الإسهام النسبي لأبعاد الحكمة فى التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم

د. جوهرة صالح المرشود

أستاذ مشارك الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الإمام عبدالحمن بن فيصل

مستخلص. هدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد الحكمة واليقظة العقلية، والتعرف على العلاقة بين أبعاد الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم، كذلك الكشف عن الفروق فى الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص، وأخيراً هدف هذا البحث إلى التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم من خلال درجاتهم فى أبعاد الحكمة.

وطُبق هذا البحث على عينة مكونة من (٣٧١) طالبة بجامعة القصيم بمتوسط عمر زمنى (٢١,٣٤) عام وبانحراف معيارى قدره (٢,٠٩). واستخدمت الباحثة مقياس الحكمة ومقياس اليقظة العقلية من إعدادها، كما استخدمت مقياس مهارات فعالية الحياة (إعداد الفيل، ٢٠١٩ تعديل الباحثة)، وفى التحليل الإحصائي للبيانات اعتمدت الباحثة على معامل ارتباط بيرسون، وأسلوب تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression، كما استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد التدريجي Stepwise وكشفت نتائج البحث عن وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أبعاد الحكمة واليقظة العقلية، ووجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أبعاد الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم، لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فى الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية، وأخيراً لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فى الحكمة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير التخصص كذلك كشفت نتائج البحث عن وجود إسهام نسبى دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) لأبعاد الحكمة فى التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب جامعة القصيم.

وأوصى هذا البحث بالعديد من التوصيات منها تقديم ورش لطلاب الجامعة تختص بتدريبهم على الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة، وإعداد برامج إرشادية وتدريبية لتنمية الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الحكمة - اليقظة العقلية - مهارات فعالية الحياة.

المقدمة

قال الله تعالى جل شأنه في كتابه الحكيم "يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ" (سورة البقرة: ٢٦٩) تُعد الحكمة أحد أركان الأداء العقلي النموذجي للفرد حيث تميزه عن غيره من أقرانه بما تشمله من تمكين الفرد من الاستبصار والتأمل ومعرفة الذات وفهم الغير، كذلك تساعده على حسن إتخاذ القرارات وإصدار أحكام عقلانية على الأحداث، وتنظيم إنفعالاته والانفتاح العقلي على المجتمع والآخرين كذلك تمكنها من التعامل مع المواقف الحياتية بشكل فعال؛ ولذا فالحكمة كذرة عقلية عليا ترتبط بالعديد من المتغيرات وتؤثر فيها وتتأثر بها.

وتعد الحكمة من المتغيرات المعرفية التي لها الدور المحوري في تشكيل فاعلية الفرد، وهي من أكثر الحالات المستهدفة للنمو الإنساني لسببين، أولاً: أنها تمثل أعلى مستوى من المعرفة بالأهداف والوسائل في الحياة التي توصل إليها تحليل الفلاسفة والأنثروبولوجيين، ثانياً: أنها تتميز بالعمومية لأنها نتيجة لمستوى عال من الجريد الذي يسمح بالتنوع، وبهذا المعنى فإنها تجمع العالمية مع الخصوصية الفردية والثقافية. (اسبينول واورسولام، ٢٠٠٣). والحكمة تدرس على أنها سمة شخصية أو شكل من

أشكال التفكير، وكذلك تعد مهارة لحل المشكلات حينما يواجه الفرد أموراً صعبةً وغامضةً في الحياة (شاهين، ٢٠١٢، ص ٤٩٩*^١).

وعرف أيوب (٢٠١٢، ص ٢٠٧) الحكمة بأنها فهم الفرد العميق لذاته وللآخرين والاستخدام النشط للمعرفة، والقدرة على التعلم من الأفكار والبيئة، مع حدة الذهن Perspicacity، والبصيرة Insight، والقدرة على إصدار الأحكام Judgment. كذلك عرف (Massanelli 2016, P49) الحكمة بأنها سمة شخصية أو فضيلة تتعلق بالذكاء والمعالجة المعرفية.

ولا يعتمد تطور الحكمة فقط على الدوافع والجهود اللازمة لاكتساب المعرفة عن الحياة، ولكن أيضاً على مدى توفر مرشد حكيم يمكن من خلاله أن يسعى الفرد للحصول على النصيحة في التعامل مع مروره بتقلبات وتغيرات خلال الحياة (Jordan, 2005).

واقترح بعض العلماء من معهد ماكس بلانك أن الحكمة مرتبطة بعوامل داخلية تتبع من داخل الفرد مثل: الإدراك والإبداع والانفتاح، وعوامل خارجية تتعلق بالخبرة مثل: الإرشاد والخبرة في مجالات

^١ - أعد هذا البحث وفقاً لدليل الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA Style of the Publication Manual of the American Psychological Association (6th Edition)

ويوجد ثلاثة مكونات لليقظة العقلية، وهذه المكونات ليست مراحل منفصلة بل هي جوانب متكاملة ومتداخلة من عملية دورية واحدة تحدث في وقت

ويمتكن الفرد اليقظ عقلياً من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها؛ لأن الفرد اليقظ عقلياً يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها؛ حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها (أسمهان يونس، ٢٠١٥).

قاسم مشترك بين قبول المواقف وتأجيل الحكم عليها والانتباه المستمر واليقظ للعلاقات بين عناصر الموقف ومقدار تمتع الطالبة بالحكمة.

ومن زاوية أخرى فإن التأمل والمزاج والتنظيم الذاتى للإنفعالات والخبرة كأبعاد للحكمة قد يكون من شأنهم أن يؤثروا فى مهارة إدارة الوقت لدى الطالبة، وإدارة المواقف الاجتماعية، والتواصل بشكل جيد مع الناس، والثقة بالنفس، وقيادة المهام والمبادرة النشطة والتأثير فى الآخرين، والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية، وهذه المهارات تعكس بعض مهارات فعالية الحياة. وعليه تتمثل مشكلة البحث الحالى فى الأسئلة الآتية:-

س١- ما نوع ودرجة العلاقة بين الحكمة واليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم؟

س٢- ما نوع ودرجة العلاقة بين الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم؟

س٣- هل توجد فروق دالة إحصائية فى الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص؟

س٤- ما إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم من خلال درجاتهم فى الحكمة؟

س٥- ما إمكانية التنبؤ بمهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم من خلال درجاتهم فى الحكمة؟

وترى الباحثة أن اليقظة العقلية قد يكون من شأنها أن تزيد من مهارات فعالية الحياة لدى الطالبة، كما ترى الباحثة أن الطالبة التى لديها مستوى مرتفع من الحكمة سيكون لديها من المفترض أن يكون لديها مستوى مرتفع ومتميز من مهارات إدارة الوقت ودافعية الإنجاز المرونة العقلية وقيادة المهمة والمبادرة النشطة والثقة بالنفس وهذه المهارات تمثل مهارات فعالية الحياة لدى الطالبة.

حيث ينظر إلى فعالية الحياة على أنها الطريقة التى يفكر ويعمل ويستجيب بها الفرد فى مجموعة متنوعة من الحالات والمواقف. وتشمل مهارات فعالية الحياة إدارة الوقت، والكفاءة الاجتماعية، ودافعية الإنجاز، والمرونة الفكرية، وقيادة المهمة، والتحكم فى الوجدانات والمبادرة الفعالة. وترتبط فعالية الحياة ارتباطاً وثيقاً بالنجاح فى الحياة. (Neill, 2008)

ويرى الفيل (٢٠١٨) أن مهارات فعالية الحياة تمكن الفرد من أن يكون ماهراً ومنتجاً، كما تساعده على حسن التصرف فى المواقف المختلفة التى تواجهه، كذلك تساعده على حل المشكلات التى تواجهه فى مختلف جوانب حياته الشخصية والأكاديمية.

مشكلة البحث:-

يتضح مما تقدم أن الحكمة بأبعادها الخمسة (التأمل- المزاج- التنظيم الذاتى للإنفعالات- الخبرة- الإنفتاح العقلى) قد تؤثر وتتأثر بمقدار انتباه الطالبة ومقدار يقظتها ومشاركتها وتعاملها الواعى فى المواقف المختلفة التى تعاشها، كما يبدو وجود

أهداف البحث:-

- ١- التعرف على العلاقة بين الحكمة واليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم.
- ٢- التعرف على العلاقة بين الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم.
- ٣- الكشف عن الفروق فى الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص.
- ٤- التنبؤ باليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم من خلال درجاتهم فى الحكمة.
- ٥- التنبؤ بمهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم من خلال درجاتهم فى الحكمة.

أهمية البحث:-

- ١- يُعد هذا البحث بمثابة استجابة لتوصيات العديد من الدراسات والبحوث السابقة التى بحثت فى الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة وأوصت بضرورة إجراء المزيد من الدراسات لاستجلاء هذه المتغيرات وكشف علاقاتها بالمتغيرات الأخرى وترسيخها فى البيئة العربية.
- ٢- حداثة المتغيرات الثلاثة التى يتناولها البحث الحالى فى البيئة العربية وفى البيئة السعودية بصفة خاصة.
- ٣- قد يخدم مقياس الحكمة الذى تم إعداده فى هذا البحث الباحثين فى العلوم التربوية والنفسية كأداة صادقة وثابتة لقياسها.

٤- قد يُثير هذا البحث العديد من الأفكار البحثية الجديدة والمرتبطة بمتغيراته لدى الباحثين فى العلوم التربوية والنفسية؛ مما سيُسهم فى تعميق البحث التربوى والسيكولوجى المرتبط بالحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة.

٥- تقدم نتائج البحث معلومات علمية مُفيدة حول طبيعة العلاقة بين الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات الجامعة كفئة مهمة ينبغى رعايتها والاستثمار فيها مما يساعد على تحقيق الرقى والازدهار للشباب السعودى.

مصطلحات البحث:-**١- الحكمة: - Wisdom**

تُعرفها الباحثة بأنها قدرة الطالبة على معرفة ذاتها وفهمها لغيرها وقدرتها على التعامل مع المواقف الحياتية بشكل فعال، كذلك قدرتها على إصدار الأحكام العقلانية على الأحداث.

٢- اليقظة العقلية: - Mindfulness

تُعرفها الباحثة بأنها مجموعة مؤشرات سلوكية تتعلق بمقدار قوة واستمرارية الانتباه والملاحظة الآنية ومقدار التعامل الواعى والتأملى لدى الطالبة فى المواقف المختلفة وأخيراً مدى قبولها للمواقف المختلفة واستبعاد الحكم الفورى عليها.

٣- مهارات فعالية الحياة: - Life Effectiveness Skills

تُعرفها الباحثة بأنها مجموعة من المهارات التى تساعد الطالبة على النجاح فى حياتها الأكاديمية والاجتماعية وتشمل مهارات إدارة الوقت، والكفاءة

في حين عرف (Ardelt's (2004) الحكمة بأنها نوع مثالي من السمات التي تجمع بين الجوانب (المعرفية، والتأملية، والعاطفية) للشخصية.

وعرفها (Rowley (2006 بأنها قدرة الفرد على تمييز المعلومات التي يحصل عليها، واختيار ما يساهم في سعادته.

كما عرف (Baltes & Smith (2008, 58) الحكمة بأنها خلاصة المعرفة الخبراتية بالحقائق مما يجعل الفرد قادراً على الحكم الجيد على الأمور الجوهرية في الحياة التي يحيط بها الشك.

ومما تقدم ترى الباحثة أن الحكمة هي قدرة الطالبة على معرفة ذاتها وفهمها لغيرها وقدرتها على التعامل مع المواقف الحياتية بشكل فعال، كذلك قدرتها على إصدار الأحكام العقلانية على الأحداث.

وتتطور الحكمة عندما يمر الناس خلال عملية "التعلم من الحياة"، حيث يتأملون ويندمجون ويطبقون الدروس التي تعلموها، داخل وخارج الفصل، وداخل وخارج الحرم الجامعي على حياتهم. وهناك شروط ثلاثة تسهل مباشرة تطوير الحكمة، وهذه الشروط هي: توجه الفرد نحو التعلم والخبرات والتفاعل مع الآخرين. وتحدث جميع هذه الظروف في بيئة معينة في سياق يؤثر على توجه الفرد نحو التعلم والتطوير. ويوفر هذا السياق الخبرات. ويشير التوجه نحو التعلم إلى الاتجاه، ومستوى المشاركة، وإمكانية اكتساب المعرفة عندما يتعامل الفرد مع الأنشطة والآخرين. ويمكن أن يشمل ذلك توجهاً عاماً للحياة، أو قد

الاجتماعية، والدافعية الإنجاز، والمرونة العقلية، وقيادة المهمة، والتحكم في الوجدانات، والثقة بالنفس، والمبادرة النشطة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:-

أولاً: الحكمة:-

تعد الحكمة واحدة من أقدم الموضوعات في تاريخ التعليم والتدريس. وأشار بيان كونفوشيوس الشهير بأنه يمكن تعلم الحكمة من خلال ثلاث طرق: عن طريق التأمل، وعن طريق التقليد (الأسهل) ومن خلال الخبرة (الأصعب) (Gustafsson, 2010, P30).

ووفقاً لقاموس أكسفورد للغة الإنجليزية، يتم تعريف الحكمة من خلال ثلاث طرق مختلفة: التعريف الأول هو القدرة على الحكم الصحيح على الأمور المرتبطة بالحياة والسلوك. والتعريف الثاني هو المعرفة أو التعلم أو التبحر، خاصة فيما يتعلق بالفلسفة أو العلوم. والتعريف الثالث هو فهم ما هو صحيح أو مناسب أو دائم. وتعني هذه المعاني الثلاثة المختلفة "الحكمة"، وتتطابق تلك المفاهيم مع ثلاث بنيات للأدب والتي تركز على مفهوم الحكمة، وهم: التقاليد العلمانية والفلسفية والدينية (Holliday & Chandler, 1986).

وعرف (Sternberg (2001 الحكمة بأنها نتيجة الذكاء والإبداع مع القيم التي تركز على الصالح العام.

الأشخاص المؤثرين. وتشير البيئة إلى الإعدادات العامة، كما يوفر السياق-الذى يحدث من خلاله عملية التعلم- مجموعة متنوعة من الخبرات والتفاعلات مع الفرد فى مجموعات مختلفة لإنتاج الحكمة، ويوضح الشكل الآتى نموذج تطوير الحكمة عند براون.

