

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/352159585>

# اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية Mindfulness and it's relationship to self-efficiency among Yemeni students

Article · June 2021

CITATIONS

0

READS

5

1 author:



Amer Al-Dbyani

Thamar university

13 PUBLICATIONS 0 CITATIONS

SEE PROFILE

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية

عامر محمد الضبياني

جامعة شانغونغ نورمال - الصين

**ملخص:** يهدف البحث الحالي إلى التعرف إلى مستوى كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية، ومعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية وان كانت هناك فروق في استجابات عينة البحث طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي. وتكون مجتمع البحث من طلبة الجامعات اليمنية الحكومية (صنعاء - ذمار) الملتحقين بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2019-2020م، وبلغت العينة (775) طالب وطالبة. واعتمد البحث المنهج الوصفي، كما تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات من عينة البحث. وبعد إجراء التحليل الإحصائي بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) توصل البحث إلى أن مستوى كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية جاء بدرجة منخفضة، مع وجود علاقة طردية بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، بينما لا توجد فروق بين استجابات عينة البحث طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي. وخلص البحث إلى عدد من التوصيات أهمها: تنفيذ برامج تدريبية لإكساب طلبة الجامعات اليمنية مهارات اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية..

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية، الكفاءة الذاتية، طلبة الجامعات، الجامعات اليمنية.

**1. مقدمة:**

القادة الأذكياء الذين يستخدمون اليقظة عموماً يكونون أكثر انفتاحاً على الاحتمالات ووجهات النظر المختلفة لأنهم يسمحون لأنفسهم بتلقي معلومات جديدة حتى ولو كانوا يعتقدون أن ما هو أمامهم حقيقة أو صواب بالنسبة لهم. غالباً ما يُظهر الأشخاص ذوو المستويات العالية من اليقظة صفات التعاطف والقبول مع أنفسهم والآخرين ولديهم مهارات شخصية متقدمة ويتواصلون بشكل أكثر فعالية مع الآخرين ويتمتعون بنمط حياة أفضل مقارنة بالأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة. (Feltman, Robinson & Ode, 2009) حيث يتعامل الفرد مع المحفزات من حوله باهتمام ووعي من خلال ملاحظة أفكاره وعواطفه ومشاعره والعيش معها لحظة بلحظة (Berger and Waldron, 2000; Stoops, 2005) والانفتاح على تجارب جديدة والتواصل معها مما يساهم في التنظيم السلوكي الذاتي للفرد ومنحه القدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابات المختلفة (Burgoon & Elder, 2010)

وأثبتت الدراسات أن اليقظة العقلية فعالة في الابتكار والإبداع حيث ترتبط اليقظة الذهنية بمشاعر التمكين والثقة (Luberto et al. 2014 (Perez-Blasco et al. 2013؛ إذ وثق العديد من الباحثين مثل دراسات: Caldwell et al. 2010؛ Heath et al. 2016؛ Turner et al. 2016؛ الشلوي، 2018) وجود علاقة إيجابية لليقظة العقلية مع الكفاءة الذاتية.

**2. مشكلة الدراسة.**

زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالبحوث التي تناولت اليقظة العقلية. ومع ذلك يرى الباحث أن هنالك ندرة في البحوث التي تناولت اليقظة العقلية في البيئة العربية لا سيما البحوث التي درست العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، حيث لا توجد دراسة يمنية تناولت هذا الموضوع. ووفقاً للدراسة الاستطلاعية التي أجراها الباحث على عينة من طلاب كلية التربية بجامعة دمار، بالإضافة إلى احتكاكه بطلبة الكلية من خلال عمله بالجامعة لاحظ عدم فهم شامل لدى الطلبة لمفهوم اليقظة العقلية وتدني مستوى الكفاءة الذاتية لديهم، لذا يهدف البحث الحالي إلى التعرف إلى مستوى اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمينية، ويمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- ما هو مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعات اليمينية؟

