

البحث الثاني

**اليقظة العقلية ورأس المال النفسي كمنبئين بالنجاح الأكاديمي
لدى طلاب جامعة الطائف
إعداد**

أ.د/ عبد الفتاح رجب علي مطر **د. أحمد عبدالهادي ضيف كيشار**
استاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة **أستاذ علم النفس التربوي المشارك**
كلية التربية – جامعة الأزهر **كلية الآداب - جامعة الطائف**

اليقظة العقلية ورأس المال النفسي كمنبئين بالنجاح الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف

أ.د/ عبد الفتاح رجب علي مطر د. أحمد عبدالهادي ضيف كيشار

الملخص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على دور اليقظة العقلية ورأس المال النفسي في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف، وطبق على (278) طالباً من طلاب جامعة الطائف، واشتملت الأدوات على: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس رأس المال النفسي، ومقياس النجاح الأكاديمي من إعداد: الباحثان، واستخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لبيرسون (Pearson)، التحليل العاملي، وتحليل الانحدار لمعالجة البيانات إحصائياً، وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي عند مستوى دلالة (0.01) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والنجاح الأكاديمي عند مستوى دلالة (0.01) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من رأس المال النفسي والنجاح الأكاديمي عند مستوى دلالة (0.01) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، وأشارت النتائج كذلك إلى أنه يمكن التنبؤ بالنجاح الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية ورأس المال النفسي لدى طلاب جامعة الطائف.

كلمات مفتاحية: اليقظة العقلية - رأس المال النفسي - النجاح الأكاديمي.

Mindfulness and Psychological Capital as Predictors of Academic Success among Taif University Students

Abstract: The current study aimed to identify the role of mindfulness and psychological capital in predicting academic success among Taif University students. Sample of the study consisted of (278) students enrolled in Taif University. Instruments included the mindfulness scale, the psychological capital scale, and the academic success scale, prepared by the two authors. The authors used the following statistical methods, arithmetic mean, standard deviation, Pearson's correlation coefficient, factor analysis, and regression analysis in the statistical processing of data. Findings of the study showed a statistically significant positive correlation between mindfulness and psychological capital at the significant level of (0.01) in all dimensions and the total score. There was a positive, statistically significant correlation between mindfulness and academic success at the significant level of (0.01) in all dimensions and the total score. Results revealed, also, a positive, statistically significant correlation between psychological capital and academic success at the significant level of (0.01) in all dimensions and the total score. Results indicated, also, that academic success can be predicted through mindfulness and psychological capital among Taif University students.

Keywords: Mindfulness, Psychological capital, Academic success.

المقدمة:

تلعب الجامعات دورًا مهمًا في تطوير أداء الطلاب لتحقيق النجاح الأكاديمي وإنتاج خريجين أكفاء ومطلعين، في الوقت نفسه، تعمل الجامعات كمنصة مهمة في تطوير القادة الشباب وبناء الشخصية الإيجابية للطلاب، من أجل تحسين الجودة الشاملة للتعليم وتعزيز فرص العمل بين الخريجين، وهذا يتطلب توفر رأس المال النفسي الإيجابي فضلًا عن اليقظة العقلية مما قد يحسن الأداء الأكاديمي لدى الطلاب.

وتُسهّم اليقظة العقلية في تحسين المهارات المعرفية مثل مراقبة الانتباه والتفكير الناقد والتحكم فيه، أو القدرة على تحليل وتقييم الأدلة والحجج والبراهين، وتعزيز المرونة المعرفية، الأمر الذي يؤدي إلى المزيد من القدرة الإبداعية، ومن ثم تسهم في تحسين الأداء الأكاديمي والتفكير واتخاذ القرارات وزيادة الانتباه والذكاء الوجداني لدى الطلاب (Rieken et al., 2016). كما أن اليقظة العقلية تساعد الطلاب في تحسين التنظيم الانفعالي، وتنظيم الانتباه، وتعزيز الوعي الذهني والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتزيد من الكفاءة الذاتية، وتساهم في تحسين الأداء المعرفي وما وراء المعرفي، وتشجعهم على الانخراط في عملية التعلم، وتقلل من التوتر والقلق والاكتئاب لديهم، كما أن اليقظة العقلية تطور تفكيرًا مرئيًا، وتفتح آفاقًا لحل المشكلات، وتساعد في تحسين قدرات ضبط النفس لدى الطلاب (Rix & Bernay, 2014; Corti & Gelati, 2020).

واليقظة العقلية تساهم في تحسين معالجة المعلومات بشكل أسرع مما يتيح أداءً أكاديميًا أفضل، وزيادة التأمل الذاتي والمشاركة النشطة من جانب الطلاب (Dean et al., 2017). كما أن اليقظة العقلية تساعد في تحرير الطلاب من المعتقدات الخاطئة والسلبية، وتعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الطلاب مما يسهل اكتساب المعرفة، وتعمل على زيادة التحصيل الأكاديمي، وتساهم في تحسين جودة الحياة لديهم (Hayward, 2017; Xie & Guo, 2023). كما أشار Baluku et al. (2023) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي والاجتماعي.

ويشير رأس المال النفسي إلى القدرة النفسية للطالب (Kirikkanat & Soyer, 2017). ويركز على دراسة نقاط القوة والموارد التي يمكن أن تعزز الرفاهية والنجاح، ويلعب دورًا وقائيًا في الصحة النفسية، وخاصة أثناء المواقف الصعبة والضاغطة (Al-Dmour et al., 2023). وعلى الجانب الآخر رأس المال النفسي له دورًا مهمًا في عملية التعلم التي تُكسب الطلاب من خلالها المهارات المختلفة (Sulistiobudi & Kadiyono, 2023). ويعمل رأس المال النفسي على تنظيم سلوكيات وأفكار الطلاب، ويوفر لهم الحيوية، ويساهم في تحفيز الدافعية الذاتية الأكاديمية لديهم، ويمكنهم من تحقيق أهدافهم الأكاديمية، ويُحسن المشاركة الأكاديمية، وزيادة الرفاهية النفسية لديهم (Li et al., 2023). ويتيح رأس المال النفسي الفرصة لتبادل العلاقة الإيجابية بين الطلاب ويشجعهم على الإنجاز الأكاديمي (Çavuş & Gökçen, 2015).

ورأس المال النفسي يساعد الطلاب على تحقيق الأهداف الأكاديمية، ومواجهة تحديات دراستهم الجامعية (Siu et al., 2014). والمثابرة في التغلب على تلك التحديات (Chiracu et al., 2023). وأشارت نتائج بحث Kirikkanat and Soyer (2017) إلى أن الثقة الأكاديمية ورأس المال النفسي لهما آثار محورية مباشرة وغير مباشرة على النجاح الأكاديمي. كما أظهرت نتائج بحث Chaudhary and Narad (2022) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية والمرونة والتفاؤل ورأس المال النفسي العام والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب. ويوفر النجاح الأكاديمي للطلاب المزيد من الفرص التعليمية، ويساهم في تحقيق الكفاءة الأكاديمية، وإدارة الانفعالات، والاستقلالية، وتطوير العلاقات الشخصية الناضجة، وتكوين الهوية، وتطوير الهدف، وزيادة المشاركة المجتمعية والتواصل الاجتماعي (Petroff, 2008; Alyahyan & Düşteğör, 2020).

وينظر إلى النجاح الأكاديمي باعتباره أحد أهم المفاهيم الأكاديمية الذي يهدف إلى تقييم مدى تحقيق الأهداف النهائية لنجاح الطالب بالإضافة إلى إنتاجية النظام التعليمي في المستقبل (Suleman et al., 2019). وفي هذا الصدد يمكن اعتبار النجاح الأكاديمي تعبيرًا عن توافق قدرات الطلاب واهتماماتهم ومتطلباتهم الجامعية والتي يتم صياغتها وتقديمها لهم من خلال أساليب تعليمية مختلفة (Mihaela, 2015).

يتضح مما سبق أن رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة ذات صلة وثيقة باليقظة العقلية، وانعكاس ذلك على النجاح الأكاديمي، وعلى الرغم من ذلك لم تلق العلاقة بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي الاهتمام الكافي بالبحث والدراسة. والبحث الحالي يحاول التعرف على اليقظة العقلية ورأس المال النفسي كمنبئين بالنجاح الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف.

مشكلة البحث:

نبعت فكرة مشكلة البحث الحالي من خلال ما لاحظته الباحثان أثناء التدريس بالجامعة، في عدم انتظام بعض الطلاب في حضور المحاضرات، والمماطلة وعدم الاهتمام بإنجاز المهام والأنشطة الأكاديمية المختلفة، والاستمرار في الاعتماد على غيرهم، ولديهم ضعف في قدرتهم على التفكير، وضعف الثقة بالنفس، والشعور بالإحباط، وعدم الرغبة في الاحساس بالمسؤولية، كما أن لديهم عوامل نفسية سلبية مثل: شرود الذهن، مما يؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي لديهم، ومن ثم البحث عن العوامل التي قد تكون مسؤولة عن ذلك، ولما كانت اليقظة العقلية هي أحد العوامل المهمة في التحصيل والانتباه، ومن ثم الأداء الأكاديمي، وكذلك الجانب النفسي الذي يلعب دورًا مؤثرًا في تشكيل الأداء الأكاديمي لدى الطلاب والمتمثل في رأس المال النفسي لديهم، ومن ثم يحاول البحث الحالي الوقوف على دور اليقظة العقلية ورأس المال النفسي في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف.

ويشير (Kurland and Siegel (2016 إلى عدد من العوامل النفسية التي تؤثر على النجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة مثل: الدافعية، والذكاء الوجداني، والمثابرة، والثقة بالنفس، والإنجاز الأكاديمي، والكفاءة الاجتماعية، وتقدير الذات، فإن الطالب الناجح يتطلب الانفتاح المعرفي، وضبط النفس، والمواقف الإيجابية تجاه التعلم وحل المشكلات، والتوقعات المتفائلة للنجاح الأكاديمي، وطرق بناءة للتعامل مع الإحباطات والفشل. ويرجع Fraser and Killen (2003) الفشل الأكاديمي إلى قلة الدراسة، وسوء إدارة الوقت، وعدم كفاية تحديد الأهداف. ويرى Cardinal (2020) أن اليقظة العقلية تساعد في تحقيق رفاهية أكبر لدى الطلاب الذين يواجهون تحديات تسبب الضغوط، والضغوط المستمرة يمكن أن تكون ضارة ولها آثارها السلبية على البنية العقلية، مما يؤدي إلى صعوبات أكاديمية واجتماعية، كما يمكن أن تساعد اليقظة العقلية على حماية العقل من الآثار السلبية للإجهاد المفرط، وزيادة التركيز والانتباه، وتحسين التنظيم الذاتي، وتطوير المهارات الاجتماعية الإيجابية لديهم.

ويشير Parrish (2020) إلى أن الطلاب يواجهون تحديات أكاديمية وشخصية متزايدة تزيد من مستويات الضغوط الأكاديمية لديهم واحتياجاتهم الاجتماعية والعاطفية، ولكن اليقظة العقلية يمكن أن تساعد الطلاب على تعلم استراتيجيات التأقلم للتعامل مع تلك الضغوط واحتياجاتهم الاجتماعية والعاطفية، كما أن اليقظة العقلية تساعد الطلاب على أن يكونوا أكثر نجاحًا في دراستهم من خلال تحسين انتباههم ومشاركتهم الأكاديمية وسلوكهم ورفاهيتهم بشكل عام.

كما يمكن أن تساعد اليقظة العقلية الطلاب على الاستفادة الكاملة من الموارد المتمثلة في رأس المال النفسي، والمشاركة النشطة في العملية التعليمية، كما أنها قد تعزز الصحة البدنية والنفسية، وبالتالي تساهم في زيادة المشاركة الأكاديمية في قاعة الدراسة، كما أن اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على المشاركة في الحياة الأكاديمية من خلال زيادة الأمل في رأس المال النفسي، ومن ثم فإن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية هم أكثر وفرة في رأس المال النفسي، ويميلون إلى امتلاك مشاعر إيجابية وأمل وتفاؤل لتحقيق مشاركة أكاديمية مرتفعة. ويذكر (Chaudhary and Narad, 2022) أن رأس المال النفسي يوصف بأنه قدرة الطالب على مواجهة المواقف الصعبة، والتحمل في مواجهة الصعوبات، وكذلك الصبر والمثابرة لتحقيق الأهداف وتحقيق النجاح على المدى القصير والطويل، ولذلك فإن الشخص الذي يتمتع برأس مال نفسي مرتفع يعتقد أنه قادر على التحكم في المستقبل ومستعد دائماً لتحمل المسؤولية عن أفعاله، ويزيد من فرص الطالب في أن يصبح أكثر نجاحاً في الحياة.