يختلف باختلاف المجالات أو المواقف المحددة، بالإضافة إلى ماضى الفرد عندما يتعلق الأمر بأى تفاعلات جديدة. وتشمل الخبرات أى نشاط منظم وغير منظم. وتشمل التفاعلات مع الآخرين جميع الخبرات مع الآخرين، وعلى وجه الخصوص العلاقات مثل: الصداقات والأسرة والخبرات مع

شكل (١) نموذج براون لتطوير الحكمة (GREENE, 2009, P293)

وتتميز المعرفة الذاتية بالأصالة الشخصية. ويصف فهم الآخرين الفهم العميق لشخص ما لمجموعة من الأفراد فى سياقات مختلفة، والاهتمام بتعلم الآخرين (الانتباه، التعاطف)، والقدرة على اندماجهم (مناهج مختلفة)، والرغبة فى مساعدتهم، وامتلاك مهارات الاتصال المتقدمة التى تمكن الشخص من التعبير عن الأفكار بطريقة ذات معنى. ويشير إصدار الحكم إلى معرفة أن هناك طرقاً مختلفة للنظر فى قضية ما عند اتخاذ القرارات الرئيسية، وأنه يجب الأخذ بعين الاعتبار مجموعة متنوعة من وجهات

ومن خلال الشكل السابق ترى الباحثة أن تطور الحكمة يتأثر بثلاثة عوامل وهى التوجه نحو التعلم والخبرات والتفاعلات مع الآخرين، وهذه العوامل يكتسبها الأفراد نتيجة التعلم من الحياة، وهذا لن يحدث إلا فى سياق يوجه الأفراد نحو التطوير.

وأشار براون فى نموذج، أن الحكمة تتكون من ستة عوامل أو أبعاد مترابطة: المعرفة الذاتية، وفهم الآخرين، إصدار الحكم، المعرفة الحياتية، والمهارات الحياتية، والرغبة فى التعلم. وتصف المعرفة الذاتية مدى إدراك الشخص لاهتماماته ونقاط قوته وضعفه.

في الحياة التي توصل إليها تحليل الفلاسفة والأنثروبولوجيين، ثانيًا: أنها تتميز بالعمومية لأنها نتيجة لمستوى عال من الجريد الذي يسمح بالتنوع، وبهذا المعنى فإنها تجمع العالمية مع الخصوصية الفردية والثقافية. (اسينول واورسولام، ٢٠٠٣). والحكمة تدرس على أنها سمة شخصية أو شكل من أشكال التفكير، وكذلك تعد مهارة لحل المشكلات حينما يواجه الفرد أمورًا صعبةً وغامضةً في الحياة (شاهين، ٢٠١٢، ص ٤٩٩).

مما تقدم ترى الباحثة أن الحكمة تلعب دورًا هامًا في اتخاذ الأفراد للقرارات الصحيحة عندما يتعرضون لأمر صعبة وغامضة، كما أنها تجعل المتعلمين يربطون ما تعلموه في مواقف سابقة ويطبقونه في المواقف الحالية، كما تمكن المتعلمين من فهم الأشياء المهمة في حياتهم، والتعبير عن مشاعرهم بسهولة والتفكير العميق، كذلك التعبير والتحكم في أفكارهم ومشاعرهم.

ولقياس الحكمة أعد Webster (2003, 2007) مقياسًا للحكمة تكون من خمسة أبعاد، وهم: الخبرة الحياتية الناقدة، والفكاهة، والانفتاح، والذكريات، وتنظيم الانفعالات.

وتم تطوير مقياس ACL Wisdom Scale من إعداد Wink and Helson (1999)، ويقيس السمات الشخصية في الحياة الاجتماعية اليومية والتي وصفها (Achenbaum and Orwoll 1991)، والتي يمكن ملاحظتها من قبل الآخرين، وتأكيدا في

النظر، والماضي، والسياق الحالي. وتشمل المعرفة الحياتية الاعتراف بالترابط (GREENE, 2009, PP292-293).

مما تقدم ترى الباحثة أن أبعاد الحكمة تكمن في الأبعاد الخمسة الآتية: التأمل **Reflection** ويعنى تذكر واستعادة الفرد للأحداث التي مر بها في الماضي وربط تلك الأشياء بالمواقف الحالية وفهمها. والمزاج **Mood** ويعنى استخدام الفرد للفكاهة والضحك في حياته للتغلب على المواقف الصعبة التي يمر بها. والتنظيم الذاتي العاطفي **Emotional self-regulation** ويعنى قدرة الفرد على التعبير عن والتحكم في أفكاره ومشاعره بسهولة وقدرته على فهم مشاعر الآخرين. والخبرة **Experience** وتعنى قدرة الفرد على التغلب على العديد من الحقائق المؤلمة واتخاذ القرارات الصائبة. والانفتاح العقلي **Open-mindedness** ويعنى قدرة الفرد على التفكير العميق حول العديد من القضايا وقدرته على مخالطة الأشخاص الذين تختلف وجهة نظرهم تمامًا عن وجهة نظره.

وأوضح (Ferrari & Potworowski 2008) أنه تكمن أهمية الحكمة أنها مصدر هام لحياة جيدة. كما توفر رؤى وتوجيهات للناس ليعيشوا حياة هادئة وسعيدة.

وتعد الحكمة من المتغيرات المعرفية التي لها الدور المحوري في تشكيل فاعلية الفرد، وهي من أكثر الحالات المستهدفة للنمو الإنساني لسببين، أولاً: أنها تمثل أعلى مستوى من المعرفة بالأهداف والوسائل

(١٩، ١٩) عامًا وبانحراف معيارى قدره (٢، ٢١)، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين اليقظة الانفعالي والتنظيم الانفعالي.

٢- هدفت دراسة أيوب والجيمان (٢٠١٢) إلى قياس أثر اكتساب الحكمة فى تنمية التفكير الجدلي ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٦٤) طالباً وطالبة من الأقسام العلمية والأقسام الأدبية بالفرقتين الأولى والثانية بجامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، وهم الطلاب الذين يمثلون الإرباعي الأدنى وفقاً لدرجاتهم على مقياس تطور الحكمة (WDS) لتمثل الفئة ذات المستوى المنخفض من الحكمة، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والبعدي على بعدي التسامح مع التناقض، والمنظور الشمولي، والدرجة الكلية لمتغير التفكير الجدلي المنطقي. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والبعدي على أبعاد عدم اليقين، والمعلومات والأهداف، والنتائج المترتبة على اتخاذ القرار والدرجة الكلية لمتغير خصائص المهمة، وعلى أبعاد الدافعية، والتنظيم الذاتي، ومعالجة المعلومات والدرجة الكلية لمتغير خصائص الفرد متخذ القرار، وعلى بعد الضغط الاجتماعي والدرجة الكلية لمتغير

المعاملات مع البيئة (Wink & Helson, 1999). ويعتمد هذا المقياس على قائمة التحقق من الصفة ويتكون من الأبعاد التالية: الوضوح، الإنصاف، الذكاء، الفائدة، النضوج، الواقعية، التأمل، المنطقية، التسامح، الفهم، والحكمة.

وقام (Ardelt (2003, PP17-18 بتطوير مقياس/ تقييم ذاتي لقياس الحكمة. ويتكون المقياس من خمس استجابات من "موافق بشدة- غير موافق بشدة". وتكون مقياس الحكمة من (٣٩) مفردة لقياس ثلاثة أبعاد، وهم: البعد المعرفي وتكون من (١٤) مفردة، وبعد التأمل وتكون من (١٢) مفردة، والبعد العاطفي وتكون من (١٣) مفردة.

مما سبق استفادت الباحثة من تلك المقاييس وصممت مقياساً من إعدادها لقياس الحكمة، وتكون المقياس من (٤٠) مفردة تقيس خمسة أبعاد وهي (والمزاج والتأمل والتنظيم الذاتى العاطفى والخبرة والانفتاح العقلى).

دراسات سابقة تناولت الحكمة:-

١- هدفت دراسة (Hill & Updegraff (2012 إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٩٦) طالباً جامعياً من جامعة ميدوسترن. تم تقسيمهم بواقع (٧٠) طالبة و (٢٦) طالباً من أصول مختلفة (قوقازيين وأميركيين من أصل أفريقي وآسيويين ومن ذوى الأصول الأسبانية) تتراوح أعمارهم بين (٥١-٩٩) عامًا بمتوسط عمر زمنى

الانحدار المتعدد أن نموذج البيئة الثقافية والعمر الزمني كان قادرًا على التنبؤ بحوالي (٨٤%) من نسبة التباين العام في تطور التفكير القائم على الحكمة.

٤- هدفت دراسة Roháriková; Špajdel; Cvíková & Jagla (2013) إلى التعرف على العلاقة بين الحكمة والمرونة النفسية (وفقا لمفهوم الصلابة لكوباسا) والأعراض النفسية، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٤٦) متطوعًا بالغًا بواقع (٢٠) متطوعًا صحيًا، وعدد (٢٦) متطوعًا مريضًا نفسيًا يعانون من أعراض نفسية جسدية، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن أن المرضى النفسيين سجلوا درجات أعلى بكثير من المتطوعين الأصحاء في خمسة أبعاد للحكمة، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين الأبعاد الخمسة للحكمة وشدة الأعراض النفسية باستثناء بُعد واحد وجدت علاقة موجبة دالة إحصائية له مع المرونة النفسية، كما أثبت اثنان من هذه الأبعاد قيمتها التنبؤية السلبية تجاه الأعراض النفسية والقيمة التنبؤية الإيجابية نحو المرونة النفسية.

٥- هدفت دراسة AMBROSI-RANDIC & PLAVŠIC (2015) إلى الكشف عن الفروق في المستوى التعليمي للمشاركين في تطوير الحكمة، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٤٣٩) مشاركًا تتراوح أعمارهم ما بين (٢٤ - ٨٨) سنة، واستخدمت الباحثتان مقياس الحكمة المقيم ذاتيًا لـ

خصائص السياق. في حين أنه لم يكن هناك تأثير للبرنامج على أبعاد ضغط الوقت، الانفعالات، والالتزام الجامعي.

٣- هدفت دراسة أيوب وإبراهيم (٢٠١٣) إلى التعرف على مستويات تطور التفكير القائم على الحكمة لدى طلاب الجامعة في دول الخليج العربي، كما يقاس بأسلوب التقرير الذاتي ووفقا لنموذج تطور الحكمة لبراون Brown's Model of Wisdom Development (Brown, 2004a)، كذلك التعرف على تأثيرات كل من الجنس والعمر والبيئات الثقافية على تطور الحكمة، وقدرة هذه المتغيرات على التنبؤ بتطور أبعاد الحكمة، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٦١٨) طالب وطالبة بواقع (٣٢٣) ذكور، وعدد (٢٩٥) إناث من طلاب الجامعات بكل من السعودية (٢٢٦) وسلطنة عمان (٢٠٩) والبحرين (١٨٣) وتراوح أعمارهم من (١٨-٢٣) عامًا، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود تطورًا متوسطًا في التفكير القائم على الحكمة لدى عينة البحث وكانت هناك فروق دالة بين الطلاب والطالبات في متغيرات إدارة الانفعالات ومعرفة الحياة وإصدار الأحكام لصالح الطلاب، في حين كانت الفروق دالة لصالح الإناث في بعد الاستعداد للتعلم. أيضًا أظهرت النتائج أن جميع أبعاد التفكير القائم على الحكمة، فيما عدا الإدارة الذاتية، قد تطورت بتطور العمر، وأن البيئة الثقافية لها تأثيرات متباينة على تطور الحكمة. كما أظهرت نتائج تحليل

٧- هدفت دراسة (Ardelt & Jeste, 2018) إلى اختبار ما إذا كانت الحكمة ثلاثية الأبعاد كمزيج من السمات الشخصية والمعرفية والتأملية والعاطفية، تتوسط العلاقة العكسية بين أحداث الحياة السلبية والرفاهية، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٩٩٤) بالغ تتراوح أعمارهم بين (٥١-٩٩) عامًا بمتوسط عمر زمنى (٧٧) عامًا، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين البعد التأملى للحكمة والرفاهية الشخصية، كذلك كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين البعد أحداث الحياة السلبية والرفاهية الشخصية.

ثانيًا: اليقظة العقلية:-

اليقظة العقلية هى الوعى الذى ينشأ من خلال الانتباه المقصود أو المتعمد بطريقة منفتحة مع عدم إصدار أحكام (Shapiro & Carlson, 2009). وقد عرفت اليقظة العقلية بأنها القدرة على الإحضر المقصود للوعى بالخبرة فى اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح، وحب الاستطلاع (Baure, 2011). كما عرفها الضبع ومحمود (٢٠١٣) بأنها التركيز عن قصد فى اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام تقييمية، أى يكون الفرد واعيًا بـ "هنا والآن" وأن يتقبل جميع خبرات الحياة الإيجابية والسلبية. وتتضمن الوعى والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية فى اللحظات الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام عليها.

(Webster, 2003, 2007) والذى يتكون من خمسة أبعاد: الخبرة، والتنظيم العاطفى، التذكر/ التأمل، الفكاهة والانفتاح، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأشخاص ذوى مستويات التعليم المختلفة (المدرسة الابتدائية والثانوية والكلية/الجامعة)، كذلك كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المشاركين ذوى التعليم الابتدائى والتعليم الثانوى والتعليم الجامعى فى ثلاثة أبعاد من أبعاد الحكمة وهى بعد (التأمل والانفتاح والفكاهة) لصالح المشاركين ذوى التعليم الثانوى والتعليم الجامعى، فى حين لم توجد فروق دالة إحصائية بين المشاركين فى بعدى الخبرة والتنظيم العاطفى.

٦- هدفت دراسة AMBROSI-RANDIC & PLAVŠIC (2016) إلى الكشف عن مدى استخدام الطلاب الجامعيين لمعايير الحكمة المختلفة، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٦٣) طالباً جامعياً بكليات العلوم الاجتماعية والإنسانية والموسيقى بواقع (٧٠,٨%) إناث، و (٢٩,٢%) ذكور بمتوسط عمر زمنى (١٩-٢٨) عامًا وبانحراف معيارى قدره (١,٣٩)، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن أن الطلاب الجامعيين يوظفون المعايير المختلفة للحكمة فى المواقف الحياتية المختلفة، حيث أن معيار الحكمة الأكثر استخدامًا وتوظيفًا هو المعرفة الواقعية، تليها المعرفة الإجرائية.

مدى قبولها للمواقف المختلفة واستبعاد الحكم الفوري عليها.
ويوضح الشكل الآتي التفاعلات المتداخلة والمتبادلة بين مكونات اليقظة العقلية:-

شكل (٢) المكونات الثلاثة لليقظة العقلية

اليقظة العقلية مع الوعي، ولكن نوعية هذا الوعي ليست موجهة بشكل صريح (Kabat-Zinn, 2003). ويشير Bishop et al (2004) أن الاتجاه في اليقظة العقلية هو التوجه إلى الخبرة، والذي يتضمن الفضول وعدم السعي والقبول.

ويرى الفيل (٢٠١٩) أن أبعاد ومكونات اليقظة العقلية هي:-

١- الانتباه والملاحظة الآنية:- يتمثل هذا البعد في قدرة الفرد على الملاحظة الدقيقة المستمرة والانتباه المنظم والمقصود لكل ما يحدث في اللحظة الآنية التي يُعاشها بكل تفاصيلها ومكوناتها وأبعادها وأحداثها الراهنة.

