اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا -السودان

أ.سحر عبد المنطلب البشرى محجوب
طالبة دكتوراة - كلية الدراسات العليا
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

د. هادية مبارك حاج الشيخ الطيب
أستاذ مشارك - قسم علم النفس - كلية التربية
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

المستخلص:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة السمة العامة لليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بالإضافة الى تأثير بعض المتغيرات (النوع الاجتماعي، التخصص الأكاديمي، الدرجة العلمية)، المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من (303) مدرس ومدرساً من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية، تم تحليل البيانات عن طريق المتوسطات الحسابية للانحرافات المعيارية واختبار (ت) وتحليل التباين. توصلت الدراسة الى أن السمة العامة لليقظة العقلية، الكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا تتسم بالارتفاع حيث توجد علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوي (0,05) بين درجات أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، كما يوجد تأثير دال إحصائيًا لكل من النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث) لصالح الذكور، وعدم وجود تأثير للتخصص الأكاديمي (علمي/ ادبي)، ووجود تأثير دال للدرجة العلمية (استاذ/ محاضر) لصالح الدرجة العلمية أستاذ ، كما يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا عن طريق درجاتهم على الكفاءة المهنية .وأخيراً على ضوء نتائج الدراسة والمناقشة اقترحت الباحثة بعض التوصيات.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الكفاءة المهنية، جامعة السودان أستاذ ومحاضر، علمي وأدبي

Mental alertness and its relationship to professional competence among professors at Sudan University of Science and Technology - Sudan

A.Sahar Abdelmontalib Albushra
Dr. Hadia Mubarak Haj AlSheikh

Abstract:

This study aimed to know the general characteristic of mental alertness and its relationship to professional competence among professors of Sudan University of Science and Technology in addition to the effect of some variables (gender, academic specialization, scientific de-

gree). The method used in this study is the descriptive correlational method. The study sample consisted of (303) male and female teachers from Sudan University of Science and Technology who were selected through a random sample. The data were analyzed using arithmetic means of standard deviations, t-test, and variance analysis. The study concluded that the general characteristic of mental alertness, professional competence among professors of Sudan University of Science and Technology is characterized by high, as there is a positive and statistically significant correlation at the level (0.05) between the grades of professors of Sudan University of Science and Technology, and there is a statistically significant effect for each of the social gender (males/females) in favor of males, and there is no effect for academic specialization (scientific/literary), and there is a significant effect for the academic degree (professor/lecturer) in favor of the academic degree of professor, and mental alertness among professors of Sudan University of Science and Technology can be predicted through their grades on professional competence. Finally, in light of the results of the study and discussion, the researcher proposed some recommendations.

Keywords: Mental alertness, professional competence, University of Sudan, professor and lecturer, scientific and literary

مقدمة:

المعلم هو الركيزة الأولى في إنجاح العملية التعليمية من خلال تطوير كفاءته المهنية لتخريج أفضل جيل واعٍ ومتعلم في المجتمع لمواكبة العصر وهذا يتوقف على مدى وعي المعلمين بما يدو حولهم وما يمتلكونه من قدرات وإمكانات فلم تعد مهام المعلم قاصرة على تزويد الطلاب بالمعارف والحقائق كما كان في الماضي، بل أصبحت عملية تربوية شاملة لجميع جوانب شخصية المتعلم في صورها العقلية والنفسية والجسمية و الاجتماعية، ولكي يقوم المعلم بدوره المهم باقتدار، لابد أن يتمتع بقدر كاف من القدرات والكفاءات التعليمية ؛ التي تمكنه من بناء جوانب شخصية المتعلم ، لذا فإن المتغيرات الكفاءات الشخصية والمعرفية والوجدانية و المهارية تلعب دورا مهما في فعالية وكفاءة العملية التعليمية، فهي بالنسبة للمتعلم تشكل أحد المداخل التعليمية المهمة التي تؤثر على الناتج التحصيلي له، وفي مستوى مفهوم الذات الأكاديمي باعتباره أهم العناصر المستهدفة في العملية التعليمية. ومن أبرز هذه المتغيرات اليقظة العقلية لما لها من أهمية في التعامل مع حالات الانطواء والانغلاق الذهني والقلق بأنواعه والاكتئاب وحالات التوتر، وذلك بواسطة تفكيك العلاقة التلقائية بين الأفكار والعادات وأنماط السلوك غير الصحية وارتباطاتها الانفعالية، ومعالجتها والتعايش معها بعقل منتفخ؛ والذي ينعكس إيجاباً على التنظيم

السلوكي الذاتي. ونظراً لأهمية الدور الذي يلعبه المعلم في العملية التعليمية؛ فكان لابد من تحققه بالكفاءات المهنية اللازمة لعمليه التدريس، وقد أولت الدولة اهتماماً بارزاً بالعديد من مؤسسات إعداد المعلم تتمثل في دورات تدريبية على الكفاءات المهنية، ودورات إعداده من خلال الأكاديمية المهنية، ولا يحصل على الترقية إلا بعد اجتيازه تلك الدورات. وكفاءة المعلم المهنية تشير إلى: المعارف والمهارات والاتجاهات التي يستطيع المعلم اكتسابها لتصبح بالتالي جزءاً من سلوكه ويستطيع أدائها بنجاح في المجالات المعرفية والوجدانية؛ وتتحقق الكفاءة المهنية من خلال أربع مكونات رئيسية: (كفاءة التخطيط للدرس وأهدافه؛ وكفاءة تنفيذ الدرس؛ وكفاءة التقويم، وكفاءة العلاقات الإنسانية).

مشكلة الدراسة:

تباين أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا في مستويات اليقظة العقلية ومستويات كفاءتهم المهنية وسماتهم الشخصية التي تظهر أثناء حديثهم وتواصلهم مع بعضهم البعض بحيث ينعكس بشكل مباشر على أدائهم وانتاجيتهم وعلاقتهم مع المسؤولين والزملاء والطلاب ومن هنا فإن قياس السمات الشخصية للمعلمين يلعب دوراً أساسياً في معرفة مدى قدرتهم للتكيف في الواقع التعليمي ومدى قدرتهم على مجابهة الظروف الصعبة واجتيازها بنجاح دون أن تؤثر سلباً في أدائهم وعطائهم.

ومن هنا تلخصت مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا؟
- ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:
- ما هي السمة العامة لليقظة العقلية، الكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا؟
- هل توجد علاقة دالة ارتباطياً بين مستويات اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا؟
- هل توجد علاقة دالة ارتباطياً بين مستويات اليقظة العقلية والكفاءة المهنية والتفاعل بينها تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث)؟
- هل توجد علاقة دالة ارتباط ياً بين مستويات اليقظة العقلية والكفاءة المهنية والتفاعل بينها تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي (علمي/ ادبي)؟
- هل توجد علاقة دالة ارتباطياً بين مستويات اليقظة العقلية والكفاءة المهنية والتفاعل بينها تبعاً لمتغير والدرجة العلمية (استاذ/ محاضر)؟
- هل يوجد تأثير دال إحصائيًا لكل من النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي)، والدرجة العلمية (استاذ/ محاضر)، والتفاعل بينها على الكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا؟

- هل يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا عن طريق درجاتهم على الكفاءة المهنية.

ثالثا: أهداف الدراسة:

معرفة السمة العامة لليقظة العقلية، الكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا.

التعرف على تأثير اليقظة العقلية على الكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا.

التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات اليقظة العقلية والكفاءة المهنية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث)؟

بيان وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات اليقظة العقلية والكفاءة المهنية تبعاً لمتغير لمتغير التخصص (علمي/أدبي).

التعرف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات اليقظة العقلية والكفاءة المهنية تبعاً لمتغير الدرجة العلمية (أستاذ/ محاضر).

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في النقاط التالية:

الأهمية النظرية:

بناء نموذج العلاقات السببية، والتعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين اليقظة العقلية، الكفاءة المهنية، العوامل الخمس الكبرى للشخصية وبالتالي الاعتماد على مسارات النموذج في توجيه الدراسات السابقة الخاصة بتلك المتغيرات.

التأصيل النظري لمفهوم اليقظة العقلية، وخاصة تأثيره على العملية التعليمية، ومنها الانفتاح على ما هو جديد وزيادة الوعي بمشكلات المجتمع والعمل على حلها، والمساعدة على تكيف مع الحياة الدراسية، كما تسهم في علاج كثير من المشكلات السلوكية والانفعالية التي يعاني منها طلاب المرحلة الجامعية.

إلقاء الضوء على أهمية مفهوم الكفاءة المهنية والكشف عن العوامل التي تسهم في حل المشكلات المتعلقة بهذا المفهوم، ونظراً لتأثيره الخطير على الافراد فهو لا يقتصر على مجرد النواحي الاكاديمية والدراسية، بل قد يصبح أسلوباً للحياة لدى الفرد ويسبب له العديد من المشكلات.

العينة التي تناولتها الدراسة وهي فئة الأساتذة الجامعيين الذين يقع على عاتقهم مسؤولية النظام التعليمي وما يشهده من تغيرات كثيرة سواء في المناهج أو استخدام التكنلوجيا الحديثة.