فضلا عن أن نتائج البحوث السابقة الأجنبية التي تناولت اليقظة العقلية أو رأس المال النفسي أو النجاح الأكاديمي، قد تناقضت في نتائجها فيما بينها من حيث وجود علاقة ارتباط أو التنبؤ، فقد كشفت نتائج بعض البحوث عن وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي سواء البحوث العربية (الحارثي، ٢٠٢٠، متولى، ٢٠٢١) أو الأجنبية (Tabaziba, 2015; Ghasemi-Jobaneh et al., 2016; Baluku et al., 2023) بينما أوضحت نتائج بعض البحوث الأخرى عن وجود علاقة سلبية قوية بين رأس المال النفسي (الوسيط) واليقظة العقلية كما في بحث (Pacheco, 2017). كما كشفت نتائج بعض البحوث عن وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والنجاح الأكاديمي كما في بحث (Majidi et al., 2022; pahlavani & Jowkar, 2023; Saeidifar & Yasemi, 2023). بينما أوضحت نتائج بعض البحوث عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى عين البحث. (Lampe & Müller-Hilke, 2021).

وكشفت نتائج بعض البحوث عن وجود علاقة ارتباط بين رأس المال النفسي والنجاح الأكاديمي كما في بحث (عطية وأحمد، ٢٠٢٢) وبحث (Khan et al., 2022; Chaudhary & Narad, 2022). بينما أوضحت نتائج بعض البحوث الأخرى عن التأثير الإيجابي لبعض أبعاد رأس المال النفسي (التفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية) على الأداء الأكاديمي لدى الطلاب، بينما كان تأثير الأمل على الأداء الأكاديمي سلبياً (Udayanga et al., 2019). كما كشفت نتائج بحث (Elahe and Reza, 2020) عن وجود علاقة ارتباطية مباشرة ومعنوية بين

الأداء الأكاديمي ورأس المال النفسي ومكوناته (الكفاءة الذاتية ، التفاؤل والأمل)، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأداء الأكاديمي والمرونة.

فضلاً عما سبق يرى الباحثان -في حدود ما اطلع عليهما- إغفال البحوث العربية والأجنبية لهذا الشأن؛ عن أي بحث كشف عن دور اليقظة العقلية ورأس المال النفسي في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف، وهذا ما حدد مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين رأس المال النفسي والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- هل يمكن التنبؤ بالنجاح الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة؟
- هل يمكن التنبؤ بالنجاح الأكاديمي من خلال رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة؟

هدف البحث:

- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة.
- التعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- التحقق من دور كل من مستوى اليقظة العقلية ورأس المال النفسي في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

- تتمثل أهمية البحث الحالي فيما يلي:
- محاولة الربط النظري بين ثلاثة من المتغيرات النفسية، الأول هو اليقظة العقلية، والثاني رأس المال النفسي، والثالث النجاح الأكاديمي.

- تقديم ثلاث أدوات جديدة للقياس، الأولى لقياس اليقظة العقلية، والثانية لقياس رأس المال النفسي، والثالثة لقياس النجاح الأكاديمي.

- نتائج البحث الحالي قد تسهم إعداد برامج لتحسين كل من مستوى اليقظة العقلية ورأس المال النفسي والنجاح الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف.

- أهمية عينته وخاصة طلاب الجامعة- حيث يمثلون طاقة بشرية مهمة في المجتمع وتحسين مستوى اليقظة العقلية ورأس المال النفسي يزيد من النجاح الأكاديمي لديهم ومفيدًا في دراستهم المستقبلية.

مصطلحات البحث:

اليقظة العقلية: Mindfulness

تُعرف إجرائيًا في البحث الحالي بأنها "حالة من الانتباه والوعي التام لما يحدث للطالب وتتصف بقدرته على توجيه انتباهه بشكل مقصود للخبرات الداخلية والخارجية التي يمر بها في اللحظة الحالية، مع عدم إصداره للأحكام"، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية المُعد في البحث الحالي.

رأس المال النفسي: Psychological Capital

يُعرف إجرائيًا بأنه "حالة الطالب الإيجابية التي تمكنه من أداء مهامه الصعبة وتحديد أهدافه وتحقيقها بنجاح وبشكل إيجابي، وثقته في قدراته على قبول المواقف والمشكلات المعقدة والتغلب عليها، وإعادة تعديل الطريق عندما يتطلب الموضوع تحقيق الأهداف المطلوبة منه"، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس رأس المال النفسي المُعد في البحث الحالي.

النجاح الأكاديمي: Academic Success

يُعرف إجرائيًا في البحث الحالي بأنه: " الإنجاز الأكاديمي الذي يحصل عليه الطالب وهذا الإنجاز قائم على المشاركة في الأنشطة التعليمية الهادفة، واكتساب المعارف والمهارات والكفاءات المطلوبة للنجاح، لتحقيق الأهداف الأكاديمية المطلوبة"، والتي يتم قياسها بمقياس النجاح الأكاديمي المُعد في البحث الحالي.

الإطار النظري والبحوث السابقة:

أولاً: اليقظة العقلية:

مفهوم اليقظة العقلية

اقترح Bishop et al. (2004) نموذجًا لليقظة العقلية يتكون من جانبين، الأول: التنظيم الذاتي للانتباه، يركز على الخبرة المباشرة، مما يسمح بالتعرف المتزايد على الأحداث العقلية في اللحظة الحالية، والثاني: التوجه الخاص نحو خبرات الطالب في الوقت الحاضر، وهذا التوجه يتسم بالفضول والانفتاح والقبول. ويشير Opelt and Schwinger (2020) إلى أن كل من القدرة على التنظيم الذاتي للانتباه المتعمد والحاضر وغير المحكوم عليه، والموقف الفضولي والمنفتح والقبول مفيد في تركيز انتباه الطالب والتعامل المستمر مع مسألة التعلم، وهذا يعني أن الطلاب الأكثر وعياً يمكنهم تنظيم وتعزيز جهودهم بشكل أفضل وبالتالي إدارتها.

ولكن Carson and Langer (2006) افترض أن اليقظة الذهنية تشمل قبول الذات، بمعنى الفضول والحادثة التي يتم من خلالها حضور المعلومات، وبالتالي يميل الطلاب الذين لديهم يقظة عقلية إلى التصرف بشكل أصيل، حيث ينصب اهتمامهم على الانخراط الكامل في الحاضر. وعرف Jordan et al. (2009) اليقظة العقلية بأنها حالة ذهنية أو نمط من الممارسة يسمح بالتشكيك في التوقعات والمعرفة ومدى كفاية الإجراءات الروتينية في العمليات الاجتماعية والتكنولوجية المعقدة والتي لا يمكن التنبؤ بها بشكل كامل.

ويشير مصطلح "اليقظة العقلية" إلى القدرة على الاهتمام عمداً بتجربة الطالب في اللحظة الحالية (Coffey & Hartman, 2008) وعُرفت اليقظة العقلية بأنها حالة ذهنية يركز فيها الفرد على الخبرة في الوقت الحاضر وعدم إصدار الأحكام (Dekeyser et al., 2008). بينما عرفت بأنها الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه بطريقة معينة عن قصد في اللحظة الحالية، وعدم إصدار الأحكام (Keng et al., 2011).

ويشير Van Auken (2019) إلى أن اليقظة العقلية على أنها حالة ذهنية يركز فيها الطالب اهتمامه ووعيه عن قصد بشكل هادف، ودون إصدار أحكام في اللحظة الحالية. وعرفها Henriksen et al. (2020) بأنها القدرة على الحضور الكامل، وأن يدرك الطالب أين هو وما يقوم به، دون أن يصبح مفرطاً في رد الفعل أو يطغى عليه الحاضر. كما يذكر Opelt & Schwinger (2020) أن اليقظة العقلية تعكس الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه عن قصد، في اللحظة الحالية، وبدون إصدار أحكام لتكشف الخبرة لحظة بلحظة. وعرفت اليقظة العقلية

بأنها القدرة على لفت الانتباه إلى الخبرات الداخلية (أي الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية) والخبرات الخارجية (أي المحيط المباشر) في اللحظة الحالية بموقف منفتح وعدم إصدار أحكام (Im et al., 2021). بينما عرفت اليقظة العقلية بأنها الاهتمام بخبرات محددة في الوقت الحاضر بوعي وعدم إصدار حكم (Wu et al., 2021). كما عرفت بأنها حالة من الانتباه والوعي المثارين لما يحدث في اللحظة الحالية (Panahi et al., 2022).

فوائد اليقظة العقلية:

اليقظة العقلية فوائد متعددة فهي تقلل من الضغوط النفسية، وتعمل على تحسين تنظيم الانفعال من خلال مساعدة الطالب على إدراك أن الأفكار المؤلمة ليست دائماً تمثيلات دقيقة للواقع (Coffey & Hartman, 2008). كما أن اليقظة العقلية تسمح للطالب بمراقبة ما يحدث في الوقت الحاضر، وتؤدي إلى زيادة القدرة على الموضوعية فيما يتعلق بالخبرات الداخلية والخارجية للطالب، لأنها تسمح للطالب بالتخلص من انفعالاته (Toniolo-Barrios & Pitt, 2021). وتعزز المرونة والأتزان وتحسين التركيز والوضوح العقلي، والقدرة على التواصل مع الآخرين ومع الذات، كما أنها تعزز الوعي ما وراء المعرفي، وتقلل من الاجترار، وتعزز قدرات الانتباه من خلال المكاسب في الذاكرة العاملة، وتقلل من الاضطرابات النفسية (Davis & Hayes, 2011).

كما أن اليقظة العقلية تساعد في الحد من التوتر وسوء الحالة المرتبط بالتوتر (Van). Auken, 2019 وتعزز الإبداع، وتقلل من الخوف، وتحسن التفكير والذاكرة العاملة (Henriksen et al., 2020) وقام Wisner, (2014) بدراسة استكشافية نوعية أجراها بتقييم تصورات الطلاب (عددهم = 35) حول فوائد اليقظة العقلية، وتوصلت النتائج إلى ثمانية أنواع من الفوائد هي: تحسين إدارة الضغوط، وتعزيز الوعي الذاتي، وتعزيز التكيف الوجداني، وتعزيز القدرة على الاهتمام، وتحسين الحالة الذهنية، وقضاء المزيد من الوقت في الهدوء، وتحسين المناخ المدرسي، وتعزيز مشاركة الطلاب. وتوصلت نتائج بحث Black and Fernando (2014) إلى المعلمين أبلغوا عن تحسن مستوى الطلاب في سلوك طلابهم في الفصل الدراسي (أي الاهتمام وضبط النفس والمشاركة في الأنشطة ورعاية/احترام الآخرين). كما أشارت نتائج بحث Tufford et al. (2019) إلى فوائد اليقظة العقلية هي: الاحتفاظ بالمعلومات، والتمكن بطريقة أكثر انفتاحاً، والتركيز في الفصل، والمزيد من الفهم، والتعرف على مدى التفكير السلبي، والتركيز على الإيجابيات.

أبعاد اليقظة العقلية:

أختلف الباحثون وعلماء النفس في الأبعاد المكونة لليقظة العقلية، حيث أجرى Baer et al. (2006) تحليلاً عاملياً وتوصل إلى خمسة أبعاد لليقظة العقلية هي: التصرف بوعي، والملاحظة، والوصف، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية. وأشار Dekeyser et al. (2008) إلى وجود أربعة أبعاد لليقظة العقلية هي: الملاحظة الواعية، والعمل بوعي، والقبول بدون حكم، والوصف الواعي. وتوصل León (2008) إلى ثلاثة أبعاد لليقظة العقلية هي: الانتباه الحركي Kinaesthetic Attention، والانتباه إلى الخارج Attention outwards، والانتباه إلى الداخل Attention inward.

وأشار Dorjee (2010) إلى وجود خمسة أبعاد لليقظة العقلية هي: القصد وسياق ممارسة اليقظة العقلية، intention and context of mindfulness practice، والانتباه المجرد bare attention، والتحكم في الانتباه attentional control، والعواطف المفيدة wholesome emotions، والتمييز الأخلاقي ethical discernment. واقترح Renshaw (2020) مكونين لليقظة العقلية هما: الوعي بالحظة الحالية، والاستجابة بالقبول.

وبمراجعة أبعاد اليقظة العقلية وتكراراتها وفقاً لاستعراض ومراجعة نتائج بعض البحوث الخاصة باليقظة العقلية والكتابات النظرية، أمكن للباحثان الحاليان اختيار الأبعاد الأكثر تكراراً والأكثر اتفاقاً عليها في هذا المجال والتي أمكن الاعتماد عليها في بناء أداة البحث الحالي وتتمثل تلك الأبعاد في: الملاحظة والوصف والوعي بالفعل وتم اختيار تلك الأبعاد للأسباب الآتية:

1- كانت تلك الأبعاد الأكثر تكراراً في الكتابات النظرية والبحوث السابقة التي تناولت اليقظة العقلية.

