المقياس بدرجة تتراوح بين الجيدة والمرتفعة من ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ. وبهذا أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق كما هو عليه بصورته في (الملحق رقم 6)

عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

السؤال الأول: ما مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث؟

بداية تمّ حساب: (الدرجة المرتفعة = المتوسط + الانحراف المعياري، الدرجة المنخفضة = المتوسط - الانحراف المعياري، الدرجة المتوسطة: وهي القيم المحصورة بين قيمتي الدرجة المنخفضة والدرجة المرتفعة) وقد كانت النتائج كالاتي:

بلغ المتوسط الكلي للعينة في بعد الملاحظة أو الرصد 24.73، والانحراف المعياري 4.75، وبلغ المتوسط الكلي للعينة في بعد الوصف 19.95، والانحراف المعياري 3.82، وبلغ المتوسط الكلي للعينة في بعد العمل بوعي 22.77، والانحراف المعياري 5.06، وبلغ المتوسط الكلي للعينة في بعد التقبل بدون إطلاق أحكام 21.31، والانحراف المعياري 4.18، وبلغ المتوسط الكلي للعينة في الدرجة الكلية لليقظة العقلية 88.75، والانحراف المعياري 12.44. كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (3): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى اليقظة العقلية

النسبة	العدد	العلامة	المتوسط	الدرجة	
16.5%	13	29 فما فوق	31.92	الدرجة المرتفعة	الملاحظة أو الرصد
75.31%	61	28-20	24.13	الدرجة المتوسطة	
8.64%	17	19 فما دون	16.57	الدرجة المنخفضة	
19.75%	16	23 فما فوق	24.44	الدرجة المرتفعة	الوصف
58.02%	47	22-17	20.7	الدرجة المتوسطة	
22.22%	18	16 فما دون	14	الدرجة المنخفضة	
22.22%	18	27 فما فوق	29.72	الدرجة المرتفعة	العمل بوعي
60.49%	49	26-18	22.33	الدرجة المتوسطة	
17.28%	14	17 فما دون	15.36	الدرجة المنخفضة	
12.35%	10	25 فما فوق	27.6	الدرجة المرتفعة	التقبل بدون إطلاق أحكام
72.84%	59	24-18	21.76	الدرجة المتوسطة	
14.81%	12	17 فما دون	13.83	الدرجة المنخفضة	
16.05%	13	101 فما فوق	104.92	الدرجة المرتفعة	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية
66.67%	54	100-77	90.24	الدرجة المتوسطة	
17.28%	14	76 فما دون	68	الدرجة المنخفضة	

أي أن مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث جاء بدرجة متوسطة. تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كلاً من (Chang, 2015، الطوطو، 2018) وتختلف مع نتيجة دراسة كلا من (الشلوي، 2018، شاهين وريان 2020) حيث كان مستوى اليقظة العقلية مرتفعاً.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن اليقظة العقلية كطريقة في التفكير تكون عرضة للتأثر بعوامل عدة منها ما هو اجتماعي محيط بالفرد كالظروف العامة والمشكلات الاجتماعية والاقتصادية وغيرها وما ينتج عنها من ضغوط تتطلب من الفرد مواجهتها مواجهة تكيفية ليتمكن من التقدم، ومنها ما هو ذاتي يرجع للفرد نفسه كالحاجات والدوافع ومدى الشعور بالأمن والاستقرار وسواها، ومما

لا شك فيه أن الظروف العامة الحالية للمجتمع السوري هي ظروف ضاغطة على الجميع عموماً وعلى طلبة الدراسات العليا بشكل خاص وعلى سبيل المثال لا الحصر سمعت الباحثة من أولئك الطلاب مرارا وتكرارا أن بعد السكن وصعوبة المواصلات هي أمور ضاغطة عليهم كما أن انقطاع الكهرباء لفترات طويلة يعيقهم عن إكمال واجباتهم المرتبطة بالحاسوب والانترنت، وكذلك ارتفاع تكاليف الطباعة الورقية للكتب والمراجع يشكل عبئا ثقيلا عليهم وغيرها الكثير مما يجعلهم يشعرون بالتشتت وعدم التركيز في مهامهم الأكاديمية يضاف إليها اضطراب بعضهم لمزاولة عمل ما بعد دوامه اليومي في الكلية مما يشكل ضغطا نفسيا عليهم ويجعلهم في مواجهة مشكلات يصعب عليهم حلها أو التخفيف من وطأتها وهذا ما يؤثر على مستوى يقظتهم العقلية وقد أكدت العديد من الدراسات في هذا المجال أن اليقظة العقلية ترتبط بعلاقة سلبية مع الضغط النفسي (Part & Besharat, 2011) في حين أنها ترتبط بعلاقة إيجابية مع الرضا عن الحياة ومهارات حل المشكلات (Chang, 2015، شاهين وريان، 2020).