٢- التعامل الواعي والتأمل:- يتمثل هذا البعد في قدرة الفرد في على التعامل الواعي مع كل ما يحدث في اللحظة الآنية وأحداثها الراهنة التي يُعاشها بكل

ومما تقدم ترى الباحثة أن اليقظة العقلية هي مجموعة مؤشرات سلوكية تتعلق بمقدار قوة واستمرارية الانتباه والملاحظة الآنية ومقدار التعامل الواعي والتأمل لدى الطالبة في المواقف المختلفة وأخيراً

١- المكون الأول: النية:- **Intention** وهي المكون المركزي والأساسي لليقظة العقلية لما لها أهمية بالغة في فهم العملية ككل، وغالباً ما يتم تجاهلها في تعريفات أخرى (Bishop et al., 2004).

٢- المكون الثاني: الإنتباه:- **Attention** يتضمن الانتباه في سياق ممارسة اليقظة العقلية ملاحظة الفرد للعمليات لحظة بلحظة والخبرة الداخلية والخارجية. ويمكن ملاحظة أهمية الانتباه في العلاج السلوكي المعرفي، الذي يقوم على القدرة على استدعاء (ملاحظة) السلوكيات الداخلية والخارجية. وجوهر اليقظة العقلية هو هذه الممارسة من الانتباه (Shapiro, Sh., Carlson, L., Astin, J& Freedman, B, 2006).

٣- المكون الثالث: الاتجاه:- **Attitude** الاتجاه أمر ضروري يؤثر على درجة انتباه الفرد وترتبط

مرتبطة بها، وأخيراً أن يصدر قرارات صحيحة بناءً على أسس علمية.

دراسات سابقة تناولت اليقظة العقلية:-

١- هدفت دراسة Bergen-Cico, D & Cheon, S. (2013) إلى التعرف على التأثيرات الوسيطة المحتملة لليقظة العقلية والشفقة بالذات على سمة القلق، وسمات الشخصية السائدة في العديد من الحالات النفسية، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٢٠٢) مشارك تم تقسيمهم إلى مجموعتين تكونت المجموعة الأولى من (١٠٨) مشارك ممن تم استخدام معهم العلاج التأمل والمجموعة الثانية تكونت من (٩٤) مشاركاً، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن انخفاض كبير في سمة القلق نتيجة لزيادة اليقظة العقلية، كما أن الزيادة في اليقظة العقلية تؤدي إلى زيادة الشفقة بالذات لدى الفرد، في حين لا تؤثر اليقظة العقلية في تحديد العلاقة بين الشفقة بالذات والقلق، كذلك وجدت علاقة بين الشفقة بالذات واليقظة العقلية، كذلك كان لليقظة العقلية تأثير قوى في خفض القلق كصفة ملازمة.

٢- هدفت دراسة Quickel, E., Johnson, S & David, Z. (2014) إلى التعرف على ما إذا كانت اليقظة العقلية كسمة تستطيع تفسير التباين في أداء المهمة؟، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (١٦٤) مشارك، وكشفت نتائج التحليل العاملي التوكيدي أن اليقظة العقلية كسمة لا ترتبط ولا تؤثر

تفاصيلها ومكوناتها وأبعادها، كذلك يتمثل في قدرة الفرد على تأمل العلاقات بين مكونات الموقف الآني أو اللحظة الآنية.

٣- **القبول واستبعاد الحكم:-** يتمثل هذا البعد في قدرة الفرد في على قبول كل ما يحدث في الموقف الآني أو اللحظة الآنية والانصياع له بدون وجود حكم منه على طبيعة الأحداث الجارية أو التفاصيل المكونة لما يحدث. وسوف تعتمد الباحثة على هذه الأبعاد لبناء مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذا البحث.

ولدمج اليقظة العقلية في عملنا وحياتنا الشخصية نحتاج إلى البداهة وفهم الممارسة الفكرية. لذلك نحن بحاجة إلى معرفة كيفية ممارسة اليقظة العقلية في الواقع من أجل الحصول على فوائدها، ويتم استخدام ممارسات اليقظة العقلية لتعزيز علاقاتنا الشخصية في المنزل وفي العمل، وكذلك على وجه التحديد مع الأطفال والمراهقين (Siegel, R. 2014).

ويرى الفيل (٢٠١٩) أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على أن يكون منظمًا في خطوات تفكيره لحل المشكلات، وأن يرى الموضوعات من وجهات نظر متعددة، وأن يصبح مرناً معرفيًا عند التعامل مع المواقف المختلفة، وأن يكون منفتحاً لتقبل وجهات النظر الأخرى، كذلك تساعد على أن يكون فعالاً ومنتجاً وإيجابياً في بيئته ومع الأفراد المحيطين به، وأن يتقبل التغيير ويسعى إلى إحداثه، وأن يتأمل الموضوعات والمواقف المختلفة قبل إصدار أحكام

النسبي لمتغيرات النوع، ومستوى فعالية الذات، والدعم الاجتماعي المدرك من الأصدقاء والعائلة، واليقظة العقلية على التنبؤ بمجالات التوافق الجامعي (الأكاديمي، والاجتماعي، والشخصي أو الوجداني، والتعلق المؤسسي)، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (١٠١) طالب جامعي من طلاب الفرقة الأولى بواقع (٧٣%) إناث بمتوسط زمني (١٨,٢٠) عامًا وبانحراف معياري قدره (٠,٧٩)، وكشفت نتائج هذه الدراسة أن اليقظة العقلية تمكن من التنبؤ بالتوافق الجامعي حتى في حالة عزل أثر فعالية الذات والدعم الاجتماعي المدرك من الأصدقاء والعائلة.

٥- هدفت دراسة داود (٢٠١٧) إلى الكشف عن وجود فروق في اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي لدى مرضى الاكتئاب الرئيس مقارنةً بنظرائهم غير المرضى، وعن علاقة اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي بالاكتئاب والخلل الوظيفي، كما هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتعاطف الذاتي بالاكتئاب والخلل الوظيفي، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٨٧) فردًا بواقع (٣٠) ذكرًا و (٥٧) من المشخصين بالاضطراب الاكتئابي الرئيس، ممن يراجعون مراكز الصحة النفسية، العامة والخاصة في مدينة عمان بالإضافة إلى (١٥١) فرد من غير المرضى (٤٨) من الذكور وعدد (١٠٣) إناث لأغراض المقارنة، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق دالة بين مرضى

في التباين في أداء المهمة في المهام التي تتطلب انتباهًا مركزًا، كما أشارت النتائج إلى أن مقاييس اليقظة العقلية لا تشتمل على قياس الانتباه؛ وذلك لأن الأفراد الذين يسجلون درجات مرتفعة في مقاييس اليقظة العقلية لا يؤدون بشكل أفضل في المهام التي تتطلب انتباهًا مركزًا عن أولئك الذين يسجلون درجات منخفضة في مقاييس اليقظة العقلية.

٣- هدفت دراسة Wang, Y., Xu, W & Luo, F. (2016) إلى تقييم دور الصلابة الوجدانية كوسيط بين اليقظة العقلية والتنظيم الوجداني، وطبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٤٢١) طالب من طلاب الجامعة بمتوسط عمر زمني (٢٠) عامًا وبانحراف معياري قدره عامين بواقع (١٥٢) طالب، وعدد (٢٤٨) طالبة وعدد (٤) طلاب تم استبعادهم، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن أن الصلابة الوجدانية تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الوجداني، كما أن القدرة على توليد الوجدانات الموجبة تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الوجدانات الموجبة والسالبة في حين أن القدرة على التعافي من الوجدانات السالبة تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والوجدانات السالبة، وتشير هذه النتائج إلى أن اليقظة العقلية قد تلعب دورًا في تنظيم الوجدانات الموجبة والسالبة من خلال جانبين مختلفين من الصلابة الوجدانية.

٤- هدفت دراسة Mettler, J., Carsley, D., Joly, N. & Heath, N. (2017) إلى التعرف على الإسهام

العقلية تبعاً لمتغيرى الجنس (ذكر، أنثى) والتخصص (علمى، إنسانى)، وطُبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (١٠٠) طالب وطالبة، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن أن طلبة الجامعة لديهم مستوى جيد من اليقظة العقلية، وعدم وجود فروق فى اليقظة العقلية تبعاً لمتغيرى الجنس (ذكر، أنثى)، والتخصص (علمى، إنسانى).

٧- هدفت دراسة الوليدى (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بينهما فى مستوى اليقظة العقلية، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وكذلك هدفت إلى التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، وطُبقت هذه الدراسة على عينة تكونت من (٢٧٥) طالب وطالبة حيث بلغ عدد الطلاب (١٣٧) طالب، وعدد الطالبات (١٣٨) طالبة بمتوسط عمر زمنى قدره (٢٠،٤٤) عامًا وبانحراف معيارى (٠،٨٥)، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية فى بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتى، فى حين لم تكن العلاقة دالة إحصائياً فى الدرجة الكلية وباقية الأبعاد، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الجنسين فى اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة

الاكتئاب الرئيس ونظرائهم من غير المرضى فى اليقظة العقلية والتعاطف الذاتى، وكانت الفروق لصالح مجموعة المقارنة. كما كشفت عن وجود ارتباط سلبى بين الاكتئاب واليقظة العقلية، وبين الاكتئاب والتعاطف الذاتى، كما بينت أن الارتباط بين الخلل الوظيفى واليقظة العقلية وبين الخلل الوظيفى والتعاطف الذاتى كان سالباً. كما بين تحليل الانحدار الخطى البسيط قدرة اليقظة العقلية والتعاطف الذاتى على التنبؤ بالاكتئاب والخلل الوظيفى، وعند استخدام تحليل الانحدار الخطى المتعدد للتنبؤ بالاكتئاب والخلل الوظيفى من خلال اليقظة العقلية والتعاطف الذاتى، وأظهرت النتائج قدرة التعاطف الذاتى على التنبؤ بالاكتئاب والخلل الوظيفى، وقدرة اليقظة العقلية على التنبؤ بالخلل الوظيفى، بينما لم تتمكن اليقظة العقلية من التنبؤ بالاكتئاب، ووجود قدرة لدى بعض من أبعاد اليقظة العقلية وهما: التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، على التنبؤ بالاكتئاب والخلل الوظيفى، كما أظهرت النتائج قدرة بعض من أبعاد التعاطف الذاتى على التنبؤ بالاكتئاب وهما: اللطف بالذات، والإفراط فى تحديد هوية الذات، كذلك أظهرت النتائج قدرة الحكم الذاتى واليقظة العقلية على التنبؤ بالخلل الوظيفى.

٦- هدفت دراسة عزيز وقاسم وكريم (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن دلالة الفروق فى اليقظة

الحياة لديه، ويفترض مفهوم فعالية الحياة وجود بعض الخصائص والسمات الشخصية التي تعمل كعوامل كافية وفعالة لتحقيق الأهداف والرغبات في الحياة. (Verešová, M., Čerešník, M & Malá, D, 2013)

وظهرت العديد من المراتفات لمهارات فعالية الحياة، حيث يُشير مصطلح Life إلى الحياة الشخصية أو الحياة الاجتماعية للفرد في حين يُشير مصطلح Effectiveness إلى الفعالية أو الكفاءة أو المهارة أو الإتقان.

وتُشير مهارات فعالية الحياة إلى السلوك، والإدراك، والعواطف التي تميز الفرد في المواقف المختلفة، وهذه المهارات قابلة للتحسين والتعلم والتنمية؛ لأنها تختلف عن سمات الشخصية التي يكون من الصعب التعامل معها تجريبياً. (Neill, J, 2008B)

وتمثل فعالية الحياة مجموعة مهارات متعددة الأبعاد وديناميكية وعامة يمكن تنميتها نظرياً وعملياً، وتتمثل فعالية الحياة في الفعالية في الحياة العملية والحياة الاجتماعية للفرد. (Verešová, M., Čerešník, M & Malá, D, 2013) كما تُشير فعالية الحياة إلى اعتقاد الفرد بأنه يمتلك الكفاءات النفسية والسلوكية اللازمة التي تمكنه من أن يكون فعالاً في أي موقف. (Bloemhoff, H, 2016)

كما أن فعالية الحياة هي بعض المهارات الشخصية والاجتماعية التي تمثل عوامل هامة في مدى فعالية الشخص وقدرته على تحقيق رغباته وطموحاته في

النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدى الطالبات فقط.

ثالثاً: مهارات فعالية الحياة:-

تمثل مهارات فعالية الحياة إمكانيات الشخص لكي يعيش حياته بفعالية وهدف. حيث تؤثر القدرات والمهارات الشخصية التي يمتلكها الفرد على فعالية الحياة لديه، ويفترض مفهوم فعالية الحياة وجود بعض الخصائص والسمات الشخصية التي تعمل كعوامل كافية وفعالة لتحقيق الأهداف والرغبات في الحياة. (Verešová, M., Čerešník, M & Malá, D, 2013, p842) وظهرت العديد من المراتفات لمهارات فعالية الحياة حيث يُشير مصطلح Life إلى الحياة الشخصية أو الحياة الاجتماعية للفرد في حين يُشير مصطلح Effectiveness إلى الفعالية أو الكفاءة أو المهارة أو الإتقان، ويوضح الجدول الآتي مرادفات مصطلح فعالية الحياة.

وينظر إلى فعالية الحياة على أنها الطريقة التي يفكر، ويعمل ويستجيب بها الفرد في مجموعة متنوعة من المواقف. وتشمل أبعاد مهارات فعالية الحياة إدارة الوقت، والكفاءة الاجتماعية، ودافعية الإجاز، والمرونة الفكرية، وقيادة المهمة، والضبط العاطفي والمبادرة الفعالة، وترتبط فعالية الحياة ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في الحياة. (Neill, J, 2008)

كما تمثل مهارات فعالية الحياة إمكانيات الشخص لكي يعيش حياته بفعالية وهدف. حيث تؤثر القدرات والمهارات الشخصية التي يمتلكها الفرد على فعالية

الوقت للتخطيط لمهنة أفضل، والاستعداد للمستقبل، وقراءة ومعرفة المزيد، ومتابعة التطورات والتحسينات في التكنولوجيا، وتوفير المزيد من الوقت لأفراد العائلة والمعارف، والترفيه، والتفكير، وخلق أفكار جديدة وبدء مشاريع جديدة.

وقد ذكر كوفي (Covey (2004 أن هناك سبعة أمور يجب على الشخص أن يعطيها أولويات من أجل إدارة الوقت بشكل جيد، وهذه الأمور هي: تحسين التواصل مع الآخرين، وإعداد الأنشطة بشكل أكثر فعالية، وتحسين عملية الإدارة والتخطيط للواجبات، ورعاية المصالح الشخصية، واغتنام الفرص الجديدة، وتحسين المهارات الشخصية والمعلومات، والاعتراف بقوة الآخرين.