ب. الأهمية التطبيقية:

للدراسة أهمية تطبيقية في ضوء ما تسفر عنه من نتائج إذ يمكن تصميم برامج إرشادية تسهم في تنمية مهارات اليقظة العقلية لدى المعلمين مما ينعكس بشكل إيجابي على توافقهم النفسي والاجتماعي وتنمية كفاءتهم المهنية.

توجيه الباحثين نحو الاهتمام بدراسة المداخل العقلية الجديدة ومنها اليقظ العقلية التي تعمل كعامل مثير للتفكير لدى الفرد بصورة عامة والمتفوقين بصورة خاصة.

إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في توسيع نطاق أدوات الكشف والرعاية المقدمة للأساتذة الجامعيين لتتضمن أدوات قياس التفكير التحليلي واليقظة العقلية، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على فريق التدريس ومن ثم العملية التعليمية بجملتها.

توجيه نظر التربويين الى الاهتمام بتحسين المتغيرات وثيقة الصلة بالعملية التعليمية والعمل على حل المشكلات الناجمة عنها.

حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة على أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا للعام الدراسي 2024_2025

التعريفات الإجرائية:

اليقظة العقلية:

عرفت اليقظة العقلية: بأنها مراقبة الفرد المستمرة لخبراته ومحاولته التركيز في خبراته الحاضرة وعدم الانشغال بما مر به من خبرات ماضية او ما سيحصل عليه من خبرات مستقبلية، وتقبل هذه الخبرات والتسامح معها ومواجهة الأحداث جميعها كما هي في الواقع دون محاولة إصدار أحكام عليها.

2 - الكفاءة المهنية:

تعرف الباحثة الشعور بالأمن النفسي بأنه: شعور المراهق محروم الآب بأنه محبوب ومقبول ومقدر من قبل الآخرين، وندرة شعوره بالخطر والتهديد وإدراكه أن الآخرين ذوي الأهمية النفسية في حياته (خاصة أسرته وجماعة الرفاق ومعلميه) مستجيبون لحاجاته ومتواجدون معه بدنيا ونفسيا لرعايته وحمايته ومساندته عند الأزمات، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المراهق على مقياس الشعور بالأمن النفسي إعداد الباحثة.

معلومات عن اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية مصطلح متعدد الأوجه، ومن الصعب التوصل إلى تعريف واحد دقيق له، إلا أن هناك اتفاق على أن اليقظة العقلية تعتمد على وعي الفرد وتتضمن التعامل مع كل لحظة في حياته على أنها لم تحدث من قبل؛ وبالتالى تساعد الفرد على النظر إلى كل لحظة في حياته على أنها جديدة تمامًا وتجعل الفرد أكثر انتباهًا وأكثر وعيًا بالمؤثرات الداخلية والخارجية (Jacobs, Wollny, Sim, & Horsch, 2016, 207). وينظر لليقظة العقلية على أنها تركيز الانتباه والوعي والذي يعد مؤشرًا لتركيز العقل، وتوصف اليقظة العقلية بأنها ممارسة المهارة والتمتع بالوعي المقصود والمرتفع حول الخبرات الداخلية والخارجية التي تحدث في اللحظة الحاضرة (Zubair, Kamal, & Artemeva, 2018, 2). وبالتالي يستنتج (Pagnini, et al., 2019, 24) أن اليقظة العقلية مفهوم نفسي مركب متعدد الأبعاد، ويمكن تناوله من خلال اتجاهين رئيسيين ظهرا في السبعينات من القرن العشرين وأصحابه هما «لانجر» (9891) و«كابات زين» (0991)، وتصف نظرية «لانجر»

اليقظة العقلية بأنها عملية القيام بالتمييز النشط الجديد في مقابل الاعتماد على فئات آلية تم تحديدها في الماضي مما يسمح للفرد بالاستغراق في اللحظة الحاضرة - أي الوعي بالموقف الحالي وملاحظة ما يستجد عليه، أما «كابات زين» فينظر إلى اليقظة العقلية بأنها الانتباه المقصود إلى اللحظة الحاضرة وبشكل غير تقييمي، ويركز هذا الاتجاه على الوعي وعدم إصدار الأحكام، وعلى الرغم من أن هذين الاتجاهين يشيرا إلى اليقظة العقلية، إلا أنهما يتناولا جوانبًا مختلفة، حيث يركز اتجاه «لانجر»على الوعي بالمثيرات الخارجية وعدم الانتباه لعمليات تفكير الفرد الداخلية، بينما يركز اتجاه «كابات-زين» على كلا من المثيرات الداخلية والخارجية ويتطلب الوعي ما وراء المعرفي والاستبطاني، وعلى الرغم من وجود عدة أوجه للتشابه بين النموذجين إلا أنهما يشيران إلى أبعاد مختلفة من اليقظة العقلية، حيث يبرز نموذج «لانجر» السعي نحو الجديد، والمرونة، والفضول، والإبداع، بينما يركز «كابات-زين» على الوعي لحظة بلحظة، والتقبل، وعدم التقييم أو إصدار أحكام، والعمليات ما وراء المعرفية المتضمنة أثناء التفاعل مع الموقف. وسوف تسير الباحثات في ضوء اتجاه «كابات-زين» لأنه يركز على المثيرات الداخلية والخارجية وهذا يتناسب مع طلبة الفرقة الأولى الجدد للوقوف على مدى انتباههم ووعيهم باللحظة الحاضرة والخبرات الجامعية الجديدة بالنسبة لهم. ويرى (Jacobs, Wollny, Sim, & Horsch, 2016, 207) أن اليقظة العقلية هي انتباه منظم ذاتيًا موجّه للحظة الحاضرة، ومن ثم يسمح بالتعرف على الأحداث العقلية عند ظهورها، كما توصف بأنها توجه يتضمن حب الفضول، والانفتاح، والتقبل، وقد تشير إلى حالة من الوعي أو الميل لأن يكون الفرد في حالة من اليقظة والانتباه، وهذا الميل أو النزعة الطبيعية تعكس قدرة إنسانية عامة تعزز التفكير الواضح والانفتاح العقلي والتي يمكن صقلها من خلال ممارسة التأمل. ويذكر (Gharimmoluk, & Hosseinzadeh, 2018, 35) أن اليقظة العقلية هي انتباه غرضي للحاضر بشكل غير تقييمي تجاه الخبرات السريعة. ويعرفها أبو زيد (7102، 8) بأنها الوعي الكامل بالخبرة في لحظة حدوثها دون إصدار أي أحكام عليها سواءً من الشخص ذاته أو من الآخرين. ويوضح (Fard, Kalantarkousheh, & Faramarzi, 2018, 476) أن اليقظة العقلية هي الوعي المقصود والانتباه بشكل معين لغرض ما في اللحظة الحاضرة بشكل غير تقييمي. وأشار (Sabir, Ramzan, & Malik, 2018, 55) إلى اليقظة العقلية بأنها حالة بقاء الفرد ملاحظًا وواعيًا بما يحدث حوله، وارتفاع مستوى اليقظة العقلية يمكن أن يؤدي إلى مستويات منخفضة من الاكتئاب والقلق والمشاعر السلبية، ويمكن أن يؤدي إلى تنظيم ذاتي ناجح. وتناول (Kabat-Zinn, 2003, 145) اليقظة العقلية على أنها الوعي الناتج عن الانتباه المقصود في اللحظة الحاضرة وبدون إصدار أحكام على الخبرة لحظة بلحظة، ويمكن تحسينها وتطويرها. وتوصف اليقظة العقلية بأنها انتباه حالي مركّز وغير دفاعي ومرن، ويحدث من خلال تكيف العقل مع الحاضر فقط، حيث يتعلم الأفراد ألا يندموا أو يؤنبوا أنفسهم على ما مضى أو أن يكون لديهم مخاوف من المستقبل، واستبعاد تلك الأفكار قد يساعد في تقليل القلق وتقبل الأشياء كما هي، فاليقظة العقلية تعلّم الفرد أن يضبط عقله ولا ينساق وراء أفكاره دون وعي(Zahra, & Riaz, 2017, 21).

كـما تُعـرف اليقظـة العقليـة بأنهـا الانتبـاه إلى خـبرات الفـرد الحاليـة الحسـيّة والمعرفيـة والوجدانيـة والوعـي بهـا بتقبّـل دون إصـدار أحـكام تجـاه هـذه الخـبرات، وذلـك عـلى العكـس مـن مفهـوم التجـول العقـلي mind-wandering الـذي يعكـس نقـلات متقطعـة متناوبـة للانتبـاه بعيـدًا عـن المهمـة التـي يكـون الفـرد بصـدد إتمامهـا ويتوجـه إلى معلومـات داخليـة (Kong, Wang, Song, & Liu, 2016, p. 331). وعـلى النقيـض مـن اليقظـة العقليـة، عـدم التيقـظ العقـلي فيـه يتـم الاعتـماد عـلى خطـط سـابقة تمنـع الفـرد مـن الاسـتغراق في الواقـع، ويقتـصر عـدم التيقـظ عقليًـا عـلى منظـور واحـد غـير مـرن ويكـون غـير واع بالطـرق الأخـرى الممكنـة لمعرفـة أو فهـم شيء مـا. (Pagnini, et al., 2019, 24)..