2- ترتبط تلك الأبعاد بحياة الطلاب الأكاديمية والعملية.

ثانياً: رأس المال النفسي:

مفهوم رأس المال النفسي:

يرى Luthans et al. (2004) أن رأس المال النفسي هو نوع من القدرة النفسية التي تشمل الثقة والأمل والتفاؤل والمرونة. ويشير Siu et al. (2014) إلى أن رأس المال النفسي عبارة عن مجموعة من الموارد التي يمكن للطلاب استخدامها لتحسين أدائه في مجالات الحياة المختلفة. ويعتمد نمو رأس المال النفسي على تنمية الموارد الإيجابية وإيجاد طرق جديدة للتعامل

مع المشكلات النفسية (Jiang, 2021). ورأس المال النفسي هو سمة نفسية جوهرية ومستقرة تظهر خلال نمو الطلاب وتطورهم، ويعتبر بناءً نفسيًا إيجابيًا يشبه الحالة، ويشارك بشكل كبير في أداء المهام والوصول إلى الأهداف (Guo et al., 2021). وفي هذا الصدد يرى (Liu et al., 2023) أن رأس المال النفسي هو عنصر نفسي أساسي، ومورد نفسي، وقدرة نفسية.

وعرف رأس المال النفسي بأنه الحالة النفسية الإيجابية لنمو الطالب، والتي تتميز بالمصادر النفسية التالية: (أ) التمتع بالثقة (الكفاءة الذاتية) لتحمل وبذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة؛ (ب) وجود شعور إيجابي (التفاؤل) بشأن النجاح الآن وفي المستقبل؛ (ج) المثابرة نحو الأهداف عند الضرورة، وإعادة توجيه المسارات نحو الأهداف (الأمل) لتحقيق النجاح؛ (د) عندما تواجه المشكلات والشدائد، ولكن الاستمرار والارتداد إلى الوراء وحتى أبعد من (المرونة) لتحقيق النجاح (Luthans & Youssef, 2007).

وعرف (You 2016) رأس المال النفسي بأنه الموارد النفسية الإيجابية للطالب، والتي تتكون من الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة. كما عرفه (Liu et al. 2023) بأنه حالة ذهنية يتمتع فيها الطالب بحالة عاطفية مستقرة نسبيًا ولديه القدرة على التعرف على نفسه والاعتقاد بما يمتلكه من معارف ومهارات. ويمثل رأس المال النفسي حالة الإيجابية من الثقة بالنفس والشعور بالقدرة على تحديد وتحقيق أهداف متنوعة للحياة والعمل، ويُمكن رأس المال النفسي الطلاب من تفسير الأحداث بشكل إيجابي واكتشاف الطرق المختلفة لتحقيق الأهداف، والمثابرة والتغلب على الصعوبات الأكاديمية (Al Sultan et al., 2023).

مكونات رأس المال النفسي:

يرى (Cole 2006) أن رأس المال النفسي يتمثل في تقدير الذات والكفاءة الذاتية وموضع السيطرة والاستقرار الانفعالي. وبالمثل صنف (Luthans et al. 2008) رأس المال النفسي إلى أربعة مستويات: الثقة بالنفس/الكفاءة الذاتية (امتلاك الثقة لبذل الجهود اللازمة لتحقيق النجاح في مواجهة العمل الصعب)، والأمل (المثابرة في السعي لتحقيق الأهداف وتعديل الطريق لتحقيقها). تحقيقها عند الضرورة)، والتفاؤل (الحفاظ على موقف إيجابي تجاه الحاضر والمستقبل)، والمرونة (أن تكون حازمًا وحيويًا وناجحًا عندما تواجه الصعوبات والمحن).

وتوصلت نتائج بحث (Han et al. 2012) إلى عدة أبعاد لرأس المال النفسي هي: التفاؤل، والابتكارية، والمرونة، والثقة بالنفس، والتسامح والامتنان، والشجاعة والطموح (الأمل). طور (Tösten & Özgan 2014) مقياسًا لرأس المال النفسي الإيجابي: ويتكون من ستة أبعاد وهي: الكفاءة الذاتية والتفاؤل، الثقة، والانبساط، والمرونة النفسية، التأمل.

يتبين من خلال العرض السابق أنه توصل إلى الأبعاد الأكثر تكراراً ومناسبة لعينة البحث، وذلك لإعداد مقياس رأس المال النفسي وهي.

-الكفاءة: هي الثقة بالنفس للقدرة على استغلال كل فرصة كشكل من أشكال الجهد لتحقيق النجاح في المهام الصعبة.

-الأمّل: هو المثابرة في تحقيق الأهداف، والقدرة على رؤية الفرص أو الفرص التي يمكن تحقيقها، ورفع الآمال بالنجاح.

-المرونة: هي قدرة الطالب على التغلب على تحديات الحياة والمحافظة عليها، حيث عندما يواجه الفرد مشاكل ومشكلات مختلفة يكون الفرد قادراً على حلها، وحلها لإحداث التغييرات وتحقيق النجاح.

-التفاؤل: هو قدرة الطالب على تكوين سمات إيجابية داخل نفسه لتحقيق النجاح في المهام الصعبة (Novitasari et al., 2020).

ثالثاً: النجاح الأكاديمي:

مفهوم النجاح الأكاديمي:

وعرفه (2010) Humphrey بأنه الأداء الجيد والتقدم نحو الحصول على شهادة في البيئة الأكاديمية. كما عرفه (2015) York et al. بأنه الإنجاز الأكاديمي، وتحقيق أهداف التعلم، واكتساب المهارات والكفاءات المطلوبة، والرضا، والمثابرة، والأداء بعد التخرج من الجامعة. بينما عرف بأنه التعبير عن المهارات المحددة أو المعلومات المكتسبة من خلال النقاط أو درجات الاختبارات أو كليهما التي يقدمها المعلمون ويتم تطويرها في الفصول الدراسية يتم توفيرها في البيئة التعليمية (Yildizbas, 2017, 219).

وعرف النجاح الأكاديمي بأنه الدرجة التي يصل بها الطلاب إلى المعلومات والكفاءات والقدرات والمهارات التي سيقوم المعلم بتدريسها أو تعيينها (Suleman et al., 2019, 3). كما عرف (2020, 7) Goegan et al. النجاح الأكاديمي بأنه اكتساب الطلاب الكفاءة في مجالات التعلم اللازمة للانتقال إلى مستوى الصف التالي أو دراسات ما بعد الثانوية. بينما عرفه (2022, 952) Neroni et al. بأنه اعتقاد الفرد في القدرة على أداء/تنفيذ مهمة معينة بنجاح أو تحقيق النجاح الأكاديمي.

يُستنتج مما سبق أن النجاح الأكاديمي هو التخطيط وتحديد الأهداف وتحقيقها، وإدارة الوقت، واكتساب المهارات، وتدوين الملاحظات، والاستعداد للاختبارات وإجراءها، والقدرة على إدارة الذات.

العوامل المؤثرة في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي:

تعد العوامل التي تساهم في النجاح الأكاديمي للطلاب من أهم القضايا التي تجذب اهتمام التربويين، ومن بين هذه العوامل المتعلقة بالخصائص الفردية للطلاب، والعوامل المتعلقة بآباء الطلاب، والعوامل المتعلقة بنظام التعليم، والعوامل المرتبطة بالمعلم (Kurt, 2013). كما أن هناك بعض العوامل الأكثر أهمية في النجاح الأكاديمي للطلاب في الجامعة والتي كان من بينها الاهتمام بالمقررات الدراسية، والدافعية الأكاديمية، والتحكم الذاتي والجهد، والدراسة المستمرة والنشطة، وتحديد الأهداف المناسبة، وبيئة الدراسة الجيدة، والإدارة الفعالة للوقت (Fraser & Killen, 2003) كما يمكن أن تساهم قدرات الطلاب، والدافعية للتعلم، والاهتمامات والمهارات، والسمات الشخصية في النجاح الأكاديمي (Mihaela, 2015).

وهناك عدد من العوامل النفسية التي تؤثر على النجاح الأكاديمي لدى الطلاب هي: الدافعية، والذكاء الوجداني، والتوجه، والاستكشاف، والمثابرة، والثقة بالنفس، والإنجاز الأكاديمي، والكفاءة الاجتماعية، وتقدير الذات، فإن الطالب الناجح يتطلب الانفتاح المعرفي، وضبط النفس، والمواقف الإيجابية تجاه التعلم وحل المشكلات، والتوقعات المتفائلة للنجاح الأكاديمي، وطرق بناءة للتعامل مع الإحباطات والفشل، ويميل الطلاب الآمنون إلى امتلاك مهارات التنظيم الذاتي، وقد ثبت أنهم يتعاملون بشكل أفضل مع التوترات، ويتمتعون بمستويات أعلى من الثقة بالنفس وتقدير الذات، ولديهم كفاءة أكاديمية، وانتقال أكثر نجاحًا من المدرسة الثانوية إلى الجامعة (Kurland & Siegel, 2016).

ويرى (Mihaela (2015 وكذلك Dumke et al. (2018 أن العوامل النفسية ذات تأثير على النجاح الأكاديمي لدى الطلاب. وتوصل بحث Alyahyan and Düstegör (2020) إلى أن التحصيل الأكاديمي السابق، والتركيبية السكانية للطلاب، ونشاط التعلم الإلكتروني، والخصائص النفسية، هي أكثر العوامل في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى الطلاب.

يتضح مما سبق أن هناك عوامل أخرى يمكن أن تساعد في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة وهي: نتائج المرحلة الثانوية التي تساعد على فهم الاتساق في أداء الطلاب، وأساليب وطرق واستراتيجيات التعلم، ودافعية الإنجاز الأكاديمي، ودرجات الاختبارات النصفية للمقررات، والواجبات المنزلية، وحضور الطلاب للمحاضرات، وتعزيز عقلية النمو لديهم.

أبعاد النجاح الأكاديمي:

توصل بحث (2010) Welles إلى (10) أبعاد للنجاح الأكاديمي هي: المهارات، وجودة التدريس، والقرار المهني، والدافعية الخارجية/المستقبل، والثقة بالنفس، والتوافق الشخصي، والتركيز وتنظيم الذات، والتنشئة الاجتماعية، والدافعية الداخلية/الاهتمام، عدم وجود قلق. كما توصل (2011) Prevatt et al. إلى (10) أبعاد تقيس النجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة هي: المهارات الأكاديمية العامة، والقرار المهني، والدافعية الداخلية، والدافعية الخارجية، والقلق، والتركيز، والتواصل الاجتماعي، والتوافق الشخصي، وكفاءة المعلم المدركة، والتنشئة الاجتماعية. وأظهرت نتائج بحث (2017) Ghavami et al. وجود (3) أبعاد للنجاح الأكاديمي هي: الرضا الأكاديمي، والمثابرة، والشعور بالتفوق الأكاديمي.

وعلى الرغم من اختلاف وجهات النظر السابقة حول أبعاد للنجاح الأكاديمي الرئيسة فإن هذا الاختلاف يُعد شكلياً وليس جوهرياً، حيث اتضح وجود شبه اتفاق بين العلماء والباحثين في مجال علم النفس على تلك الأبعاد السابقة والذي مكن الباحثان من الاعتماد عليها في بناء مقياس النجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في البحث الحالي. وتتمثل تلك الأبعاد في: المهارات الأكاديمية العامة، الثقة الأكاديمية، التركيز، القرار المهني، التوافق الشخصي. ولقد تم اختيار تلك الأبعاد نظراً لوجود شبه إجماع على تلك الأبعاد، وارتباطها بالبيئة الأكاديمية لطلاب الجامعة.

البحوث السابقة:

المحور الأول: بحوث تناولت اليقظة العقلية ورأس المال النفسي:

سعى بحث (2015) Tabaziba إلى كشف العلاقة بين رأس المال النفسي والمشاركة في العمل من خلال إدخال اليقظة العقلية كمتغير وسيط، وبلغ عدد المشاركين في البحث (203) من الذكور والإناث، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من رأس المال النفسي والانخراط في العمل، كما أشارت النتائج إلى أن اليقظة العقلية تتوسط جزئياً في العلاقة بين رأس المال النفسي والانخراط في العمل. كما هدف بحث Ghasemi-Jobaneh (2016) et al. إلى الكشف عن دور الصحة الروحية واليقظة العقلية في رأس المال النفسي، وتكونت عينة البحث من (335) طالباً، وأظهرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من الصحة الروحية واليقظة ورأس المال النفسي (الفعالية، المرونة، التفاؤل، الأمل)، كما أظهرت أنه يمكن التنبؤ برأس المال النفسي بمعلومية الصحة الروحية واليقظة العقلية.