وبالنسبة لأهمية إدارة الوقت أشار (CYRIL (2015 (P39 أن الطلاب يتمتعون بشكل عام بحياة مزدحمة ومجهدة للغاية؛ لأنهم يحضرون الدروس، ويستكملون المهام الدراسية ويدرسون للامتحانات. وبالإضافة إلى ذلك، فإن لديهم روتين في حياتهم وأنماط حياتهم اليومية الضرورية لتحقيق التوازن بين الأنشطة الأكاديمية والإضافية على المناهج الدراسية. ومع ذلك، فإن إيجاد الوقت للقيام بكل شيء في وقت واحد يمكن أن يكون تحديًا. ويعد ذلك هو الوقت المناسب لتطبيق مهارات إدارة الوقت الجيد. وهي مهارة يحتاج الطلاب إلى تعلمها. ويجب عليهم اتخاذ المداخل اللازمة وتطبيق هذه الاستراتيجيات من أجل أن تكون فعالة وأكثر إنتاجية. وتوفر هذه المهارات

الحياة، كما أنها قدرة الفرد على التكيف والبقاء والنمو. (Betty, P, 2015)

١ - إدارة الوقت: - Time Management

تعد إدارة الوقت قضية جديرة بالاهتمام؛ نظرًا لكونها عاملاً أساسياً في أى نجاح على جميع مستويات الحياة، ولذلك يرتبط مصطلح إدارة الوقت بشدة بالعمل الإداري. وعلى الرغم من أهميته، فإنه ليس من السهل أبداً إدارة الوقت بشكل فردي، فالحاجة إلى مؤهلات محددة بجانب العديد من المهارات الشخصية تعد ضرورة. بالإضافة إلى استغلال الموارد المتاحة من أجل تلبية احتياجات المجتمع والاحتياجات الفردية في نفس الوقت، والقدرة على التكيف مع الأوضاع الحالية والمستقبلية (Alghamdi, 2008, p49).

وأشار (MacCann and et al (2012 أن إدارة الوقت قد تتأثر بالمعرفة (مثل تحديد الأهداف) والسياق (مثل دور البيئة الدراسية). كما عرف (2015) (Akcoltekin P2242 الوقت على أنه عملية مستمرة تأتي فيها الأحداث من الماضي وتتبع بعضها البعض في المستقبل. ويضيف (Çelik (2002 أن الوقت هو الفترة الزمنية الضرورية للقيام ببعض الوظائف أو العمل.

وعرف (Ugur (2000, p18 إدارة الوقت بأنها الجهد في استخدام الوقت بكفاءة كمورد أساسي للوصول إلى الأهداف والغايات. كما عرّف سايان (Sayan (2005 إدارة الوقت بأنها الفرصة لتوفير مزيد من

الاجتماعية هي القدرة على دمج المشاعر والتفكير، والتعبير عن السلوكيات بما يتماشى مع الأهداف الشخصية في سياق معين وثقافة معينة (Kostelnik, Whiren, Soderman, & Gregory, 2005). كما أنها بنية متعددة الأبعاد. وتشمل الكفاءة الاجتماعية الأبعاد الاجتماعية والمعرفية والعاطفية والشخصية التي تتفاعل مع بعضها البعض (Lianos, 2015).

وتتكون الكفاءة الاجتماعية من مكونات رئيسية هي التعاون والكماسة والصراحة والديناميكية والهيمنة والاندفاع والطموح والصداقة ومهارات التواصل بين الأشخاص والزمالة والقبول الجماعي والاستقلال والاهتمام ومهارات الحزم والثقة والتحكم العاطفي والتحكم في الاندفاعات والانبساط (Lianos, 2015). وعن أهمية الكفاءة الاجتماعية، أشار Gedviliene (2014) أن الكفاءة الاجتماعية مهارة ضرورية وحيوية للأفراد الذين يعانون من الصعوبات، وللحفاظ على العلاقات الاجتماعية بشكل إيجابي، وللمشاركة في الأنشطة المجتمعية والمجموعات بنشاط، وكي يكونوا مستقلين ونشطين. كما أن الكفاءة الاجتماعية تجعل الأفراد يشعرون بأنهم أكثر أمانًا في التفاعلات بين الأشخاص، وأن يكونوا أكثر إنتاجية، وبالتالي يتمكنون من تقييم أنفسهم بأنهم أكثر كفاءة في العلاقات الشخصية (Erözkan, 2013).

للطلاب القدرة على التخطيط المسبق وتحديد أولويات المهام والأحداث القادمة. وهذا هو عامل مهم في الحفاظ على تنظيم الطلاب وتجنب التسويف، ويؤدي في النهاية إلى النجاح الأكاديمي. ويمكن أن تكون مفيدة جدًا في جدول الطالب المحموم. وتضمن إدارة الوقت الجيد أن الطلاب يكونوا على استعداد جيد، وتنظيم وتركيز على إدارة حياتهم اليومية وإكمال المهام الأكاديمية في الوقت المحدد. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين النجاح، ومع ذلك، فهذه هي المهارة التي يجب على الطلاب تعلمها وممارستها. ويجب على الطلاب تغيير عاداتهم من أجل امتلاك مهارات إدارة الوقت الجيد. ويمكن أن يحدث هذا فقط إذا قام الطلاب بالخطوات الأولى في تحديد مشاكلهم. وتتبع مهارات إدارة الوقت الجيد من مسألة تحديد أولويات الوقت بشكل فعال.

٢- الكفاءة الاجتماعية: - Social Competence

تعد الكفاءة الاجتماعية نتيجة للخبرات السابقة، والبحث عن الذات، والتقييم الشخصي والاجتماعي (Coleman, 2003; Ten-Dam, & Volman, 2007). وعرفت (Sarıçam, Akın, Akın& Çardak (2013) الكفاءة الاجتماعية بأنها قدرة الأفراد على استخدام مهارات التواصل الاجتماعي الحالية. كما عرفها Magelinskaite, Kepalaite& Legkauskas (2014) بأنها استخدام الأفراد لمهاراتهم الاجتماعية بكفاءة خلال التفاعل أو التواصل الاجتماعي. والكفاءة

وتعد هذه القدرة الأوساط الأكاديمية هي المفتاح، مما يسمح للأطفال بإتقان المعلومات الجديدة بفعالية، وتعديل أنماط سلوكهم وفقاً لأفكارهم الناضجة وفهمهم للعالم من حولهم؛ وينطبق الشيء نفسه على العمل والإعدادات الاجتماعية في مرحلة المراهقة (Dajani & Uddin, 2015).

وعرف (McNulty et al (2010 المرونة العقلية بأنها قدرة الفرد على تغيير وجهته الذهنية تجاه المثيرات الجديدة والطارئة عند مواجهته لموقف أو مشكلة ما، وإنتاجه العديد من الأفكار المتنوعة في أقل وقت ممكن سعياً للوصول إلى حل تلك المشكلة.

وتعد المرونة العقلية واحدة من أكثر الوظائف التنفيذية المعرفية الذكية للبشرية، حيث تمثل القدرة على تغيير وتحديث المخرجات الإدراكية والسلوكية بشكل مستمر استجابة للتغيرات البيئية. فهي تسمح للشخص بالتفاعل وأن يكون فعالاً مع المحيط (Armbruster, Ueltzhöffer, Basten, & Fiebach, 2012).

كما أن المرونة العقلية هي وظيفة تنفيذية معقدة تعتمد على مختلف الوظائف المعرفية الأخرى للتنفيذ السليم. وبشكل أكثر تحديداً، فإن الكشف عن الانتباه والذاكرة العاملة، والتثبيط، والتبديل، كلها أمور تلعب دوراً مركزياً في تحقيق المرونة العقلية (Dajani & Uddin, 2015).

٣- دافعية الإنجاز: - Achievement Motivation
تعد دافعية للإنجاز من المفاهيم النفسية التي أثارت جدلاً ونقاشاً بين علماء النفس وحظيت باهتمامهم إذ تصدت لها البحوث والدراسات لوصفها وتفسيرها واخذ كل باحث يعرفها من إطار عمله ومن إطار النظرية التي يتبناها، ويشير التطور التاريخي لمفهوم دافعية الإنجاز إن استخدام مصطلح الدافع للإنجاز في علم النفس يرجع من الناحية التاريخية إلى "الفرد ادلر Adler " الذي أشار إلى أن الحاجة للإنجاز هي دافع تعويض مستمد من خبرات الطفولة (بنى يونس، ٢٠٠٧، ص ٨).

عرف (Santrok 2003, 103) أن الدافعية للإنجاز هي الرغبة في تحقيق شيء ما لتحقيق معيار للنجاح، ولجعل العمل يهدف إلى تحقيق النجاح. كذلك أشار (Osvaldo 2011, P82) أن الدافعية للإنجاز لها تأثير إيجابي ودال إحصائياً على الأداء. وتكمن أهمية دافعية الإنجاز في كونها تنمي العديد من الخصائص لدى الفرد ومنها: السعي نحو الإتقان والتميز، والقدرة على تحديد الهدف، والقدرة على استكشاف البيئة والقدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على التعامل مع الذات، والقدرة على تعديل المسار، والقدرة على التخطيط الجيد (Petri & Govern, 2004).

٤- المرونة العقلية: - Intellectual Flexibility
والمرونة العقلية أمر حاسم للتعلم، والتكيف مع التغيرات أو العقبات غير المتوقعة في بيئة الفرد.

٥- قيادة المهمة: - Task Leadership

يشارك قادة المدارس في المهام والممارسات الأساسية لوضع شروط التعلم (Halverson, 2005, 2006; Spillane, 2005). وتتيح لنا المهام أن نفهم كيف يجمع القادة بين تفاعلات المدرسة والقيادة والمتابعة (Spillane, 2005).

وأوضح Griffin (1995) and Halverson (2003) أن قيادة المهمة لها فوائد متعددة، تتضمن الآثار الإيجابية في التربية، والثقافة المدرسية، والجودة التعليمية.

٦- التحكم في الوجدانات: - Emotional Control

يشير التحكم في الوجدانات إلى نمط السلوك للفرد في السيطرة على التعبير الصريح أو منعه أو عرض مشاعره وتجاربه الهامة مع الآخرين (Burleson, 2003).

ويختلف الأشخاص في درجة تحكمهم الوجداني مثلما أشار إلى ذلك بعض الباحثين مثل (e.g., Pennebaker, 1989; Watson et al., 1991). وأوضح (Pennebaker, 1989, 2002) أن أنماط الأشخاص في التحكم أو عدم التحكم في تعبيرهم الوجداني قد يكون له تأثيرات مختلفة على وظائفهم النفسية خلال الأوقات العصيبة أو الصادمة.

وأوضح Cole, Martin, & Dennis (2004) أن التحكم الضعيف في الوجدانات يلعب دوراً مهماً في تنمية وتطوير المشكلات الوجدانية والسلوكية.

٧- المبادرة النشطة: - Active Initiative

تتمثل في قدرة الفرد على القيام بنشاط وباستقلالية بإجراءات وأفكار جديدة في ظل ظروف عمل مختلفة. كما تتمثل في تطوع الفرد للقيام ببعض الأعمال والمشاركة في المواقف المختلفة، وتعزيز المبادرة النشطة من أداء الفرد في المواقف المختلفة، كما أنها تمكنه من السيطرة على حياته الشخصية وتوجيهها. (Neil et al., 2003, Neill, J, 2008B, p55)

٨- الثقة بالنفس: - Self Confidence

أشار McPheat (2010) أن الثقة هي الاعتقاد بأن الشخص لديه القدرة على النجاح في مهمة، على أساس القدرة /أو غياب هذه القدرة على القيام بهذه المهمة في وقت سابق. فالفرد الذي لديه ثقة بنفسه يكون قادرًا على التطوير، والحد من المواقف السلبية، وتكوين المواقف الإيجابية. في هذه الأثناء، ووفقاً لما ذكره (Lautser in Hendriana, 2012, 93)، هناك العديد من الخصائص لتقييم ثقة الأفراد، مثل: الاعتقاد بقدراتهم الخاصة، والعمل بشكل مستقل في اتخاذ القرارات، وتحقيق مفهوم الذات الإيجابي، والشجاعة في التعبير عن الآراء.

كذلك ترتبط فعالية الحياة بمصطلح الفعالية الذاتية، حيث أن التقدير المرتفع للفاعلية الذاتية يؤثر على خلق الفرد لاتجاهات إيجابية، كما يُمكنه من تفسير المهام الصعبة باعتبارها تحديات ويؤثر على جودة الحياة لديه، فالأفراد الذين يفترضون أنهم قادرون على السيطرة على الأحداث هم قادرون على التعامل

كل جانب من جوانب البرنامج، وكذلك وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين مهارات فعالية الحياة لدى الذكور الذين شاركوا في برنامجين للتعليم خارج الصف مقارنةً مع برنامج واحد فقط.

٢- هدفت دراسة (Mosse 2009) إلى تحديد أثر المشاركة في برنامج العلاج الترفيهي القائم على التحدي على فعالية الحياة لدى المشاركين من أربع مجموعات جنسية مختلفة، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (٣٥) طالبًا من أربعة بلدان يشاركون في برنامج العلاج الترفيهي القائم على التحدي لمدة شهرين والذي أقيم في معسكر تدريب للقوة الأيرلندية لحفظ السلام في ريف أيرلندا، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في ثمانية أبعاد من مقياس فعالية الحياة لدى المشاركين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الأولى (المشاركين الأيرلنديين) والمجموعة الثالثة (المشاركين الفلسطينيين) في بعد المرونة الفكرية، وكذلك وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المجموعة الثالثة (المشاركين الفلسطينيين) والمجموعة الرابعة (المشاركين في بلجيكا) في بعد المرونة الفكرية.

٣- هدفت دراسة (Merrell 2009) إلى قياس أثر برنامج قيادة الإلهام على فعالية الحياة ومركز التحكم على مجموعة من طلاب الصف السادس في مدرسة شولتز المتوسطة، وطبقت هذه الدراسة على عينة

بشكل أفضل مع حالتهم الوجدانية الخاصة، وأيضًا قادرون على التعامل بشكل أفضل مع مواقف الحياة السلبية، كما أنهم يطمحون دائمًا إلى المزيد ويقاومون الفشل. (Verešová, M., Čerešník, M & Malá, D, 2013)

وعن الفروق في مهارات فعالية الحياة وفقًا لبعض المتغيرات الديموجرافية كشفت نتائج دراسة Betty, P (2015) عن وجود فروق دالة إحصائية في مهارات فعالية الحياة لدى الطلاب المعلمين تبعًا للمنطقة السكنية ونوع المؤسسة التعليمية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في فعالية الحياة لدى الطلاب المعلمين تبعًا للنوع، كما كشفت نتائج دراسة Cosmas, G., Seok, C& Hashmi, S. (2016) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مهارات فعالية الحياة وثلاثة من مكوناتها (الدافع للإنجاز، المرونة الفكرية، والقيادة) لصالح الإناث.