لقـد تعـدد الباحثـون الذيـن تناولـوا تعريفـات اليقظـة العقليـة فقـد اتفـق كلا مـن (Walker ,2019 ,2017, Weare & Huppert) عـلى أن اليقظـة العقليـة هـى الوعـى والانتبـاه إلى مـا يحـدث فى الخـبرة الحاليـة سـواء كانـت الخـبرة داخليـة أو خارجيـة و التعامـل مـع هـذه الخـبرات بفضـول وانفتـاح وقبـول .

بينـما اتفـق كل مـن (Benada, Chowdhry, 2017,105)، (السـيد ،8102 ،9)، (العديني ،9102 ،841) «عـلى أنهـا هـي الوعـي الناشـئ عـن تركيـز الانتبـاه للخـبرة التـي تحـدث في اللحظـة الحاليـة، وقبولهـا مـن غـير إصـدار أحـكام لتقديرهـا». واتفـق كل مـن (خشـبة ،8102 ،605)، (بـدر ،9102 ،514) أن اليقظـة العقليـة هي قدرة الفـرد عـلى عـلى الملاحظـة الدقيقـة للخـبرة الحاليـة والتـصرف الواعـي والوصـف وعـدم الحكـم عـلى الخـبرات الداخليـة وعـدم التفاعـل معهـا. ومنهـم مـن يـرى أنهـا حالـة حيـث تعرفهـا محمـد (2019 ،9) « بأنهـا الحالـة العقليـة التـي تنشـأ عـن تنظيـم الفـرد لانتباهـه بصـورة ذاتيـة في الوقـت الراهـن، ووعيـه وتقبلـه للخـبرات الحـاضرة، وانفتاحـه عـلى وجهـات النظـر المتعـددة، ومواجهتـه للأحـداث دون إصـدار أحـكام». ويـرى البعـض أنهـا مهـارة حيـث تعرفهـا (دسـوقي ،0202 ،3471) بأنهـا « مهـارة متميـزة للذهـن تعكـس أسـلوب إدراكي نشـط مسـتمر للوعـي بالأفـكار والمشـاعر المحيطـة بالفـرد والتركيـز عـلى الخـبرات الحـاضرة للاسـتفادة منهـا في ملاحظـة الخـبرات الداخليـة والخارجيـة والوعـي بالمـدى الـكلي للخـبرات بمـا يجعـل تفكـير الفـرد منفتـح عـلى كل مـا هـو جديـد. ويشـير (Aladina, 2020,7) اليقظـة العقليـة تعنـي الانتبـاه عـن قصـد، في الوقـت الحـاضر، بصفـات مثـل التعاطـف والفضـول والقبـول. ونظـرًا لتعـدد تعريفـات اليقظـة العقليـة تنوعـت أبعادهـا، ومنهـا (Baer, Smith, & Allen, 2004, 191) الذيـن وضحـوا أربعـة أوجـه لليقظـة العقليـة كسـمة، وهـي:

1- الملاحظة: الانتباه لمختلف الظواهر الداخلية والخارجية وملاحظتها.

2- الوصف: وصف غير تقييمي أو تسمية الظواهر الملاحظة.

3- التصرف الواعي: الاندماج التام في النشاط مع الانتباه الواعي لهذا النشاط.

4- التقبل دون إصدار أحكام: ألا يصدر الفرد أحكامًا ويسمح للخبرة التي يمر بها أن تظل كما هي دون محاولة تجنبها، أو تغييرها، أو إنهائها.

بينـما يقـدم «لانجـر» الـذى يُعـد مـن أوائـل المنظريـن حـول اليقظـة العقليـة- أربعـة مكونـات

مترابطة وهي: البحث عن الجديد، والاندماج، وإنتاج الجديد، والمرونة والانفتاح العقلي والذي يسمح بتقبل العديد من المنظورات الممكنة، ومن ثم هذا الاتجاه في اليقظة العقلية يرفض النظرة الضيقة لتصنيف الأفكار»جيد» و»سيء (Pagnini, et al., 2019, 23). وتوالت بعدها المحاولات لتقديم نماذج أخرى مثل نموذج مكونات اليقظة العقلية لكابات-زين والذي يرتكز على ثلاث حقائق/ عمليات، وهي: القصد، والانتباه، والاتجاه، وقد قدم Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman 2006)) نموذجًا من أربعة مكونات لليقظة العقلية هي: تنظيم الذات، وإدارة الذات، وتوضيح القيم، والتعرض، وهذه المكونات الأربعة متسقة تمامًا مع حقائق اليقظة العقلية الثلاثة وفقًا لـ»كابات-زين» والمتمثلة في: القصد، والاتجاه، والانتباه (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006, 379-380). ثم قدم (Hasker, 2010, 12) نموذجه الثنائي لليقظة العقلية من خلال مكونين رئيسيين، هما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية. ويرى (Rosini, Nelson, Sledjeski, & Dinzeo, 2017, 3) أن مفهوم اليقظة العقلية يتكون من خمسة أبعاد، هي: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، وعدم إصدار الحكم على الخبرة الداخلية؛ وتتضمن الملاحظة الوعي بالمشاعر والمعرفة والأحاسيس والأفكار والأصوات والروائح، ويتضمن الوصف: توضيح الخبرات الداخلية من خلال الكلمات، ويتضمن التصرف بوعي تركيز انتباه الفرد المقصود في اللحظة الحاضرة على الأنشطة التي يتم ممارستها، ويشير عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية إلى السماح للأفكار أن تبرز دون تقييم الاستجابة، ويتطلب عدم إصدار الحكم على الخبرات الداخلية من الفرد أن يتخذ منظور غير تحيزي تجاه أفكاره ومشاعره، وهذه الأبعاد مستقلة عن بعضها البعض ويمكن تقييمها بشكل مستقل، كما يمكن أن يكون الفرد أكثر يقظة عقلية في بعض الأبعاد وليس بالضرورة في كل الأبعاد، إلا أنه يمكن تقييم اليقظة العقلية من خلال هذه الأبعاد مجمعة.

أما (Droutman, Golub, Oganesyan, & Read (2018, 34-35 يصفون اليقظة العقلية بأنها وعي غير مفصل دون إصدار أحكام على اللحظة الحاضرة التي يتم فيها تقبل الأفكار والمشاعر والأحاسيس كما هي، فوفقًا لذلك فإن اليقظة العقلية هي التركيز على الخبرة الحالية من خلال التنظيم الذاتي للانتباه والتوجه غير التقييمي ويتصف بالانفتاح، وحب الفضول، والتقبل، والمهارات والسمات اللازم توافرها يمكن حصرها في أربعة أبعاد وهي:

1. الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة ويتكون من القدرة على التركيز على المشاعر وتعزيزها، والقدرة على الوعي بالأشياء المحيطة، والأفكار، والانفعالات، والأحاسيس،
2. عدم إصدار الأحكام ويتمثل في القدرة على منع تقييم الفرد لأفكاره، وأراءه، وانفعالاته، مع ملاحظتها.
3. التفاعلية وتتمثل في عدم قمع الأفكار والانفعالات والمشاعر والاعتراف بها وتقبلها والقدرة على منع المعالجة الثانوية الدقيقة المفصلة للأفكار والانفعالات والأحاسيس مثل التأمل.

4. تقبل الذات ويتمثل في تقبل الفرد لذاته دون توجيه النقد لها. ويهدف المقياس إلى قياس هذه السمات السابق ذكرها.

وسوف تتناول الباحثة اليقظة العقلية وفقًا لهذا المنظور، ذلك أن ذوى اليقظة العقلية يقيمون علاقات جديدة مع خبراتهم الداخلية من خلال تنظيم الانتباه والوعي بالخبرات الحاضرة والوعي بالمشاعر والأفكار من خلال تقبل غير تقييمي لهذه المشاعر والأفكار دون تبنيها أو الاندماج الزائد عن الحد معها (Chu, 2010, 170)وفى ضوء ما سبق . والفروق الفردية في اليقظة العقلية تكون وفقًا لميول الفرد ورغباته ويمكن اكتشافها بثبات من خلال استبانات التقرير الذاتي (Kong, Wang, Song, & Liu, 2016, 332).