- ما هو مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمينية؟

-هل توجد علاقة بين كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية؟

-هل توجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر- أنثى)؟

### 3. أهمية البحث.

تتمثل أهمية البحث الحالي في مدى تناوله لأحد الموضوعات البحثية الهامة وهو اليقظة العقلية وعلاقة هذا المتغير بالكفاءة الذاتية، خاصةً في ظل الظروف الحالية التي يشهدها العالم جراء إنتشار فيروس كورونا (كوفيد-19)، والظروف الاستثنائية التي تمر بها اليمن من حرب وحصار وتدهور معيشة. نأمل ان يساعد هذا البحث الجهات ذات العلاقة لتعزيز الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية ورفع مستوى اليقظة العقلية لديهم خلال تقديم التوصيات اللازمة.

### 4. مصطلحات البحث.

**اليقظة العقلية:** Mindfulness عرفها مارك وداني (2011) Mark & Danny على أنها "طريقة تستند إلى العقل والجسم معاً، تساعد الناس في تغيير طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم عن طريق محاولة التعايش معها ومواجهتها". ويعرفها لانجر (1992) Langer بأنها حالة من الوعي الحسي الذي يترك الفرد منفتح على كل ما هو جديد. فيما يعرفها كل من براون وريان (2003) Ryan & Brown بأنها الانتباه والتقبل للواقع، والوعي بكل ما يتعلق بأحداث التجربة الحالية، وأنها مقدرة الفرد على الانتباه الكلي لخبراته التي تحدث في اللحظة الآنية وقبولها وعدم إصدار الأحكام بشأنها.

ويعرف الباحث اليقظة العقلية إجرائياً بأنها الدرجات التي يحصل عليها طلبة الجامعات اليمنية محل البحث على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (FFQM).

**الكفاءة الذاتية:** Self-efficacy يعرفها باندورا (Bandura) بأنها اعتقادات الناس حول إمكاناتهم لإنتاج المستويات المحددة للأداء التي تمارس تأثيراً في الأحداث المؤثرة في حياتهم (Bandura, 1992). ويعرفها دوفانو وكر (1997) Dovan & Wicker، بأنّها الإمكانية والقدرة على أداء السلوك المطلوب، ومن ثمّ التأثير في العمليات ومجريات الأمور لإحداث التغيير والتطوير.

ويعرف الباحث الكفاءة الذاتية إجرائياً بأنها الدرجات التي يحصل عليها طلبة الجامعات اليمنية محل البحث على مقياس الكفاءة الذاتية.

### 5. دراسات سابقة.

- دراسة عبد الله (2013) والتي هدفت إلى التعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة ديالي على عينة قوامها (500) طالب وطالبة. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات. وأسفرت النتائج إلى أن مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة البحث من طلبة الجامعة كان مرتفعاً، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور.

-دراسة بديوي وعبد (2018) والتي هدفت إلى التعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة البصرة على عينة قوامها (400) طالب وطالبة. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدما الباحثان الاستبيان كأداة لجمع المعلومات. وأسفرت النتائج عن وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى عينة البحث من طلبة الجامعة وفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الإناث.

-دراسة قاسم (2018) والتي هدفت إلى التعرف إلى مستوى الكفاءة الشخصية واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة المستنصرية على عينة قوامها (120) طالب وطالبة. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات. وأسفرت النتائج عن وجود مستوى متوسط من الكفاءة الشخصية لدى عينة البحث من طلبة الجامعة ومستوى ضعيف من اليقظة الذهنية ولا توجد علاقة بين المتغيرين أو فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات العينة طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي.