كما هدف بحث Pacheco (2017) إلى الكشف عما إذا كان رأس المال النفسي يتوسط تأثير اليقظة العقلية تجاه الاحتراق النفسي، وتكونت عينة البحث من (261) طبيباً وكشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية قوية بين رأس المال النفسي (الوسيط) واليقظة العقلية. وكان من بين أهداف بحث الحارثي (٢٠٢٠) كشف العلاقة بين رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الإعاقة بالمرحلة الابتدائية، وشارك في البحث (168) معلماً ومعلمة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي واليقظة العقلية، كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال رأس المال النفسي.

وهدف بحث متولي (٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى رأس المال النفسي والرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة، وشارك في البحث (88) معلماً من معلمي التربية الخاصة، واعتمد البحث على تطبيق ثلاث مقاييس وهي: مقياس رأس المال النفسي ومقياس الرضا الوظيفي من ومقياس اليقظة العقلية، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي واليقظة العقلية. كما توصلت نتائج بحث Baluku et al. (2023) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي والاجتماعي.

المحور الثاني: بحوث تناولت اليقظة العقلية والنجاح الأكاديمي

وأشارت نتائج بحث Joncich (2013) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والنجاح الأكاديمي. وهدف بحث Nivenitha and Nagalakshmi (2017) إلى التعرف على أثر اليقظة العقلية والانتداب في الأداء الأكاديمي لدى المراهقين، وتكونت عينة البحث من (100) مراهقاً، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي لدى عينة البحث. كما هدف بحث Porparizi et al. (2019) إلى دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي والتكيف الأكاديمي، وتكونت العينة من (299) طالباً وطالبة جامعية، وتشير نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية مباشرة ومعنوية بين اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي والتكيف الأكاديمي. وقام Vorontsova-Wenger et al. (2021) ببحث هدف إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي والأعراض النفسية المرضية، وتكونت العينة من (150) طالباً جامعياً، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات اليقظة العقلية والأداء الأكاديمي لدى عينة البحث.

وكان من بين أهداف بحث (Lampe and Müller-Hilke (2021) تقييم العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب كلية الطب، وشارك في البحث (143) طالبًا، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي، في حين لم تكن هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية ودرجات الامتحانات لدى عينة البحث. وقام عبد الأمير وحسين (٢٠٢٢) ببحث هدف إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بتحصيل مادة التاريخ لدى طالبات الصف الرابع الأدبي، وقد بلغت عين البحث (٣٤٠) طالبة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتحصيل، كما توصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالتحصيل بمعلومية اليقظة العقلية لدى عينة البحث.

وأشارت نتائج بحث (Gohar Jaffer (2022) إلى أنه يمكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي بمعلومية اليقظة العقلية لدى عينة البحث. وهدف بحث (Majidi et al. (2022) إلى بحث العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب حل المشكلات والكفاءة الذاتية مع التحصيل الأكاديمي، وشارك في البحث (240) طالبًا من بين طلاب الصف العاشر، وأظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتحصيل الأكاديمي.

وقام (Pahlavani and Jowkar (2023) ببحث هدف إلى التعرف على الدور الوسيط للطفو الأكاديمي في العلاقة بين اليقظة الذهنية والسعادة والتحصيل الأكاديمي، وتكونت العينة من (344) طالبًا وطالبة في جامعة شيراز، وأظهرت النتائج أن اليقظة العقلية كانت مؤشرا إيجابيا وهاما للسعادة والتحصيل الأكاديمي. كما قام (Saeidifar and Yasemi (2023) ببحث هدف إلى التحقق من العلاقة بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي على أساس الدور الوسيط للتحكم في انتباه الطلاب، وقد بلغت عينة البحث (365) طالبًا، وأشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة بين اليقظة الذهنية والتحصيل الأكاديمي مع الدور الوسيط للتحكم في الانتباه لدى الطلاب.

المحور الثالث: بحوث تناولت رأس المال النفسي والنجاح الأكاديمي:

هدفت (Nooredinvand et al. (2014) إلى تحليل علاقة رأس المال النفسي بكل من أهداف الإنجاز والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتألفت العينة من (520) طالبًا وطالبة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين رأس المال النفسي وكل من أهداف الإنجاز والأداء الأكاديمي، كما يمكن التنبؤ بالأداء الأكاديمي بمعلومية رأس المال النفسي. كما هدف بحث (You (2016) إلى اختبار تأثير رأس المال النفسي على تعلم الطلاب في السياق

الأكاديمي، كما هدف إلى اختبار العلاقة بين رأس المال النفسي للطلاب وتمكين التعلم والمشاركة، وشارك في البحث (490) طالبًا جامعيًا، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين رأس المال النفسي والتمكين التعليمي.

واستهدف بحث Kirikkanat and Soyer (2017) بناء نموذج لتحليل المسار للنجاح الأكاديمي والذي تضمن متغيرات الثقة الأكاديمية ورأس المال النفسي مع متغير وسيط - التأقلم الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وشارك في البحث (400) طالبًا جامعيًا، وأظهرت النتائج أن الثقة الأكاديمية ورأس المال النفسي له آثار محورية مباشرة وغير مباشرة على النجاح الأكاديمي عبر المتغير الوسيط - التأقلم الأكاديمي. وهدف بحث Sweet et al. (2019) إلى الكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي والمعدل التراكمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (388) طالبًا، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين رأس المال النفسي وأبعاده (الأمل، والكفاءة الذاتية، والمرونة، والتفاؤل) والمعدل التراكمي.

كما هدف بحث Udayanga et al. (2019) إلى الكشف عن تأثير رأس المال النفسي على الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وشارك في البحث (300) طالبًا، وكشفت النتائج أن أبعاد رأس المال النفسي (التفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية) لهما تأثير إيجابي كبير على الأداء الأكاديمي لدى الطلاب، كما كشفت النتائج على أن تأثير الأمل على الأداء الأكاديمي كان سلبيًا. وقام Ng et al. (2017) ببحث هدف إلى دراسة آثار رأس المال النفسي والشخصية الاستباقية في الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (390) طالبًا جامعيًا، وأظهر النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من رأس المال النفسي والشخصية الاستباقية والأداء الأكاديمي.

وهدف بحث Elahe and Reza (2020) إلى التنبؤ بالأداء الأكاديمي بمعلومية مكونات رأس المال النفسي، وتكونت عينة البحث من (357) طالبًا من بين طلاب الصف الثالث الثانوي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية مباشرة ومعنوية بين الأداء الأكاديمي ورأس المال النفسي ومكوناته (الكفاءة الذاتية، التفاؤل والأمل)، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأداء الأكاديمي والمرونة. كما هدف بحث Khan et al. (2022) إلى التعرف على تأثير رأس المال النفسي في الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من (450) طالبًا وطالبة، وكشفت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين رأس المال النفسي بأدائهم الأكاديمي، كما كشفت النتائج بأنه يمكن التنبؤ بالأداء الأكاديمي من خلال رأس المال النفسي.

وكان من بين أهداف بحث عطية وأحمد (٢٠٢٢) الكشف عن العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي الأكاديمي وأبعاده (الصمود، الفاعلية الذاتية، الأمل، التفاؤل) والنجاح الأكاديمي، وإمكانية رأس المال النفسي في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي، وتكونت عينة البحث من (200) طالبًا وطالبة من بين طلاب المرحلة الثانوية، وتم تطبيق مقياس رأس المال النفسي الأكاديمي، ومقياس النجاح الأكاديمي، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين النجاح الأكاديمي ورأس المال النفسي الأكاديمي وأبعاده، كما أسفرت النتائج إلى إسهام رأس المال النفسي في التنبؤ بشكل دال إحصائياً بالمتغير التابع (النجاح الأكاديمي). كما هدف بحث (Chaudhary and Narad, 2022) إلى الكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي والتحصيل الأكاديمي لدى المراهقين، وتكونت البحث من (201) طالبًا وطالبة من بين طلاب المرحلة الثانوية، وأشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد رأسي المال النفسي (الكفاءة الذاتية، والمرونة، والتفاؤل)، والدرجة الكلية والإنجاز الأكاديمي لدى عينة البحث.

تعقيب على البحوث السابقة:

- عدم وجود بحوث عربية- في حدود ما اطلع عليه الباحثان - تناولت اليقظة العقلية ورأس المال النفسي كمنبئين بالنجاح الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي كما في بحث (الحارثي، ٢٠٢٠؛ متولي، ٢٠٢١) وبحث (Tabaziba, 2015; Ghasemi-Jobaneh et al., 2016; Baluku et al., 2023)، بينما أوضحت نتائج بعض البحوث الأخرى عن وجود علاقة سلبية قوية بين رأس المال النفسي (الوسيط) واليقظة العقلية كما في بحث Pacheco, (2017).

- وكشفت نتائج بعض البحوث عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين اليقظة العقلية والنجاح الأكاديمي كما في بحث (Joncich, 2013; Nivenitha & Nagalakshmi, 2017; Porparizi et al., 2019; Vorontsova-Wenger et al., 2021; Majidi et al., 2022; pahlavani & Jowkar, 2023; Saeidifar & Yasemi, 2023) بينما أوضحت نتائج بعض البحوث الأخرى أنه يمكن التنبؤ بالنجاح الأكاديمي بمعلومية اليقظة العقلية كما في بحث (عبد الأمير وحسين، ٢٠٢٢) وبحث (Gohar Jaffer, 2022). كما توصلت نتائج بحث (Lampe and Müller-Hilke, 2021) إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والإنجاز الأكاديمي لدى عين البحث.

- وأشارت نتائج بعض البحوث عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين رأس المال النفسي والنجاح الأكاديمي كما في بحث (عطية وأحمد، ٢٠٢٢) وبحث (Nooredinvand et al., 2014; You, 2016; Kirikkanat & Soyer, 2017; Sweet et al., 2019; Ng et al., 2017; Khan et al., 2022; Chaudhary & Narad, 2022) بينما أوضحت نتائج بعض البحوث الأخرى أنه يمكن التنبؤ بالنجاح الأكاديمي بمعلومية رأس المال النفسي كما في بحث (عطية وأحمد، ٢٠٢٢) وبحث (Nooredinvand et al., 2014; Khan et al., 2022) وكشفت نتائج (Udayanga et al. (2019) أن أبعاد رأس المال النفسي (التفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية) لهما تأثير إيجابي كبير على الأداء الأكاديمي لدى الطلاب، كما كشفت النتائج على أن تأثير الأمل على الأداء الأكاديمي كان سلبياً. كما كشفت نتائج بحث (Elahe and Reza (2020) عن وجود علاقة ارتباطية مباشرة ومعنوية بين الأداء الأكاديمي ورأس المال النفسي ومكوناته (الكفاءة الذاتية والتفاؤل والأمل)، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأداء الأكاديمي والمرونة.

-استفاد الباحثان من البحوث والدراسات السابقة فيما توصلت إليه من نتائج في صياغة فروض البحث، وإعداد الأدوات، واختيار عينة البحث، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.

فروض البحث:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة.
 - توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
 - توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
 - يمكن التنبؤ بالنجاح الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
 - يمكن التنبؤ بالنجاح الأكاديمي من خلال رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة.
- إجراءات البحث:**

المنهج المستخدم في البحث: استخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من جميع طلاب جامعة الطائف.

عينة البحث: تم اختيار العينة في البحث من بين طلاب كلية الآداب والعلوم والهندسة والعلوم الطبية التطبيقية (بنين)، جامعة الطائف، وينقسم المشاركون في البحث إلى:

أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: تكونت عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية للأدوات من (100) طالبًا من طلاب الجامعة، بهدف حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث الحالي.

ب- عينة البحث الأساسية: تكونت عينة البحث الأساسية من (278) طالبًا من طلاب جامعة الطائف.

أدوات البحث:

(1) مقياس اليقظة العقلية (إعداد: الباحثان).

1-الهدف من المقياس: يهدف إلى قياس مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب المشاركين في البحث.

2-الأساس النظري للمقياس: لإعداد المقياس تم الاستفادة من مقياس اليقظة العقلية المتضمنة في بعض البحوث السابقة والأطر النظرية التي تحدد خصائص الطلاب مثل (الحارثي، ٢٠٢٠؛ متولي، ٢٠٢١)، وبحث (Baer et al., 2004; Baer et al., 2006; Dekeyser et al., 2008; Renshaw, 2020; Lampe & Müller-Hilke, 2021) وذلك لتحديد أبعاده، وصياغة العبارات المتضمنة في كل بُعد.