مما سبق يتضح تباين أبعاد اليقظة العقلية وفقًا لمختلف الباحثين، إلا أن هناك اتفاق على أن اليقظة العقلية ليست مفهوم أحادي البعد، لكنه مفهوم متعدد الأبعاد، وسوف تتناول الباحثات اليقظة العقلية وفقًا لأحدث البحوث التي أجريت على فئة الراشدين -وهي الفئة التي يتناولها البحث الحالي بالدراسة. وتتبنى الباحثة تعريف اليقظة العقلية بأنها التركيز على الخبرة الحالية من خلال التنظيم الذاتي للانتباه والتوجه غير الحكمي، والانفتاح مع الآخرين، وحب الفضول، والتقبل للأفكار الجديدة، وتتكون من أربعة مكونات أساسية هي: الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة focus on the present moment، ويتمثل في الانتباه للبيئة المحيطة والأفكار والمشاعر والانفعالات، والتفاعلية being-reactive، ويتمثل في عدم قمع الأفكار والانفعالات والمشاعر الذاتية وإنما الاعتراف بها والتعامل معها والقدرة على منع المعالجة الثانوية الدقيقة المفصلة للأفكار والانفعالات والأحاسيس (مثل التأمل)، وعدم إصدار الأحكام being non-judgmetal، ويتمثل في القدرة على منع تقييم الفرد لأفكاره، وأراءه وانفعالاته مع القدرة على ملاحظتها، وتقبل الذات self-accepting، وتتمثل في تقبل الفرد لذاته دون توجيه النقد لها (Droutman, Golub, Oga-nesyan, & Read, 2018, 34-35)

إعتمدت الباحثتان على عدد من الدراسات السابقة وهي:

دراسة بهنساوي، عبدالمعطي، وعجاجه (2021) بعنوان: اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين

هدف البحث إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدي المعلمين، والكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدي المعلمين، وكذلك الكشف عن الفروق بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية، وإمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال أبعاد اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (100) معلم ومعلمة، واشتملت أدوات البحث علي مقياس اليقظة العقلية (إعداد/ فوقية رضوان، نسرين سويد: 2019)، مقياس الكفاءة المهنية (إعداد الباحث)، وتم التوصل إلى النتائج التالية: وجود مستوي مرتفع من اليقظة العقلية لدي المعلمين، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوي (0.01) بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدي المعلمين، لا توجد فروق دالة إحصائيا بين المعلمين والمعلمات في اليقظة العقلية، كما توصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال اليقظة العقلية.

دراسة: الشلوي (2018) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمى

هدفت الدراسة التعرف على مستوى اليقظة العقلية، ومستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظة الدوادمي، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم، وقام الباحث بإعداد مقياسين في اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، وقد تكونت عينة الدراسة من (154) طالب من طلاب كلية التربية ، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعا عند مستوى (0.93) ، ومستوى الكفاءة الذاتية كان مرتفعا عند مستوى (0.97) كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند مستوى (0.01). وسعت دراسة سالي قاسم (2020) إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المدركة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة من خلال إيجاد نموذج بنائي لتلك المتغيرات لدى عينة بلغ عددها (400) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكليات التربية والآداب والعلوم والزراعة - جامعة قناة السويس، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة وهي مقياس الضغوط النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس استراتيجيات التنظيم المعرف الانفعالي إعداد الباحثة ومقياس اليقظة العقلية وأسفرت نتائج تحليل المسار عن وجود تأثير موجب مباشر دال إحصائيا لليقظة العقلية في استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفية الإيجابية) والكفاءة الذاتية المدركة. وجود تأثير سالب مباشر دال إحصائيا لليقظة العقلية في استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي اللاتكيفية (السلبية). وجود تأثير سالت مباشر وغير مباشر دال إحصائيا لليقظة العقلية في الضغوط النفسية (حيث التأثير غير المباشر عن طريق استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والكفاءة الذاتية المدركة كمتغيرات وسيطة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية).

دراسة: أبو الليمون (2022) بعنوان نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك

هدفت الدراسة لإجراء نمذجة للعلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. وتكونت عينة الدراسة من (7911) طالباً وطالبة من جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تبعا للمستوى التعليمي والجنس ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الحيوية الذاتية الذي قامت بتطويره (العبيدي، 0202)، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومقياس اليقظة العقلية وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع في الحيوية الذاتية، كما بينت وجود مستوى متوسط في كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. كما بينت أن النموذج الأمثل للدراسة هو جميع المقاييس التي تم أخذها الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية. ولم يتم حذف أي فقرات للمقياس، تبعا لنتائج التحليل العاملي التوكيدي (CFA) وعلى نتائج مقاييس التوافق الجيد للنموذج؛ أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية مباشرة ذات دلالة إحصائية

بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، إذ بلغ حجم الأثر (607.0)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية (مباشرة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية. إذ بلغ حجم الأثر (466.0). وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية (غير مباشرة) بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية، إذ بلغ حجم الأثر الغير مباشر (316.0).

دراسة: البلوي (2022) بعنوان مستوى اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية

هدفت الدراسة للوقوف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية -استخدم المنهج المسحي الارتباطي، وتألفت العينة من (٩٧) طالبا، وتم تطوير مقياس لليقظة الذهنية تكون من (٤٢) فقرة مقسمة على سبعة محاور بواقع ست فقرات لكل محور، وتطوير مقياس للكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتكون المقياس من (٢٠) فقرة، واستخدام مقياس ليكرت الخماسي للإجابة على فقرات المقياسين. وأظهرت النتائج وجود سمة اليقظة الذهنية لدى الطلاب بمستوى مرتفع، وعلى مستوى المحاور السبعة التي شكلت مقياس اليقظة الذهنية فقد حصل محور التفكير الواعي على أعلى متوسط حسابي بلغ (٤,٠٨) بمستوى مرتفع. وسمة الكفاءة الذاتية الأكاديمية بمستوى متوسط، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستويات اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية الأكاديمية بلغت (٠,٧٣٢) وهي قيمة مرتفعة تدل على الارتباط الكبير بين متوسطاتهما. وبناء عليه أوصت الباحثة بتقديم برامج تدريبية ودورات متخصصة تهدف إلى تحسين مفهوم اليقظة الذهنية وتعمل على رفع الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلاب.

دراسة: الحربي (2023) بعنوان اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة ام القرى

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى كل من: اليقظة العقلية، والمرونة المعرفية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى، وإمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية. وقد تكونت عينة الدراسة من (154) طالبة من طالبات مرحلة البكالوريوس من جميع التخصصات، والذين جرى اختيارهن بالطريقة العشوائية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة طبق مقياس اليقظة العقلية إعداد الحربي (1202)، ومقياس المرونة المعرفية إعداد Dennis and Vander wal (0102)، ترجمة بشارة (0202)، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لإبراهيم (1202)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة أم القرى، كما أشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة المعرفية لدى الطالبات، وبينت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى كان مرتفعا، كما توصلت النتائج إلى أن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بصورة جيدة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما أن المرونة المعرفية تسهم في التنبؤ بصورة

جيدة وناجحة بالكفاءة الذاتية الأكاديمية. وفي ضوء هذه النتائج توصي الدراسة بتضمين المقررات الدراسية بأنشطة واستراتيجيات تعمل على تنمية مهارة المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطالبات، كما تعمل في رفع مستوى اليقظة العقلية لديهن.

دراسة: عثمان (2024) بعنوان الكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة طنطا «مرتفعي ومنخفضي» التفكير المزدوج وهدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية كلا على حدة والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة بالإضافة لدراسة الفروق بين (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج في كل من الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية، كذلك تفحص إمكانية أن تكون كل من الكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية منبئان بالتفكير المزدوج بشكل منفصل، وكذلك إمكانية أن يكونا معًا منبئان بالتفكير المزدوج طبقت الدراسة على عينة مكونة من (48) من طلبة كلية التربية بجامعة طنطا كان متوسط أعمارهم (2101) بانحراف معياري (٠.٤٣٧) اختيروا بطريقة عشوائية. وقد استخدمت الباحثة مقياس التفكير المزدوج (من إعدادها)، ومقياس اليقظة العقلية Bear et al,6002 تقنين وتعريب (عبد الرقيب البحيري وآخرون، 2014)، ومقياس الكفاءة الذاتية المُدركة عادل) العدل، 2001)، وقد تم تحليل النتائج إحصائيا عن طريق معامل ارتباط بيرسون واختبار مان ويتنى) والانحدار الخطي البسيط والمتعدد القياسي حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير المزدوج وكذلك بينه وبين اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، كما اتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائيا بين الكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية ووجدت فروق دالة إحصائيًا بين مرتفعي - منخفضى) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية لصالح مرتفعي التفكير المزدوج وكذلك أوضحت النتائج كون الكفاءة الذاتية المدركة منبئ دال إحصائيا بالتفكير المزدوج، بينما لم تظهر النتائج أن اليقظة العقلية منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج حيث أنها لم تصل لمستوى الدلالة 10000 أما الكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية معًا لدى عينة الدراسة فقد كانا منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

في هذا الجزء سوف تستعرض الباحثة منهج الدراسة ومجتمع الدراسة وعينة الدراسة وصدق وثبات أداة الدراسة على النحو التالي :

أولاً: منهج الدراسة: المنهج المستخدم في هضه الدراسة هو المنهج الوصفي الإرتباطي.

ثانياً: مجتمع الدراسة : يشتمل مجتمع ادراسة على أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا والذين يتجتوز عددهم (3000) أستاذ وأستاذة ، يتوزعون على أربع مستويات دراسية.