-دراسة الشلوي (2018) والتي هدفت إلى التعرف إلى مستوى اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الدوامي على عينة قوامها (154) طالب وطالبة. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع المعلومات. وأسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى عينة البحث ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

## 6. الإطار النظري.

## اليقظة العقلية.

بدأت اليقظة العقلية كثقافة شائعة الانتشار في الديانة البوذية منذ 2600 سنة تحت مسميات متعددة أشهرها التأمل Meditation واليوغا Yoga والتي لازالت تمارس حتى يومنا هذا. وتم ترجمة المصطلح التقني البوذي لأول مرة على أنه "اليقظة الذهنية" Mindfulness بواسطة ريس ديفيدز Rhys Davids في العام 1881م. وفي خمسينيات القرن الماضي بدأت مراكز البحوث تجري أبحاث معمقة عن هذا المفهوم حتى تم في نهاية المطاف صياغة الإطار النظري لليقظة العقلية كعلم على يد عدد من العلماء؛ أبرزهم إيلين لانجر Ellen Langer وجون كابات زين Jon Kabat-Zinn. وفي سبعينات القرن الماضي تم الاعتراف بها في عالم الطب الحديث، وأصبح يُطلق عليها "العلاج المعرفي القائم على اليقظة" Mindfulness-Based Cognitive Therapy ثم بعد ذلك تطورت وظهرت تدخلات علاجية أخرى منها العلاج القائم على خفض الضغط "Mindfulness-Based Stress Reduction" وغيرها. كما زاد الاهتمام بمفهوم اليقظة الذهنية خلال العقود الثلاث الماضية (Bishop, et al. 2004). حيث سارعت العديد من الجامعات إلى إنشاء مراكز لتدريب اليقظة الذهنية وأبرزها جامعة ماساتشوستس University of Massachusetts وجامعة أوكسفورد University of Oxford، وأنشئت أيضاً مجالات علمية عالمية متخصصة تعنى بنشر أبحاث اليقظة الذهنية Mindfulness ومنها مجالات تحمل الاسم نفسه، حتى تخطت الأبحاث العلمية المنشورة في اليقظة الذهنية نحو أكثر من 20,000 بحث حسب موقع PubMed.

واليقظة العقلية تعني قبول أفكارنا وشعورنا كما هي بدون الحكم عليها. بمعنى قبول معتقداتنا دون الاعتقاد بأنها صحيحة أو خاطئة. فعندما نمارس اليقظة العقلية، نتناغم أفكارنا مع ما نشعر به في اللحظة الحالية بدلاً من إعادة صياغة الماضي أو تخيل المستقبل (Kabat-Zinn, et al 2013). والتي تتطلب الاهتمام المستمر بالتجربة الحسية والمعرفية والعاطفية المستمرة، دون الحكم على هذه التجربة، والبقاء عن قصد في الوقت الحاضر (Neale, 2006). حيث يعرفها مارك وداني (Mark & Danny (2011) بأنها "طريقة تستند إلى العقل والجسم معاً، تساعد الناس على تغيير طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم عن طريق محاولة التعايش معها ومواجهتها". فيما يعرفها لانجر (Langer (1992 بأنها حالة من الوعي الحسي الذي يترك الفرد منفتح على كل ما هو جديد.

ويعرف كذلك كل من براون وريان (Ryan & Brown 2003) اليقظة العقلية بأنها الانتباه والتقبل للواقع، والوعي بكل ما يتعلق بأحداث التجربة الحالية، وأنها مقدرة الفرد على الانتباه الكلي لخبراته التي تحدث في اللحظة الآنية وقبولها وعدم إصدار الأحكام بشأنها. كما عرفها كل من (Marlette & Kristeller, 1999) بأنها الوعي بالمدى الكمي لخبرات الفرد الموجودة والانتباه لخبرته الحالية وتقبلها دون إصدار أحكام سواء كانت سارة أو غير سارة وتقبل جميع التجارب الشخصية كالأفكار والمشاعر والأحداث تماماً كما في اللحظة الراهنة.

ومما سبق إرتأينا بأن اليقظة العقلية هي حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، يستطيع من خلالها الفرد الإدراك الكامل لما يجري في الداخل (من جسد، وعقل، وقلب، وروح) والانتباه الكامل لما يحدث من حوله.