3-وصف المقياس: تُكوّن المقياس في صورته النهائية من (18) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد لليقظة العقلية على النحو التالي:

-**الملاحظة:** هي قدرة الطالب على الملاحظة أو الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الاحاسيس أو الأفكار أو العواطف (الانفعالات).

- **الوصف:** يقوم الطالب بوصف الخبرات الداخلية بالكلمات المناسبة للتعبير عن وجهة نظره.

- **الوعي بالفعل:** يشير إلى تركيز انتباه الطالب على الأنشطة الخاصة به في اللحظة الحالية بدلاً من التفكير في شيء آخر.

وكل بُعد من الأبعاد السابقة يقيس مؤشراً من عدة مؤشرات سلوكية اليقظة العقلية المتمثلة في الجدول التالي:

جدول (1)

أبعاد مقياس اليقظة العقلية والمؤشرات الدالة عليها

أرقام العبارات	المؤشرات الدالة عليه	البعد
6-1	<p>1. لاحظ التغييرات التي تحدث في بدني مثل نبضات القلب والتنفس.</p> <p>2. أستطيع أن أميز بين حالة الاسترخاء والتوتر في أعصابي.</p> <p>3. عندما أمشي أركز انتباهي على إحساسي بحركة جسدي.</p> <p>4. أركز انتباهي عند تناول الطعام على طعمه وحركته في فمي.</p> <p>5. أنتبه إلى ما يدور حولي من اصوات مختلفة.</p> <p>6. أركز انتباهي على مشاعري والوعي الدائم بها.</p>	الملاحظة
12-7	<p>7. يسهل على وصف ما اشعر به بكلمات مناسبة.</p> <p>8. يسهل على إيجاد الكلمات المناسبة للتعبير عن وجهة نظري وأفكاري.</p> <p>9. أفكر عند اختيار الكلمات المناسبة لوصف إحساسي بصفات الأشياء (طعم - رائحة-لون).</p> <p>10. يسهل على وصف ما أفكر فيه بكلمات مناسبة.</p> <p>11. يسهل على وصف شعوري تجاه الآخرين أو الأشياء بكلمات معبرة.</p> <p>12. يمكنني وصف ما أمر به من خبرات في المواقف الحياتية لفظياً.</p>	الوصف
-13 18	<p>13. أستطيع جعل محور انتباهي على ما أقوم به.</p> <p>14. أميل للتركيز على عمل واحد واتجنب القيام بعدة أشياء في نفس الوقت</p> <p>15. أحلام اليقظة لا تشغل ذهني عما أقوم به من عمل.</p> <p>16. عند القراءة أركز كل انتباهي على ما أقوم بقراءته.</p> <p>17. عندما أقوم بعمل اندمج فيه ذهنياً ولا أفكر في أي شيء آخر.</p> <p>18. أقوم انشغال ذهني بغير العمل الذي أقوم به.</p>	الوعي بالفعل

4-تقدير الدرجات: يتم توزيع درجات المقياس كما يلي (دائمًا = 5، غالبًا = 4، أحيانًا = 3، نادرًا = 2، إطلاقًا = 1) بالنسبة لكل عبارة من عبارات المقياس على الترتيب، حيث إن جميع العبارات إيجابية، ولا توجد عبارات عكسية، أي أن النهاية العظمى لتلك المقياس هي (90) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب لدى طلاب جامعة الطائف، والعكس صحيح.

5-الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية وفقا لما يلي:

أولاً: الاتساق الداخلي:

1- الاتساق الداخلي للمفردات مع الدرجة الكلية للبعد:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الخصائص السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (2)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد في مقياس اليقظة العقلية

(ن = 100)

الملاحظة		الوصف		الوعي بالفعل	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.625	7	**0.408	13	**0.511
2	**0.574	8	**0.632	14	**0.392
3	**0.558	9	**0.487	15	**0.541
4	**0.497	10	**0.520	16	**0.589
5	**0.632	11	**0.498	17	**0.632
6	**0.587	12	**0.534	18	**0.452

** دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من جدول (2) السابق أنّ كل مفردات مقياس اليقظة العقلية معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً، عند مستوى (0.01) أي أنّها تتمتع بالاتساق الداخلي.

2- الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد اليقظة العقلية ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (3)

مصفوفة ارتباطات مقياس اليقظة العقلية (ن = 100)

م	الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الكلية
1	الملاحظة	-			
2	الوصف	**0.627	-		
3	الوعي بالفعل	**0.485	**0.662	-	
	الدرجة الكلية	**0.558	**0.582	**0.603	-

** دال عند مستوى دلالة (0.01)

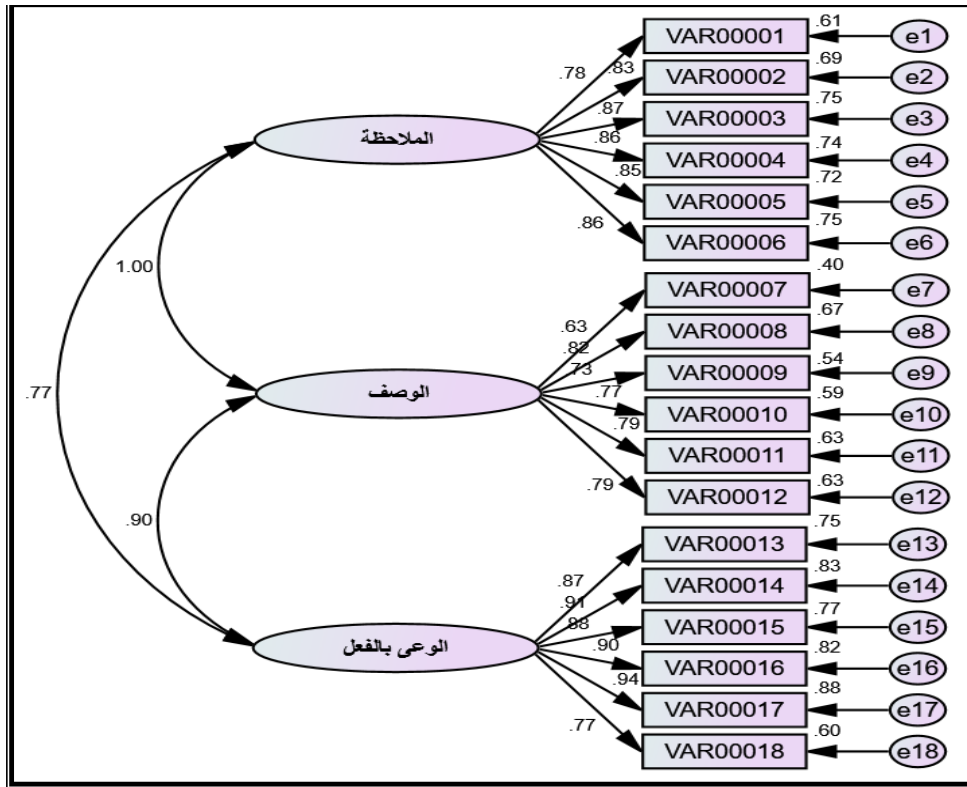
يتضح من جدول (3) السابق أنّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على تمتع مقياس اليقظة العقلية بالاتساق الداخلي.

ثانياً: الصدق:

تم حساب صدق مقياس اليقظة العقلية بالطرق التالية:

1- صدق التحليل العاملي (التوكيدي):

وهي حساب الصدق العاملي للمقياس عن طريق استخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis باستخدام البرنامج الإحصائي (AMOS 26)، وذلك للتأكد من صدق البناء الكامن (أو التحتي) للمقياس، عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام، حيث تم افتراض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس اليقظة العقلية تنتظم حول ثلاثة عوامل كامنة كما هو موضح بالشكل (1):



شكل (1) نموذج العوامل الكامنة لمقياس اليقظة العقلية

وقد حظي نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس اليقظة العقلية على مؤشرات حسن مطابقة جيدة، حيث كانت قيمة (مربع كاي = 361.322) ودرجة حرية = (132) ومؤشر رمسي $RMSEA = (0.079)$ ، وهذا يدل إن نموذج يتمتع بمؤشرات مطابقة جيدة، ويوضح الجدول التالي نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية:

جدول (4)

ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية

قيم "ت" ودالاتها الإحصائية	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	التشبع بالعامل الكامن الواحد	العوامل المشاهدة	العامل الكامن
** 6.553	0.61	0.78	1	الملاحظة
** 6.105	0.69	0.83	2	
** 5.997	0.76	0.87	3	
** 6.128	0.74	0.86	4	
** 6.243	0.72	0.85	5	
** 6.121	0.75	0.87	6	
** 6.957	0.40	0.63	7	الوصف
** 6.560	0.67	0.82	8	
** 6.816	0.54	0.73	9	
** 6.551	0.59	0.77	10	
** 6.066	0.63	0.80	11	
** 6.376	0.63	0.79	12	
** 6.165	0.75	0.87	13	الوعي بالفعل
** 5.717	0.83	0.91	14	
** 6.092	0.77	0.88	15	
** 5.768	0.82	0.91	16	
** 5.112	0.87	0.94	17	
** 6.625	0.60	0.77	18	

**ارتباط دال عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (4) السابق أن نموذج العامل الكامن قد حظي على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة، وأن معاملات الصدق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)؛ مما يدل على صدق جميع العبارات المشاهدة لمقياس اليقظة العقلية، ومن هنا يمكن القول إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي لهذا المقياس، وأن اليقظة العقلية عبارة عن ثلاثة عوامل كامنة تنتظم حولها العوامل الفرعية المشاهدة لها.

2- صدق المقارنة الطرفية:

تم استخدام المقارنة الطرفية لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين الأقوياء والضعفاء في الصفة التي يقسها (اليقظة العقلية)، وذلك بترتيب درجات عينة التحقق من الخصائص السيكومترية في الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الارباعي الأعلى وهو الطرف القوي، والارباعي الأدنى والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (5)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس اليقظة العقلية (ن = 100)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإرباعي الأدنى ن=25		الإرباعي الأعلى ن=25		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	62.108	0.82	8.56	1.08	25.44	الملاحظة
0.01	53.473	1.28	8.28	1.12	26.44	الوصف
0.01	62.288	0.63	8.32	1.29	26.20	الوعي بالفعل
0.01	87.157	1.89	25.16	2.38	78.08	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (5) السابق أن الفرق بين الميزانين القوي والضعيف دال إحصائياً عند مستوى (0.01) وفي اتجاه المستوى الميزاني القوي مما يعني تمتع مقياس اليقظة العقلية بصدق تمييزي قوي.

ثالثاً: الثبات:

1- طريقة إعادة التطبيق:

تمّ ذلك بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات طلاب العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (0.01) مما يشير إلى أنّ المقياس يعطي نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرّة تحت ظروف مماثلة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (6)

نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس اليقظة العقلية

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
الملاحظة	0.804	0.01
الوصف	0.796	0.01
الوعي بالفعل	0.832	0.01
الدرجة الكلية	0.816	0.01

يتضح من خلال جدول (6) السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس اليقظة العقلية، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس اليقظة العقلية لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

2- طريقة معامل ألفا - كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (7)

معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
1	الملاحظة	0.758
2	الوصف	0.781
3	الوعي بالفعل	0.766
	الدرجة الكلية	0.813

يتضح من خلال جدول (7) السابق أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

3- طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحثان بتطبيق مقياس اليقظة العقلية على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية التي اشتملت (100) طالباً، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (8)

مُعاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	سبيرمان - براون	جتمان
1	الملاحظة	0.862	0.824
2	الوصف	0.854	0.793
3	الوعي بالفعل	0.872	0.817
	الدرجة الكلية	0.883	0.843

يتضح من جدول (8) السابق أنّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه لليقظة العقلية.

(2) مقياس رأس المال النفسي (إعداد: الباحثان).

1-الهدف من المقياس: قياس مستوى رأس المال النفسي لدى الطلاب المشاركين في البحث.

2-الأساس النظري للمقياس: تم بناء المقياس من خلال الاستقادة من المقاييس المتضمنة في بعض البحوث السابقة والأطر النظرية التي تحدد خصائص الطلاب مثل بحث كل من (الحارثي، ٢٠٢٠؛ متولي، 2021؛ عطية وأحمد، ٢٠٢٢)، وبحث (Sweet et al., 2019; Adil et al., 2020; Onivehu, 2020). وذلك لتحديد أبعاده، وصياغة العبارات المتضمنة في كل بُعد.

3-وصف المقياس: يكون المقياس في صورته النهائية من (24) عبارة موزعة، موزعة على أربعة أبعاد لرأس المال النفسي على النحو التالي:

- الأمل: هو حالة تحفيزية تصف مدى قدرة الطالب على تحقيق الأهداف الأكاديمية، وإيجاد مسارات بديلة لتحقيقها عند مواجهة الصعوبات إذا لزم الأمر.