ثالثاً: عينة الدراسة:

أ.العينة الإستطلاعية : بلغت حجم العينة الإستطلاعية (22) أستاذ وأستاذة من جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا ، أختيرت بالتساوي بين الذكور والإناث والهدف منها التأكد من الخصائص السيكومترية للدراسة.

ب.عينة الدراسة (الفعلية): بلغ حجم عينة الدراسة مجتمع الدراسة من (303) من المدرسين بالجامعة، وزعت العينة علي (148) أستاذ ومحاضر من القسم العلمي و(155) أستاذ ومحاضر من القسم الادبي ، حيث بلغ عدد الذكور (210) وعدد الاناث (93) تم إختيارهم عن طريق العينة العشوائية .

مصادر بيانات الدراسة :

تم جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالمناهج وسمات الشخصية من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والدوريات والمجلات العلمية والكتب ذات الصلة بموضوع الدراسة.

المصادر الأولية :

إعداد الباحثة لأداة لقياس الكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا، بعد إطلاعها على عدد من الدراسات السابقة والتأكد من خصائصها السيكومترية في هذه الدراسة .

هدف المقياس:

يهدف المقياس الوقوف على مستويات الكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا، وعليه قامت الباحثة بإعداد أداة لقياس مستويات الكفاءة المهنية بعد الاطلاع على الأدبيات النظرية ذات الصلة.

إعداد عبارات المقياس بصيغتها الأولية:

اشتقت الباحثة عبارات المقياس من بعض المقاييس السابقة والمصادر سابقة الذكر التي تناولت الكفاءة المهنية، واشتمل بشكل أولي على (40) عبارة موزعة على الأبعاد الأربعة التي تبتها الباحثة في ضوء المصادر السابقة التي تم الاطلاع عليها وخصائص وسمات عينة البحث الحالي وهي:

البعد الأول: الكفاءة الشخصية: ويقصد بها مجموعة السمات والخصائص الشخصية الواجب توافرها لدى أستاذ الجامعة والتي تؤهله لأداء عمله التربوي داخل محراب الجامعة وخارجها، وتشتمل على (10) عبارات.

البعد الثاني: الكفاءة المعرفية:

ويقصد بها مدى امتلاك أستاذ الجامعة لمجموعة المعارف والحقائق العلمية والتربوية في مجال عمله، وتشتمل على (10) عبارات.

البعد الثالث: الكفاءة الادائية: ويقصد بها مهارة أستاذ الجامعة في تطبيق استراتيجيات التعلم في مجال عمله على الوجه الذي يفيد طلابه على الوجه الاكمل، ويشتمل على (10) عبارات.

البعد الرابع: الكفاءة الانفعالية والاجتماعية: ويقصد بها مجموعة السلوكيات الانفعالية والاجتماعية التي يتميز بها أستاذ الجامعة وتسمح له القيام بدوره بإتقان داخل وخارج الجامعة، ويشتمل على (10) عبارات.

ج- صلاحية العبارات (تحكيم المقياس):

بعد جمع وصياغة عبارات المقياس، قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على مشرفا البحث وقد اشتمل على التعريف الإجرائي الكفاءة المهنية لدى أساتذة الجامعة، وأبعاده

الأربعة بواقع (04) عبارة ويمثل كل بعد من الأبعاد الأربعة بواقع (01) عبارة، وتمت مراعاة عدة أمور أثناء تصميم المقياس منها: تقارب عدد العبارات الممثلة لكل بعد، مراعاة تنوع العبارات بتنوع المستجيبين لها حيث أن المقياس سيتم الاستجابة له من قبل عينة من أساتذة الجامعة، استخدام مقياس «ليكارت» الخماسي (Likart) (دائما-كثيرا-أحياناً-نادرا- لا يحدث)، وقاما مشرفا البحث بالحكم على عبارات المقياس وتعديل ما يلزم، وتلا ذلك عرض المقياس بصورته الأولية على (01) من أعضاء هيئة التدريس في علم النفس والصحة النفسية للحكم على المقياس .

جدول (1)

العبارات التي تم تعديلها في الصورة الأولية لمقياس الكفاءة المهنية لدى أساتذة الجامعة

البعد الفرعي	رقم العبارة في الصورة الأولية	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
البعد الاول	7	أتحمل مسؤولية الاعمال الموكلة إلي	أتحمل مسؤولية جميع الاعمال المكلف بها
البعد الثاني	11	أسعى لمسايرة التطور العلمي والتقني في مجال عملي	اساير التطور العلمي والتقني في تخصصي
البعد الثالث	32	اراعي الفروق الفردية بين طلابي	اراعي الفروق الفردية بين طلابي أثناء عملية التعلم

د- الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا:

الصدق العاملي:

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس بتحليل المكونات الأساسية بطريقة هوتلنج على عينة قوامها (021) أستاذ جامعي، ثم تدوير المحاور بطريقة فاريمكس Varimax فأسفرت نتائج التحليل العاملي عن وجود أربعة عوامل الجذر الكامن لهم أكبر من الواحد الصحيح على محك كايزر لذلك فهي دالة إحصائيًا، كما وجد أن قيمة اختبار كايزر – ماير – اوليكن (KMO) لكفاية وملائمة العينة (895.0) وهي أكبر من (05.0)، وهي تدل على مناسبة حجم العينة للتحليل العاملي ويوضح جدول (2) التشبعات الخاصة بهذه العوامل بعد التدوير.

جدول رقم (2)

قيم معاملات تشبع العبارات على العوامل الأربعة المستخرجة لمقياس الكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا

البعد الأول : الكفاءة الشخصية		البعد الثانى : الكفاءة المعرفية		البعد الثالث : الكفاءة الادائية		البعد الرابع : الكفاءة الانفعالية والاجتماعية	
رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة	التشبعات
1	0.74	11	0.63	21	0.59	31	0.66
2	0.70	12	0.62	22	0.58	32	0.60
3	0.69	13	0.58	23	0.54	33	0.60
4	0.68	14	0.58	24	0.53	34	0.48
5	0.62	15	0.52	25	0.51	35	0.43
6	0.60	16	0.47	26	0.47	36	0.35
7	0.60	17	0.47	27	0.42	37	0.38
8	0.58	18	0.34	28	0.39	38	0.34
9	0.56	19	0.31	29	0.38	39	0.34
10	0.38	20	0.31	30	0.38	40	0.34
الجزر الكامن	6.53	الجزر الكامن	2.67	الجزر الكامن	2.42	الجزر الكامن	2.15
نسبة التباين	% 16.33	نسبة التباين	% 6.68	نسبة التباين	% 6.05	نسبة التباين	% 5.38
KMO=0.598							

يتضح من جدول (2) أن جميع التشبعات دالة إحصائيًا حيث ان قيمة كل منها أكبر من (0.30) على محك جيلفورد.

معاملات الثبات:

طريقة معامل الفا كرونباخ: قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات لمقياس الكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا باستخدام طريقة الفا - كرونباخ كما يتضح في

جـدول (3):

جدول (3)

معامـلات الثبـات لمقيـاس الكفـاءة المهنيـة لـدى أسـاتذة جامعـة السـودان للعلـوم والتكنلوجيـا باسـتخدام طريقـة الفـا - كرونبـاخ

الأبعاد	معاملات الثبات
الكفاءة الشخصية	**083**
الكفاءة المعرفية	**0.76**
الكفاءة الادائية	**0.70**
الكفاءة الانفعالية والاجتماعية	**0.76**
الدرجة الكلية	**0.84**

يتضح من جدول (3) ان قيم معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

طريقـة التجزئـة النصفيـة: قامـت الباحثـة بإيجـاد معامـلات الثبـات لمقيـاس الكفـاءة المهنيـة لـدى أسـاتذة جامعـة السـودان للعلـوم والتكنلوجيـا باسـتخدام طريقـة التجزئـة النصفيـة كـما يتضـح في جـدول (12):

جدول (4)

معامـلات الثبـات لمقيـاس الكفـاءة المهنيـة لـدى أسـاتذة جامعـة السـودان للعلـوم والتكنلوجيـا باسـتخدام طريقـة التجزئـة النصفيـة

الأبعاد	معاملات الثبات
الكفاءة الشخصية	**0.85**
الكفاءة المعرفية	**0.83**
الكفاءة الادائية	**0.82**
الكفاءة الانفعالية والاجتماعية	**0.79**
الدرجة الكلية	**0.89**

يتضح من جدول (4) ان قيم معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

- طريقة التطبيق والتصحيح:

طبـق المقيـاس بطريقـة فرديـة الكترونيـة، حيـث يقـوم كل اسـتاذ بمـلء البيانـات الخاصـة بـه، ثـم يقـوم بوضـع علامـة (√) أمـام الإجابـات التـي تناسـب شـخصية واتجاهاتـه، مـن خـلال بدائـل خمـس وفـق مقيـاس «ليـكارت» (Likert) الخـماسي (دائما-كثيرا-أحياناً-نـادرا- لا يحـدث)، ولا يوجـد زمـن محـدد للإجابـة عـلى المقيـاس مـن جانـب المفحـوص.