السؤال الثاني: ما مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث؟

بعد حساب (الدرجة المرتفعة، والمنخفضة، والمتوسطة بالطريقة ذاتها التي وردت سابقا)

بلغ المتوسط الكلي للعينة في بعد تحديد الأهداف 22.28، والانحراف المعياري 3.15، وبلغ المتوسط الكلي للعينة في بعد القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية 29.67، والانحراف المعياري 5.13، وبلغ المتوسط الكلي للعينة في بعد توقع النجاح في المهام الأكاديمية 26.8، والانحراف المعياري 3.55، وبلغ المتوسط الكلي للعينة في بعد التعامل مع الضغوط الأكاديمية 23.17، والانحراف المعياري 4.73، وبلغ المتوسط الكلي للعينة في الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية الأكاديمية 102.05، والانحراف المعياري 11.16. كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية

النسبة	العدد	العلامة	المتوسط	الدرجة	
14.81%	12	25 فما فوق	27.5	الدرجة المرتفعة	تحديد الأهداف
61.73%	50	24-20	22.5	الدرجة المتوسطة	
23.46%	19	19 فما دون	18.42	الدرجة المنخفضة	
8.64%	7	34 فما فوق	31.57	الدرجة المرتفعة	القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية
86.42%	70	33-25	11.96	الدرجة المتوسطة	
4.94%	4	24 فما دون	16.75	الدرجة المنخفضة	
16.05%	13	30 فما فوق	31.46	الدرجة المرتفعة	توقع النجاح في المهام الأكاديمية
66.67%	54	29-24	27.09	الدرجة المتوسطة	
17.28%	14	23 فما دون	21.36	الدرجة المنخفضة	
16.05%	13	27 فما فوق	30	الدرجة المرتفعة	التعامل مع الضغوط الأكاديمية
72.84%	59	26-19	22.93	الدرجة المتوسطة	
11.11%	19	18 فما دون	14.89	الدرجة المنخفضة	
18.52%	15	113 فما فوق	117.87	الدرجة المرتفعة	الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية
61.73%	50	112-91	102.3	الدرجة المتوسطة	
19.75%	16	90 فما دون	86.44	الدرجة المنخفضة	

أي أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث كان بدرجة متوسطة. تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (العمرسان، 2017) في حين تختلف مع نتيجة دراسة كلا من (Charles & Jared, 2012، جديد، 2014) حيث كان مستوى الكفاءة الذاتية مرتفعاً كما تختلف مع نتيجة دراسة (أرنوط، 2017) حيث كان هذا المستوى منخفضاً. ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق ما ورد في التراث النظري (Betz, 2004، برينغ، 2010، الشلوي، 2018) هناك عوامل عديدة أو ما يمكن تسميته مصادر للكفاءة الذاتية الأكاديمية للطلاب منها الخبرات السابقة من نجاح أو فشل، وكذلك مقدار الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه، ووجود النماذج الكفوءة في محيطه الجامعي والتي قد تكون أساتذة أو زملاء دراسة، وأيضاً الخبرات الانفعالية المرافقة للأنشطة الأكاديمية سواء كانت تميل لبعث الهدوء والنشاط والحماس والتعاون أو تميل لبعث الضيق والضجر والتوتر وغيرها، ويمكن القول أنه من المرجح أن هذه المصادر التي تعرض لها أفراد العينة أو تأثروا بها لم تبلغ سوى الحد الذي جعل مستوى الكفاءة لديهم متوسطاً، هذا و يضاف إلى ذلك طبيعة المرحلة الدراسية حيث الدراسة المكثفة والواجبات الكثيرة والشعور بحجم المسؤولية الكبيرة والخوف من الفشل كلها عوامل قد تتضافر مؤثرة على مستوى الكفاءة الأكاديمية التي يدركها الطالب، وكذلك الأمر ربما تكون هنالك في الفترة الراهنة وفي ظل الظروف الاستثنائية الحالية للمجتمع السوري نظرة مجتمعية عامة تقلل من أهمية العلم ومردوده المادي على الإنسان الأمر الذي يزيد من ضغوط الطالب النفسية ويجعله في حالة من التخبط حول جدوى وقيمة ما يقوم به وهذا بدوره يؤثر على معتقداته الذاتية حول كفاءته الأكاديمية

