

# ” الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية وعلاقتهاما بالتكيف الأكاديمي لدى مرتفعى ومنخفضى التحصيل الدراسى لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة بنها ” دراسة مقارنة ”

ا.م.د/ وائل مبروك إبراهيم مبروك(\*)

## مقدمة ومشكلة البحث

تعدّ المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، ودور الجامعة يقوم على مساعدة الطلاب النجاح في حياتهم العلمية والعملية، وهذا يتوقف على مدى وعيهم بما يدور حولهم، وما يمتلكونه من قدرات وإمكانات. (18: ٢)

كما إن العملية التعليمية منظومة متكاملة تتضمن مجموعة متفاعلة من العناصر منها: الطالب، والمعلم، والمنهج الدراسى، وأدوات التقويم وغيرها، ويظهر مدى تلك المنظومة بعناصرها المختلفة فى مجموعة من المخرجات التعليمية من أهمها التحصيل الدراسى، لذا فالوقوف على المستوى التحصيلى الفعلى للمتعلمين يعتبر إحدى المؤشرات الأساسية لنجاح تلك المنظومة فى تحقيق أهدافها. (٣٣٤ : ٢)

والكفاءة الذاتية لها تأثير على تفاعل الأفراد في المواقف المختلفة، والكفاءة الذاتية من المفاهيم الهامة في المجال التربوي حيث أن شعور الأفراد بامتلاكهم كفاءة ذاتة عالية؛ يؤدي إلى استغلال قدراتهم بصورة إيجابية، وهي تتأثر بتوقعات الفرد تجاه ما يملك من قدرات وإمكانات، وبالخبرات السابقة. ( ٩ : ٢٣)

تعد الكفاية الذاتية الاكاديمية متغيراً مهماً في العملية التربوية، حيث أدخل مفهوم الكفاية الذاتية بواسطة العالم ألبرت بندورا Bandura وتعد أحد الجوانب البارزة في نظريته المعرفية الاجتماعية في تنمية الشخصية، فالكفاية الذاتية الاكاديمية تؤدي بالفرد إلى الشعور القوي في الجدارة والقدرة؛ مما تساعد في العمليات المعرفية وأداء الفرد في مجالات كثيرة ومنها مثلاً التحصيل الدراسي. ( ٤٨ : ٣٩ )

ويعمل الشعور بالكفاءة الذاتية الاكاديمية كوسيط بين اعتقاد الطالب في قدراته وامكانياته من جهة وبين قدراته الاكاديمية من جهة أخرى، وذلك من خلال تجنب المهام الاكاديمية التي تقدم فيها ثقته بالقدرة على النجاح، وفي اختيار تلك المهام التي يشعر بأنه سوف ينجح بها ، كما تلعب دوراً مهماً في

(\*) استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل بكلية التربية الرياضية -جامعة بنها

تحديد حجم المجهود الذي سيبدل، وإلى متى سيتأثر الطالب في مواجهة العقبات، وتؤثر أيضا في ردود الافعال الانفعالية والسلبية الوكيفة .  
(٣٨)

وتشير الكفاءة الذاتية الى ثقة الطلاب في قدراتهم وتوقعاتهم حول قدرته على الانجاز والاستبصار بإمكاناته والقدرة على توظيفها على الوجه الامثل . ووجود هذه التوقعات وحدها لا تكفي لتحقيق النجاح دون وجود قدر معين من القدرات الفسيولوجية والعقلية والنفسية .  
(٢٦ : ٢١)

والكفاءة الذاتية حاجة نفسية ملحة، وهي تدفع الفرد للشعور بالتحدي لإنجاز المهام. ولكي ينجح لابد أن ينمي قدراته من خلال ما يجد من دعم من المحيطين به، ومن خلال هذا الدعم يتطوع أن يشبع حاجاته، ويتشكّل لديه سلوك المبادرة، ودرجة الدافعية، والمثابرة .  
(٢٨ : ٣٣)

ويعد مفهوم الكفاءة الذاتية الاكاديمية من الموضوعات التي حظيت باهتمام الباحثين النفسيين والتربويين، نظرا لارتباطها بدافعية التعلم، والتحصّل الاكاديمي، كالمثابرة، والدافعية الداخلية، والعمل على استخدام استراتيجيات تعلم فاعلة في اداء مهام التعلم، وانخفاض مستوى القلق الاكاديمي، وارتفاع مستوى التحصيل في العملية التربوية .  
(٢٧ : ١٩)

وتشكل الكفاءة الذاتية الاكاديمية أساسا اثاره دافعية المتعلمين وإنجازاتهم الشخصية، فإن إعتقاد الطالب بقدرته على إنجاز المهام الاكاديمية الخاصة به، تساعد في تشكيل وإثارة الدافعية لديه؛ من اجل القيام بهذه المهام، والتغلب على الصعوبات التي تعترضه أثناء عملية التعلم، والعمل على تذليلها، ولذل عدت الكفاءة الذاتية الكاديمية أحد مفاتيح النجاح التي يمتلكها الطالب في تحقيق التحصيل الجيد، وتحقيق التوافق المنشود .  
(٢٩ : ٤٥٣)

ومع زيادة التطور المعرفي، في ظل الكم الهائل من التطور التكنولوجي، وانتشار مشتتات الانتباه، وكثرة الضغوط، دفع الباحثين في مجال علم النفس إلى البحث عن العوامل التي تساعد على تطور الطالب، وابقائه متيقظاً ذهنياً، وتزويده بمهارات انفعاليه، حيث تساعده على التركيز، وعلى حسن التواصل مع الآخرين. ومن هذه العوامل التي حظيت باهتمام الباحثين مفهوم اليقظة العقلية.  
(٢٣ : ٧٩)

وقد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية حيث أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد

بالأفكار الجامدة. واليقظة العقلية تتأثر بالخبرات الفردية، وترتبط بالانتباه والوعي . (١٦ : ٢٢ ) واليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والانجاز، وهذا ما أثبتته دراسة ( ٣٠ )

Alter, التز

وتركز اليقظة العقلية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضي، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كافة جوانبه. كما أنها تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة في الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء .

( ٣ : ٢٠٦ )

وتعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للكائن البشري. الى أنها على الرغم من ذلك تتفاوت في قوتها بشكل مبدئي، إذ تضع في اعتبارها أنها قد تكون نادرة أو عابرة أو متكررة أو مستمرة. ( ٨ :

( ٦

اليقظة العقلية عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والادراك ، التفكير و التعلم ، فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر؛ مما قد يتعرض الفرد للوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أم على صعيد السلوك وتفسيره، كما أنها تعمل على زيادة إدراك من خلال تعزيز الوعي وملاحظة الذات ، وزيادة تدفق الافكار. ( ٢١ : ٤٥ )

وفي هذا السياق هدفت دراسة سانكيثا **Sangeetha** ٢٠١٤ م إلى اختبار أثر ممارسة اليقظة العقلية كعامل مسهم في تخفيف حدة الضغوط ، ورفع مستوى التحصيل الاكاديمي لدى طلبة الصف السابع ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود تأثير وسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين التعرض للضغوط ، وما ينتج عنها من إجهاد وتوتر ، كما أسفرت نتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمستويات المرتفعة من التحصيل الاكاديمي. ( ٣٧ ) ودراسة فرانكو و كاليكو **Gallego & Franco** ٢٠١١ م هدفت الدراسة إلى كشف عن أثر اليقظة لعقلية على الاداء الاكاديمي والقلق مفهوم الذات، وقد أظهرت النتائج تحسنا دال في الاداء الاكاديمي ، فضلا عن الزيادة في أبعاد مفهوم الذات وانخفاض القلق كسمة. ( ٣٥ ) دراسة سايمان و أشيور (**Sigmuan ، Asheur**) ٢٠١١ م التي هدفت إلى التعرف على فعالية كل من اليقظة الذهنية و فنيات الاسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرها على الاداء الامتحاني عند الطالب الجامعة. ( ٣٣ )