### مكونات اليقظة العقلية:

حدد لانجر (Langer 1989) أربعة مكونات لليقظة العقلية، هي: البحث عما هو جديد، والارتباط، وتقديم الجديد، والمرونة؛ بينما أقتراح باير (Baer 2003) مكونين لليقظة العقلية: المكون الأول: التنظيم الذاتي للانتباه؛ ويتضمن عدداً من الصفات، مثل: الاهتمام المستمر، والقدرة على الاحتفاظ على الانتباه على موضوع لفترة طويلة من الزمن، والتحول والأفعال، والمرونة العقلية التي تسمح للشخص بتوجيه التركيز من موضوع لآخر، والوعي، والمراقبة. أما المكون الثاني فهو: التوجه نحو التجربة (الخبرة)، ويتضمن الالتزام بالفضول نحو الأنشطة العقلية، والقبول بحرية اللحظة تلو اللحظة.

أما بيثوب وزملاءه (Bishop, et al 2004) فأشاروا إلى أن اليقظة العقلية تتكون من عنصرين هما: التنظيم الذاتي للانتباه نحو تجربة الفرد المباشرة، والفضول والانفتاح وقبول التوجه نحو اللحظة الحالية للشخص. فيما حدد باير وآخرون (Baer, et al. 2006) خمسة مكونات لليقظة الذهنية، هي: المراقبة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم المسبق، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية. وأشارت العديد من الدراسات التجريبية إلى فوائد اليقظة الذهنية، فهي ترتبط إيجاباً مع الأداء النفسي الإيجابي، كما تعد عنصراً أساسياً لعدد من التدخلات النفسية (Baer, 2003).

### الكفاءة الذاتية.

يعد مفهوم الكفاءة الذاتية من مفاهيم علم النفس الحديثة والذي تم ترجمته إلى العربية من المصطلح الانجليزي Self-Efficacy، ويستخدم أحياناً بمعنى فعالية الذات.

ويعرفها باندورا (Bandura) بأنها اعتقادات الناس حول امكاناتهم لانتاج المستويات المحددة للأداء التي تمارس تأثيراً في الاحداث المؤثرة في حياتهم (Bandura, 1992). ويعرفها دوفانووكر (Dovan & Wicker, 1997) بأنها الإمكانية والقدرة على أداء السلوك المطلوب، ومن ثم التأثير في العمليات ومجريات الأمور لإحداث التغيير والتطوير. ويضيف ارادوجوبكينتج، (Radwej & Bckentj, 1997) بأنها مظاهر تسهم في شعور الفرد بالقدرة على الانجاز وتقدير الذات.

وتتمثل الكفاءة الذاتية من وجهة نظر (يخلف، 2001) في معتقدات الأفراد حول قدراتهم على ضبط الأحداث التي تؤثر على حياتهم، ولها أبعاد ثلاثة هي: الصعوبة، والتعميم، والقدرة. فيما يرى (صالح، 1993) بأن الكفاءة الذاتية تمثل الإدراك الذاتي لقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في أي موقف معين وتوقعاته عن كيفية الأداء الحسن، وكمية الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق السلوك.

ويشير باندورا في كتابه أسس التفكير والأداء: بأن الكفاءة الذاتية المدركة تؤكد على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، فالكفاءة الذاتية المدركة لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد، وإنما بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها (قطامي، 2004). وتعتمد الكفاءة الذاتية المدركة في جزء منها على إدراك الذات (Self-Perception) وهي الصورة التي يطورها الفرد عن نفسه حيث تؤثر في مستوى الجهد المبذول في أداء المهمات.

ومما سبق إرتأينا بان الكفاءة الذاتية هي تقدير الفرد لذاته من خلال شعوره بقدرته على الانجاز وأداء السلوك المطلوب تحقيقه.

### أبعاد الكفاءة الذاتية:

حدد باندورا (Bandura, 1986) أبعاد الكفاءة الذاتية في بعدين: البعد الأول يسمى بالكفاءة الذاتية الشخصية Personal Self-efficacy، ويقصد بها إيمان الفرد بقدرته على تنفيذ المهام المطلوبة منه بنجاح. أما البعد الثاني فيسمى بتوقع المخرجات Outcome Expectancy؛ ويشير إلى إيمان الفرد بأن سلوكه بطريقة معينة سيؤدي إلى النتائج المطلوبة (نوافلة والعمرى، 2013). ويرى باندورا (Bandura) بأن مقاييس الكفاءة الذاتية المدركة تقيس ثقة المفحوصين في قدرتهم على إنجاز مستويات متباينة من المهام.