- التفاؤل: هو قدرة الطالب على تكوين نظرة إيجابية داخل نفسه نحو المستقبل، لتحقيق النجاح في المهام الصعبة.

- المرونة: هي قدرة الطالب على التغلب على المشكلات والصعوبات الأكاديمية التي يواجهها والتعامل معها بإيجابية، وحلها لإحداث التغييرات ومن ثم تحقيق النجاح.

- الكفاءة: بأنها اعتقاد الطالب وثقته في قدراته على أداء المهام الصعبة بنجاح، وصولاً لتحقيق الأهداف الأكاديمية المطلوبة.

وكل بُعد من الأبعاد السابقة يقيس مؤشراً من عدة مؤشرات سلوكية لرأس المال النفسي المتمثلة في الجدول التالي:

جدول (9) أبعاد مقياس رأس المال النفسي والمؤشرات الدالة عليها

أرقام العبارات	العبارات	البعد
6-1	<p>1. أعتقد ان تخصصي الأكاديمي يقدم لي مستقبلاً واعداً</p> <p>2. أحقق أهدافي الأكاديمية التي حددتها لنفسي</p> <p>3. أفكر في أساليب متعددة لتحقيق أهدافي الأكاديمية</p> <p>4. أعمل على تحقيق أهدافي الأكاديمية أثناء الدراسة</p> <p>5. أحاول إيجاد طرق تحسن من أدائي عندما يكون أقل من المتوقع.</p> <p>6. أشعر بهمة ونشاط لتحقيق أهدافي</p>	الأمّل
12 - 7	<p>7. يمكنني البحث عن حلول للمشكلات المتعلقة بتخصصي الأكاديمي.</p> <p>8. أنا متفائل بمستقبلي المهني.</p> <p>9. أجد حل لكل مشكلة تواجهني في الجامعة.</p> <p>10. أعتقد أنني استفدت من المشكلات التي واجهتني في الجامعة.</p> <p>11. أبذل قصارى جهدي في استذكار المقررات الصعبة.</p> <p>12. أعتقد أن نجاحي في الدراسة الجامعية سيحدث أيضاً في مستقبلي المهني</p>	التفاؤل
18 - 13	<p>13. يمكنني التعلم من أخطائي المتعلقة بدراستي.</p> <p>14. أستطيع مواجهة الفشل خلال تعليمي في الجامعة.</p> <p>15. أتعامل مع المشكلات المعقدة بعدة طرق للوصول إلى الحل.</p> <p>16. أنجز المهام الصعبة في وقت قصير.</p> <p>17. أحاول الوصول إلى التفوق على الرغم من فشلي في المرات السابقة.</p> <p>18. لدى قدرة على التفوق في دراستي الأكاديمية، على الرغم من صعوبة تخصصي.</p>	المرونة
24 - 19	<p>19. لدى ثقة في قدراتي على مواجهة الصعوبات الأكاديمية.</p> <p>20. أشعر بالثقة عندما أقوم بحل مشكلة صعبة.</p> <p>21. أشعر بالثقة عندما أتواصل مع طلاب خارج جامعتي لمناقشة قضية علمية ما.</p> <p>22. لدى قدرة على تفوقي في مقرر لم أعرف عنه شيئاً من قبل</p> <p>23. لدى ثقة في أدائي الأكاديمي تحت الظروف الصعبة.</p> <p>24. أشعر بالثقة في قدرتي على تحقيق أهدافي الأكاديمية.</p>	الكفاءة

4-تقدير الدرجات: يتم توزيع درجات المقياس كما يلي (دائمًا = 5، غالبًا = 4، أحيانًا = 3، نادرًا = 2، إطلاقًا = 1) بالنسبة لكل عبارة من عبارات المقياس على الترتيب، حيث إن جميع العبارات إيجابية، أي أن النهاية العظمى لتلك المقياس هي (120) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى رأس المال النفسي لدى طلاب جامعة الطائف، والعكس صحيح.

5-الخصائص السيكومترية لمقياس رأس المال النفسي:

تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس رأس المال النفسي وفقا لما يلي:

أولاً: الاتساق الداخلي:

1- الاتساق الداخلي للمفردات مع الدرجة الكلية للبعد:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الخصائص السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (10)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد في مقياس رأس المال

النفسي (ن = 100)

الأمَل		التفاؤل		المرونة		الكفاءة	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.385	7	**0.632	13	**0.571	19	**0.566
2	**0.546	8	**0.584	14	**0.582	20	**0.503
3	**0.507	9	**0.532	15	**0.451	21	**0.471
4	**0.489	10	**0.708	16	**0.632	22	**0.598
5	**0.534	11	**0.663	17	**0.608	23	**0.623
6	**0.578	12	**0.632	18	**0.574	24	**0.578

** دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من جدول (10) السابق أنّ كل مفردات مقياس رأس المال النفسي معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً، عند مستوى (0.01) أى أنّها تتمتع بالاتساق الداخلي.

2- الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد رأس المال النفسي ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (11)

مصفوفة ارتباطات مقياس رأس المال النفسي (ن = 100)

م	الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الكلية
1	الأمل	-				
2	التفاؤل	**0.478	-			
3	المرونة	**0.514	**0.578	-		
4	الكفاءة	**0.463	**0.662	**0.539	-	
	الدرجة الكلية	**0.589	**0.439	**0.578	**0.632	-

** دال عند مستوى دلالة (0.01)

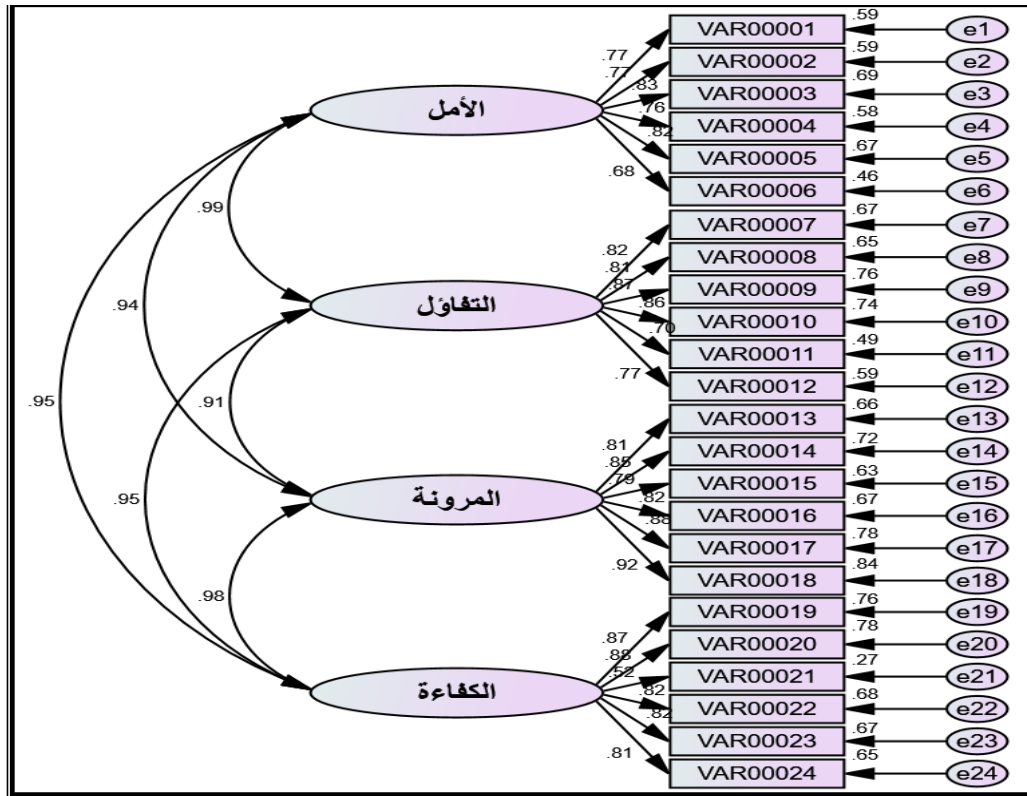
يتضح من جدول (11) السابق أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على تمتع مقياس رأس المال النفسي بالاتساق الداخلي.

ثانياً: الصدق:

تم حساب صدق مقياس رأس المال النفسي بالطرق التالية:

1- صدق التحليل العاملي (التوكيدي):

وهي حساب الصدق العاملي للمقياس عن طريق استخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis باستخدام البرنامج الإحصائي (AMOS 26)، وذلك للتأكد من صدق البناء الكامن (أو التحتي) للمقياس، عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام، حيث تم افتراض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس رأس المال النفسي تتنظم حول أربعة عوامل كامنة كما هو موضح بالشكل (2):



شكل (2) نموذج العوامل الكامنة لمقياس رأس المال النفسي

وقد حظي نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس رأس المال النفسي على مؤشرات حسن مطابقة جيدة، حيث كانت قيمة (مربع كاي = 611.553) ودرجة حرية = (246) ومؤشر رمسي $RMSEA = 0.067$ وهذا يدل إن نموذج يتمتع بمؤشرات مطابقة جيدة، ويوضح الجدول التالي نتائج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي:

جدول (12) ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي

قيم "ت" ودالاتها الإحصائية	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	التشبع بالعامل الكامن الواحد	العوامل المشاهدة	العامل الكامن
**6.560	0.59	0.77	1	الأمل
**6.461	0.59	0.77	2	
**6.326	0.69	0.83	3	
**6.296	0.58	0.76	4	
**6.070	0.67	0.82	5	
**6.740	0.46	0.68	6	
**6.392	0.67	0.82	7	التفاؤل
**6.460	0.65	0.81	8	
**5.907	0.76	0.87	9	
**6.007	0.74	0.86	10	
**6.664	0.49	0.70	11	
**6.593	0.59	0.77	12	
**6.410	0.66	0.81	13	المرونة
**6.192	0.72	0.85	14	
**6.534	0.63	0.79	15	
**6.468	0.67	0.82	16	
**6.065	0.78	0.88	17	
**5.552	0.84	0.92	18	
**6.200	0.76	0.87	19	الكفاءة
**6.161	0.78	0.88	20	
**6.940	0.27	0.52	21	
**6.454	0.68	0.83	22	
**6.568	0.67	0.82	23	
**6.573	0.65	0.81	24	

**ارتباط دال عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (12) السابق أن نموذج العامل الكامن قد حظي على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة، وأن معاملات الصدق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)؛ مما يدل على صدق جميع العبارات المشاهدة لمقياس رأس المال النفسي، ومن هنا يمكن القول إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي لهذا المقياس، وأن رأس المال النفسي عبارة عن أربعة عوامل كامنة تنتظم حولها العوامل الفرعية المشاهدة لها.

2- صدق المقارنة الطرفية:

تم استخدام المقارنة الطرفية لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين الأقوياء والضعفاء في الصفة التي يقسها (رأس المال النفسي)، وذلك بترتيب درجات عينة التحقق من الخصائص السيكومترية في الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأرباعي الأعلى وهو الطرف القوي، والأرباعي الأدنى، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (13)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس رأس المال النفسي (ن = 100)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإرباعي الأدنى ن=25		الإرباعي الأعلى ن=25		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	41.543	1.60	9.16	1.27	26.12	الأمل
0.01	48.969	0.86	8.92	1.53	26.08	التفاؤل
0.01	50.449	1.29	8.44	1.13	25.76	المرونة
0.01	39.317	1.46	8.68	1.78	26.80	الكفاءة
0.01	75.854	3.04	35.20	3.43	104.76	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (13) السابق أن الفرق بين الميزانين القوي والضعيف دال إحصائياً عند مستوى (0.01) وفي اتجاه المستوى الميزاني القوي مما يعني تمتع مقياس رأس المال النفسي بصدق تمييزي قوي.

ثالثاً: الثبات:

1- طريقة إعادة التطبيق:

تمّ ذلك بحساب ثبات مقياس رأس المال النفسي من خلال إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية، وتم استخراج معاملات

مج (75)، (2024 م)

الارتباط بين درجات طلاب العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (0.01) مما يشير إلى أن المقياس يعطي نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (14)

نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس رأس المال النفسي

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
الأمل	0.758	0.01
التفاؤل	0.832	0.01
المرونة	0.884	0.01
الكفاءة	0.796	0.01
الدرجة الكلية	0.852	0.01

يتضح من خلال جدول (14) السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس رأس المال النفسي، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس رأس المال النفسي لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

2- طريقة معامل ألفا . كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس رأس المال النفسي باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (15)

معاملات ثبات مقياس رأس المال النفسي باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
1	الأمل	0.781
2	التفاؤل	0.758
3	المرونة	0.769
4	الكفاءة	0.802
	الدرجة الكلية	0.811

يتضح من خلال جدول (15) السابق أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطي مؤشرًا جيدًا لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

3- طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحثان بتطبيق مقياس رأس المال النفسي على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية التي اشتملت (100) طالبًا، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (16)

مُعاملات ثبات مقياس رأس المال النفسي بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	سبيرمان - براون	جتمان
1	الأمل	0.874	0.832
2	التفاؤل	0.839	0.786
3	المرونة	0.857	0.817
4	الكفاءة	0.883	0.835
	الدرجة الكلية	0.863	0.822

يتضح من جدول (16) السابق أنّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه لرأس المال النفسي.