إن الطلاب الذين يتسمون باليقظة العقلية أثناء عملية التعلم؛ يبدون انتباهاً أثناء أداء المهام، ويمتلكون فكر إبداعي أثناء التعلم أما الطلاب الذين يتسمون بضعف اليقظة العقلية؛ فيؤدون مهامهم بدون تركيز ووعي، ولا يستطيعون نقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية، أو عند تفاعلهم مع المشكلات التي تواجههم. ( ٤ : ١٢ )

والانتقال من البيئة المدرسية إلى البيئة الجامعية بالنسبة للطلبة يعد تجربة مختلفة عن التجارب السابقة، كونها تحمل كثير من المشكلات والخبرات الجديدة التي تتطلب من الطلبة التكيف معها، كالتعرف إلى أنظمة الجامعة ولوائحها واختيار التخصص، والتكيف معه، والصعوبات التي يواجهونها في تكيفهم الاجتماعي والأكاديمي. ( ١٢ )

ومن المشكلات التي تعترض الطالب الجامعي انخفاض مستوى ثقته بنفسه والقلق وصعوبات في بناء علاقات اجتماعية مع من يحيطون به من طلبة وأساتذة هذا بالإضافة إلى ضعف تحصيله أو دافعيته نحو الدراسة واختيار التخصص، كما يلاحظ عليه قصور في التخطيط وتنظيم الوقت وغيرها من المشاكل التي تحول بينه وبين التكيف الجيد مما يعني تراجع في صحته النفسية. ( ٧ : ٢٦ )

والتكيف بمفهومه العام هو انسجام الفرد مع محيطه، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويعد عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الاجتماعية، مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به. ويعتبر التكيف الأكاديمي أحد جوانب التكيف العام الذي يرتبط بصحة الفرد النفسية، ونتاج تفاعل الفرد مع المواقف التربوية والحياتية الجامعية. ( ٦ : ٥٥ )

ومن أهم المظاهر التي تؤثر على تكيف الطالب أكاديمياً هي الاتجاه الإيجابي نحو الدراسة والعلاقة مع المدرسين والزملاء وإرتياد المكتبات والتميز الدراسي. ( ١٥ : ٤٦ )

كما يعد التكيف الأكاديمي من أهم الركائز التي يقوم عليها النظام الأكاديمي للمؤسسات التعليمية كافة، إذ لا يقتصر دور المؤسسات التعليمية على الجانب العقلي والمعرفي فحسب وإنما يمتد ليشمل التكيف الأكاديمي للطلبة مع المواد الدراسية أيضاً، كما أنه يؤدي دوراً مهماً في العلاقة التي تربط الطالب بالمؤسسات التعليمية الذي ينعكس بدوره على نتائج التحصيلية. ( ١٧ : ٢٣ )

إذ اهتم الباحثون في التربية وعلم النفس لمفهوم التكيف الأكاديمي لارتباطه بالعديد من العوامل المؤثرة في حياة الفرد سواء كان ذلك على المستوى الاجتماعي ام الاسري ام الأكاديمي .وقد نجد فى الكثير من طلبة الجامعة من يعاني من صعوبات في التكيف الأكاديمي، مما يؤثر سلبا على ادائهم الأكاديمي وتفاعلهم الاجتماعي والشعور بعدم الثقة وفقدان الشعور بالامن ولهذا فان معظم الجامعات تولي اهمية بالغة لتحقيق التكيف الأكاديمي لطلبتها خاصة ان كثيرا من الطلبة قد يتعرض لمجموعة من المشكلات النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية كالقلق والتوتر والشعور بالعزلة وتدني التحصيل الأكاديمي، ولما كان التكيف الأكاديمي مرتبطا بالكثير من العوامل والمتغيرات، فان الباحثين والمختصين في التربية وعلم النفس حاولوا دراسة هذه المتغيرات لمعرفة مدى ارتباطها بالتكيف الأكاديمي .  
( ١٢ : ٢٣١ )

وقد يواجه طلبة الجامعة خاصة الطلبة الجدد بالفرقة الاولى العديد من الضغوط بشكل عام والضغوط والصعوبات الأكاديمية بشكل خاص وكثير من التحديات الاخرى نتيجة الانتقال إلى مرحلة جديدة و ضرورة التكيف معها واختلاف طبيعة الدراسة في الجامعة عن المرحلة الثانوية واتخاذ قرار بشأن التخصص، ويواجه الطلبة متطلبات أكاديمية أكبر ولديهم شعور بالخوف من الاخفاق الأكاديمي و القلق من عدم القدرة على تحقيق اهدافهم المستقبلية والقلق من الامتحانات بالاضافة إلى التغير في العلاقات الاجتماعية وتكوين صداقات جديدة بالاضافة إلى الظروف الاقتصادية والقلق من المظهر اللائق بين الاقران وبالتالي ضعف المشاركة في الانشطة الامنهجية، وزيادة العبء الأكاديمي والمعرفي . ومن المشكلات التي تعترض الطالب الجامعي انخفاض مستوى ثقته بنفسه والقلق وصعوبات في بناء علاقات اجتماعية مع من يحيطون به من طلبة وأساتذة هذا بالإضافة إلى ضعف تحصيله أو دافعيته نحو الدراسة ، كما يلاحظ عليه قصور في التخطيط وتنظيم الوقت وغيرها من المشاكل التي تحول بينه وبين التكيف الجيد الأكاديمي .

**ويرى الباحث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي ( المتفوقون دراسياً )، ومتوسط درجات الطلاب منخفضي التحصيل الدراسي ( المتأخرون دراسياً ) على مقياس التكيف الأكاديمي لصالح الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي وذلك راجع الى امتلاكهم للكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية التي تساعدهم على التكيف ورفع مستوى التحصيل الأكاديمي . ويتأثر التحصيل الدراسي للطلاب بمجموعة مختلفة من المتغيرات، منها تصورات الطلاب ومعتقداتهم فيما يتعلق بطبيعة المعرفة المتعلمة من جهة، وطبيعة تعلمها من جهة أخرى.**

**ومن خلال اطلاع الباحث على ما أتيج له من دراسات سابقة لاحظ عدم وجود أي دراسة في الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي . ومن خلال الأشراف وتدريس الباحث للفرقة الاولى طلاب وطالبات بكلية التربية الرياضية جامعة بنها مما سهل للباحث تطبيق البحث للتعرف**

على الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة بنها " دراسة مقارنة "

#### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلي التعرف على الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية - جامعة بنها من خلال التعرف على : -

- ١) مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية - جامعة بنها .
- ٢) مستوى اليقظة العقلية لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية - جامعة بنها .
- ٣) مستوى التكيف الأكاديمي لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية - جامعة بنها .
- ٤) العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتكيف الأكاديمي لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية - جامعة بنها .
- ٥) العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتكيف الأكاديمي لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية - جامعة بنها .

#### تساؤلات البحث :

- ١) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي ومتوسط درجات الطلاب منخفضي التحصيل الدراسي في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية ؟
- ٢) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي ومتوسط درجات الطلاب منخفضي التحصيل الدراسي في مستوى اليقظة العقلية ؟
- ٣) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي ومتوسط درجات الطلاب منخفضي التحصيل الدراسي في مستوى التكيف الأكاديمي ؟
- ٤) هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتكيف الأكاديمي لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية - جامعة بنها ؟

٥) هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى اليقظة العقلية والتكيف الأكاديمي لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لطلاب الفرقة الاولى كلية التربية الرياضية - جامعة بنها ؟

#### مصطلحات البحث :

١- الكفاءة الذاتية الأكاديمية : هي عبارة عن طريقة للتفكير في معتقدات الطالب حول كفاءاتهم ، وثقتهم في بقدراتهم على تحقيق هدف أكاديمي او تحقيق نتيجة معينة في مهمة أكاديمية محددة والمساهمة في التعلم المنظم ذاتيا حيث تؤثر على التنظيم الذاتي من خلال استخدام استراتيجيات ما وراء المعرفة والمرتبطة بالنجاح . ( ٣٤ : ٤٣٣ )

٢- اليقظة العقلية: لوعي الكامل بالمشورات التي يتفاعل معها الطالب، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أحكام، أو الانشغال بخبرات ومشاعر الماضي. وتعرف إجرائياً أنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية. ( ١٨ : ٤ )