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة

البحث؟ للإجابة عن هذا السؤال تمّ حساب معامل الارتباط بيرسون وقد كانت النتائج كما يلي:

الجدول (5): يوضح العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية

الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية	التعامل مع الضغوط الأكاديمية	توقع النجاح في المهام الأكاديمية	القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية	تحديد الأهداف		
.132	.128	.123	.021	.028	معامل ارتباط بيرسون	الملاحظة أو الرصد
.240	.257	.273	.855	.803	مستوى الدلالة (اتجاهين)	
81	81	81	81	81	العينة	
.518**	.357**	.139	.396**	.295**	معامل ارتباط بيرسون	الوصف
.000	.001	.215	.000	.007	مستوى الدلالة (اتجاهين)	
81	81	81	81	81	العينة	

العمل بوعي	معامل ارتباط بيرسون	.069	.361**	.067	.335**	.362**
	مستوى الدلالة (اتجاهين)	.543	.001	.553	.002	.001
	العينة	81	81	81	81	81
التقبل بدون إطلاق أحكام	معامل ارتباط بيرسون	.118	.276*	.145	.203	.263*
	مستوى الدلالة (اتجاهين)	.295	.013	.197	.069	.018
	العينة	81	81	81	81	81
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	معامل ارتباط بيرسون	.147	.353**	.166	.363**	.445**
	مستوى الدلالة (اتجاهين)	.189	.001	.139	.001	.000
	العينة	81	81	81	81	81

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وبالنسبة للأبعاد الفرعية لليقظة العقلية فقد ارتبط بعد (الوصف) بكل من أبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية: (تحديد الأهداف، القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية، التعامل مع الضغوط الأكاديمية، الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية)، كما ارتبط بعد (العمل بوعي) مع أبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية: (القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية، التعامل مع الضغوط الأكاديمية، الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية)، وارتبط بعد (التقبل بدون إطلاق أحكام) بأبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية (القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية، الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية)، وارتبطت الدرجة الكلية لليقظة العقلية بأبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية (القدرة على إنجاز المهام الأكاديمية، التعامل مع الضغوط الأكاديمية، الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية).

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الشلوي، 2018) ويمكن تفسير العلاقة الارتباطية الإيجابية القائمة بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية ومعظم أبعادها (الوصف، العمل بوعي، تقبل الخبرات الداخلية دون الحكم عليها) مع الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية الأكاديمية بالاستناد إلى التراث النظري في هذا المجال فلقد تبين أن اليقظة العقلية تتضمن تنظيم الذات، وإدارة الذات، والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية، وتوضيح القيم (Shapior,2006) ويبدو جلياً أن هذه المهارات النفسية والمعرفية والسلوكية التي تتضمنها اليقظة العقلية تساعد الطالب على تحديد أهدافه وإنجاز مهامه الأكاديمية أي أن المهارات التي تتوافر لدى الفرد خلال يقظته العقلية من شأنها أن تزيد من كفاءته الأكاديمية، ويضاف إلى ذلك أن اليقظة العقلية تعزز الإنجاز الأكاديمي، وتدعم الاستعداد للتعلم، وتقلل من مستوى القلق والتوتر وتسهم في تخفيض الضغوط (Arthurson,2015، شاهين وريان، 2020) ويظهر بوضوح أن هذه العوامل التي توفرها اليقظة العقلية من شأنها أيضاً مساعدة الطالب على توقع النجاح في مهامه وكذلك مواجهة الضغوط الأكاديمية التي قد يصادفها، أي أنها في المحصلة تزيد من كفاءته الأكاديمية وهكذا يمكن القول أن اليقظة

العقلية توفر حالة ملائمة وظرفاً مناسباً لزيادة الكفاءة الذاتية الأكاديمية مما يؤدي إلى وجود هذه العلاقة الارتباطية الإيجابية بين هذين المتغيرين.

السؤال الرابع : هل يمكن التنبؤ بمستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال مستوى اليقظة العقلية أفراد عينة البحث؟
تبين من الجدول (5) أنه كلما ازداد مستوى اليقظة العقلية زاد مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث، مما يشير لوجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية.