دراسات سابقة تناولت مهارات فعالية الحياة:-

١- هدفت دراسة (McCleod& Craig 2004) إلى تقييم فعالية التعلم الخبراتي وبرنامج التعلم خارج الصف في المدرسة على مهارات فعالية الحياة للدارسين الذكور بالمرحلة المتوسطة، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (١٠٤) طالب من إحدى مدارس الجامعات الواقعة في جميع أنحاء الضواحي الجنوبية الشرقية بمدينة ملبورن وبمتوسط عمر زمني (١٤) عامًا، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن أن مهارات فعالية الحياة لدى الذكور زادت بعد

مكونة من (٣٦) طالبًا من طلاب الصف السادس المتوسط تتراوح أعمارهم بين (١٠ و ١٢) سنة من مدرسة متوسطة واحدة، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الطلاب في القياس القبلي والقياس البعدي والقياس التتبعي في الفعالية الشخصية ومركز التحكم، كما زاد بعد إدراك الذات لفعالية الحياة عند المشاركين في البرنامج الصيفي لقيادة الإلهام عند الانتهاء الفوري من البرنامج.

٤- هدفت دراسة Engeman (2013) إلى تطوير الخدمات والبنىات المجتمعية من خلال تعزيز الوعي العام نحو الأشخاص الذين يعانون من أمراض عقلية، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (١١٣) شخص تم تشخيص إصابتهم بأمراض عقلية وتم اختيارهم من عيادة الرعاية الصحية السلوكية المجتمعية، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن أن إدراك الفرد الذاتى لمهارات فعالية الحياة تؤثر على التغيير الاجتماعي وذلك عن طريق مساعدة الأطباء لفهم العوامل المتعلقة بمدى قدرة الأفراد الذين يعانون من مرض عقلي على تطوير مهارات فعالية الحياة والعيش بشكل أكثر استقلالية.

٥- هدفت دراسة Betty (2015) إلى التعرف على فعالية الحياة لدى الطلاب المعلمين للمرحلة الثانوية، ومقارنة فعالية الحياة للطلاب المعلمين للمرحلة الثانوية تبعًا لـ (النوع، والمنطقة السكنية، والمادة الاختيارية، ونوع المؤسسة التعليمية)، وطبقت هذه

الدراسة على عينة مكونة من (٣٠٠) معلم من الطلاب المعلمين تم اختيارهم من مؤسسة تعليم المعلمين في مناطق إرناكولام وكوتايام وإيدوكي في ولاية كيرالا، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في فعالية الحياة لدى الطلاب المعلمين تبعًا لـ (المنطقة السكنية ونوع المؤسسة التعليمية)، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في فعالية الحياة لدى الطلاب المعلمين تبعًا لـ (الجنس، والمادة الاختيارية)

٦- هدفت دراسة Bloemhoff (2016) إلى تحديد أثر برنامج التعلم الخبراتي القائم على المغامرة على تنمية مهارات فعالية الحياة للمتعلمين الكبار في مدرسة إدارة الأعمال، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (٢٦٦) متعلم بمدرسة إدارة الأعمال تم تقسيمهم لمجموعتين مجموعة تجريبية تكونت من (١٤٠) متعلم ومجموعة ضابطة تكونت من (١٢٦) متعلم، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الطلاب في الاختبار البعدي لأربعة أبعاد من فعالية الحياة ودرجات الطلاب في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، كما أشارت النتائج إلى كفاءة برنامج التعلم الخبراتي القائم على المغامرة في تنمية مهارات فعالية الحياة لدى المتعلمين الكبار.

٧- هدفت دراسة Cosmas, Seok & Hashmi (2016) إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في ثمانية مكونات من فعالية الحياة في مرحلة ما قبل

- ٢- توجد علاقة دالة إحصائياً بين الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً في الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص.
- ٤- يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم من خلال درجاتهم في الحكمة.
- ٥- يمكن التنبؤ بمهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم من خلال درجاتهم في الحكمة.

إجراءات البحث:-

- ١- **منهج البحث:-** نظراً لطبيعة البحث الحالي وأهدافه اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي حيث يستهدف هذا المنهج البحث والتقصي حول الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر ووصفها وصفاً دقيقاً وتشخيصها وتحليلها وتفسيرها بهدف اكتشاف العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر التعليمية والنفسية الأخرى، وبصفة خاصة اعتمدت الباحثة على الدراسات الارتباطية Correlation Method وتستخدم هذه الدراسات للكشف عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرات وتحديد قدر هذه العلاقة واتجاهها. (العنيزي وسلامة والرشيدي، ٢٠٠٥، ص ٧٤)

٢- حدود البحث:-

- **الحدود الزمنية:-** تم تطبيق الشق الميداني لهذا البحث خلال الفترة الزمنية من ٢٠٢٢ إلى ٢٠٢٣.

الدراسة وما بعدها، كما هدفت هذه الدراسة إلى قياس الفروق في اتجاهات الشباب الريفي تجاه برنامج تطوير الشباب الإيجابي من خلال ثلاثة عوامل ديموغرافية (النوع، المستوى التعليمي، والمشاركة السابقة في برامج الشباب)، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (٢٠) شاباً ريفياً تم تقسيمهم بواقع (٩) ذكور أي بنسبة (٤٥%) و (١١) أنثى أي بنسبة (٥٥%) وبمتوسط عمر زمني (١٥,٣) عاماً وبانحراف معياري قدره (١,٨١)، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فعالية الحياة وثلاثة من مكوناتها (الدافع للإنجاز، المرونة الفكرية، والقيادة) في مرحلة ما قبل الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الذكور والإناث في المرونة الفكرية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات نحو برنامج تطوير الشباب الإيجابي بالنسبة للجنس، ومستوى التعليم، والمشاركة السابقة في برامج الشباب. كما وجد أن الإناث أكثر حماساً في المشاركة عن الذكور، لأنهم منفتحين على أفكار جديدة، وقادرين على قيادة المجموعة عن الذكور.

فروض البحث:-

بعد الدراسة النقدية للإطار النظري والدراسات

السابقة يُمكن للباحثة صياغة الفروض الآتية:-

- ١- توجد علاقة دالة إحصائياً بين الحكمة واليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم.

- **الحدود المكانية:-** تم تطبيق الشق الميداني لهذا البحث بجامعة ؟؟؟؟؟؟؟؟؟ بمنطقة ؟؟؟؟؟؟؟؟؟.
- ٣- **عينة البحث:-**
- تكونت العينة الاستطلاعية للبحث من عدد (٦٧) طالبة بجامعة القصيم، كذلك تكونت العينة الأساسية

جدول (١) وصف العينة الأساسية للبحث

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
الفرق الدراسية	١٢٦	٣٣,٩٦%
	٩٨	٢٦,٤٢%
	١٤٧	٣٩,٦٢%
المجموع الكلى		٣٧١
التخصص الدراسى	٢١١	٥٦,٨٧%
	١٦٠	٤٣,١٣%
المجموع الكلى		٣٧١

السعودية والمصرية (ملحق ٤) وتراوح نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على مفردات مقياس الحكمة بين (٨٥,٧١-١٠٠%). ونسبة اتفاق كلية بلغت (٩٤,٢٥%)، كذلك بلغت نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشى لمقياس الحكمة ككل (٠,٨٨٤) وهى نسبة صدق مرتفعة.

❖ **الصدق العاملى:-** اعتمدت الباحثة على التحليل العاملى الاستكشافى Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفارماكس Varimax Meth ، وكشفت نتائج التحليل العاملى عن وجود عامل واحد يُفسر (٥٨,٦٤٦%) من تباين أداء الطالبات فى المقياس، ويوضح الجدول الآتى تشبعات أبعاد مقياس اليقظة العقلية على العامل العام الناتج من التحليل العاملى.

٤- أدوات البحث:-

أ- مقياس الحكمة:- (إعداد/ الباحثة) (ملحق ١)

(١) الهدف من المقياس ووصفه:-

يهدف هذا المقياس إلى قياس أبعاد الحكمة لدى طالبات جامعة القصيم، واشتمل المقياس على الأبعاد الآتية للحكمة: (التأمل - المزاج - التنظيم الذاتى للإنفعالات - الخبرة - الإنفتاح العقى) وبلغ عدد المفردات المُخصصة لكل بعد من هذه الأبعاد فى للمقياس (٨) مفردات، بإجمالى عدد (٤٠) مفردة، وجميع المفردات موجبة.

(٢) صدق المقياس:-

❖ **صدق المحكمين وصدق المحتوى:-** قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد (٧) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوى بالجامعات

جدول (٢) تشبعت أبعاد مقياس اليقظة العقلية على العامل العام الناتج من التحليل العاملى (ن=٦٧)

البعد	قيمة التشبع على العامل العام
التأمل.	٠,٥٥٢
المزاج.	٠,٥٤٩
التنظيم الذاتى للإنفعالات	٠,٥٢٠
الخبرة.	٠,٥٣١
الإنفتاح العقلى.	٠,٥٣٦

(٣) ثبات المقياس:-

❖ الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ:- قامت

الباحثة بحساب ثبات مقياس الحكمة باستخدام طريقة

ألفا كرونباخ، والنتائج يوضحها الجدول الآتى:-

جدول (٣) قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لمفردات مقياس الحكمة (ن=٦٧)

المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
١	٠,٧٨٢	١١	٠,٧٧٦	٢١	٠,٧٢٨	٣١	٠,٧٦١
٢	٠,٧٦٩	١٢	٠,٧٢٨	٢٢	٠,٧٦٠	٣٢	٠,٧٧٣
٣	٠,٧٤٤	١٣	٠,٧٢٠	٢٣	٠,٧٧١	٣٣	٠,٧٦٩
٤	٠,٧٧٩	١٤	٠,٧٤٣	٢٤	٠,٧٦٣	٣٤	٠,٧٣٠
٥	٠,٧٧٤	١٥	٠,٧٨٥	٢٥	٠,٧٥٢	٣٥	٠,٧٢٨
٦	٠,٧١٦	١٦	٠,٧٣٣	٢٦	٠,٧٢٣	٣٦	٠,٧٦٥
٧	٠,٧٢٢	١٧	٠,٧٧٦	٢٧	٠,٧٦٦	٣٧	٠,٧٧٥
٨	٠,٧٥٢	١٨	٠,٧٧٣	٢٨	٠,٧٥٧	٣٨	٠,٧٤٩
٩	٠,٧٨١	١٩	٠,٧٧٦	٢٩	٠,٧٧٠	٣٩	٠,٧٤٢
١٠	٠,٧٤٧	٢٠	٠,٧٢١	٣٠	٠,٧٧٥	٤٠	٠,٧٦٢

ويتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس الحكمة يقل معامل ثباتها عن قيمة معامل ثبات المقياس ككل والذي بلغ (٠,٨٠٤).

(٤) طريقة تصحيح المقياس:-

تم تصحيح المقياس وفقاً لتدريج ليكرت السداسى، ويوضح الجدول الآتى طريقة تصحيح مقياس الحكمة.

❖ الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق:-

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الحكمة باستخدام طريقة إعادة التطبيق، حيث بلغت قيمة معامل ثبات المقياس ككل بطريقة إعادة التطبيق (٠,٨٧٣) وهو قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (٤) طريقة تصحيح مقياس الحكمة

خيارات الإجابة						المتغيرات
غير موافق بشدة	غير موافق بدرجة متوسطة	غير موافق بدرجة ضعيفة	موافق بدرجة ضعيفة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بشدة	
١	٢	٣	٤	٥	٦	المفردات الموجبة.
٢٤٠						النهاية العظمى للمقياس
٤٠						النهاية الصغرى للمقياس

مفردات مقياس اليقظة العقلية بين (٨٥,٧١-١٠٠%). وبنسبة اتفاق كلية بلغت (٩٣,٧٧%)، كذلك بلغت نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشى لمقياس اليقظة العقلية ككل (٠,٨٧٠) وهى نسبة صدق مرتفعة.

❖ **الصدق العاملى:-** اعتمدت الباحثة على التحليل العاملى الاستكشافى Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Meth، وكشفت نتائج التحليل العاملى عن وجود عامل واحد يُفسر (٥٨,٦٤٦%) من تباين أداء الطالبات فى المقياس، ويوضح الجدول الآتى تشبعات أبعاد مقياس اليقظة العقلية على العامل العام الناتج من التحليل العاملى.

ب- مقياس اليقظة العقلية:- (إعداد/ الباحثة) (ملحق ٢)

(١) الهدف من المقياس ووصفه:-

يهدف هذا المقياس إلى قياس اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم، واقتصر هذا المقياس على ثلاثة أبعاد لليقظة العقلية، وهى (الانتباه والملاحظة الآنية - التعامل الواعى والتأملى - القبول واستبعاد الحكم) وبلغ عدد المفردات المُخصصة لكل بعد من هذه الأبعاد فى الصورة الأولية للمقياس (١٠) مفردات، بإجمالى عدد (٣٠) مفردة، وجميع المفردات موجبة ما عدا (٦) مفردات سالبة تُصحح عكسياً وهم المفردات رقم (٤، ٥) فى كل بعد من أبعاد المقياس.

(٢) صدق المقياس:-

❖ **صدق المحكمين وصدق المحتوى:-** قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد (٧) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوى بالجامعات السعودية والمصرية (ملحق ٤) وتراوحت نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على

جدول (٥) تشبعات أبعاد مقياس اليقظة العقلية على العامل العام الناتج من التحليل العاملى (ن=٦٧)

البعد	قيمة التشبع على العامل العام
الانتباه والملاحظة الآنية.	٠,٥٩٣
التعامل الواعى والتأملى.	٠,٥٨٢
القبول واستبعاد الحكم.	٠,٥٨٨

ويتضح من الجدول السابق أن أبعاد مقياس اليقظة العقلية أظهرت تشبعات زادت قيمتها عن (٠,٣٠) على العامل الوحيد الناتج من التحليل العاملى، ولذلك فهى تشبعات دالة إحصائياً.

(٣) ثبات المقياس:- طريقة ألفا كرونباخ، والنتائج يوضحها الجدول

❖ الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ:- قامت الآتى:-

الباحثة بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام

جدول (٦) قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لمفردات مقياس اليقظة العقلية (ن=٦٧)

المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
١	٠,٧٥٠	١١	٠,٧٧٠	٢١	٠,٧٨٤
٢	٠,٧٦٩	١٢	٠,٧٦٨	٢٢	٠,٧٦٣
٣	٠,٧٤٥	١٣	٠,٧٣٥	٢٣	٠,٧٤٣
٤	٠,٧٢٩	١٤	٠,٧٤٣	٢٤	٠,٧٤٨
٥	٠,٧٤٦	١٥	٠,٧٦٤	٢٥	٠,٧٤٥
٦	٠,٧٤٠	١٦	٠,٧٦٧	٢٦	٠,٧٥٣
٧	٠,٧٥٧	١٧	٠,٧٦٢	٢٧	٠,٧٣٣
٨	٠,٥٧٤	١٨	٠,٧٦٨	٢٨	٠,٧٥٠
٩	٠,٧٣٠	١٩	٠,٧٣٠	٢٩	٠,٧٤١
١٠	٠,٧٤٥	٢٠	٠,٧٩٠	٣٠	٠,٧٦٦

ويتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس اليقظة العقلية يقل معامل ثباتها عن قيمة معامل ثبات المقياس ككل والذي بلغ (٠,٧٩١).

❖ الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق:- (٠,٨٦٠**) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى

دلالة (٠,٠١).