٣- التكيف الأكاديمي : قدرة الفرد على مواجهة المشكلات الحياتية، وحل المشكلات الحادثة، والتفاعل معها بايجابية ومرونة؛ من أجل إعادة التوازن للنفس والوصول بها إلى حالتها الطبيعية. وإجرائيا هي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس التكيف الأكاديمي. ( ٢٤ : ٤١٩ )

٤- التحصيل الدراسي : هو ما أستوعبه طالب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية من المواد الدراسية التي يقوم بدراستها خلال العام الدراسي الاول ومستواه من هذه المواد وقد وضعت تقديرات اصطلاحية: ممتاز، جيد، متوسط، ضعيف، وبذلك يمكن معرفة مستوى كل طالب . ( تعريف اجرائي )

#### الدراسات المرجعية :-

١) كذلك دراسة فاطمة الحاج محمد " ٢٠٢١م " (١٩) وعنوانها " مستوى التوافق الدراسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات المرحلة الاساسية العليا خلال جائحة كورونا. حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق الدراسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية

لدى عينة من طالبات المرحلة الاساسية العليا خلال جائحة كورونا ، حيث تم استخدام المنهج الوصفي ، وتمثلت عينة الدراسة من (١٤٠) طالبة وكانت اعمارهن من ١٣ - ١٧ سنة ، وقد أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التوافق الدراسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية .

(٢) دراسة إيلاف هارون رشيد شلول " ٢٠٢١م " ( ٧ ) وعنوانها " الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة الاردنية في الاردن حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة الاردنية لدى عينة البحث ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتمثلت عينة الدراسة من (٩٧٦) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الاردنية ، وكانت اهم الاستنتاجات وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة الاردنية لدى عينة البحث

(٣) دراسة عائشة بولفــــــــــــــــــــة ، رانيا بوبلال " ٢٠٢٠م " ( ١٣ ) وعنوانها " اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم . دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية وكانت اهم الاستنتاجات لا توجد فروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس والتخصص والمستوى والتفاعل بينهم وايضا لا توجد فروق في أساليب التعلم تبعا لمتغير الجنس والتخصص و المستوى والتفاعل بينهم .

(٤) دراسة محمد سليم سلمان " ٢٠٢٠م " ( ٢٥ ) وعنوانها " اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة لدى عينة البحث ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتمثلت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة موزعين على (٢٠٠) من الذكور و ( ٢٠٠ ) من الاناث وكانت اهم الاستنتاجات وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة لدى عينة البحث.

(٥) دراسة علي محمد الشلوي " ٢٠١٨م " ( ١٨ ) وعنوانها " اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالودامي حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم، وقام الباحث بإعداد مقياسين في اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتمثلت عينة الدراسة من (١٥٤) طالب من طلاب كلية التربية ، وكانت اهم الاستنتاجات وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند مستوى(٠,٠١). لدى عينة البحث.

(٦) دراسة صباح مرشود منوخ " ٢٠١٥م " ( ١٢ ) وعنوانها " الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية



وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة عينة البحث ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتمثلت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة موزعين على (١٠٠) من الذكور و (١٠٠) من الإناث من طلاب المرحلة الثالثة من كلية التربية جامعة تكريت وكانت أهم الاستنتاجات وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة لدى عينة البحث.

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث .

**مجتمع البحث :**

يتمثل مجتمع البحث طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها المقيدون للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م الفصل الدراسي الأول والبالغ عددهم (١٤١٨) طالب مقسمين إلى (٩٢٤) طالب و(٤٩٤) طالبة .

**عينة البحث :**

**١- عينة البحث الأساسية :**

اختيرت عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها المقيدون للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م الفصل الدراسي الأول واشتملت على عدد (٢٠٠) طالب وطالبة بنسبة ١٤.١٠٪ من إجمالي مجتمع البحث . تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين بناء على متوسط معدل درجاتهم خلال الفصل الدراسي الأول إلى (١٠٠) طالباً وطالبة مرتفعي التحصيل الدراسي ويمثلون الربيعي الأعلى، وقد تراوحت معدلاتهم التحصيلية بالفصل الدراسي الأول ما بين (٦٥%-٨٠%) درجة، منهم (٦٠) طالباً، و(٤٠) طالبة ، ومنهم (١٠٠) طالباً وطالبة منخفضة التحصيل الدراسي ويمثلون الربيعي الأدنى، وقد تراوحت معدلاتهم التحصيلية ما بين (٦٠% فأقل) درجة ، منهم (٦٠) طالباً، و(٤٠) طالبة .

**٢- عينة البحث الاستطلاعية:**

اختيرت عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العمدية وعددها (٤٠) مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي موزعين كالتالي عدد (٢٠) طالباً وعدد (٢٠) طالبةً طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية

الرياضية للبنين جامعة بنها المقيدون للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م الفصل الدراسي الاول خارج عينة البحث الأساسية وذلك لحساب المعاملات العلمية للمقاييس قيد البحث .

### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث الأساسية والأستطالعية

النسبة المئوية	الإجمالي	العدد	التوصيف	العدد الإجمالي
%٧.٠٥	(١٠٠) طالب	(٦٠) طالب مرتفعي التحصيل	العينة الأساسية	(١٤١٨) طالب
		(٤٠) طالبه مرتفعي التحصيل		
%٧.٠٥	(١٠٠) طالب	(٦٠) طالب منخفضي التحصيل		
		(٤٠) طالبه منخفضي التحصيل		
%٢.٨٢	(٤٠) طالب	(٢٠) طالب	العينة	
		(٢٠) طالبه	الأستطالعية	
%٨٣.٠٧		(١١٧٨) طالب	باقي مجتمع البحث	
%١٠٠		(١٤١٨) طالب	الإجمالي	

- وقد قام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات النمو والتي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي (العمر الزمني- الوزن - الطول - القدرة العقلية للطلاب ) ويوضح ذلك جدول رقم (٢).

### جدول (٢)

#### إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو والقدرة العقلية

ن = (٢٤٠) طالبة

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
معدلات النمو	السن	سنة	18.13	18.00	٠.٦٥٠	-٠.١٣٣	-0.٦٥٢
	الطول	سننيمتر	١٦٨.٦٩	١٧٠.00	٥.٤٥٩	-٠.٧٨٣	٠.١٠٠
	الوزن	كيلوجرام	٦٦.١٧	٦٦.50	٥.٩٩٠	0.١٢٢	-٠.١٠٤٨
القدرة العقلية	الذكاء	درجة	88.٥٨	٩٠.00	١.٨٥٣	-1.٣٩٨	2.٤١٠

- يتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في العمر والطول والوزن والقدرة العقلية للطلاب انحصرت بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات.

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (بالسننيمتر) والوزن (بالكيلو جرام) مرفق (٢)

## ثانياً: الاختبارات والاستمارات المستخدمة في البحث:

١. استمارة تسجيل بيانات الطلاب في متغيرات النمو . مرفق ( ١ )
٢. إختبار القدرات العقلية لمستوى (١٥ - ١٧) سنة فيما بعد إعداد "فاروق عبد الفتاح" ، مرفق ( ٣ )