## 7. منهجية البحث.

**منهج البحث:** اعتمد البحث المنهج الوصفي المسحي لكونه الأنسب لجمع البيانات من عينة البحث.

**مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث من طلبة الجامعات اليمنية الحكومية (صنعاء - ذمار) الملتحقين بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2019-2020م.

**عينة البحث:** بلغت عينة البحث (775) طالب وطالبة ملتحقين بجامعة صنعاء ودمار خلال العام الجامعي 2019-2020م وهي نسبة كافية للاستدلال بها على ملامح مجتمع البحث، تم اختيارهم بأسلوب العينة العشوائية البسيطة، موزعين حسب النوع الاجتماعي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (1) توزيع أفراد عينة البحث طبقاً للنوع الاجتماعي

المجموع	النوع		الجامعة
	أنثى	ذكر	
558	246	312	صنعاء
217	73	144	ذمار
775	319	456	المجموع

**أدوات البحث:** أستخدم الباحث الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات من عينة البحث واعتمد المقاييس الآتية:

-مقياس اليقظة العقلية: تم اعتماد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (FFQM) الذي أعده كل من (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer (2006) ويتكون من (39) فقرة، على المقياس الخماسي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، والذي تم تعريبه وإختبار صدقه وثباته من قبل (البحيري وآخرون، 2014)، كما بلغ معامل ثبات المقياس في هذا البحث (0.93).

-مقياس الكفاءة الذاتية: تم اعتماد مقياس الكفاءة الذاتية الذي تم تطويره واختباره صدقه وثباته من قبل الدكتور علي محمد الشلوي، (2018)، ويتكون من (15) فقرة منها تسع فقرات إيجابية، وهي (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9)، وست فقرات سلبية، وهي (10، 11، 12، 13، 14، 15) على المقياس الخماسي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة). كما بلغ معامل ثبات المقياس في هذا البحث (0.92).

## 8. عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج السؤال الأول ومناقشتها: وللإجابة على السؤال الأول من أسئلة البحث الذي نصه: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعات اليمنية؟ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات كما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2) متوسطات تقديرات عينة البحث

م	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	الملاحظة	15.96	4.786	منخفضة
2	الوصف	18.12	4.503	منخفضة
3	الانتباه	18.14	4.652	منخفضة
4	عدم التفاعل	17.51	4.570	منخفضة
5	عدم الحكم	14.81	4.632	منخفضة
6	اليقظة العقلية ككل	84.38	20.410	منخفضة

من الجدول (2) الموضح لمتوسطات تقديرات عينة البحث، نجد أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعات اليمنية جاء بدرجة منخفضة، ويعزو الباحث ذلك إلى المشكلات التي تواجه الطلبة اليمنيين بسبب الظروف التي تمر بها اليمن من حرب وحصار وتدهور للحياة المعيشية وارتفاع كلفة التعليم الجامعي والتي من شأن كل ذلك تشتيت انتباه الطالب وجعله في حالة من عدم الاستقرار الذهني والنفسي.

عرض نتائج السؤال الثاني ومناقشتها: وللإجابة على السؤال الأول من أسئلة البحث الذي نصه: ما مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية؟ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغير كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3) متوسطات تقديرات عينة البحث

م	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	الكفاءة الذاتية	30.83	10.587	منخفضة

من الجدول (3) الموضح لمتوسطات تقديرات عينة البحث، نجد أن مستوى الكفاءة الذاتية جاء بدرجة منخفضة، ويعزو الباحث ذلك إلى حالة عدم الاستقرار النفسي

والاجتماعي للطالب اليمني لما تم ذكره سابقاً، والتي بسببها قد يفقد الطالب ثقته بنفسه ويترجع مستوى تقدير الذات لديه لعدم وضوح ملامح المستقبل الذي ينشده.