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام طريقة إعادة التطبيق، حيث بلغت قيمة معامل ثبات المقياس ككل بطريقة إعادة التطبيق

(٤) طريقة تصحيح المقياس:-

تم تصحيح المقياس وفقاً لتدريج ليكرت الخامس، ويوضح الجدول الآتي طريقة تصحيح مقياس اليقظة العقلية.

جدول (٧) طريقة تصحيح مقياس اليقظة العقلية

درجة التوافر					المتغيرات
كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	ضعيفة	ضعيفة جداً	
٥	٤	٣	٢	١	المفردات الموجبة.
١	٢	٣	٤	٥	المفردات السالبة.
١٥٠					النهاية العظمى للمقياس
٣٠					النهاية الصغرى للمقياس

الصحة النفسية وعلم النفس التربوي بالجامعات السعودية والمصرية (ملحق ٤) وبلغت نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على مفردات مقياس مهارات فعالية الحياة تتراوح بين (٨٥,٧١-١٠٠%) وبنسبة اتفاق كلية بلغت (٩٢,١٤%)، كذلك بلغت نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشى لمقياس مهارات فعالية الحياة ككل (٠,٨٥٩) وهى نسبة صدق مرتفعة.

❖ الصدق العاملى:- اعتمدت الباحثة على التحليل العاملى الاستكشافى Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفارماكس Varimax Meth، وكشفت نتائج التحليل العاملى عن وجود عامل واحد يُفسر (٥٧,٠٠٨%) من تباين أداء الطالبات فى المقياس، ويوضح الجدول الآتى تشبعات أبعاد مقياس مهارات فعالية الحياة على العامل العام الناتج من التحليل العاملى.

ج- مقياس مهارات فعالية الحياة:- (إعداد/ الفيل ٢٠١٩ تعديل الباحثة). (ملحق ٣)

(١) الهدف من المقياس ووصفه:-
أعد هذا المقياس الفيل عام (٢٠١٩) وقامت الباحثة بتعديله لكى يلائم البيئة السعودية، ويهدف هذا المقياس إلى قياس مهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم، واقتصر هذا المقياس على ثمانية مهارات لفعالية الحياة وهى (إدارة الوقت - الكفاءة الاجتماعية - دافعية الإنجاز - المرونة العقلية - قيادة المهمة - التحكم فى الوجدانات - المبادرة النشطة - الثقة بالنفس) وبلغ عدد المفردات المخصصة لكل مهارة من هذه المهارات فى الصورة الأولية للمقياس (٥) مفردات، بإجمالى عدد (٤٠) مفردة.

(٢) صدق المقياس:-

❖ صدق المحكمين وصدق المحتوى:- قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد (٧) من أساتذة

جدول (٨) تشبعات أبعاد مقياس مهارات فعالية الحياة على العامل العام الناتج من التحليل العاملي (ن=٦٧)

البعد	قيمة التشبع على العامل العام
إدارة الوقت.	٠,٥٣٢
الكفاءة الاجتماعية.	٠,٥٠٩
الدافعية للإنجاز.	٠,٤٨٠
المرونة العقلية.	٠,٥٤٤
قيادة المهام.	٠,٥٦٣
التحكم في الوجدانات.	٠,٥٥١
المبادرة النشطة.	٠,٤٩٧
الثقة بالنفس.	٠,٥٣٠

ويتضح من الجدول السابق أن أبعاد مقياس مهارات فعالية الحياة أظهرت تشبعات زادت قيمتها عن (٠,٣٠) على العامل الوحيد الناتج من التحليل العاملي، ولذلك فهي تشبعات دالة إحصائيًا.

(٣) ثبات المقياس:-

❖ الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ:- قام

الجدول الآتي:-

الباحث بحساب ثبات مقياس مهارات فعالية الحياة

جدول (٩) قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لمفردات مقياس مهارات فعالية الحياة (ن=٦٧)

المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
١	٠,٧٥٦	١١	٠,٧٦٤	٢١	٠,٧٣٢	٣١	٠,٧٥٩
٢	٠,٧٤٠	١٢	٠,٧٥٠	٢٢	٠,٧٥١	٣٢	٠,٧٤٨
٣	٠,٧٢٩	١٣	٠,٧٦٣	٢٣	٠,٧٦٤	٣٣	٠,٧٥٠
٤	٠,٧٦٠	١٤	٠,٧٦١	٢٤	٠,٧٥٦	٣٤	٠,٧٦١
٥	٠,٧٣٥	١٥	٠,٧٤٧	٢٥	٠,٧٤٨	٣٥	٠,٧٦٠
٦	٠,٧٥٠	١٦	٠,٧٦٠	٢٦	٠,٧٥١	٣٦	٠,٧٦٨
٧	٠,٧٤٥	١٧	٠,٧٤٤	٢٧	٠,٧٦٢	٣٧	٠,٧٦٥
٨	٠,٧٤٩	١٨	٠,٧٥٠	٢٨	٠,٧٥٠	٣٨	٠,٧٤٢
٩	٠,٧٥٠	١٩	٠,٧٤٨	٢٩	٠,٧٦٧	٣٩	٠,٧٦٠
١٠	٠,٧٤٩	٢٠	٠,٧٦٥	٣٠	٠,٧٣٠	٤٠	٠,٧٤٢

ويتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس مهارات فعالية الحياة يقل معامل ثباتها عن قيمة معامل ثبات المقياس ككل والذي بلغ (٠,٧٧٩).

التطبيق (٠,٨٤٢**) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند

مستوى دلالة (٠,٠١).

❖ الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق:-

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس مهارات فعالية

الحياة باستخدام طريقة إعادة التطبيق، حيث بلغت

قيمة معامل ثبات المقياس ككل بطريقة إعادة

(٤) طريقة تصحيح المقياس:-

تم تصحيح المقياس وفقاً لتدريج ليكرت الخامس،
ويوضح الجدول الآتي طريقة تصحيح مقياس
مهارات فعالية الحياة.

جدول (١٠) طريقة تصحيح مقياس مهارات فعالية الحياة

المتغيرات					خيارات الإجابة				
					أبداً	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
المفردات					١	٢	٣	٤	٥
النهاية العظمى للمقياس					٢٠٠				
النهاية الصغرى للمقياس					٤٠				

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:-

١- اختبار الفرض الأول:-

ينص على أنه "توجد علاقة دالة إحصائية بين
الحكمة واليقظة العقلية لدى طالبات جامعة
القصيم".

لاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل
ارتباط بيرسون؛ وذلك لحساب معاملات الارتباط بين
الحكمة واليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم،
ويوضح الجدول الآتي المصفوفة الارتباطية بين
الحكمة واليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم.

يتناول هذا الجزء اختبار صحة فروض البحث
وتفسير ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري
والدراسات السابقة، وتختتم الباحثة هذا الجزء
بتوصيات البحث والبحوث المقترحة. واستخدمت
الباحثة في التحليل الإحصائي للبيانات حزمة البرامج
الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 20)، وفيما
يلي اختبار فروض البحث وتفسير ومناقشة
النتائج:-

جدول (١١) المصفوفة الارتباطية بين الحكمة واليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم (ن = ٣٧١)

اليقظة العقلية				المتغيرات	
المجموع الكلي	القبول واستبعاد الحكم	التعامل الواعي والتأمل	الانتباه والملاحظة الآنية		
.323**	.416**	.394**	.117*	التأمل.	الحكمة
.242**	.074	.396**	.236**	المزاج.	
.526**	.437**	.555**	.497**	التنظيم الذاتي للإنفعالات	
.484**	.309**	.549**	.516**	الخبرة.	
.391**	.412**	.458**	.248**	الإنفتاح العقلي.	
.484**	.415**	.581**	.388**	المجموع الكلي	

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أبعاد الحكمة وأبعاد اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم.

المواقف المختلفة يدل على تمتع الطالبة بأبعاد الحكمة؛ وعليه وجدت علاقات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أبعاد الحكمة وأبعاد اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم.

٢- اختبار الفرض الثاني:-

ينص على أنه "توجد علاقة دالة إحصائياً بين الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم".

لاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون؛ وذلك لحساب معاملات الارتباط بين الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم، ويوضح الجدول الآتي المصفوفة الارتباطية بين الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة العديد من الدراسات مثل دراسة (Hill & Updegraff, 2012) والتي كشفت نتائجها عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالى.

وُرجع الباحثة هذه النتيجة إلى أنه لا يوجد تأمل - كأحد أبعاد الحكمة- بدون انتباه وملاحظة فورية ومستمرة وتعامل واعى مع مكونات المواقف المختلفة من قبل الطالبة وهذا يُبلور أبعاد اليقظة العقلية، كما أن مزاج الطالبة وخبرتها وإنفتاحها العقلى كأبعاد مُمثلة للحكمة تؤثر وتتأثر بانتباهها ويقظتها ومشاركتها فى المواقف التى تعايشها كما تؤثر وتتأثر بمقدار تعامل الطالبة مع المواقف والمشكلات التى تواجهها فى بيئتها الأكاديمية والأسرية.

كما ترى الباحثة أن قبول المواقف وتأجيل الحكم عليها كأحد أبعاد اليقظة العقلية والانتباه المستمر واليقظ للعلاقات بين عناصر الموقف ومكونات

جدول (١٢) المصفوفة الارتباطية بين الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم (ن = ٣٧١)

مهارات فعالية الحياة									المتغيرات
المجموع الكلى	الثقة بالنفس	المبادرة النشطة	التحكم فى الوجدانات	قيادة المهمة	المرونة العقلية	دافعية الإنجاز	الكفاءة الاجتماعية	إدارة الوقت	
.267**	.208**	.256**	.254**	.292**	.272**	.260**	.286**	.265**	التأمل.
.406**	.268**	.399**	.344**	.441**	.399**	.418**	.479**	.435**	المزاج.
.544**	.440**	.587**	.503**	.514**	.579**	.587**	.521**	.526**	التنظيم الذاتى للإنفعالات
.465**	.327**	.457**	.430**	.415**	.485**	.521**	.496**	.512**	الخبرة.
.283**	.204**	.273**	.267**	.301**	.283**	.286**	.309**	.294**	الإنفتاح العقلى.
.431**	.317**	.431**	.395**	.433**	.442**	.452**	.460**	.445**	المجموع الكلى

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أبعاد الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم.

وتتناول الموضوع من وجهات نظر مختلفة، كما أن زيادة خبرة الطالبة وانفتاحها العقلي سوف يمكنها من قيادة الآخريات لتحقيق أهداف محددة وتحفيزهن كلما لزم الأمر وهذه المهارات تعكس بعض مهارات فعالية الحياة؛ وعليه وجدت علاقات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أبعاد الحكمة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم.

٣- اختبار الفرض الثالث:-

ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية في الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص".

لاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي في اتجاهين Two - Way ANOVA لحساب دلالة الفروق في الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص. والنتائج يوضحها الجدول الآتي:-

جدول (١٣) نتائج تحليل التباين الأحادي في اتجاهين لدلالة الفروق في الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى

طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص (ن = ٣٧١)

المتغيرات	مصدر الخلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الحكمة	الفرقة الدراسية (أ)	755.081	2	377.541	2.486	غير دالة
	التخصص (ب)	911.664	1	911.664	6.004	0.05
	الخطأ	55728.104	367	151.848		
	الكل	8226938.000	371			

وُترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أنه التأمل والتنظيم الذاتي للإنفعالات والخبرة كأبعاد للحكمة من شأنه أن يؤثر في مهارة إدارة الوقت لدى الطالبة حيث يُزيد التأمل من مهارة الطالبة على توزيع الوقت على المهام المختلفة التي توكل إليها، كما يُمكنها من إدارة وقتها بشكل جيد ويساعدها على استثماره ولانتهاء من الأعمال في الوقت المُخصص لها.

كما ترى الباحثة أن المزاج والتنظيم الذاتي للإنفعالات كبعدين للحكمة من شأنهما أن يساعدا الطالبة على إدارة المواقف الاجتماعية، وأتواصل بشكل جيد مع الناس، والتأثير في الآخرين، كذلك سوف يساعدها على حل المشكلات الاجتماعية، والسيطرة على انفعالاتها في المواقف الصعبة، والشعور بالاطمئنان عند أداء المهام المختلفة وهذه المهارات تعكس بعض مهارات فعالية الحياة.

كذلك ترى الباحثة أن الخبرة والانفتاح العقلي كبعدين للحكمة من شأنهما أن يساعدا الطالبة على بذل كل جهدها للحصول على أفضل النتائج، والتغلب على العقبات، كما سيزيدا من إصرارها ومثابرتها عند أداء المهام، وسيمكنها من تقبل وجهات نظر الآخرين،

اليقظة العقلية	الفرقة الدراسية (أ)	216.222	2	108.111	2.234	غير دالة
	التخصص (ب)	132.295	1	132.295	2.734	غير دالة
	الخطأ	17759.542	367	48.391		
	الكلى	2549460.000	371			
مهارات فعالية الحياة	الفرقة الدراسية (أ)	835.834	2	417.917	.963	غير دالة
	التخصص (ب)	.030	1	.030	.000	غير دالة
	الخطأ	159295.575	367	434.048		
	الكلى	4454298.000	371			

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فى الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية، فى حين توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فى الحكمة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير التخصص لصالح التخصص الأدبى، وأخيراً لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فى الحكمة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير التخصص.

ويوضح الجدول الأتى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإدراك مخاطر الإنترنت بين الأسر وفقاً لمهنة الأم.

جدول (١٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طالبات جامعة القصيم فى الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية والتخصص

المتغيرات	العدد	الحكمة		اليقظة العقلية		مهارات فعالية الحياة	
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
الفرق الدراسية	الفرقة الأولى	148.52	10.53	82.64	6.74	105.79	20.36
	الفرقة الثانية	147.82	13.43	83.34	6.92	109.72	19.94
	الفرقة الثالثة	148.69	13.16	82.08	7.20	107.70	21.72
التخصص الدراسى	علمى	147.75	11.64	82.74	6.84	107.37	20.53
	أدبى	149.25	13.27	82.43	7.16	107.87	21.23

وُرجع الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائية فى الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية إلى أن الطالبات على الرغم من اختلاف فرقتهن الدراسية إلا أنهم يعيشون نفس البيئة الثقافية كما أنهم تخرجوا من نظام تعليمى واحد ودرسن نفس المقررات الدراسية، كما تتصور الباحثة أن وجود فروق فى الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى الطالبات قد يتطلب فترة زمنية أول وفروق عمرية أكبر؛ وعليه توصى الباحثة ببحث الفروق فى الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى الطالبات فى مراحل دراسية وأعمار زمنية مختلفة.

فى حين تُرجع الباحثة وجود فروق دالة إحصائية فى الحكمة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير التخصص لصالح التخصص الأدبى إلى إختلاف

طبيعة المواد الدراسية التي درسها في التخصصين العلمى والأدبى مما قد يكون من شأنه ان يُظهر فروقاً في مقدار تأمل وخبرة ومزاج الطالبات وانفتاحهن العقلى وكل هذا يُمثل أبعاد الحكمة.