## ثالثاً: المقاييس المستخدمة في البحث:

١. مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية مرفق (٤) الذي صممه "إيلاف هارون رشيد شلول" (٢٠٢٠م) (٧) لقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية ، ويتضمن المقياس (٢٦) عبارة ويقوم الطالب بالإجابة علي عبارات المقياس بميزان تقدير خماسي الدرجات ، على أن تستجيب الطالب لكل عبارة من عبارات المقياس وفق تدرج ( بدرجة كبير جدا ، بدرجة كبير جدا ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ) المقياس من ٢٦ الى ١٣٠ درجة ) تقابله الدرجات (٥ -٤ -٣ -٢ -١) على الترتيب لكل عبارة (١: ٢٦)
٢. مقياس مستوى اليقظة العقلية مرفق ( ٥ ) : الذي صممه أحلام مهدي عبدالله (٢٠١٣م) ( ١ ) ويتضمن المقياس في صورته الأولية (٣٥) موزعة على محاور (التمييز اليقظ - الانفتاح على الجديد - التوجه نحو الحاضر - الوعي بوجهات النظر المختلفة ) ويتم تصحيح العبارات الإيجابية كما يلي: تنطبق عليا تماما ٥ درجات, تنطبق عليا غالبا ٤ درجات تنطبق عليا بدرجة كبيرة ٣ درجات, تنطبق عليا أحيانا ٢ درجات, لا تنطبق عليا ابدأ درجة واحدة المقياس من ٣٥ الى ١٧٥ درجة ) تقابله الدرجات (٥ -٤ -٣ -٢ -١) على الترتيب لكل عبارة (١: ٣٥)
٣. مقياس التكيف الأكاديمي مرفق ( ٦ ) : الذي صممه محمد سليم سليمان ( ٢٠٢١م ) ( ٢٥ ) لقياس التكيف الأكاديمي للطلاب ، ويتكون المقياس من ( ٣٢ ) فقرة موزعة على محاور (مجال الدافعية - المجال التطبيقي - مجال الاداء - مجال البيئة الأكاديمية ) يقوم الطالب بالإجابة عليها وفق بدائل إجابة بميزان تقدير خماسي الدرجات وهي ( أوافق بشدة ، أوافق ، محايد ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة ) المقياس من ٣٢ الى ١٦٠ درجة ) تقابله الدرجات (٥ -٤ -٣ -٢ -١) على الترتيب لكل عبارة (١: ٣٢).

أجريت الدراسة الاستطلاعية علي عينة البحث الاستطلاعية وعددها (٤٠) مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي موزعين كالتالي عدد (٢٠) طالباً وعدد (٢٠) طالبةً من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها المقيدين للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م الفصل الدراسي الاول خارج عينة البحث الأساسية وذلك لحساب المعاملات العلمية للمقاييس قيد البحث وهذه العينة غير العينة الأصلية وتتنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية وكانت تهدف إلي ما يلي :

(١) التعرف علي مدي صلاحية الأدوات وحساب صدق وثبات المقاييس المستخدمة لقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومستوى اليقظة العقلية و التكيف الاكاديمي لدى طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها المقيدين للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م الفصل الدراسي الاول .

(٢) التعرف علي الصعوبات التي تواجه الباحث ووضع الحلول المناسبة للتغلب علي تلك الصعوبات .

(٣) وقام الباحث بالتطبيق الأول لحساب صدق المقاييس المستخدمة في البحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وثبات كرونباخ ألفا ( $\alpha$ ) كما يوضحه مرفق (٤) ، (٥) ، (٦) وذلك في الفترة الزمنية من الاثنين الموافق ١٥ / ١٢ / ٢٠٢٠م للطلبة الى الخميس ١٧ / ١٢ / ٢٠٢٠م للطلبات.

#### إجراءات التطبيق :

قام الباحث بإجراء القياسات لعينة البحث من الاثنين الموافق ٢٢ / ١٢ / ٢٠٢٠م للطلبة الى الخميس ٢٤ / ١٢ / ٢٠٢٠م للطلبات لكل من :

(١) القياسات الأنثروبومترية المختارة قيد البحث (السن - الطول - الوزن).

(٢) اختبار القدرات العقلية " الذكاء "

(٣) مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية مرفق (٤)

(٤) مقياس مستوى اليقظة العقلية مرفق (٥)

(٥) مقياس التكيف الاكاديمي مرفق (٦)

## عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

من خلال هدف البحث وتساؤلاته والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالي:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي، ومتوسط درجات الطلاب منخفضي التحصيل الدراسي في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية ؟ ويتضح ذلك من خلال الجدول رقم (٤).

## جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لآراء عينة البحث واختبار (ت) في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لطلاب مرتفعي و منخفضي التحصيل الدراسي

$$ن = ١٠٠ = ٢ ن$$

اختبار ت	منخفضي التحصيل الدراسي					مرتفعي التحصيل الدراسي					عبارات المقياس
	الاهمية النسبية	معامل الاختلاف	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاهمية النسبية	معامل الاختلاف	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
4.215	٦٤.٦٠	٣٥.٤٠	.321٠-	.679٠	3.23	٧٥.٦٠	٢٥.٤٠	.452٠-	.960٠	3,78	١
6.309	٦٤.٤٠	٣٥.٦٠	.216٠-	0.524	3.22	78.40	21.60	.122٠-	.872٠	3,92	٢
7.821	٦٦.٢٠	٣٣.٨٠	.068٠-	0.563	3.31	81.20	18.80	.237٠-	.776٠	4,06	٣
6.017	٧٠.٠٠	٣٠.٠٠	.000٠	0.503	3.50	٨١.٨٠	١٨.٢٠	.173٠-	.842٠	4,09	٤
9.509	٧٠.٢٠	٢٩.٨٠	.041٠-	0.502	3.51	٨٦.٨٠	١٣.٢٠	.606٠-	.714٠	4,34	٥
7.138	٦٤.٨٠	٣٥.٢٠	.345٠-	0.683	3.24	٨٠.٤٠	١٩.٦٠	.538٠-	.853٠	4,02	٦
8.278	٦٨.٠٠	٣٢.٠٠	.369٠-	0.586	3.40	٨٣.٢٠	١٦.٨٠	.588٠-	.707٠	4,16	٧
8.658	٧١.٠٠	٢٩.٠٠	.204٠-	0.500	3.55	٨٥.٤٠	١٤.٦٠	.364٠-	.664٠	4,27	٨
8.410	٦٨.٨٠	٣١.٢٠	.510٠-	0.592	3.44	٨٦.٤٠	١٣.٦٠	.867٠-	.863٠	4,32	٩
7.543	٧١.٠٠	٢٩.٠٠	-.204	0.500	3.55	٨٤.٦٠	15.٤٠	-.407	٠.750	4,23	١٠

اختبار ت	منخفضى التحصيل الدراسى					مرتفعى التحصيل الدراسى					عبارات المقياس
	الاهمية النسبية	معامل الاختلاف	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الاهمية النسبية	معامل الاختلاف	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	
8.542	٦٦.٦٠	٣٣.٤٠	-٠.578	0.711	3.33	٨٤.٨٠	15.٢٠	-٠.955	0.793	4.24	١١
7.396	٧١.٠٠	٢٩.٠٠	-٠.199	0.575	3.35	٨٤.٠٠	١٦.٠٠	-٠.854	0.995	4.20	١٢
8.372	٧١.٠٠	٢٩.٠٠	-٠.204	0.500	3.55	٨٥.٨٠	١٤.٢٠	-٠.511	0.729	4.29	١٣
9.226	٧٠.٢٠	٢٩.٨٠	-٠.041	0.502	3.51	٨٧.٢٠	١٢.٢٠	-٠.726	٠.722	4.36	١٤
9.565	٧١.٨٠	٢٨.٢٠	-٠.372	0.494	3.59	٨٨.٤٠	١١.٦٠	-٠.820	0.٧١٣	4.42	١٥
10.79	٦٧.٦٠	٣٢.٤٠	-٠.720	0.722	3.38	٨٨.٤٠	١١.٦٠	-٠.882	0.638	4.42	١٦
8.550	٦٧.٢٠	٣٢.٨٠	-٠.232	0.578	3.36	٨٦.٤٠	١٣.٦٠	-١.309	0.963	4.32	١٧
11.374	٧١.٠٠	٢٩.٠٠	-٠.204	0.500	3.55	٨٨.٦٠	١١.٤٠	-٠.474	0.590	4.43	١٨
12.690	٧٠.٠٠	٣٠.٠٠	٠.000	0.503	3.50	٩٠.٤٠	٩.٦٠	-٠.954	0.627	4.52	١٩
13.337	٧١.٠٠	٢٩.٠٠	-٠.204	0.500	3.55	٩٢.٢٠	٧.٨٠	-١.348	0.618	4.61	٢٠
13.679	٦٨.٨٠	٣١.٢٠	-٠.510	0.592	3.44	٩٢.٢٠	٧.٨٠	-١.611	0.618	4.61	٢١
10.150	٧١.٠٠	٢٩.٠٠	-٠.204	0.500	3.55	٨٧.٠٠	١٣.٠٠	-٠.359	0.٦٠٩	4.٣٥	٢٢
12.801	٦٨.٨٠	٣١.٢٠	-٠.510	0.592	3.44	٩١.٤٠	٨.٦٠	-١.473	0.٦٥٥	4.5٧	٢٣
12.841	٧١.٠٠	٢٩.٠٠	-٠.204	0.500	3.55	٩٠.٦٠	٩.٤٠	-٠.764	0.٥٧٧	4.5٣	٢٤
10.475	٦٦.٦٠	٣٣.٤٠	-٠.578	0.711	3.33	٨٦.٦٠	١٣.٤٠	-٠.652	0.٦٣٧	4.٣٣	٢٥
11.491	٧١.٠٠	٢٩.٠٠	-٠.204	0.500	3.55	٨٨.٨٠	١١.٢٠	-٠.510	0.٥٩٢	4.٤٤	٢٦
17.906	١٧٨٩.٦٠		-٠.235	4.747	89.48	٢٢٣٦0٦٠.		-٠.589	١١.٤٧	١١١.٨٣	المجموع