**عرض نتائج السؤال الثالث ومناقشتها:** وللإجابة على السؤال الثالث من أسئلة البحث الذي نصه: ما العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية؟ تم إجراء اختبار بيروسون للارتباط، للمتغيرات كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4) اختبار بيروسون للارتباط

أبعاد اليقظة العقلية						الكفاءة الذاتية
الملاحظة	الوصف	الانتباه	عدم التفاعل	عدم الحكم	ككل	
.458**	.434**	.441**	.442**	.429**	.501**	معامل الارتباط
.000	.000	.000	.000	.000	.000	مستوى المعنوية

من الجدول (4) الموضح لنتيجة اختبار بيروسون للارتباط، نجد وجود علاقة ارتباط بين أبعاد اليقظة العقلية الخمسة والكفاءة الذاتية حيث أن مستوى المعنوية أقل من مستوى الدلالة الاحصائية (0.05) وهذه العلاقة كالاتي:

- علاقة طردية بين بعد الملاحظة لمتغير اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

- علاقة طردية بين بعد الوصف لمتغير اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

- علاقة طردية بين بعد الانتباه لمتغير اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

- علاقة طردية بين بعد عدم التفاعل لمتغير اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

- علاقة طردية بين بعد عدم الحكم لمتغير اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

ويعزو الباحث ذلك إلى كون اليقظة العقلية توسع مدارك الفرد وتزيد من قدرته في تقدير ذاته والايمان بقدراته، وتتفق هذه النتيجة مع دراسات ( Luberto et al. 2014؛ Perez-Blasco et al. 2013؛ Caldwell et al. 2010؛ Heath et al. 2016؛ Turner et al. 2016، الشلوي، 2018).

**عرض نتائج السؤال الرابع ومناقشتها:** وللإجابة على السؤال الرابع من أسئلة البحث الذي نصه: هل يوجد فروق بين استجابات عينة البحث لمستوى كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر - أنثى)؟ تم إجراء اختبار T لعينتين مستقلتين كما هو مبين في الجدول (5).

جدول (5) اختبار T لعينتين مستقلتين

مستوى الدلالة	قيمة T	درجات الحرية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	نوع	المتغير
.412	.675	.198	4.681	15.80	561	ذكر
		.345	5.040	16.36	214	أنثى
.336	.928	.188	4.456	18.18	561	ذكر
		.317	4.633	17.97	214	أنثى
.991	.000	.197	4.669	18.15	561	ذكر
		.316	4.617	18.11	214	أنثى
.099	2.735	.197	4.664	17.56	561	ذكر
		.296	4.324	17.38	214	أنثى
.827	.048	.195	4.607	14.84	561	ذكر
		.322	4.705	14.74	214	أنثى
.723	.126	.859	20.344	84.35	561	ذكر
		1.410	20.631	84.47	214	أنثى
.458	.551	.444	10.525	30.72	561	ذكر
		.736	10.768	31.11	214	أنثى

من الجدول (4) الموضح لنتيجة اختبار T لعينتين مستقلتين، نجد أن هنالك فروق بين استجابات عينة البحث بعد الانتباه فقط من متغير اليقظة العقلية لصالح الذكور، حيث أن مستوى المعنوية أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ويعزو الباحث ذلك إلى سعة الاطلاع والخبرات لدى الطلبة الذكور كونهم أكثر تفاعلاً من الطالبات وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الله (2013). فيما لا توجد فروق بين استجابات عينة البحث لبقية الأبعاد كون مستوى المعنوية أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05).

## 9. خلاصة البحث:

- إن مستوى اليقظة العقلية ومستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية منخفض.

-توجد علاقة ارتباط بين أبعاد اليقظة العقلية الخمسة (الملاحظة- الوصف - الانتباه - عدم التفاعل - عدم الحكم) والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية.  
-يوجد فروق بين استجابات عينة البحث من طلبة الجامعات اليمنية طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي لمستوى اليقظة العقلية لصالح الذكور في بعد الانتباه، فيما لا توجد فروق بين استجابات عينة البحث لبقية الأبعاد وكذلك متغير الكفاءة الذاتية.