٤- اختبار الفرض الرابع:-

ينص على أنه "يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم من خلال درجاتهم فى الحكمة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة الأثر أو العلاقة بين أبعاد المتغيرات التفسيرية (أبعاد الحكمة) وأبعاد المتغير التابع (اليقظة العقلية) لدى طالبات جامعة القصيم من خلال تقدير هذه العلاقة. والنتائج يوضحها الجدول الآتى.

جدول (١٥) الانحدار المتعدد بين المتغيرات المستقلة واليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم (ن=٣٧١)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	ثابت الانحدار	معامل الانحدار	معامل التفسير R^2	معامل الارتباط المتعدد
التأمل	اليقظة العقلية	33.835	-1.513	٤٨,١ %	٠,٦٩٣
المزاج			-1.403		
التنظيم الذاتى للإنفعالات			1.542		
الخبرة			.508		
الإنفتاح العقلى			2.483		

النسبة المتبقية من التباين ترجع إلى متغيرات أخرى (البواقي) لم تؤخذ في الاعتبار في معادلة الانحدار. ويوضح الجدول الآتى قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية لنموذج الانحدار بين المتغيرات المستقلة واليقظة العقلية.

وُشير قيمة (R^2) فى الجدول السابق إلى نسبة التباين فى المتغير التابع والتي يُفسرها تباين المتغيرات المستقلة؛ وهذا يعني أن (أبعاد الحكمة) كمتغيرات مستقلة مجتمعة معاً تُفسر (٤٨,١ %) من التباين فى المتغير التابع (اليقظة العقلية)، بينما

جدول (١٦) قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية لنموذج الانحدار بين المتغيرات المستقلة واليقظة العقلية لدى طالبات

جامعة القصيم (ن=٣٧١)

مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
الانحدار	8648.533	5	1729.707	67.623	٠,٠١
البواقي	9336.222	365	25.579		
الكلى	17984.755	370			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" دالة إحصائياً؛ مما يُشير إلى أن المتغيرات المستقلة وهي (أبعاد الحكمة) تؤثر بدرجة دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) فى تحديد قيمة (اليقظة العقلية) لدى طالبات جامعة القصيم، ويوضح الجدول الآتى ملخص تحليل الانحدار المتعدد.

جدول (١٧) ملخص تحليل الانحدار المتعدد (ن=٣٧١)

البُعد	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت" الدلالة
الثابت	33.835	3.234	----	10.461
التأمل	-1.513	.357	-.767	4.235
المزاج	-1.403	.149	-.603	9.417
التنظيم الذاتي للإنفعالات	1.542	.177	.622	8.710
الخبرة	.508	.210	.210	2.414
الإنفتاح العقلي	2.483	.404	1.139	6.141

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" للمقدار الثابت لمعامل الانحدار دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) كما أن معامل الانحدار لجميع المتغيرات المستقلة دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١، ٠,٠٥)، مما يدل على أهمية المتغيرات المستقلة في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم.

ويشير معامل الانحدار إلى العلاقة بين المتغيرات المستقلة (أبعاد الحكمة) والمتغير التابع (اليقظة العقلية)، وعليه يمكن صياغة معادلة الانحدار

$$\text{اليقظة العقلية} = 33,835 - 1,513 (\text{التأمل}) - 1,403 (\text{المزاج}) + 1,542 (\text{التنظيم الذاتي للإنفعالات}) + 0,508 (\text{الخبرة}) + 2,483 (\text{الإنفتاح العقلي})$$

ولتحديد أهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ باليقظة العقلية قام الباحث بتحليل الانحدار باستخدام Stepwise Regression والمتتابعات والناتج يوضحها الجدول الآتي:-

جدول (١٨) تحليل الانحدار المتتابع لأهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ باليقظة العقلية (ن=٣٧١)

المتغير المستقل	المتغير التابع	ثابت الانحدار	معامل الانحدار	معامل التفسير R^2
التنظيم الذاتي للإنفعالات	اليقظة العقلية	٤٥,٥٢٤	١,٣٠٤	٢٧,٦%

ومن الجدول السابق يتضح أن إسهام بعد التنظيم الذاتي للإنفعالات في تفسير التباين في اليقظة العقلية بلغ (٢٧,٦%)؛ وعليه يمكن الاعتماد في التنبؤ باليقظة العقلية على بعد التنظيم الذاتي للإنفعالات لأنه الأكثر إسهاماً في تفسيرها. وبالتالي

يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ باليقظة العقلية من خلال بعد التنظيم الذاتي للإنفعالات لدى طالبات جامعة القصيم كالتالي:-

اليقظة العقلية = ٤٥,٥٢٤ + ١,٣٠٤ (التنظيم الذاتي للإنفعالات)

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة العديد من الدراسات مثل دراسة (Hill & Updegraff, 2012) والتي كشفت عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي كأحد أبعاد الحكمة واليقظة العقلية.

و ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أنه التأمل والتنظيم الذاتي للإنفعالات والمزاج والخبرة والانفتاح العقلي كأبعاد للحكمة من شأنهم أن يؤثر في بعض مؤشرات اليقظة العقلية لدى الطالبة مثل انتباه الطالبة لتأثير البيئة المحيطة عليها، وقدرتها على ملاحظة التفاصيل الدقيقة في المواقف المختلفة، وتنظيم انتباهها كذلك التيقظ لكل ما يدور حولها، كما أن التأمل والتنظيم الذاتي للإنفعالات والمزاج والخبرة والانفتاح العقلي كأبعاد للحكمة من شأنهم أن يؤثر في قدرة الطالبة على قراءة جميع متطلبات الموقف الذي تتواجد فيه وفهم العلاقات غير المرئية في المواقف وإدراك التأثيرات المتبادلة بين عناصر

المواقف المختلفة، كذلك يؤثر في قدرة الطالبة على التكيف مع المواقف المختلفة ويساعدها على التمتع بالمرونة في المواقف المفاجئة والطارئة؛ وعليه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم من خلال درجاتهم في الحكمة.

٥- اختبار الفرض الخامس:-

ينص على أنه "يمكن التنبؤ بمهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم من خلال درجاتهم في الحكمة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة الأثر أو العلاقة بين أبعاد المتغيرات التفسيرية (أبعاد الحكمة) وأبعاد المتغير التابع (مهارات فعالية الحياة) لدى طالبات جامعة القصيم من خلال تقدير هذه العلاقة. والنتائج يوضحها الجدول الآتي.

جدول (١٩) الانحدار المتعدد بين المتغيرات المستقلة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم (ن=٣٧١)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	ثابت الانحدار	معامل الانحدار	معامل التفسير R^2	معامل الارتباط المتعدد
التأمل	مهارات فعالية الحياة	11.760	-0.213	٣٠,٧ %	٠,٥٥٤
المزاج			-0.516		
التنظيم الذاتي للإنفعالات			3.817		
الخبرة			0.656		
الإنفتاح العقلي			-0.311		

المتغيرات المستقلة؛ وهذا يعني أن (أبعاد الحكمة) كمتغيرات مستقلة مجتمعة معاً تُفسر (٣٠,٧%) من

وتشير قيمة (R^2) في الجدول السابق إلى نسبة التباين في المتغير التابع والتي يُفسرها تباين

التباين في المتغير التابع (مهارات فعالية الحياة)، الانحدار. ويوضح الجدول الآتي قيمة "ف" ودلالاتها بينما النسبة المتبقية من التباين ترجع إلى متغيرات الإحصائية لنموذج الانحدار بين المتغيرات المستقلة أخرى (البواقي) لم تؤخذ في الاعتبار في معادلة ومهارات فعالية الحياة. جدول (٢٠) قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية لنموذج الانحدار بين المتغيرات المستقلة ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم (ن=٣٧١)

مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
الانحدار	46202.947	5	9240.589	32.380	٠,٠١
البواقي	104162.298	365	285.376		
الكل	150365.245	370			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" دالة إحصائياً؛ مما يُشير إلى أن المتغيرات المستقلة وهي (أبعاد الحكمة) تؤثر بدرجة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) في تحديد قيمة (مهارات فعالية الحياة) لدى طالبات جامعة القصيم، ويوضح الجدول الآتي ملخص تحليل الانحدار المتعدد.

جدول (٢١) ملخص تحليل الانحدار المتعدد (ن=٣٧١)

البعد	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	قيمة "ت"	الدلالة
الثابت	11.760	8.365	----	1.406	.161
التأمل	-.213	1.387	-.044	.154	.878
المزاج	-.516	.581	-.084	.889	.375
التنظيم الذاتي للإنفعالات	3.817	.701	.590	5.449	.000
الخبرة	.656	.821	.106	.799	.425
الإنفتاح العقلي	-.311	1.524	-.061	.204	.838

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" للمقدار الثابت لمعامل الانحدار غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في حين أن معامل الانحدار التنظيم الذاتي للإنفعالات دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ويشير معامل الانحدار إلى العلاقة بين المتغيرات المستقلة (أبعاد الحكمة) والمتغير التابع (مهارات فعالية الحياة)، فيتضح أن أكبر متغير مستقل مرتبط مع المتغير التابع هو التنظيم الذاتي للإنفعالات؛ وعليه يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بمهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم كالتالي:-

$$\text{مهارات فعالية الحياة} = 11,760 - 0,213 (\text{التأمل}) - 0,516 (\text{المزاج}) + 3,817 (\text{التنظيم الذاتي للإنفعالات}) + 0,656 (\text{الخبرة}) - 0,311 (\text{الإنفتاح العقلي})$$

ولتحديد أهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ باستخدام الانحدار المتتابع Stepwise Regression بمهارات فعالية الحياة قام الباحث بتحليل الانحدار والنتائج يوضحها الجدول الآتي:-

جدول (٢٢) تحليل الانحدار المتتابع لأهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ بمهارات فعالية الحياة (ن=٣٧١)

المتغير المستقل	المتغير التابع	ثابت الانحدار	معامل الانحدار	معامل التفسير R^2
التنظيم الذاتي للإنفعالات	مهارات فعالية الحياة	٨,٠٩٦	٣,٥٢٤	٢٩,٦%

ومن الجدول السابق يتضح أن إسهام التنظيم الذاتي للإنفعالات في تفسير التباين في مهارات فعالية الحياة بلغ (٢٩,٦%)؛ وعليه يمكن الاعتماد في التنبؤ بمهارات فعالية الحياة على التنظيم الذاتي للإنفعالات لأنها الأكثر إسهاماً في تفسيرها. وبالتالي

مهارات فعالية الحياة = ٨,٠٩٦ + ٣,٥٢٤ (التنظيم الذاتي للإنفعالات)

زيادة خبرة الطالبة وانفتاحها العقلي كعين للحكمة سوف يمكننا الطالبة من السيطرة على الزميلات والتأثير فيهن الأخريات لتحقيق أهداف محددة وتحفيزهن كلما لزم الأمر؛ وعليه يمكن التنبؤ بمهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم من خلال درجاتهم في الحكمة.

توصيات ومقترحات البحث:-

- ١- توجيه البرامج الإعلامية في الجامعة وخارجها إلى توعية الطلاب بأهمية السلوكيات التي تنسم بالحكمة في المواقف الحياتية المختلفة.
- ٢- تقديم ندوات مستمرة بالجامعة تتناول اليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة في حياتهم الأكاديمية والاجتماعية.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أنه التأمل والتنظيم الذاتي للإنفعالات والخبرة كأبعاد للحكمة من شأنهم أن يؤثروا في بعض مهارات فعالية الحياة مثل مهارة إدارة الوقت ومهارة المبادرة والدافعية للإنجاز وقيادة المهمة والثقة بالنفس كذلك سيؤثروا على ثقة الطالبة بنفسها.

كما ترى الباحثة أن المزاج والتنظيم الذاتي للإنفعالات والخبرة والإنفتاح العقلي كأبعاد للحكمة من شأنهم أن يساعدوا الطالبة على إدارة المواقف الاجتماعية، والتواصل بشكل جيد مع الناس، كذلك سوف يساعدوا الطالبة بذل المزيد من الجهد للحصول على أفضل النتائج، والتغلب على العقبات، وتناول الموضوع من وجهات نظر مختلفة، كما أن

النفسية، مج (٢٢)، ع (٧٧)، ص ص ٢٠٢-٢٤٠.

○ أيوب، علاء وإبراهيم، أسامة (٢٠١٣). تطور التفكير القائم على الحكمة لدى طلاب الجامعة بدول الخليج العربي "دراسة عبر ثقافية". المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٣ (٧٩)، ص ص ٢١٠-٢٥٢.

○ أيوب، علاء؛ الجيمان، عبدالله (٢٠١٢). أثر اكتساب الحكمة فى تنمية التفكير الجدلي ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية. المجلة المصرية لعلوم المراهقة، ٥، ص ص ٣٤-٦٩.

○ بنى يونس، محمد محمود (٢٠٠٧). سيكولوجيا الدافعية والانفعالات. دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان: الأردن.

○ داود، أحمد (٢٠١٧). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتعاطف الذاتى بالخلل الوظيفي لدى مرضى الاكتئاب الرئيس. رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم-جامعة عمان الأهلية.

○ شاهين، هيام (٢٠١٢). إسهام كل من الذكاء الاجتماعى وأحداث الحياة الضاغطة فى التنبؤ بالحكمة لدى معلمى مدارس التربية الفكرية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج (١٣)، ع (٣)، ص ص ٤٩٥-٥٣٠.

○ الضبع، فتحى ومحمود، أحمد (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية فى خفض أعراض الاكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد

٣- توفير المناخ الجامعى والأنشطة الجامعية التى تعزز أبعاد الحكمة اليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة.

٤- إعداد برامج تدريبية لتنمية الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب الجامعة.

٥- ببحث الفروق فى الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى الطالبات فى مراحل دراسية وأعمار زمنية مختلفة.

٦- إجراء بحث مشابه لهذا البحث على عينات أخرى وفى مناطق أخرى بالمملكة العربية السعودية.

٧- نمذجة العلاقات البنائية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة والرضا عن الحياة لدى طلاب وطالبات الجامعة.

٨- نمذجة العلاقات البنائية بين مهارات فعالية الحياة وجودة الحياة والرضا عن الحياة لدى طلاب وطالبات الجامعة.

المراجع

أولاً المراجع العربية:

○ اسبينول، ليزاج واورسولام، ستودينجر (٢٠٠٣). سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة صفاء الأعسر وآخرون ٢٠٠٠. القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.

○ أيوب، علاء الدين (٢٠١٢). أثر برنامج تدريبي لتنمية التفكير القائم على الحكمة فى تحسين استراتيجيات المواجهة لحلّ المشكلات الضاغطة لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات

ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب التربية الفنية بكلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ج(١)، ع (١٧٧)، ص ص ١٢-٧٣.