يتضح من جدول (٣) أن قيم الانحرافات المعيارية أقل من قيم المتوسطات الحسابية وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن عينة البحث تمثل مجتمعاً اعتدالياً متجانساً بالنسبة لعبارات المقياس قيد البحث حيث ينحصر المتوسط الحسابي ما بين  $(4.61)$  كأعلى قيمة  $(3.78)$  كأقل قيمة لمرتفعى التحصيل الدراسى ، وما بين  $(3.55)$  كأعلى قيمة  $(3.22)$  كأقل قيمة لمنخفضى التحصيل الدراسى .

- يشير المتوسط الحسابي العام لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لطلاب مرتفعى التحصيل الدراسى إلى الإيجاب حيث بلغ  $(111.38)$  وأنه أكبر من الوسط الفرضي  $(*)$  وهو  $(78)$  يشير المتوسط الحسابي العام لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لطلاب منخفضى التحصيل الدراسى إلى الإيجاب حيث بلغ  $(89.48)$  وأنه أكبر من الوسط الفرضي وهو  $(78)$  وأنه كلما كانت الدرجة عالية كلما تميز الطالب بالخاصية التي يقيسها مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية. ويشير معامل الاختلاف إلى نسب تشتت الآراء حول عبارات مقياس التوجه التنافسي للاعبى الملاكمة حيث بلغ معامل الاختلاف  $(4.70\%)$
- يتضح لنا أن أكثر العبارات اتفاقاً في مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لطلاب مرتفعى التحصيل الدراسى هي العبارات ذات الأرقام  $(20, 21, 23, 24)$  وذلك بمعاملات اختلاف  $(7.80\%)$  و  $(7.80\%)$  و  $(8.60\%)$  و  $(9.40\%)$  ، مما يدل على تجانس آراء مفردات العينة حول هذه العبارات .
- كما يتضح أيضاً أن جميع قيم اختبار  $(t)$  لعينتين دالة إحصائياً حيث كانت قيم  $(t)$  المحسوبة أكبر من قيمة  $(t)$  الجدولية ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً في جميع عبارات الكفاءة الذاتية الأكاديمية بين طلاب مرتفعى ومنخفضى التحصيل الدراسى لصالح الطلاب مرتفعى التحصيل الدراسى.

**ويرجع الباحث ذلك إلى أن درجات الطلاب مرتفعى التحصيل الدراسى كانت أكبر من الوسط الفرضي وكانت أكبر من درجات الطلاب منخفضى التحصيل الدراسى وأن الطلاب تميزوا بمستوى جيد في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية حيث أنه كلما كانت الدرجة عالية كلما تميز الطلاب بالخاصية التي يقيسها المقياس ، وبالتالي ساعد ذلك الطلاب على زيادة التكيف الاكاديمى وتحقيق مستوى جيد فى التحصيل الدراسى .**

(\*) الوسط الفرضي = عدد الفقرات × عدد مجموع البدائل

عدد البدائل

وتتفق ذلك مع نتائج دراسة **ميراود وستين (Dustin & Meera, ٢٠١٣)** (٣٦) أن الكفاءة الذاتية العالية للطلبة تساعد في تحقيق التوافق الدراسي، واكتساب معارف جديدة في الاداء الذي يشمل درجات جيدة وأداء عاليا .

وأشارت نتائج بعض الدراسات، كدراسة **الهارثي وواز (Was & Harthy-Al ٢٠١٣)** (٣٢) ودراسة **الدهفري والهراشي (Aldhafri & Harthy-Al ٢٠١٦)**، (٣١) أن تأثير الكفاءة الذاتية الاكاديمية في الاداء الاكاديمي بشكل مباشر و غير مباشر، فمن خلال معتقدات الفرد الشخصية حول كفاءته وامكانياته يستطيع تحقيق التوافق الدراسي الذي يسعى الى انجازه ، كما أنه قادر على التعامل ما الاحداث بفاعلية .

وهذا يتفق مع ما اشار اليه **أحمد الزق (٢٠٠٩م)** إن لمعتقدات الكفاءة الذاتية الاكاديمية دورا مهما في التفوق الاكاديمي لدى الطالب، ويرى أصحاب المدرسة المعرفية الاجتماعية بأن المستوى التحصيلي للطلاب في سنواته السابقة التي تحدد كثيرا أداءه الاكاديمي المستقبلي . ( ٢ : ٣٧ )

كما يتميز الطلبة ذوو الكفاءة الذاتية الاكاديمية المرتفعة بقدرتهم على بذل جهد عالى ، واطهار مثابرة ومرونة مرتفعة فى مواجهة المواقف والصعوبات التعليمية المختلفة . وهذا يقودهم الى النجاح الاكاديمي وانجازهم للمهام الدراسية بفاعلية بالاضافة الى تنمية قدراتهم بفاعلية وبشكل ايجابي وملحوظ . ( ٢٩ )

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسات كل من دراسة **فاطمة الحاج محمد "٢٠٢١"** ( ١٩ ) ودراسة **إيلاف هارون رشيد شلول "٢٠٢١م"** (٧) ودراسة **زاهرة سليمان العساسفة ٢٠٢١م** ( ١٠ ) ودراسة **فاطمة بنت سعيد الجهورية\* وسعيد بن سليمان الظفري ٢٠١٨"** ( ٢٠ ) ودراسة ودراسة **محمد بني خالد ٢٠١٠م** (٢١) حيث أنه من خلال امتلاك الطلاب الكفاءة الذاتية الاكاديمية وهذا يقودهم الى النجاح الاكاديمي وانجازهم للمهام الدراسية بفاعلية وتحقيق التفوق الدراسي .

شكل ( ١ )





٢٢.863	67.76	3242	٠.٠٩٥	١.٩٣٢	١٦.٩٤	90.68	9.32	٠.٥٩٨ -	1.627	٢٢.٦٧	الوعي بوجهات النظر المختلفة
--------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------	-------	--------------------------------------

يتضح من جدول (٤) أن قيم الانحرافات المعيارية أقل من قيم المتوسطات الحسابية وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن عينة البحث تمثل مجتمعاً اعتدالياً متجانساً بالنسبة لعبارات المقياس قيد البحث حيث ينحصر المتوسط الحسابي ما بين  $(٥١.٠٢)$  كأعلى قيمة ، كأقل قيمة لطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي و ينحصر المتوسط الحسابي ما بين  $(٤٠.٨٥)$  كأعلى قيمة ،  $(١٦.٩٤)$  كأقل قيمة لطلاب منخفضي التحصيل الدراسي.