أداة الدراسة:

مقيـاس العوامـل الخمـس لليقظـة العقليـة هـي مـن إعـداد (Reab., Et All., 2006) وتعريـب عبـد الرقيـب البحـيري (2014) ، وقـد قامـت الباحثـة بإجـراء تعديـلات عليهـا حتـى تتمـشى مـع ثقافـة

البيئة السودانية ، تتكون أداة الدراسة في ضوء البناء العاملي من (٩٣) فقرة موزعة على خمسة عوامل، وهي:

أ. الملاحظة: يتكون من (٨) فقرات تقيس الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

ب.الوصف: يتكون من (٨) فقرات تقيس وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

ج. التصرف بوعي: يتكون من (٨) فقرات تقيس ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

د.عدم الحكم على خبرات الداخلية: (٨) فقرات تقيس عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

هـ عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: (٧) فقرات تقيس الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

اعتمدت الدراسة على بعض الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية الملائمة لمتغيرات الدراسة، وذلك من خلال استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). وذلك كالآتي:

1 - الأساليب الإحصائية الخاصة بأدوات الدراسة:

أ- التحليل العاملي التوكيدي.

ب- معاملات ثبات ألفا كرونباخ، لحساب ثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة.

ج- معامل الارتباط البسيط لبيرسون لحساب الاتساق الداخلي للمقياس، وكذلك لحساب ثبات المقياس.

2 - الأساليب الإحصائية الخاصة باختبار فروض الدراسة:

أ- اختبار ت تحليل التباين ثلاثي الاتجاه.

ب- مربع ايتا لحساب حجم التأثير.

ج- تحليل الانحدار البسيط.

د -معامل ارتباط بيرسون.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

فيما يلي عرض للنتائج التي تم الوصل إليها بإستحدام أداة الدراسة، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية الوصفية والتحليلية لأسئلة الدراسة ومتغيراتها التصنيفية على النحو التالي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

نص السؤال الأول على ما هي السمة العامة لليقظة العقلية، الكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا؟

قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية لليقظة العقلية لعينة من أساتذة جامعة السودان

جدول (5) المتوسط الحسابي لليقظة العقلية لعينة من أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا (ن = 303)

المتغير	رقم البعد	البعد	م	ع
اليقظة العقلية	البعد الأول	الملاحظة	29.37	3.52
	البعد الثاني	الوصف	29.31	3.53
	البعد الثالث	التصرف بوعي	29.52	3.87
	البعد الرابع	عدم الحكم على خبرات الداخلية	29.19	3.79
	البعد الخامس	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	29.49	3.73
الدرجة الكلية			146.90	18.03

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لإجابات أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجياعن مقياس اليقظة العقلية بلغت (14.861) وبمستوى مرتفع، وتراوحت المتوسطات الحسابية لأبعاد اليقظة العقلية بين (91.92- 25.92)، وجاء في المرتبة الأولى البعد الثالث « التصرف بوعي» بمتوسط حسابي (25.92)، يليه البعد الخامس « عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية « بمتوسط حسابي (94.92)، ثم البعد الاول « الملاحظة « بمتوسط حسابي (73.92)، يليه البعد الثاني « الوصف « بمتوسط حسابي (13.92)، وجاء في المرتبة الأخيرة البعد الرابع « عدم الحكم على خبرات الداخلية « بمتوسط حسابي (91.92). ويمكن تفسير نتيجة الفرض الأول بإرتفاع متوسط درجات أساتذة الجامعة على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية، وفقاً لنظرية لانجر (Langer, 2000) لليقظة العقلية: وتعني تركيز الانتباه على حياتنا في هذه اللحظة بقبول حسن وحب الاطلاع، فاليقظة العقلية تعمل على كيفية التركيز والانتباه وهذه الطريقة تُعزز من التعلم الأكاديمي والعاطفي والاجتماعي، والانسان بطبيعته يملك القدرة على تركيز الانتباه ليكون واعياً بالعالم الخارجي والداخلي والتفاعل بينهما، وقد يُسهم الوعى باليقظة العقلية بتعزيز الشعور بالهدوء والسيطرة ، مما يسهل له القدرة على ممارسة استراتيجيات حل المشكلات فى المواقف الحياتية والمهنية (Milligan, et Al., 2015)) وتُرجع الباحثة تلك النتيجة أن أفراد العينة من أساتذة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية وذلك لارتفاع العمر الزمنى لأفراد العينة، وقد أشارت نتائج الدراسات إلى أن العمر الزمني يُعد العامل الأفضل بمستوى اليقظة العقلية وأنها تتزايد مع التقدم في العمر أسماء طه (2012)؛ أحمد اسماعيل، ساندي نصرت 2017)، ;2102, 2009 ,Weinstein, Ryan (Lilja ,2011; Palmer&Rodger,2009(,Brown

كما تفسر الباحثة وجود مستوى مُرتفع من اليقظة العقلية لدى عينة البحث إلى عامل السن حيث تراوحت الأعمار ما بين (03-05) عاما، ويتسق هذا مع ما ورد في الدراسات السابقة بأن الأفراد الأكبر سناً لديهم مستوى عالً من اليقظة وذلك بمقارنتهم بمن هم أقل سناً؛ ومن المبررات التي تجعل المعلم منتبها وواعياً هو دافعيته واهتمامه بالظهور بأفضل شكل أمام طلابه، أو ربما يكون سبب الانتباه واليقظة هو الخوف من تدنى كفاءته المهنية والشعور بالمسؤولية لكل ما يدور حوله من أحداث ومجريات تتطلب منه التيقظ العقلي.

جدول (6) المتوسط الحسابي للكفاءة المهنية لعينة من أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا(ن = 303)

المتغير	رقم البعد	البعد	م	ع
الكفاءة المهنية	البعد الأول	الكفاءة الشخصية	38.22	4.31
	البعد الثاني	الكفاءة المعرفية	37.65	4.09
	البعد الثالث	الكفاءة الادائية	37.49	4.22
	البعد الرابع	الكفاءة الاجتماعية الانفعالية	37.52	4.32
الدرجة الكلية			150.90	16.78

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لإجابات أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجياعن مقياس الكفاءة المهنية بلغت (150.90) وبمستوى مرتفع، وتراوحت المتوسطات الحسابية لأبعاد الكفاءة المهنية بين (37.49- 38.22)، وجاء في المرتبة الأولى البعد الاول « الكفاءة الشخصية « بمتوسط حسابي (38.22)، يليه البعد الثاني « الكفاءة المعرفية « بمتوسط حسابي (37.65)، ثم البعد الرابع « الكفاءة الاجتماعية الانفعالية « بمتوسط حسابي (37.52)، وجاء في المرتبة الأخيرة البعد الثالث « الكفاءة الادائية « بمتوسط حسابي (37.49). وهذا يُشير إلى أنَّ تقديرات أفراد الدراسة لدرجة ممارستهم لأبعاد الكفاءة المهنية جاءت إجمالاً بدرجة (مرتفعة). وتعزو الباحثة ارتفاع مستوى الكفاءة المهنية لدى أساتذة الجامعة إلى الإعداد الجيد لهم، ويلي ذلك التدريب الميداني الذي جاء مكملاً لتلك المناهج في إعداد محاضرين ذوي كفاءات مهنية مرتفعة. ظهرت في استخدامهم الجيد للوسائل التكنولوجية الحديثة ومحاولتهم المستمرة في البحث عن كل ما هو جديد في مجالات العمل الاكاديمي، وكذلك مشاركتهم المستمرة في إعداد البحوث في مختلف اللقاءات العلمية التي تتم داخل الجامعة وخارجها، حيث أشارت الزغبي (2014) إلى أنه كلما تدربت الطالبات المعلمات على مهارات التحمل والمثابرة وردود الأفعال الإيجابية في التعامل مع التلميذات ذوات صعوبات التعلم كلما زاد لديهن مقدار المقاومة واكتسبن الاستراتيجيات الفعالة للعمل في مجال صعوبات التعلم، وكل ذلك يرفع من مستوى تقييم الطالبات المعلمات لذواتهن ويزيد من مستوى تقديرهن لذواتهن مما يزيد من ثقتهن في أنفسهن ويمثل كل ذلك الخطوة الأولى في طريق رفع مستوى الكفاءة الذاتية المهنية لديهن. واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة يسرى أحمد سيد، وأسماء سعد الفالح (2018) فقد استهدفت إلى التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية

والاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات صعوبات التعلم، والعلاقة بينهم من وجهة نظرهم في المرحلة الابتدائية بمنطقة الجوف، والحدود الشمالية، وحائل وتبوك في المملكة العربية السعودية، والتحقق من أثر متغيرات الجنس وسنوات الخبرة، والالتحاق بدورات تدريبية، والدخل المالي الشهري، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (73) ذكرًا، و(27) أنثى، باستخدام استبانة الكفاءة الذاتية، ومقياس الاحتراق النفسي، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتفاع في مستوى الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات صعوبات التعلم في المملكة العربية السعودية. كما أن مستوى الاحتراق النفسي بلغ (63,93)، واتضح من النتائج أيضًا أن أبرز مستويات الاحتراق النفسي لديهم تمثل في الإنجاز الشخصي بمتوسط (6,10).