(3) مقياس النجاح الأكاديمي (إعداد: الباحثان).

1-الهدف من المقياس: قياس مستوى النجاح الأكاديمي لدى الطلاب المشاركين في البحث.

2-الأساس النظري للمقياس: تم بناء المقياس من خلال الاستفادة من المقاييس المتضمنة في بعض البحوث السابقة والأطر النظرية التي تحدد خصائص الطلاب مثل بحث عطية وأحمد (٢٠٢٢)، وبحث (Welles, 2010; Prevatt et al., 2011; Orçanlı et al., 2021) وذلك لتحديد أبعاده، وصياغة العبارات المتضمنة في كل بُعد.

3- وصف المقياس: تكون المقياس في صورته النهائية من (25) عبارة موزعة على خمسة أبعاد للنجاح الأكاديمي على النحو التالي:

- **المهارات الأكاديمية العامة:** هي مجموعة من المهارات التي يستخدمها الطالب في معالجة عملية تنظيم المعلومات الجديدة أو الاحتفاظ بها أو التعامل مع التقييمات، والمهام الأكاديمية المحددة، بما في ذلك الواجبات المنزلية، وتدوين الملاحظات، ومهارات الذي يساعد على الاحتفاظ وتذكر المعلومات واجتياز الامتحانات.

- **الثقة الأكاديمية:** ثقة الطالب في قدرته على فهم الموضوعات الصعبة وبذل الجهد والحصول على المعدل الأكاديمي المرتفع.

- **التركيز:** قدرة الطالب على الانتباه للمادة العلمية أثناء المحاضرات وأثناء الاستدكار واستخدام الفنيات المعينة لذلك والتكيف مع الظروف المعيقة واستمرار الانتباه لنهاية المهمة.

- **القرار المهني:** هو قدرة الطالب على الاختيار الواعي لبديل معين من بين مجموعة من البدائل المهنية المختلفة بعد تقييمها وتوقعاته لمستقبله المهني ورضاه عنه والعمل على تحقيقه.

- **التوافق الشخصي:** قدرة الطالب على التعامل مع الظروف الحياتية والبيئة والنفسية المعيقة للأداء الأكاديمي والتغلب عليها والاستمرار في أداء المهام الأكاديمية.

وكل بُعد من الأبعاد السابقة يقيس مؤشراً من عدة مؤشرات سلوكية للنجاح الأكاديمي المتمثلة في الجدول التالي:

جدول (17)

أبعاد مقياس النجاح الأكاديمي والمؤشرات الدالة عليها

أرقام العبارات	العبارات	البعد
5-1	<p>1. أعتقد أنني طبقت الطرق الصحيحة في استذكار دروسي.</p> <p>2. اجتهدت في مذاكرتي للحصول على معدل مرتفع.</p> <p>3. حرصت على فهم المادة العلمية التي ادرسها في المقررات.</p> <p>4. عملت على الالتزام بحضور المحاضرات.</p> <p>5. راجعت مقرراتي بطريقة صحيحة عند الاستعداد للاختبارات.</p>	المهارات الأكاديمية العامة
10-6	<p>6. استمتعت بتعلم موضوعات علمية جديدة في هذا الفصل.</p> <p>7. بذلت جهد في التعلم من أجل اشباع رغبتني في التعلم.</p> <p>8. تمكنت من فهم أصعب الموضوعات في المقررات.</p> <p>9. كنت متأكد من قدرتي على الحصول على معدل مرتفع في هذا الفصل.</p> <p>10. أمتلك مهارات وقدرات أكاديمية مرتفعة.</p>	الثقة الأكاديمية
15-11	<p>11. أركز جيداً أثناء المذاكرة.</p> <p>12. أنتبه للمحاضر واتفاعل أثناء المحاضرات.</p> <p>13. أحافظ على تركيزي حتى انتهى من المهمة الأكاديمية التي أعمل عليها.</p> <p>14. يمكنني التكيف مع الظروف المحيطة والتركيز في المادة العلمية.</p> <p>15. يصعب تشتيت انتباهي بعيداً عن المادة العلمية.</p>	التركيز
20-16	<p>16. أعرف المهنة التي اتطلع إليها بعد التخرج</p> <p>17. أعتقد أن تخصصي الأكاديمي يناسبني.</p> <p>18. المهنة التي أريدها تتناسب مع تخصصي الأكاديمي.</p> <p>19. اجتهد في الكلية لتحقيق هدفي الوظيفي.</p> <p>20. أعتقد أن تفوقي الأكاديمي يجعلني ناجحاً في مهنة المستقبل.</p>	القرار المهني
25-21	<p>21. مشاكل الشخصية لم تمنعني من القيام بإداء المهام الأكاديمية.</p> <p>22. حصلت على تقدير مرتفع على الرغم من الظروف التي واجهتني.</p> <p>23. أستطيع المذاكرة حتى لو أن الظروف غير مواتية</p> <p>24. أحافظ على هدوء أعصابي في الاختبارات واستعد لها جيداً.</p> <p>25. لدى القدرة على مواجهة ما قد أشعر به من قلق بسبب الدراسة.</p>	التوافق الشخصي

4-تقدير الدرجات: يتم توزيع درجات المقياس كما يلي (دائمًا = 5، غالبًا = 4، أحيانًا = 3، نادرًا = 2، إطلاقًا = 1) بالنسبة لكل عبارة من عبارات المقياس على الترتيب، حيث إن جميع العبارات إيجابية، أي أن النهاية العظمى لتلك المقياس هي (125) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى النجاح الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف، والعكس صحيح.

5-الخصائص السيكومترية لمقياس النجاح الأكاديمي:

تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس النجاح الأكاديمي وفقا لما يلي:

أولاً: الاتساق الداخلي:

1- الاتساق الداخلي للمفردات مع الدرجة الكلية للبعد:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الخصائص السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (18)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد في

مقياس النجاح الأكاديمي (ن = 100)

المهارات الأكاديمية العامة		الثقة الأكاديمية		التركيز		القرار المهني		التوافق الشخصي	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.632	6	**0.463	11	**0.632	16	**0.519	21	**0.436
2	**0.582	7	**0.506	12	**0.574	17	**0.624	22	**0.506
3	**0.579	8	**0.614	13	**0.496	18	**0.538	23	**0.541
4	**0.639	9	**0.500	14	**0.663	19	**0.547	24	**0.463
5	**0.579	10	**0.476	15	**0.529	20	**0.639	25	**0.657

** دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من جدول (18) السابق أنّ كل مفردات مقياس النجاح الأكاديمي معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائيًا، عند مستوى (0.01) أي أنّها تتمتع بالاتساق الداخلي.

مج (75)، 2024 م

2- الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد النجاح الأكاديمي ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (19) مصفوفة ارتباطات مقياس النجاح الأكاديمي (ن = 100)

م	الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	الكلية
1	المهارات الأكاديمية العامة	-					
2	الثقة الأكاديمية	**0.663	-				
3	التركيز	**0.582	**0.520	-			
4	القرار المهني	**0.563	**0.632	**0.455	-		
5	التوافق الشخصي	**0.487	**0.475	**0.632	**0.541	-	
	الدرجة الكلية	**0.605	**0.597	**0.578	**0.663	**0.531	-

** دال عند مستوى دلالة (0.01)

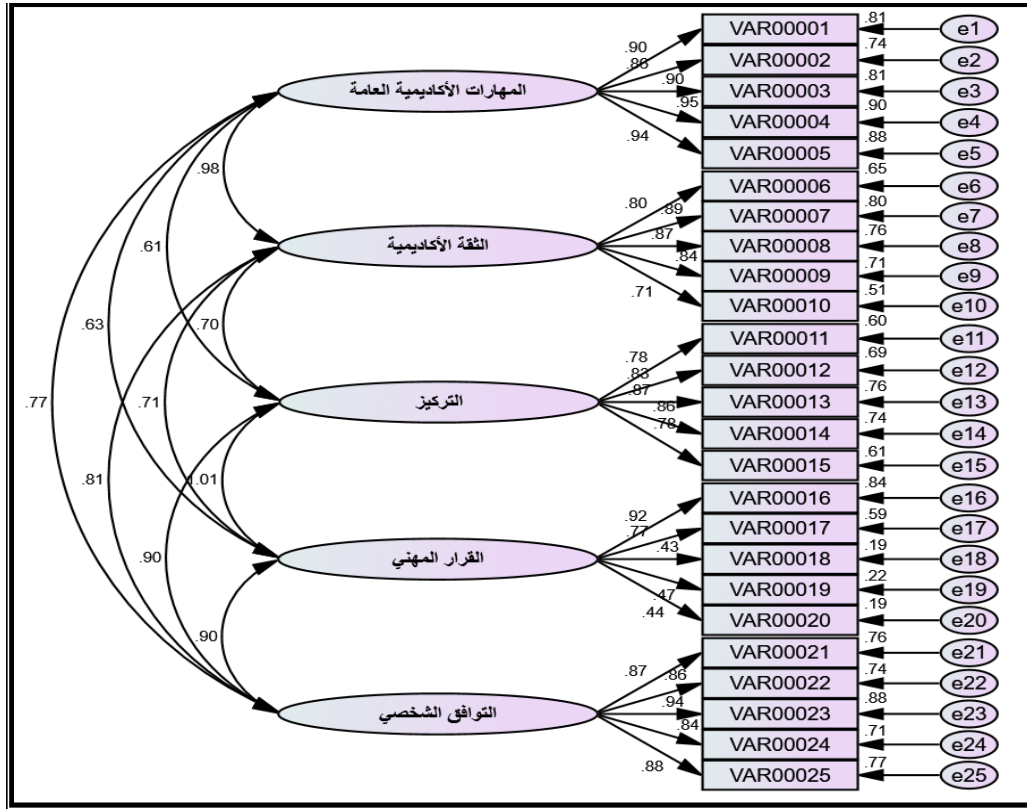
يتضح من جدول (19) السابق أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على تمتع مقياس النجاح الأكاديمي بالاتساق الداخلي.

ثانياً: الصدق:

تم حساب صدق مقياس النجاح الأكاديمي بالطرق التالية:

1- صدق التحليل العاملي (التوكيدي):

وهي حساب الصدق العاملي للمقياس عن طريق استخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis باستخدام البرنامج الإحصائي (AMOS 26)، وذلك للتأكد من صدق البناء الكامن (أو التحتي) للمقياس، عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام، حيث تم افتراض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس النجاح الأكاديمي تنتظم حول خمسة عوامل كامنة كما هو موضح بالشكل (3):



شكل (3) نموذج العوامل الكامنة لمقياس النجاح الأكاديمي

وقد حظي نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس النجاح الأكاديمي على مؤشرات حسن مطابقة جيدة، حيث كانت قيمة (مربع كاي = 612.456) ودرجة حرية = (265) ومؤشر رمسي $RMSEA = (0.082)$ وهذا يدل إن نموذج يتمتع بمؤشرات مطابقة جيدة، ويوضح الجدول التالي نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس النجاح الأكاديمي:

جدول (20) ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس النجاح الأكاديمي

قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	التشبع بالعامل الكامن الواحد	العوامل المشاهدة	العامل الكامن
** 6.116	0.81	0.90	1	المهارات العامة الأكاديمية
** 6.412	0.74	0.86	2	
** 6.131	0.81	0.90	3	
** 5.109	0.90	0.95	4	
** 5.523	0.88	0.94	5	
** 6.522	0.65	0.81	6	الثقة الأكاديمية
** 5.782	0.80	0.89	7	
** 6.029	0.76	0.87	8	
** 6.331	0.71	0.85	9	
** 6.671	0.81	0.71	10	
** 6.579	0.60	0.78	11	التركيز
** 6.298	0.69	0.83	12	
** 6.003	0.76	0.87	13	
** 6.088	0.74	0.86	14	
** 6.528	0.61	0.78	15	
** 5.041	0.84	0.92	16	القرار المهني
** 6.550	0.59	0.77	17	
** 6.895	0.19	0.43	18	
** 6.861	0.22	0.47	19	
** 6.884	0.19	0.44	20	
** 6.092	0.76	0.87	21	التوافق الشخصي
** 6.163	0.74	0.86	22	
** 4.936	0.88	0.94	23	
** 6.251	0.71	0.84	24	
** 6.013	0.77	0.88	25	

**ارتباط دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (20) السابق أن نموذج العامل الكامن قد حظي على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة، وأن معاملات الصدق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)؛ مما يدل على صدق جميع العبارات المشاهدة لمقياس النجاح الأكاديمي، ومن هنا يمكن القول إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي لهذا المقياس، وأن النجاح الأكاديمي عبارة عن خمسة عوامل كامنة تنتظم حولها العوامل الفرعية المشاهدة لها.