- يشير المتوسط الحسابي لابعاد اليقظة العقلية لطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي إلى الإيجاب حيث بلغ قيمة التميز اليقظ  $(٥١.٠٢)$  وأنه اكبر من الوسط الفرضي وهو  $(٣٦)$  وقيمة الانفتاح على الجديد وقيمة  $(٥٠.١٣)$  اكبر من الوسط الفرضي وهو  $(٣٦)$  وقيمة التوجه نحو الحاضر  $(٢٥.٥٣)$  اكبر من الوسط الفرضي وهو  $(١٨)$  وقيمة الوعي بوجهات النظر المختلفة  $(٢٢.٦٧)$  اكبر من الوسط الفرضي وهو  $(١٥)$  وأنه كلما كانت الدرجة عالية كلما تميز الطالب بالخاصية التي يقيسها مقياس اليقظة العقلية

- يتضح لنا أن أكثر العبارات اتفاقاً في مقياس اليقظة العقلية لطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي هي المحاور (الوعي بوجهات النظر المختلفة ، التوجه نحو الحاضر) وذلك بمعاملات اختلاف  $٩.٣٢\%$  و  $(١٤.٩٠\%)$  ، مما يدل على تجانس آراء مفردات العينة حول هذه المحاور .

- يتضح لنا أن أكثر العبارات اتفاقاً في مقياس مقياس اليقظة العقلية لطلاب منخفضي التحصيل الدراسي هي المحاور (التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المختلفة) وذلك بمعاملات اختلاف  $(٣٠.٠٠\%)$  و  $(٣٢.٤٢\%)$  ، مما يدل على تجانس آراء مفردات العينة حول هذه العبارات

- كما يتضح أيضاً أن جميع قيم اختبار (ت) لعينتين دالة إحصائياً حيث كانت قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً في جميع عبارات اليقظة العقلية لطلاب مرتفعي منخفضي التحصيل الدراسي . حيث تراوحت قيمة "ت" بين  $(٢٢,٨٦٣ ، ١٢,٠٣٤)$

ويرجع الباحث ذلك إلى أن درجات الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي كانت أكبر من الوسط الفرضي وكانت اكبر من درجات الطلاب منخفضي التحصيل الدراسي وأن الطلاب تميزوا بمستوى جيد في مستوى اليقظة العقلية حيث أنه كلما كانت الدرجة عالية كلما تميز الطلاب بالخاصية التي يقيسها المقياس ، وبالتالي ساعد ذلك الطلاب على زيادة التكيف الاكاديمي وتحقيق مستوى جيد في التحصيل الدراسي .



## جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لآراء عينة البحث واختبار (ت) في مستوى التكيف الاجتماعي لطلاب مرتفعي و منخفضي التحصيل الدراسي

$$100 = 2n = 1n$$

اختبارات	منخفضي التحصيل الدراسي					مرتفعي التحصيل الدراسي					مقاييس المحاور
	الاهمية النسبية	معامل الاختلاف	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاهمية النسبية	معامل الاختلاف	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢٤.211	69.25	30.75	.191٠	2.0816	27.70	92.72	7.28	-1.675	3.272	37.09	مجال الدافعية
١٦.099	70.25	29.25	.447٠	1.961	28.10	90.03	9.97	.919٠-	4.504	36.01	المجال التطبيقي
١٥.311	71.02	28.88	-.158	2.211	28.41	86.73	13.27	.626٠-	3.454	34.69	مجال الاداء
١٢.065	71.22	28.78	٠.١٤٤	5.783	28.49	90.28	9.72	.444٠-	2.538	36.11	مجال البيئة الاكاديمية

يتضح من جدول (٥) أن قيم الانحرافات المعيارية أقل من قيم المتوسطات الحسابية وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن عينة البحث تمثل مجتمعاً اعتدالياً متجانساً بالنسبة لعبارات المقياس قيد البحث حيث ينحصر المتوسط الحسابي ما بين  $(37.09)$  كأعلى قيمة ،  $(34.69)$  كأقل قيمة لطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي و ينحصر المتوسط الحسابي ما بين  $(28.49)$  كأعلى قيمة ،  $(27.70)$  كأقل قيمة لطلاب منخفضي التحصيل الدراسي.

- يشير المتوسط الحسابي لابعاد التكيف الاكاديمي لطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي إلى الإيجاب حيث بلغ قيمة مجال الدافعية  $(37.09)$  وأنه اكبر من الوسط الفرضي وهو  $(24)$  وقيمة الانفتاح على الجديد وقيمة  $(50.13)$  اكبر من الوسط الفرضي وهو  $(24)$  وقيمة المجال التطبيقي  $(36.01)$  اكبر من الوسط الفرضي وهو  $(24)$  وقيمة مجال الاداء  $(34.69)$  اكبر من الوسط الفرضي وهو  $(24)$  وقيمة مجال البيئة الاكاديمية  $(36.11)$  اكبر من الوسط الفرضي وهو  $(24)$  وأنه كلما كانت الدرجة عالية كلما تميز الطالب بالخاصية التي يقيسها مقياس التكيف الاكاديمي
- يتضح لنا أن أكثر الابعاد اتفاقاً في مقياس التكيف الاكاديمي لطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي هي المحاور (مجال الدافعية، مجال البيئة الاكاديمية) وذلك بمعاملات اختلاف  $(7.28\%)$  و  $(9.72\%)$  ، مما يدل على تجانس آراء مفردات العينة حول هذه المحاور .

- يتضح لنا أن أكثر العبارات اتفاقاً في مقياس التكيف الأكاديمي لطلاب منخفضي التحصيل الدراسي هي المحاور ( مجال البيئة الأكاديمية، مجال الاداء) وذلك بمعاملات اختلاف (٢٨.٧٨ % ) و (٢٨.٨٨ % ) ، مما يدل علي تجانس آراء مفردات العينة حول هذه العبارات
- كما يتضح أيضا أن جميع قيم اختبار (ت) لعينتين دالة إحصائياً حيث كانت قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً في جميع ابعاد مقياس التكيف الأكاديمي لطلاب مرتفعي منخفضي التحصيل الدراسي .حيث تراوحت قيمة "ت" بين (٢٤,٢١١) ، (١٢,٠٦٥)

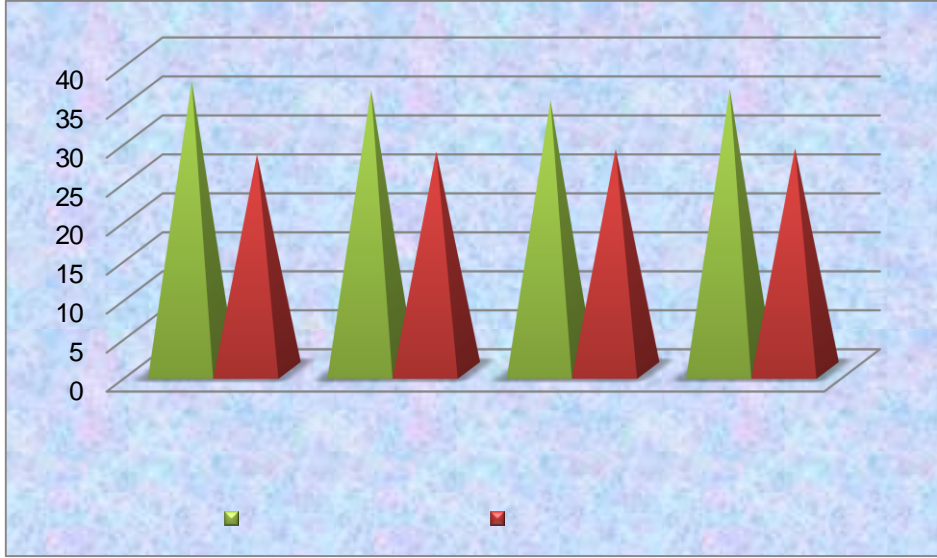
**ويرجع الباحث ذلك إلى أن درجات الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي كانت أكبر من الوسط الفرضي وكانت اكبر من درجات الطلاب منخفضي التحصيل الدراسي وأن الطلاب تميزوا بمستوى جيد في مستوى التكيف الأكاديمي حيث أنه كلما كانت الدرجة عالية كلما تميز الطلاب بالخاصية التي يقيسها المقياس ، وبالتالي ساعد ذلك الطلاب على تحقيق مستوى جيد في التحصيل الدراسي .**