### 10. التوصيات والمقترحات:

-نوصي الجامعات اليمنية بتنفيذ برامج تدريبية لجعل الطلبة يكتسبون مهارات اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

-نقترح على الباحثين إجراء دراسات مستقبلية بنطاق أوسع حول اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الأخرى تستهدف طلبة الجامعات اليمنية الحكومية وغير الحكومية.

### قائمة المراجع:

1. البحيري، عبد الرقيب أحمد؛ ومحمود، أحمد طلب؛ والضبع، فتحي عبد الرحمن؛ والعوامل، عائدة أحمد (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة td ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي. مصر.
2. بدوي، زيه يحيوي؛ وعبد؛ مها صدام (2018). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. بحث منشور بمجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية العدد (1) المجلد 43، جامعة البصرة-العراق.
3. الشلوي، علي محمد (2018) اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عينشمس، 19 (1)، 9-24.
4. صالح، عواطف حسين (1993) الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغط الحياة لدى الشباب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة.
5. عبد الله، أحلام (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، العدد (205) المجلد الثاني. جامعة ديالى، العراق.
6. قاسم، حوراء محمد علي (2018). الكفاءة الشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. بحث منشور بمجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (57)، لجامعة المستنصرية /كلية الآداب، العراق.

7. قطامي، يوسف (2004) تفكير الأطفال – تطوره وطرق تعليمه، الدار الأهلية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
8. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10.
9. Baer, 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 .
10. Bandura, A. (1986). *Social foundations of Thought and Action: A Social Cognitive theory*. NJPrentice-Hall.
11. Bandura, A. (1992) Exercise of personal agency thought the self- efficacy mechanism. In Schwarzer (ed) , self- efficacy, thought control of action (3-38) Washington DC.Hemispheres.
12. Bandura, A. (1997). *Self – efficacy. The exercise of control*. Stand for university. New York: Freeman and Company.
13. Bishop, S. R., Lau. M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V. Abbey, S., Specia, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
14. Burgoon, J. K., Berger, C. R., & Waldron, V. R. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *Journal of Social Issues*, 56(1), 105-127.
15. Elder, J. (2010). Mindfulness: A potentially good idea. (Master), State University of New York Empire State College.
16. Feltman, R., Robinson, M. D., & Ode, S. J. J. o. R. i. P. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism outcome relations: A self-regulation perspective. 43(6), 953-961
17. Kabat – zinn (1990) : full catastrophe living , using the wisdom of yourbody and mind of face stress , pain , illness, new yorkdelacourt.
18. Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L. Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program

- in the Treatment of Anxiety Disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936–943.
- 19.Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. New-York: Addison-Wesley.
- 20.Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and Cognition*, 1, 289-305. doi:10.1016/1053-8100(92)90066-J.
- 21.Neale, M. I. (2006). *Mindfulness meditation: an integration of perspective from Buddhism, science and clinical psychology*, California, San Francisco.
- 22.Ryan, R. M. & Brown, K. W. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848 .
- 23.Stoops, T. L. (2005). *Understanding mindfulness: Implications for instruction and learning*. (Doctoral dissertation), West Virginia University.

## **Mindfulness and its relationship to self-efficiency among Yemeni university students**

**AmerAldbyani**

**Shandong Normal University - China**

**Abstract :**The study aims to investigate the relationship between mindfulness and self-efficiency among Yemeni university students. The sample of study consists of (775) students at Sanaa and Thamar universities. After collecting and analyzing data, the results showed that a low level of mindfulness and self-efficiency, while the relationships between all the five-facet mindfulness and self-efficiency were significant and positive. The results also showed that no statistically significant differences in the level of mindfulness and self-efficiency to gender. The study concluded with some recommendations, the most important of which are implementing training programs to provide Yemeni university students with mindfulness and self-efficiency skills.

**KeyWords:** Mindfulness, Self-efficiency, Yemeni universities.