كما اتفقت أيضا ونتائج دراسة أشرف الرشق (2021) هدفت الدراسة التعرف الى الكفاءة الذاتية لدى معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة، وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية تعزي للمتغيرات الآتية (النوع الاجتماعي، سنوات الخبرة في التدريس)، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (100) من معلمي ومعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في محاضرة الأمل، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وبإحدى صورها «الدراسة الارتباطية»، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن المستوى الكلي للكفاءة الذاتية كان مرتفعا جدا، وكذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي للكفاءة الذاتية ومجالاتها تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي، ومتغير الخبرة في العمل.

في حين اختلفت ونتائج دراسة مؤيد حميدي (2019) إلى التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لمعلمي التربية الخاصة في مدينة في مراحل التعليم الابتدائي، والمتوسط، والثانوي في مدينة جدة، وطبقت الدراسة على عينه قوامها (142) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الخاصة في مدينة جدة، باستخدام اختباراً لقياس الكفاءة الذاتية المهنية المدركة لمعلمي التربية الخاصة من تطوير الباحث، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي، وأسفرت النتائج عن أن درجة الكفاءة الذاتية المدركة لمعلمي التربية الخاصة في مدينة جدة قد جاءت بدرجة متوسطة، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة لصالح المعلمين من فئة (أكثر من عشر سنوات).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

والذي ينص على (هل توجد علاقة دالة ارتباطياً بين مستويات اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا)؟

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون لبحث العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا، وجاءت النتائج كما بالجدول (61).

جدول (7) معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا

اليقظة العقلية الكفاءة المهنية	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي في اللحظات الحاضرة	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	الدرجة الكلية
الكفاءة الشخصية	0,94	0,94	0,92	0,96	0,95	0,97
الكفاءة المعرفية	0,91	0,92	0,88	0,95	0,93	0,94
الكفاءة الادائية	0,91	0,89	0,85	0,95	0,93	0,93
الكفاءة الانفعالية الاجتماعية	0,95	0,93	0,91	0,95	0,94	0,96
الدرجة الكلية	0,93	0,993	0,90	0,97	0,95	0,96

يتضح من الجدول (8):

وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا، وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (79,0-58,0) وهي معاملات ارتباط مرتفعة مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت مستويات اليقظة العقلية ارتفعت مستويات الكفاءة المهنية، وهذه النتيجة تبدو منطقية حيث أن اليقظة العقلية توسع من رؤية أستاذ الجامعة وتجعلها أكثر مرونة في التفكير واستبصاراً قبل الأفكار والخبرات الجديدة في المجال التربوي، وبالتالي يُصبح أكثر قدرة على الابداع في عمله، كما أنها تجعل أستاذ الجامعة أكثر توقعاً لردود أفعال الطلاب والاستجابات في المواقف التعليمية، ويُمكن التنبؤ بالمواقف المهنية الضاغطة من الطلاب والزملاء والرؤساء ونتائجها مما يجعل أستاذ الجامعة يستجيب لمثل هذه الأحداث باستجابات ايجابية أكثر عقلانية ويواجهها بأساليب تفكير ايجابي، بدلاً من الحلول المبنية على الانفعال والعاطفة والعشوائية أي يصبح أكثر فعالية وتحكماً في الأحداث من حوله، والارتباط بالواقع (اللحظة الحالية)؛ وبالتالي تتضح علاقة اليقظة بالكفاءة المهنية وأبعادها؛ بما لليقظة العقلية من دعم لتحسين وتطوير الأداء المهني وذلك لأن أستاذ الجامعة الكفء يكون أكثر وعياً بتصرفاته المهنية متقبلاً لوضعه الحالي واللحظة الحالية ؛ فمن الطبيعي أن يمتلك أبعاد الكفاءة المهنية. وقد اتفقت نتيجة الفرض مع نتائج دراسة فرانكو وآخرون (Franco et all, 2011) ودراسة على باكيزيه ، ومريم نازارى (Pakizeh& Nazari, 2015)) ، درسة ليلاند (Leland., 2015) ، برناى (Bernay., 2014) أن اليقظة العقلية ضرورية لأستاذ الجامعة لما تنمي من الرفاهية الشخصية لديهم، وتحسن الجوانب الايجابية في الشخصية، وتجعلهم أكثر تركيزا في تخطيط الدروس؛ ومراعاة احتياجات الطلاب ، كما تعمل على تخفيف الضغوط وتحسن الرضا عن العمل والانتاجية لدى الفرد. كما تتفق مع نتائج دراسة على محمد (2018) بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند مستوى (10.0) ، فكفاءة الفرد الذاتية هي اعتقاده حول قدراته المعرفية والسلوكية والانفعالية؛ وهذه الأبعاد هي أبعاد الكفاءة المهنية بالبحث الحالي.

وترى الباحثة أن نتائج الدراسة الحالية تتفق مع أبعاد نظرية لانجر (Langer, 2000) وهي التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة مع أبعاد الكفاءة المهنية لأستاذ الجامعة مما يؤكد ارتباط اليقظة العقلية وكفاءتة المهنية.

كما ترى الباحثة من خلال فوائد اليقظة العقلية بأن لها تأثير على جوانب متعددة من شخصية الفرد، وأن هناك ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وتقدير الذات التي لها ارتباط وثيق بالكفاءة المهنية، وكما أن اليقظة العقلية تؤثر في عملية الانتباه، والتعلم والوعي الذاتي والمرونة الفكرية؛ فإن الكفاءة الذاتية المهنية تتعلق بالعملية المعرفية، وأداء الفرد عند القيام بالمهام الموكلة إليه ، والخبرات السابقة، وهذا يثبت العلاقة التبادلية بين المفهومين، ويمكن قبول الفرض حيث تظهر هذه العلاقة بين الكفاءة المهنية واليقظة العقلية في أن أستاذ الجامعة ذوي الإحساس المرتفع ؛ يضعون أهدافا عالية لأنفسهم، ويستخدمون استراتيجيات تفكير عليا ؛ كما أنهم يتفوقون في الأداء التدريسي.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

والذي ينص على (هل توجد علاقة دالة ارتباطياً بين مستويات اليقظة العقلية والكفاءة المهنية والتفاعل بينها تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث)؟)، والتخصص الأكاديمي (علمي/ ادبي)، والدرجة العلمية (استاذ/ محاضر)، والتفاعل بينها على اليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا. وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الثلاثي (2×2×2) (النوع × التخصص الأكاديمي × الدرجة العلمية) على مقياس اليقظة العقلية لدى أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا، كما استخدم مربع إيتا لمعرفة حجم تأثير المتغيرات الثلاثة على اليقظة العقلية، أشارت النتائج إلى أن المتوسطات الحسابية في اليقظة العقلية وفق متغيرات النوع، والتخصص الأكاديمي، والدرجة العلمية تراوحت ما بين (34,241-84,36)، وجاء الدرجة العلمية (أستاذ) في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي قدره (34,241)، وفي المرتبة الثانية النوع (ذكور) بمتوسط حسابي قدره (00,021)، وفي المرتبة الثالثة التخصص الأكاديمي (علمي) بمتوسط حسابي قدره (81,301)، وفي المرتبة الرابعة التخصص الأكاديمي (أدبي) بمتوسط حسابي قدره (37,201)، وفي المرتبة الخامسة النوع (إناث) بمتوسط حسابي قدره (29,58)، وجاء الدرجة العلمية (محاضر) في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (84,36).

بالنسبة لمتغير النوع: وجود تأثير دال إحصائيًا للنوع (ذكور/ إناث) على مقياس اليقظة العقلية عند مستوى دلالة (10,0) وحجم تأثير (359,0)، وبالنظر للمتوسطات الحسابية بالجدول رقم (91) فأنه يتبين أن هذه الفروق جاءت لصالح الذكور.

بالنسبة لمتغير التخصص الأكاديمي: عدم وجود تأثير دال إحصائيًا للتخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي) على مقياس اليقظة العقلية.

بالنسبة لمتغير الدرجة العلمية: وجود تأثير دال إحصائيًا للدرجة العلمية (استاذ/ محاضر) على مقياس اليقظة العقلية عند مستوى دلالة (10,0) وحجم تأثير (199,0)، وبالنظر للمتوسطات

الحسابية بالجدول رقم (91) فأنه يتبين أن هذه الفروق جاءت لصالح الدرجة العلمية (استاذ).

بالنسبة لتفاعل متغيريّ النوع والتخصص الأكاديمي: عدم وجود تأثير دال إحصائيًا لتفاعل متغيريّ النوع والتخصص الأكاديمي في تأثيرهما المشترك على مقياس اليقظة العقلية.

بالنسبة لتفاعل متغيريّ النوع والدرجة العلمية: وجود تأثير دال إحصائيًا لتفاعل متغيريّ النوع والدرجة العلمية في تأثيرهما المشترك على مقياس اليقظة العقلية عند مستوى دلالة (10,0) وحجم تأثير (083,0).