○ الفيل، حلمى (٢٠١٩). متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية (تأصيل وتوطين). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

○ الفيل، حلمى (٢٠١٩). مقياس مهارات فعالية الحياة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

○ الوليدى، على (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ع (٢٨)، ص ص ٤١-٦٨.

ثانياً المراجع الانجليزية

- Achenbaum, W.A., & Orwoll, L. (1991). Becoming wise: A psychogerontological interpretation of the book of Job. International Journal of Aging and Human Development, 32, 21-39.
- Akcoltekin, A. (2015). High school students' time management skills in relation to research anxiety. Educational Research and Reviews, Vol. 10(16), pp. 2241-2249.
- Al-Ghamdi, M. (2008): Time Management of Secondary Schools in Taif Managers, Educational Administration and Planning Department, Umm Al Qura University, Saudi Arabia.
- Ambrosi-Randic, N& Plavšic, M. (2015). The role of education in development of wisdom Educational Development Strategies in Different Countries and Regions of the World: National, Regional and Global Levels. Quality, Social Justice and Accountability in

النفسي صادرة عن مركز الارشاد النفسى، ع(٣٤)، ص ص ١-٧٥.

○ عزيز، شادية وقاسم، سندسو كريم، دعاء (٢٠١٧). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية-جامعة القادسية.

○ العنيزى، يوسف وسلامة، سمير والرشيدي، عبد الرحيم (٢٠٠٥). مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

○ العنيزى، يوسف وسلامة، سمير والرشيدي، عبد الرحيم (٢٠٠٥). مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

○ الفيل، حلمى (٢٠١٨). تأثير برنامج تعليمى قائم على التعلم خارج الصف فى تنمية الذكاء الإبداعى Education Worldwide. BCES Conference Books, Volume 13, Number 2, PP11-17.

○ Ardelt, M& Jeste, D. (2018). Wisdom and Hard Times: The Ameliorating Effect of Wisdom on the Negative Association between Adverse Life Events and Well-Being. The Journals of Gerontology: Series B, Volume 73, Issue 8, PP1374-1383.

○ Ardelt, M. (2004). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. Human Development, 47(5), 257-285.

○ Armbruster, D. J. N., Ueltzhöffer, K., Basten, U., & Fiebach, C. J. (2012). Prefrontal Cortical Mechanisms Underlying Individual Differences in Cognitive Flexibility and Stability. Journal of Cognitive Neuroscience, 24(12), 2385-2399.

○ Baltes, P. B & ,Smith, J. (2008). The fascination of wisdom: Its nature ,ontogeny,

and function. Perspectives on Psychological Science, 3(1), 56-64 .

○ Bergen-Cico, D & Cheon, S. (2013). The Mediating Effects of Mindfulness and Self-Compassion on Trait Anxiety. Science+Business Media New York, PP1-15.

○ Betty, P. (2015). An Investigation about Life effectiveness of Student Teachers at Secondary Level. International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR), 4(2), pp.17-19.

○ Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.& Carmody, J. (2004) Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11, 230–241.

○ Bloemhoff, H. (2016). Impact of One-Day Adventure-Based Experiential Learning (AEL) Program on Life Effectiveness Skills of Adult Learners. South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 38(2), PP27-35.

○ Brown, S., & Greene, J. (2006). The wisdom development scale Translating the conceptual to the concrete. Journal of College Student Development, 47(1), 1-19.

○ Burleson, B. R. (2003). The experience and effects of emotional support: What the study of cultural and gender difference can tell us about close relationships, emotion, and interpersonal communication. *Personal Relationships*, 10, 1-23.

○ Çelik V (2002). Sınıf yönetimi. Ankara: Nobel Yayıncılık.

○ Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct:

○ Coleman, P. K. (2003). Perceptions of parent–child attachment, social self-efficacy and peer relationships in middle childhood. *Infant and Child Development*, 12, 351-368.

○ Cosmas, G., Seok, C& Hashmi, S. (2016). Life Effectiveness and Attitude towards the Psy4life Programme. 4th Annual International

Conference on Cognitive - Social, and Behavioural Sciences, pp.18-28.

○ Covey, S (2004). Business Masterminds (Translation: Alam Aldeen, ghasan).Riadh,Saudi Arabia.

○ Cyril, V. (2015). Time Management and Academic Achievement of Higher Secondary Students. *i-manager's Journal on School Educational Technology*, Vol. 10 1 No. 3 , PP38-43.

○ Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. Trends in Neurosciences, 38(9), 571–578.

○ Engeman, T. (2013). Strategies for Coping with Mental Illnesses and Life Effectiveness. PhD Thesis, Walden University

○ Erözkan, A. (2013). İletişim becerileri ve kişilerarası problem çözme becerilerinin sosyal yetkinliğe etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 731-745.

○ Ferrari, M., & Potworowski, G. (2008). Teaching for wisdom: cross-cultural perspectives on fostering wisdom. Springer.

○ Gedvilienė, G. (2014). The case of Lithuania and Belgium: Teachers and students' social competence. *European Scientific Journal*, 10(13), 181-294.

○ Greene, J. (2009). The Wisdom Development Scale: Further Validity Investigations. Int'l. J. Aging and Human DEVELOPMENT, Vol. 68(4) 289-320.

○ Griffin, G. A. (1995). Influences of shared decision making on school and classroom activity: Conversations with five elementary teachers. *The Elementary School Journal*, 96(1), 29-45.

○ Gustafsson, B. (2010). Some thoughts on the relationship between knowledge and wisdom. Portland Press Limited.

- Halverson R., Grigg, J., Prichett, R., & Thomas, C., (2006). The new instructional leadership: Crafting data-driven instructional systems in schools. Submitted January 17, 2006 to *Journal of School Leadership*.
- Halverson, R. (2003). Systems of practice: How leaders use artifacts to create professional community in schools. *Education Policy Analysis Archives*, 11(37).
- Halverson, R. (2006). A distributed leadership perspective on how leaders use artifacts to create professional community in schools. *Wisconsin Center for Education Research*.
- Hendriana, H. (2012). Pembelajaran matematika humanis dengan metaphorical thinking untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Infinity*, 1(1), 90-103.
- Hill, Ch& Updegraff, J. (2012). Mindfulness and Its Relationship to Emotional Regulation. *American Psychological Association*, Vol. 12, No. 1, 81–90.
- Holliday, S.G., & Chandler, M.J. (1986). *Wisdom: Explorations in adult competence*. Basel, Switzerland: Karger.
- Jordan, J. (2005). The quest for wisdom in adulthood: a psychological perspective. In R. J. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom. Psychological perspectives* (pp. 160-188). New York: Cambridge University Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
- MacCann, Carolyn; Fogarty, Gerard J.; Roberts, Richard D.(2012). Strategies for Success in Education: Time Management Is More Important for Part-Time than Full-Time Community College Students. *Learning and Individual Differences*, v22 n5 p618-623.
- Magelinskaitė, Š., Kepalaitė, A., & Legkauskas, V. (2014). Relationship between social competence, learning motivation, and school anxiety in primary school. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 2936-2940.
- Massanelli, N. (2016). Teaching Elementary Students Wisdom through Scaffolding in Collaborative Reasoning Groups. College of Education and Health Professions-University of Arkansas
- McCleod, B& Craig, S. (2004). An Evaluation of Experiential Learning and Outdoor Education school programs on the life effectiveness skills of middle school boys. Andrew Brooks, Dr. Peter Martin (Chair). 1-14. Bendigo, Australia: LaTrobe University. Retrieved from http://www.latrobe.edu.au/education/download/s/2004_conference_mcLeod.pdf
- McPheat, S. (2010). Personal confidence and motivation. London: MTD Training & Ventus Publishing APS.
- McPheat, S. (2010). Personal confidence and motivation. London: MTD Training & Ventus Publishing APS.
- Merrell, B. (2009). The Effect of Lift on Life Effectiveness and Locus of Control. PhD Thesis, Office of Graduate Studies of Texas A&M University.
- Mettler, J., Carsley, D., Joly, M& Heath, N. (2017). Dispositional Mindfulness and Adjustment to University. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*.
- Mickler, C., & Staudinger, U. M. (2008). Personal wisdom: validation and age-related differences of a performance measure. *Psychology and Aging*, 23(4), 787–799.
- Mosse, D. (2009). Outcomes of a Therapeutic Recreation Program on the Life effectiveness of Adolescents. Master Thesis, Southern Illinois University Carbondale
- Neil, J., Marsh, H., & Richards, G. (2003). The life effectiveness Questionnaire:

development and psychometrics. Sydney: University of Western Sydney.

○ Neill, J. (2008). Resilience and outdoor education. Keynote presentation to the 1st Singapore Outdoor Education Conference, Dairy Fair Adventure Centre, Singapore, November 5-6. Singapore.

○ Neill, J. (2008B). Enhancing Life Effectiveness: The Impacts of Outdoor Education Programs. PhD Dissertation, University of Western Sydney.

○ Neill, J., Marsh, H., & Richards, G. (2003). The Life Effectiveness Questionnaire: Development and Psychometrics. Unpublished manuscript, Sydney, Australia: University of Western Australia.

○ OH, H. (2013). Wisdom And The Life Course: An Analysis of Life Course Factors Related to Laypeople's Conceptions Of Wisdom. PHD dissertation, GRADUATE SCHOOL- FLORIDA UNIVERSITY.

○ Osvaldo, R. (2011). Human Resource Management in Strength Quality Prospective. Published McGraw Hill, New York.

○ Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, (Vol. 22. Pp. 211-244). Orlando, FL: Academic Press.

○ Pennebaker, J. W. (2002). Writing, social processes, and psychotherapy: From past to future. In S. J. Lepore & J. M. Smyth. (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being* (pp. 281-291). Washington, DC: American Psychological Association.

○ Petri, H, and Govern, J (2004). Motivation Theory, Research and Applications. Thomson-Wadworth, Australia.

○ Quickel, E., Johnson, S& David, Z. (2014). Trait Mindfulness and Cognitive Task Performance Examining the Attentional Construct of Mindfulness. SAGE Journal Volume: 4 issue: 4.

○ Randic, A& Plavšic, N. (2015). Students' Wisdom Related Knowledge as Expertise. Education Provision to Every One: Comparing Perspectives from Around the World BCES Conference Books, 2016, Volume 14, Number 2, PP23-29.

○ Roháriková, V; Špajdel, M; Cviková, V& Jagla, F. (2013). Tracing the relationship between wisdom and health. Act Nerv Super Rediviva; 55 (3), PP95–102.

○ Sarıçam, H., Akın, A., Akın, U., & Çardak, M. (2013). Algılanan sosyal yetkinlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(3), 591-600.

○ Sarıçam, H., Akın, A., Akın, U., & Çardak, M. (2013). Algılanan sosyal yetkinlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(3), 591-600.

○ Sarıçam, H., Akın, A., Akın, U., & Çardak, M. (2013). Algılanan sosyal yetkinlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(3), 591-600.

○ Sayan İ (2005). Yönetici Hemsirelerde Zaman Yönetimi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. Marmara Üniversitesi.

○ Sayan İ (2005). Yönetici Hemsirelerde Zaman Yönetimi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. Marmara Üniversitesi.

○ Shapiro, S. & Carlson, L. (2009). The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions. Washington, DC: American Psychological Association.

○ Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J& Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 62(3), 373–386.

○ Siegel, R. (2014). The Science of Mindfulness: A Research-Based Path to Well-Being . The Great Courses, PP1-545.

- Spillane, J. (2005). Distributed leadership. *The Educational Forum*, 69, 143-149.
- Spillane, J. (2005). Distributed leadership. *The Educational Forum*, 69, 143-149.
- Sternberg, R. J. (2001). Why schools should teach for wisdom: The balance theory of wisdom in educational settings. *Educational Psychologist*, 36(4), 227-245.
- Ten-Dam, G., & Volman, M. (2007). Educating for adulthood or for citizenship: Social competence as an educational goal. *European Journal of Education*, 42(2), 281-298.
- Ten-Dam, G., & Volman, M. (2007). Educating for adulthood or for citizenship: Social competence as an educational goal. *European Journal of Education*, 42(2), 281-298.
- Uğur A (2000). Çalışma hayatında zaman yönetimi. *MPM Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi*. 12(143):18-22.
- Uğur A (2000). Çalışma hayatında zaman yönetimi. *MPM Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi*. 12(143):18-22.
- Verešová, M., Čerešník, M & Malá, D. (2013). Differences in Life Satisfaction in Relation to Sense of Coherence of Future Teachers. *Journal of Modern Education Review*, 3 (11), pp.839-851.
- Wang, Y., Xu, W & Luo, F. (2016). Emotional Resilience Mediates the Relationship between Mindfulness and Emotion. Vol (118), issue (3), PP725-736.
- Webster, J. (2003). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal of Adult Development*, 10, 13-22.
- Webster, J. (2007). Measuring the character strength of wisdom. *International Journal of Aging and Human Development*, 65, 163-183.
- Wink, P., & Helson, R. (1999). Practical and transcendent wisdom: Their nature and some longitudinal findings.

The Relative Contribution of Wisdom Dimensions to Prediction of Mindfulness and Life Effectiveness Skills among AlQassim University Female Students

Dr. Jawharah Saleh Almarshoud
Associate Professor - Psychology
College of Education Dammam
Psychology

Abstract. this Research aimed at Identifying the relationship between Wisdom Dimensions and Mindfulness, Identifying the relationship between Wisdom Dimensions and Life Effectiveness Skills among AlQassim University Female Students, and Discovering the differences in the wisdom, Mindfulness and Life Effectiveness Skills among AlQassim University Female Students according to of class and specialization variable and Detecting the degree of the Relative Contribution of Wisdom Dimensions to Prediction of Mindfulness and Life Effectiveness Skills among AlQassim University Female Students.

And this Research applied on a sample consists of (371) University Female Students With average age (21.34) years and a standard deviation of (2.09). Researcher used Wisdom Scale (Prepared by Researcher), Mindfulness (Prepared by Researcher) and Life Effectiveness Skills (prepared by Elfiel (2019) editing by researcher), For Statistical Analysis researcher depend on Pearson correlation coefficient, multiple regression analysis method and Stepwise multiple regression.

The Results of the Research indicated That There is statistically significant relationship at the level of (0.01) between Wisdom Dimensions and Mindfulness, There is statistically significant relationship at the level of (0.01) between Wisdom Dimensions Life Effectiveness Skills among AlQassim University Female Students, There were no statistically significant differences at the level of significance (0.05) in the wisdom, Mindfulness and Life Effectiveness Skills among AlQassim University Female Students according to class variable, There were no statistically significant differences at the level of significance (0.05) in the Mindfulness and Life Effectiveness Skills among AlQassim University Female Students according to specialization variable and There is a statistically significant relative contribution at the level of (0.01) for Wisdom Dimensions to Prediction of Mindfulness and Life Effectiveness Skills among AlQassim University Female Students.

This Research Recommended by several recommendations such as providing workshops for university students specialized in training them on Mindfulness and Life Effectiveness Skills And Preparation of guidance and training programs to develop the wisdom, Life Effectiveness Skills for university students.

Key words: Wisdom. Mindfulness. Life Effectiveness Skills.