لتحديد أثر العامل المستقل اليقظة العقلية على المتغير التابع الكفاءة الذاتية الأكاديمية؛ تم حساب قيم معامل الانحدار ومعامل التحديد كما هو ممثل في الجدول رقم (6)

الجدول: (6) يوضح معامل تحليل الانحدار الخطي البسيط للعلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية

معامل الانحدار	معامل التحديد	معامل الارتباط	النموذج
.188	.198	.445 ^a	1

يتبين من الجدول السابق أن قيمة معامل الانحدار بلغت (0.188). في حين أظهر معامل التحديد والذي يفسر نسبة التغير في المتغير التابع بسبب التغير في المتغير المستقل قيمة مقدارها (19%) من التباين المفسر. وللتحقق من معنوية العلاقة والقوة التفسيرية تم القيام باختبار تحليل التباين الأحادي ضمن نموذج الانحدار الخطي البسيط حيث يظهر من الجدول (7) أن قيمة P-value الموافقة أصغر من مستوى الدلالة المعتمد 0.01

الجدول (7) يوضح تحليل التباين الأحادي ANOVA لتحديد القوة التفسيرية للنموذج

ANOVA ^b					
النموذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
1	الانحدار	1	1976.782	19.543	.000 ^b
	بواقي	79	101.152		
	المجموع	80			

بناءً على الإجابة عن السؤال الثالث التي بينت وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث، ومن أجل كتابة معادلة الانحدار كان لابد من تحديد ثابت الانحدار ودلالة تأثير المتغير المستقل اليقظة العقلية على المتغير التابع الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

الجدول (8) يوضح قيمة الثابت ومعامل الانحدار للعلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية

النموذج		المعاملات غير المنتظمة		المعاملات المنتظمة	قيمة ت	القيمة الاحتمالية
		الميل	الخطأ المعياري	بيتا		
1	الثابت	66.577	8.102		8.218	.000
	اليقظة العقلية	.400	.090	.445	4.421	.000

وبذلك تمّ التوصل لمعادلة الانحدار التي تمكن من التنبؤ بالمتغير التابع (الكفاءة الذاتية الأكاديمية) من المتغير المستقل (اليقظة العقلية) وهي كما يلي: الكفاءة الذاتية الأكاديمية = $(66.577 + 0.400 \times \text{اليقظة العقلية})$. أي أنه عند كل زيادة مقدارها وحدة واحدة على قيمة تطبيق اليقظة العقلية سيرافقه زيادة بمقدار (0.400) في الكفاءة الذاتية الأكاديمية. ويمكن تفسير هذه النتيجة احصائياً بأن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كلا المتغيرين تقود إلى إمكانية استخدام اليقظة العقلية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما يمكن تفسيرها اعتماداً على ما ورد في تفسير السؤال السابق من وجود مهارات متنوعة توفرها حالة اليقظة العقلية تعتبر مرتكزات أساسية لتحقيق وتطور الكفاءة الذاتية الأكاديمية بأبعادها المختلفة ولذا من المنطقي أن تسهم اليقظة العقلية للطلاب في التنبؤ بكفاءته الأكاديمية.

مقترحات البحث:

1. إجراء المزيد من الأبحاث حول طلبة الدراسات العليا لأن البحوث التي اهتمت بهذه الشريحة تعتبر قليلة جداً إذا ما قورنت بحجم الضغوط والمشكلات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية التي يعانيها هؤلاء الطلبة.
2. تصميم وتنفيذ برامج لتنمية اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعة لما لها من دور كبير في زيادة الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديهم.
3. إجراء أبحاث حول مصادر الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا والبحث عن الطرق الملائمة لرفع سويتها لديهم.
4. اعتماد نتائج البحوث النفسية فيما يتعلق باليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية كمعايير مهمة في قبول الطالب في مرحلة الدراسات العليا.

المراجع References :