بالنسبة لتفاعل متغيريّ التخصص الأكاديمي والدرجة العلمية: وجود تأثير دال إحصائيًا لتفاعل متغيريّ التخصص الأكاديمي والدرجة العلمية في تأثيرهما المشترك على مقياس اليقظة العقلية عند مستوى دلالة (10,0) وحجم تأثير (543,0).

بالنسبة لتفاعل متغير النوع والتخصص الأكاديمي والدرجة العلمية: عدم وجود تأثير دال إحصائيًا لتفاعل متغير النوع والتخصص الأكاديمي والدرجة العلمية في تأثيرهم المشترك على مقياس اليقظة العقلية. يتضح من النتيجة السابقة عدم وجود أثر للتفاعل بين النوع والتخصص في اليقظة العقلية، فالذكور في التخصص العلمى لا يختلفون عن الذكور في التخصص الأدبي والإناث في التخصص العلمي لا يختلفون عن الإناث في التخصص الأدبي في اليقظة العقلية، كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية أيضًا أن أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا الذكور يمتلكون يقظة عقلية أكثر من الإناث وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Boyatzis 2011,).

التوصيات:

الاهتمام بالبرامج التدريبية والإرشادية التي تهدف إلى تحسين اليقظة العقلية لدى أساتذة الجامعة كأحد المتغيرات الإيجابية المهمة في الشخصية.

يجب أن تكون البرامج التدريبية على اليقظة العقلية لدى أساتذة الجامعة جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية، على أن تتضمن الأسس والمبادئ والتطبيقات التي تُساعدهم على اكتساب الممارسات المرتبطة بتحسين اليقظة العقلية لديهم مثل الوعي، والانتباه، والتفكير التأملي مما ينعكس على قدراتهم على التوافق المهني وكفاءتهم المهنية.

يكون ضمن الشروط المرتبطة بترقية أساتذة الجامعة الحصول على بعض الدورات الخاصة باستراتيجيات التدريس وتوظيف تكنولوجيا المعلومات في التعليم.

ومن منطلق تراكمية المعرفة ومحاولة لتحقيق أهداف العلم في فهم وتفسير الظواهر ومن ثم ضبطها والتحكم في المشكلات الناجمة عنها تقترح الباحثة إجراء الدراسات التالية:

العلاقة بين اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى أساتذة الجامعة.

العلاقة بين اليقظة العقلية والاحتراق النفسي لدى أساتذة الجامعة.

المصادر والمراجع:

أولا: المراجع العربية:

(1) أبو الليمون، نان سي كمال، والربيع، فيصل خليل صالح. (2022). نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج30, ع3 ، 139 - 172.

(2) الأنصاري، بدر (2015). المدخل إلى علم نفس الشخصية، الكويت: دار الكتاب الحديث.

(3) البحيري، عبدالرقيب والضبع، فتحي وطلب، أحمد والعوالمة، عائدة(2014) الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،(39).

(4) الحويج، أحمد عبد الهادي؛ ومعوال، أحمد محمد سليم. (2021). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدي طلبة مرحلة التعليم الثانوي. مجلة التربوي، (19)، 105-71.

(5) بدر محمد الأنصاري. (1997). مدى كفاءة قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، 7 (2)، 310-277

(6) بدر محمد الأنصاري، وعبد ربه مغازي سليمان (2014). نموذج العوامل الخمسة للشخصية لدى الشباب العربي دراسة مقارنة بين الكويتيين والمصريين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (15)،120-89

(7) الحربي، هتون إبراهيم سعد، والحربي، نوار محمد سعد. (2023). اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة ام القرى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج7, ع4 ، 96 - 120.

(8) ربيع، محمد (2013). علم نفس الشخصية دار المسيرة للنشر والتوزيع الأردن.

(9) الزغول، رافع والدبابي، خلدون وعبد الرحمن عبد السلام (2019). نظريات الشخصية. دار المسيرة للنشر والتوزيع: الأردن.

(10) شاهين، محمد (2019). نظريات الشخصية. دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع: الأردن.

(11) الشرعة، حسين والرواشدة، رائف. (2015). العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وأنماط الشخصية المهنية: دراسة ميدانية على طلبة جامعة مؤتة مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس 13(3): -155 180

(12) الصالحي، هناء؛ وحبوش، سعدة وايت؛ وشريفي، سعاد. (2018). علاقة جودة الحياة النفسية بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، دراسة ميدانية مقارنة على طلبة جامعة الجزائر، المجلة الدولية للدراسات التربوية، 4 (3)، 188-125.

(13) العبيدي، محمد (2011). علم نفس الشخصية. دار الثقافة للنشر والتوزيع الأردن.

(14) عثمان، شهدان محمد. (2024). الكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة طنطا «مرتفعي ومنخفضي» التفكير المزدوج. مجلة كلية التربية، مج35, ع137، 784 - 854.

(15) عسيري، عبد العزيز على جابر، و العجلاني، يوسف بن أحمد. (2019). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة المخواة. مجلة كلية التربية، مج35, ع12، 21 - 58.

(16) محمد، مبارك عثمان الشيخ؛ العباس، رقية السيد الطيب (2011). القلق لدى مرضى الفشل الكلوي وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة دراسات نفسية - السودان، 9.

(17) المعاضيدي، زياد بدر حمد سليمان. (2023). أثر استراتيجية واجه - استنتج - أجب في اليقظة العقلية لطلاب الصف الخامس العلمي في مادة الأحياء. مجلة الدراسات المستدامة، مج5, ملحق، 1288 - 1304.

(18) المويزري، ناصر شباب. (2016). إدمان الإنترنت وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة بدولة الكويت. مجلة دراسات الطفولة، مج19, ع70، 21 - 35.

(19) صبري السيد أحمد. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين. دراسات تربوية ونفسية، ع112 ، 325 - 377.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

(1) Aladina, S. (2020). Mindfulness for dummies. 3th edition John Wiley & Sons, Ltd, Publication.

(2) Baer, R. A. (2004). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 125-143.

(3) Baer, R. A., Smith G. T. & Allen K. B. (2006). Assessment of mindfulness by self-reports: the Kentucky inventory of mindfulness skills. Assessment, 11,191-206..

(4) Boyatzis, R. E. (2011). Managerial and leadership competencies: A behavioral approach to emotional, social and cognitive intelligence. Vision, 15(2), 91-100..

(5) Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. Psychological Assessment, 4(1), 5-13.

(6) Costa, T., & McCrae, R. (1992). Normal personality inventories in clinical assessment: General requirements and the potential for using the NEO Personality Inventory. Psychological Assessment, 4(1), 223- 256.

(7) Costa, T., & McCrae, R. (2008). The NEO Inventories. In R. P. Archer & S. R. Smith (Eds.), Personality assessment (213-245). Routledge/ Taylor & Francis Group.

(8) Deurr, M. (2008). The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers: a prospectus. Report prepared to center for contemplative mind in society Northampton, MA.

(9) Engler, B. (2013). Personality Theories. Nelson Education.

(10) Haliwa, I., Wilson, J. M., Spears, S. K., Strough, J., & Shook, N. J. (2021). Explor-

ing facets of the mindful personality: Dispositional mindfulness and the Big Five. Personality and Individual Differences, 171,1-6.

(11) Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance. Unpublished Doctoral dissertation, Indiana University of Pennsylvania.

(12) Hassed, C. (2016). Mindful learning; why attention matters in education. International Journal of School Educational Psychology. 4(1), 52- 60.

(13) Jacobs, I., Wollny, A., Sim, C.-W., & Horsch, A. (2016). Mindfulness facets, trait emotional intelligence, emotional distress, and multiple health behaviors: A serial two-mediator model. Scandinavian Journal of Psychology, 57, 207-214.

(14) Lent, R. W. (2016). Self-efficacy in a relational world: Social cognitive mechanisms of adaptation and development. The Counseling Psychologist, 44(4), 573-594.

(15) Mace, C. (2008). Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science, Abingdon, Oxford shire: Rutledge.

(16) McCrae, R. & Costa, P. (2013). Personality in adulthood: A fivefactor theory perspective. New York: Routledge.

(17) Myint, K., Choy, K. L. & Lam, S. K. (2011). The effects of short-term practice of mindfulness meditation in alleviating stress in university student. Biomedical Research, 22(2), 165-171..

(18) Pradeep, K.& Umed, S. (2014). Internet addiction in relation to personality factors of Zuckerman's alternative five factor model. Indian Journal of Health and Wellbeing, 5 (4), 500- 502.

(19) Ryan, R. (2020). Job satisfaction as a function of the five factor model of personality in the community mental health center environment of Northern Indiana. Dissertations/1726.

(20) Santrock, J. (2011). Educational Psychology. 5th ed, New York: Mc Graw Hill.

(21) Shapiro, S. L., Carison, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 62(3), 373-386.

(22) Wang, H., Wang, M., Wen, Z., Wang, Y., & Fang, J. (2022). Which comes first? Modeling the longitudinal association between mindfulness and neuroticism. Personality and Individual Differences, 184, 2-8.

(23) 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, 9, pages297–307.

(24) Zubair, A., Kamal, A., & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A cross cultural perspective. Journal of Behavioral Sciences, 28(2), 1-19.