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه عبد الناصر العزام ٢٠١٠م الى ان التكيف الأكاديمي من اهم الركائز التي يقوم عليها النظام الأكاديمي للمؤسسات التعليمية كافة ، اذ لا يقتصر دور المؤسسات التعليمية على الجانب العقلي والمعرفي فحسب وانما يمتد ليشمل التكيف الأكاديمي للطلبة مع المواد الدراسية ايضا ، كما انه يؤدي دورا مهما في العلاقة التي تربط الطالب بالمؤسسات التعليمية الذي ينعكس بدوره على نتائجه التحصيلية . ( ١٧ : ٢٣ )

كما ان الافراد الذين لديهم إحساس قوي بالكفاءة الذاتية يركزون تفكيرهم على تحليل المشكلات، للوصول إلى حلول مناسبة؛ بينما الافراد الذين لديهم شعور بعدم الكفاءة الذاتية فإن تفكيرهم يتحول إلى الداخل فيتسبب بالوقوع بالمشكلات؛ وذلك يقود إلى الفشل وعدم النجاح . (١١ ، ٣٥)

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسات كل دراسة محمد سليم سلمان"٢٠٢١م" (٢٥) ودراسة صباح مرشود منوخ ٢٠١٥ ( ١٢ ) ودراسة فاطمة قيرش واخرون ٢٠١٠م ( ٢٢ ) إلى اهمية التكيف الأكاديمي للطلاب للوصول إلى التوافق الدراسي .

شكل ( ٣ )



يوضح شكل ( ٣ ) المتوسط الحسابي العام في مستوى اليقظة العقلية لطلاب مرتفعي و منخفضي التحصيل الدراسي.

٤. هل توجد علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والتكيف الأكاديمي لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لطلاب الفرقة الاولى كلية التربية الرياضية - جامعة بنها ؟ ويتضح ذلك من خلال الجدول رقم (٧).

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومستوى التكيف الأكاديمي لطلاب مرتفعي و منخفضي التحصيل الدراسي

$$100 = 2n = 1n$$

منخفضي التحصيل الدراسي			مرتفعي التحصيل الدراسي			عبارات المقياس
معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
	4.770	89.58		11.474	111.83	الكفاءة الذاتية الأكاديمية

0.402**	2.082	27.70	0.011	3.272	37.09	مجال الدافعية
0.311**	1.962	28.10	0.185	4.505	36.01	المجال التطبيقي
0.558**	2.212	28.41	0.067	3.454	34.69	مجال الاداء
0.330**	5.783	28.49	0.084	2.538	36.11	مجال البيئة الاكاديمية

يتضح من الجدول السابق ما يلي :-

- بوضح أن هناك ارتباط بين المتغير المستقل والمتغير التابع لطلاب منخفضى التحصيل الدراسى، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين ( ٠.٥٥٨ ، ٠.٣١١ ) وهو ارتباط قوى . مما يدل على ان الارتفاع في الكفاءة الذاتية الأكاديمية من المؤشرات التي تسهم في الارتفاع في التكيف الأكاديمي وكلما انخفض في مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية من المؤشرات في الانخفاض في التكيف الأكاديمي للطلاب .

ويرجع الباحث الى ان الكفاءة الذاتية الاكاديمية أساسا اثاره دافعية المتعلمين وإنجازاتهم الشخصية، فأن إعتقاد الطالب بقدرته على إنجاز المهام الاكاديمية الخاصة به، تساعد في تشكيل وإثارة الدافعية لديه؛ من اجل القيام بهذه المهام، والتغلب على الصعوبات التي تعترضه أثناء عملية التعلم، والعمل على تذليلها، ولذل عدت الكفاءة الذاتية الكاديمية أحد مفاتيح النجاح التي يمتلكها الطالب في تحقيق التحصيل الجيد، وتحقيق التوافق المنشود والتكيف الاكاديمي . وكذلك تعرض الطالب للمشكلات والصعوبات في بيئة الجامعة قد تؤثر سلبا على توافقه، ويصبح غير قادر على مواجهة الضغوط، ويجد صعوبة في التخطيط والتركيز على أهدافه لتحقيقها، وبالتالي يصبح عاجزا عن اكتساب المعارف والمهارات الجديدة، ويواجه تدنيا ملحوظا في مستوى تحصيله الدراسى، مما يؤثر سلبا على كفاءته الذاتية الاكاديمية، فتقل ثقته بنفسه وبقدراته، ويصبح غير قادر على حل المشكلات التي تعترضه في البيئة الدراسية، فالتوافق والتكيف السلبى له أثر سلبى على الكفاءة الذاتية الاكاديمية .

حيث نجد أن الطلاب ذوي الإحساس المنخفض بالكفاءة الذاتية يتجنبون المهام التي تتحدى قدراتهم، ويجدون صعوبة في استخدام استراتيجيات التفكير العليا وقد زاد الاهتمام به في الوقت الحاضر؛ لتأثيره على التقويمات الفردية في تحقيق الانجاز، وتحقيق الأهداف، والجهد المبذول. ( ٦٥ : ١٤ )





0.317**	0.547**	0.385**	0.737**	0.341**	0.234*	0.219*	0.172	التميز اليقظ	اليقظة العقلية
0.283**	0.506**	0.480**	0.634**	0.008	0.187	0.470**	0.135	الانفتاح على الجديد	
0.330**	0.690**	0.384**	0.474**	0.060	0.713**	0.046	0.168	التوجه نحو الحاضر	
0.397**	0.112	0.172	0.458**	0.405**	0.020	0.41	0.059	الوعي بوجهات النظر المختلفة	

### يتضح من الجدول السابق ما يلي :-

بوضح أن هناك ارتباط بين المتغير المستقل والمتغير التابع لطلاب منخفضي التحصيل الدراسي، وبلغت قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً حيث كانت قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية لطلاب منخفضي التحصيل الدراسي وهو ارتباط قوى . مما يدل على ان الارتفاع اليقظة العقلية من المؤشرات التي تسهم في الارتفاع في التكيف الاجتماعي وكلما انخفض في مستوى اليقظة العقلية من المؤشرات في الانخفاض في التكيف الاجتماعي للطلاب .

فالافراد القادرون على التكيف بشكل جيد مع مسؤوليات الحياة والعقبات والصعوبات التي تواجههم أكثر صموداً من غيرهم؛ حيث يستخدمون استراتيجيات مواجهة فعالة عند التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة ولديهم بعض السمات الشخصية التي تساعد على ذلك . ( ٣٤ )

كما أن لليقظة العقلية فوائد يمكن إجمالها ومنها تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك، لان بالوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والاحساس بها، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة والتكيف الاكاديمي. ( ٤٠ )

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسات كل دراسة محمد سليم سلمان"٢٠٢١م" (٢٥) ودراسة النشمي بشير الرويلي ٢٠١٩ (٥) إلى أهمية التكيف الاكاديمي للطلاب للوصول إلى التوافق الدراسي وعلاقتها باليقظة العقلية حيث تعتبر من الامور المهمة التي يستطيع الطالب ان يوفق بينة وبين البيئة الدراسية .وان الجامعة بيئة اجتماعية تضم عددا من الطلاب فشعور الطالب بالرضا والارتياح والتكيف مع الحياة الجامعية ينعكس على انتاجه وتحصيله .

## الاستنتاجات و التوصيات :

### الاستنتاجات :

- من واقع النتائج التي توصل إليها الباحثان وفي ضوء المعالجات الإحصائية لهذه النتائج وفي نطاق طبيعة العينة وأهداف البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:
- ١- وجود مستوى عالي من الكفاءة الذاتية الأكاديمية لطلاب مرتفعى التحصيل الدراسى مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب مرتفعى التحصيل الدراسى ومتوسط درجات الطلاب منخفضى التحصيل الدراسى فى مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية .
  - ٢- وجود مستوى عالي من اليقظة العقلية لطلاب مرتفعى التحصيل الدراسى مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب مرتفعى التحصيل الدراسى ومتوسط درجات الطلاب منخفضى التحصيل الدراسى فى مستوى اليقظة العقلية.
  - ٣- وجود مستوى عالي من التكيف الأكاديمى لطلاب مرتفعى التحصيل الدراسى مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب مرتفعى التحصيل الدراسى ومتوسط درجات الطلاب منخفضى التحصيل الدراسى فى مستوى التكيف الأكاديمى .
  - ٤- وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الكفاءة الذاتية والتكيف الأكاديمى لدى طلاب منخفضى التحصيل الدراسى بينما لا يوجد ارتباط بين مستوى الكفاءة الذاتية والتكيف الأكاديمى لدى طلاب مرتفعى التحصيل الدراسى .
  - ٥- وجود علاقة ارتباطية بين مستوى اليقظة العقلية والتكيف الأكاديمى لدى طلاب مرتفعى ومنخفضى التحصيل الدراسى .