1. أرنوط، بشرى اسماعيل أحمد (2017): فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات الحكومية العربية . دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 50 (1) ، 2- 47
2. بريغن، لورانس (2010): علم الشخصية، ترجمة عبد الحليم السيد وآخرون، المركز القومي للترجمة، مصر .
3. جديد، لبنى (2014): فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها بدافع الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة التعليم المفتوح دراسة ميدانية على عينة من طلبة رياض الأطفال في جامعة تشرين، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، 73 (2) ، 71-91.
4. الزق، أحمد (2009): الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغيرات النوع والكلية والمستوى الدراسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، 10 (2)، 37. 58
5. الزهراني، محمد رزق الله(2020) الفعالية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالعادات العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 3(186)، 787. 844
6. سالم، محمد عبد السلام(2002): طبيعة فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي السنوي العاشر لكلية التربية جامعة حلوان " التربية وقضايا التحديث والتنمية في الوطن العربي " 13 / 14 آذار ، 385-421.
7. شاهين، محمد عبد الفتاح، وريان، عادل عطية (2020): مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات، المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعليم الإلكتروني، 8(14)، 1-13.
8. الشلوي، علي محمد (2018):اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، 19(9)، 1. 24.
9. الطوطو، رانية موفق ، ورزق ، أمينة (2018): اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، جامعة البعث، 40 (72)، 41 72.
10. عباس، محمد خليل، ونوفل، محمد، والعبسي، محمد، وأبو عواد، فريال (2007). مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
11. العرسان، سامر رافع ماجد(2017): الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة جامعة حائل والعلاقة بينهما في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 18(1) ، 593 .620.
12. قطامي، يوسف (2004): النظرية المعرفية الاجتماعية وتطبيقاتها، دار الفكر، عمان، الأردن.
13. العدل، عادل محمد محمود (2001): تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد 25، 121 . 178.

14. الغافري، حمد، والشبيبية، أمل، والعجمي، ليلي (2020): الكفاءة الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة العربية المفتوحة (سلطنة عمان)، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 4 (31)، 43-70
15. محمد، عاطف محمد (2020): المرونة المعرفية وعلاقتها بالكفاءة الأكاديمية لدى الطلاب المتفوقين عقليا بكلية التربية، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، 26(4). 133-167.
16. النجار، حسني زكريا السيد (2019): اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، مجلة كلية التربية بينها، 130(3)، 93-155
17. Arthurson, K. (2015). Teaching mindfulness to year sevens as part of health and personal development. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(5), 27-40.
18. Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: a literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1-14.
19. -Bandura, A (2000). Exercise of Human Agency through Collective Efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, 9. USA
20. Bandura, A. (1977). Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
21. Bandura, A. (1982). Self- efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122-147
22. Bear, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
23. Bergomi, C., Tschacher, W. Z. & Kupper, Z. (2013). Measuring mindfulness; first steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. *Mindfulness*, 4(1), 18 – 32
24. Betz, N. (2004). Self- efficacy; Contributions of Self- efficacy theory to career Counseling; A personal perspective. *The career Development Quarterly*, 52(4); 340- 352.
25. Brown, K., & Ryan, R. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-284
26. Cardaciotto, L. A., Herbert, T. I., Forman, E. M., Moitra, E & Farrow, V. (2008). The assessment of present- moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15, 40 – 223
27. Chang, J., Huang, C., & Lin, Y. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness studies*, 16, 1149-1162
28. Charles, C., & Jared, M. (2012). The Relationship of Academic Self- Efficacy to Class Participation and Exam Performance. *Social Psychology of Educational: an International Journal*, 2(5), 62- 89
29. Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93 (1), 55-64
30. Christopher, M., & Gilbert, B. (2010). Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. *Current Psychology*, 29(1), 10 –23
31. Crowley, S.; Bates, S. & Rosenthal, C. (2014). Study skills course impact on academic self- efficacy. *Journal of developmental education*, 37(3), 14- 33
32. Hassed, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. *International Journal of School & Educational Psychology*. 4 (1), 52-60.

33. Margolis, H. & McCabe, P. P. (2010). Self-efficacy: A key to improving the motivation of struggling learners. *The Clearing House*, 77(6), 241-249.
34. Muris, P. (2002). Self-efficacy questionnaire for children, *Journal of Psychology and Behavioral Assessment*, 25, 145- 149
35. Part, M & Besharat, M. (2011). Mindfulness, psychological well- being and psychological distress in adolescents: assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self- regulation. *Procedia- Social and Behavioral Sciences* ،30، 578- 582.
36. Roberts, K. & Danoff-Burg, S. (2010). Mindfulness and health behaviors; Is Paying attention good for you? *Journal of American College Health*, 59(3), 156- 173.
37. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin J. A., & Freedman. B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
38. Turgut, M. (2013). Academic Self – efficacy: Beliefs of Undergraduate Mathematics Education Students. *Acts Didactical Napocensia. Turkey. Volume 6 Number 1.* 33-40
39. Vago, D., & Silbersweig, A. (2012). Self-Awareness, Self-Regulation, and Self Transcendence (S-ART): A Framework for Understanding the Neurobiological Mechanisms of Mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6 (296), 1-30
40. Weinstein, N.; Brown, K.; and Ryan, R. (2009): A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in - Personality*. 43, 374–385.
41. Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.