### التوصيات :

- في ضوء أهداف البحث وتساؤلات ونتائج البحث التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:
١. العمل على الاهتمام الكفاءة الذاتية الكاديمية وأبعاد اليقظة العقلية لدى الطلاب لما لها اهمية فى تحقيق التكيف الاكاديمى والتوافق الدراسى وتمييزها من خلال برامج إرشادية للطلاب .
  ٢. عقد ورش عمل ودورات تدريبية للطلاب بهدف تحسين مستوى كل من الكفاءة الذاتية الكاديمية و اليقظة العقلية والتكيف الاكاديمى لطلاب الجامعة .
  ٣. توجيه المؤسسات التعليمية الى الاهتمام الكفاءة الذاتية الكاديمية و اليقظة العقلية والتكيف الاكاديمى للمتعلمين للنهوض بالعملية التعليمية .

٤. إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث التي تبحث عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية وبين متغيرات أخرى مثل الطموح الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي وعلى عينات مختلفة من طلاب الجامعة والاستفادة من الدراسات والأبحاث التي أجريت في هذا المجال .

#### المراجع العربية والأجنبية :

#### المراجع العربية :

١. أحلام مهدى عبدالله : اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. ، مجلة الاستاذ ، المجلد ٣ ، العدد ٣٣٢ ، ٢٠١٣م
٢. أحمد الزق: الكفاءة الذاتية المدركة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغيرات النوع والكلية والمستوى الدراسي، - مجلة العلوم التربوية والنفسية العدد العاشر - المجلد الثاني ٢٠٠٩م
٣. أسماء طة النورى : اثر ابعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد. ، بحث منشور في مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد ، مجلد ١٨ العدد ٦٨ - ٢٠٦- ٢٣٦ ٢٠١٢م
٤. الفرحاني محمود: فاعلية تدريب معلمي العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط في سياق اجتماعي TASC وخرائط التفكير في تنمية قدرات الاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمستويات المعرفية لاختبار TIMSS. ، بحث منشور في المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ، مجلد ٤ العدد ١٢ ، ٢٠١٧م
٥. النشمي بشير الرويلي: اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفس ي لدى المرشدين الطالبين في محافظة طريف بامملكة العربية السعودية- دراسة مقارنة بين امرشدين الجدد والقدامى- مجلة العلوم التربوية والنفسية العدد السابع - المجلد الثالث إبريل ٢٠١٩م
٦. أماني ناصر: التكيف المدرسي عند المتأخرين والمتفوقين تحصيلاً في مادة اللغة الفرنسية وعلاقته بالتحصيل الدراسي لهذه المادة . ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة دمشق ، ، سوريا ، ٢٠٠٥م
٧. إيلاف هارون رشيد شلول: الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة الأردنية في الأردن، ة مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، المجلد ١٢ ، العدد ٣٤ ، ٢٠٢٠م
٨. خلود رحيم ، سهام كاظم: علاقة اليقظة العقلية بصراع الادوار لدى الطالبات المتزوجات في كلية التربية للبنات . ، مؤتمر العلمي التخصصي ٣٠ لكلية التربية الجامعة المستنصرية - بغداد ٢٠١٦م



٢٠. فاطمة بنت سعيد الجهورية\* وسعيد بن سليمان الظفري: علاقة الكفاءة الذاتية الاكاديمية بالتوافق النفسي لدى طلبة الصفوف من ٧-١٢ في سلطنة عمان ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، جامعة السلطان قابوس ، المجلد ١٢ ، العدد ١ ، ٢٠١٨م

٢١. فاطمة عباس مطلق: تأثير اليقظة العقلية في التفكير اليجابي لدى طلبة الجامعة . ، Route Journal Educational & Social Science (٨) ٦ ، ٢٠١٩م

٢٢. فاطمة قورش واخرون : مستوى التكيف الاكاديمي لدى طلبة جامعة المسيلة -دراسة ميدانية بجامعة المسيلة- - كلية الآداب والعلوم الاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونى ٢٠١٢م

٢٣. فيصل الربيع : الذكاء النفعالي وعالقه باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. ، بحث منشور في المجلة الاردنية في العلوم التربوية ، مجلد الثاني العدد ١٢ - ١٢-٢١ ، ٢٠١٩م

٢٤. محمد بنى خالد : التكيف الاكاديمي وعلاقتها بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة ال البيت . ، مجلة النجاح للابحاث والعلوم التربوية ، المجلد ٢٤ ، ٤١٣-٤٣٢ ، ٢٠٠٩م

٢٥. محمد سليم سلمان: اللياقة العقلية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة. ، مجلة كلية التربية الاساسية ، المجلد ٢٠ ، العدد ١١٠ ، ٢٠٢٠م

٢٦. محمد عبد الرازق : فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تنمية الكفاءة الذاتية للطلاب بقسم التربية الخاصة ، بحث منشور في مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس مجلد الثالث العدد تسعة وثلاثون ، ٢٠١٥م

٢٧. محمد ملحم : الكفاءة الذاتية الكاديمية لدى طلبة المرحلة الساسية في تربية لواء المزار الشمالي بالاردن ، بحث منشور في مجلة التربية ، مجلد الثاني 233-268 ، ٢٠١٥م

٢٨. نافذ يعقوب : الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد في بيشة ، بحث منشور في مجلة العلوم التربوية والنفسية مجلد الثالث عشر العدد ثلاثة ، ٢٠١٢م

### المراجع الأجنبية :

29. Alci, B.(2015). The Influence of Self-Efficacy and Motivational Factors on Academic Performance in General Chemistry Course: A modeling Study. Educational Research Reviews, 10 (4), 453-461

30. . Alter, S. (2012). Information; The Foundation of business. New Jersey: Prentice Hall Publishers

31. Al-Harthy, I. & Aldhafri, S., (2016). Undergraduate Omani students' Identity and perceptions of parenting Styles. Canadian Center of Science and Education, 8(2), 114- 123.
32. Al-Harthy, I. & Was., A. (2013). Knowledge monitoring, goal orientations, self efficacy, and academic performance: A path analysis. Journal of College Teaching & Learning, 10(4), 363-277.
33. Asheur, A. & Sigman, K. (2011). Effectiveness of both mindfulness and relaxation techniques and learning skills and their influence on the performance of students at the university, Journal Personality and Social Psychology, 1, (3), 25-41
34. Drago, A., Rheinheimer, D. C., & Detweiler, T. N. (2018). Effects of Locus of Control, Academic Self-Efficacy, and Tutoring on Academic Performance. Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice, 19(4), 433- 451
35. -Franco, C, Manas, I., Cangas, A. & Gallego, J. (2011). Exploring the effects of a mindfulness program for students of secondary school. International Journal of Knowledge Society Research, 2(1), 14-28.
36. Meera K. , Dustin N. (2013). Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter, Learning and Individual Differences 7(25), 67–72.
37. - Sangeetha, E. (2014). An exploration of mindfulness as a stress reduction prevention for adolescents. Ed. D., California State University
38. Schunk, D. H & Pajares, F. (2004). The Development of Academic Self-Efficacy, Educational Psychology
39. Vasile, C. and Marhan, A.M. Singer, F.M. and Stoicesca, D. (2011). Academic Self - Efficacy and Cognitive Load in Students. Procedia Social and Behavioral Sciences 5 (12), 478 -48
40. weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A & .Sephton, S.E. (2002). Mindfulness based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings. 307 -297, 4(9)