2- صدق المقارنة الطرفية:

تم استخدام المقارنة الطرفية لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين الأقوياء والضعفاء في الصفة التي يقيسها (النجاح الأكاديمي)، وذلك بترتيب درجات عينة التحقق من الخصائص السيكومترية في الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى وهو الطرف القوي، والإرباعي الأدنى، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (21)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس النجاح الأكاديمي (ن = 100)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإرباعي الأدنى ن=25		الإرباعي الأعلى ن=25		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	41.9 66	1.38	7.00	1.12	21.92	المهارات الأكاديمية العامة
0.01	30.4 77	0.99	7.32	2.16	21.80	الثقة الأكاديمية
0.01	47.8 75	0.83	6.88	1.35	22.08	التركيز
0.01	34.0 47	1.22	6.80	1.70	21.04	القرار المهني
0.01	28.2 75	1.26	7.00	2.19	21.28	التوافق الشخصي
0.01	79.572	2.36	35.00	3.94	108.12	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (21) السابق أن الفرق بين الميزانين القوي والضعيف دال إحصائياً عند مستوى (0.01) وفي اتجاه المستوى الميزاني القوي مما يعني تمتع مقياس النجاح الأكاديمي بصدق تمييزي قوي.

ثالثاً: الثبات:

1- طريقة إعادة التطبيق:

تمّ ذلك بحساب ثبات مقياس النجاح الأكاديمي من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات طلاب العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (0.01) مما يشير إلى أنّ المقياس يعطي نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (22)

نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس النجاح الأكاديمي

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
المهارات الأكاديمية العامة	0.862	0.01
الثقة الأكاديمية	0.796	0.01
التركيز	0.825	0.01
القرار المهني	0.832	0.01
التوافق الشخصي	0.853	0.01
الدرجة الكلية	0.846	0.01

يتضح من خلال جدول (22) السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس النجاح الأكاديمي، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس النجاح الأكاديمي لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

2- طريقة معامل ألفا . كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس النجاح الأكاديمي باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (23)

معاملات ثبات مقياس النجاح الأكاديمي باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
1	المهارات الأكاديمية العامة	0.749
2	الثقة الأكاديمية	0.763
3	التركيز	0.782
4	القرار المهني	0.756
5	التوافق الشخصي	0.775
	الدرجة الكلية	0.793

يتضح من خلال جدول (23) السابق أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

3- طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحثان بتطبيق مقياس النجاح الأكاديمي على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية التي اشتملت (100) طالباً، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (24)

مُعاملات ثبات مقياس النجاح الأكاديمي بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	سبيرمان - براون	جتمان
1	المهارات الأكاديمية العامة	0.856	0.813
2	الثقة الأكاديمية	0.874	0.825
3	التركيز	0.839	0.784
4	القرار المهني	0.862	0.817
5	التوافق الشخصي	0.842	0.787
	الدرجة الكلية	0.873	0.829

يتضح من جدول (24) السابق أنَّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للنجاح الأكاديمي.

إجراءات البحث:

- 1- الاطلاع على الأطر النظرية والبحوث السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي. وكان من نتائج هذه الخطوة إعداد مقياس اليقظة العقلية ومقياس رأس المال النفسي ومقياس النجاح الأكاديمي.
- 2- تم الحصول على موافقة لجنة أخلاقيات البحث العلمي على التطبيق في كليات جامعة الطائف.
- 3- تحديد عينة البحث من طلاب جامعة الطائف.
- 4- تم تطبيق الأدوات على عينة البحث الاستطلاعية لحساب الصدق والثبات لها لتصبح الأدوات في صورتها النهائية صالحة للتطبيق.
- 5- تم تطبيق الأدوات على عينة البحث الأساسية.
- 6- تصبح أدوات البحث ورصد الدرجات وإدخالها للتحليل باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS.
- 7- تم إجراء التحليل الإحصائي الملائم لحجم العينة وتفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والبحوث السابقة ووضع التوصيات في ضوء نتائج البحث الحالي.

الأساليب الإحصائية

لحساب صدق وثبات مقاييس البحث والتحقق من فروض البحث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط لبيرسون (Pearson)، والتحليل العاملي، وتحليل الانحدار، وذلك من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً بـ SPSS 23، و AMOS 26.

نتائج البحث ومناقشتها:

التحقق من نتائج الفرض الأول: ينص الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي لدى عينة البحث من طلاب الجامعة، الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (25)

قيم معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي (ن = 278)

رأس المال النفسي					اليقظة العقلية
الدرجة الكلية	الكفاءة	المرونة	التفاؤل	الأمل	
**0.758	**0.802	**0.803	**0.748	**0.835	الملاحظة
**0.733	**0.786	**0.758	**0.690	**0.772	الوصف
**0.706	**0.762	**0.761	**0.712	**0.810	الوعي بالفعل
**0.721	**0.721	**0.694	**0.658	**0.816	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من جدول (25) السابق وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس اليقظة العقلية ورأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة عند مستوى (0.01)، في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، وهذا يعني أنه كلما ارتفعت اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة أدى ذلك إلى وجود تحسن في رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة، والعكس صحيح، وبذلك يكون الفرض الأول للبحث قد تحقق بجميع أبعاده.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه بحث (الحارثي، ٢٠٢٠؛ متولى، ٢٠٢١)، وبحث (Tabaziba, 2015; Ghasemi-Jobaneh et al., 2016; Baluku et al., 2023)، ويرجع الباحثان وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية وأبعاد مقياس رأس المال النفسي لدى طلاب جامعة الطائف، إلى وجود ارتباط إيجابي بمرونة الطلاب، والتي يمكن أن تلعب دوراً مهماً في الحد من التوترات، الأمر الذي يجعلهم منتبهين لدراساتهم الأكاديمية، وقد يكونون أيضاً أكثر فعالية في التنظيم الذاتي ويحققون نتائج أكاديمية أفضل، وينصب اهتمامهم على الانخراط في الأنشطة الأكاديمية ومواجهة التحديات والصعوبات الأكاديمية. ويتفق ذلك مع بحث Charoensukmongkol and Suthatorn (2018) الذي توصلت نتائجه إلى أن عينة البحث الذين يمتلكون اليقظة العقلية يميلون إلى إظهار مستويات عالية من التفاؤل والمرونة والفعالية الذاتية، مما يساعدهم على مواجهة ضغوط أقل.

ويمكن أن تُعزى هذه النتائج إلى أن اليقظة العقلية يمكن أن تخفف من المشاعر السلبية لدى الطلاب، وعند امتلاكهم لليقظة العقلية يمكنهم أن يكونوا على دراية كاملة بمشاعرهم وعواطفهم دون إصدار أي حكم على الموقف الحالي، وعند مواجهتهم لأي بيئة سلبية، يكونون على وعي بتلك البيئة، ولكنهم لن يبقوا فيها، لأنهم يتمتعون بمستوى عالٍ من اليقظة العقلية، مما يجعلهم يتجنبون أيضاً توليد المشاعر السلبية، كما أن اليقظة العقلية يمكن أن تساعد الطلاب في زيادة مستوى رأس المال النفسي، فعندما يكون مستوى رأس المال النفسي للطلاب مرتفعاً، يكون لديهم الموارد الكافية لمواجهة الصعوبات الأكاديمية، الأمر الذي يترتب عليه زيادة في مشاركتهم في المهام الأكاديمية، وعندما يكون مستوى اليقظة الذهنية مرتفعاً يميل الطلاب إلى إظهار مستوى أعلى من رأس المال النفسي.

التحقق من نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والنجاح الأكاديمي لدى عينة البحث من طلاب الجامعة، الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (26)

قيم معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والنجاح الأكاديمي (ن = 278)

النجاح الأكاديمي						اليقظة العقلية
الدرجة الكلية	التوافق الشخصي	القرار المهني	التركيز	الثقة الأكاديمية	المهارات الأكاديمية العامة	
**0.813	**0.599	**0.594	**0.720	**0.688	**0.714	الملاحظة
**0.850	**0.532	**0.592	**0.706	**0.672	**0.649	الوصف
**0.853	**0.518	**0.590	**0.707	**0.738	**0.675	الوعي بالفعل
**0.785	**0.568	**0.621	**0.716	**0.703	**0.685	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من جدول (26) السابق وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس اليقظة العقلية والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة عند مستوى (0.01) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، وهذا يعني أنه كلما ارتفعت اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة أدى ذلك إلى وجود تحسن في النجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، والعكس صحيح، وبذلك يكون الفرض الثاني للبحث قد تحقق بجميع أبعاده.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه بحوث كل من (Joncich, 2013; Nivenitha and Nagalakshmi, 2017; Porparizi et al., 2019; Vorontsova-Wenger et al., 2021; Majidi et al., 2022; pahlavani & Jowkar, 2023; Saeidifar & Yasemi, 2023) ، ويفسر الباحثان وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية وأبعاد النجاح الأكاديمي، حيث أن اليقظة العقلية تساعد طلاب الجامعة على تقوية الانتباه والتركيز في المحاضرة، كما يمكن أن تساعدهم على

استخدام التقنيات الحديثة في عملية التعلم، والذي بدوره يساهم في تحسين مستوى مشاركتهم الأكاديمية في قاعة الدراسة، كما أن اليقظة العقلية تعزز التعلم الاجتماعي لدى الطلاب، وتكسبهم المهارات الاجتماعية، وتعزز لديهم الصحة النفسية، وتساعدهم على مواجهة كل التحديات الأكاديمية، وبالتالي يتحسن لديهم الإنجاز الأكاديمي. ويشير (Van Auken 2019) إلى اليقظة العقلية تزيد من تركيز الانتباه دون إصدار أي حكم.

وقد ترجع هذه النتائج إلى أن طلاب الجامعة كانت لديهم تصورات إيجابية حول بيئة التعلم الخاصة بهم، حيث ارتبطت اليقظة العقلية بزيادة رضا الطلاب عن البيئة الأكاديمية، وكانوا أكثر انتباهاً للمعلومات التي يتم تقديمها بواسطة أساتذتهم أثناء المحاضرات حتى يتمكنوا من تحقيق أداء أكاديمي جيد، كما يمكن أن ترجع هذه النتائج إلى أن الطلاب الأكثر وعياً والذين يتمتعون بمهارات تمثيل أفضل ومهارات وعي، هم أكثر استيعاباً في أنشطة التعلم من غيرهم، وبالتالي يزيد النجاح الأكاديمي لديهم. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه Xin and Zhang (2021) على أن اليقظة العقلية يمكن أن تحسن تركيز الطلاب وحماسهم في قاعة الدراسة، وقد يكون الطلاب ذوي التركيز والحماس العالي على استعداد للمشاركة في الأنشطة الأكاديمية والتفاعل بنشاط مع الزملاء والأساتذة، الأمر الذي سيؤدي إلى تحسين جودة التعلم لدى الطلاب وفعالية التدريس للأساتذة، مما يفضي إلى خلق مناخ صفي إيجابي، وبشكل عام فإن المناخ الصفّي قد يعمل كوسيط مما يؤثر إيجاباً على اليقظة الذهنية وبالتالي يؤثر إيجاباً على الأداء الأكاديمي، وهو ما ينعكس على نجاحهم الأكاديمي.

التحقق من نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين رأس المال النفسي والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة العلاقة بين رأس المال النفسي والنجاح الأكاديمي لدى عينة البحث من طلاب الجامعة، الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (27) قيم معاملات الارتباط بين رأس المال النفسي والنجاح الأكاديمي
(ن = 278)

النجاح الأكاديمي						رأس المال النفسي
الدرجة الكلية	التوافق الشخصي	القرار المهني	التركيز	الثقة الأكاديمية	المهارات الأكاديمية العامة	
**0.806	**0.441	**0.596	**0.786	**0.684	**0.659	الأمل
**0.838	**0.524	**0.602	**0.701	**0.688	**0.637	التفاؤل
**0.844	**0.557	**0.708	**0.694	**0.604	**0.722	المرونة
**0.848	**0.539	**0.668	**0.721	**0.634	**0.702	الكفاءة
**0.769	**0.517	**0.654	**0.721	**0.625	**0.692	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من جدول (27) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس رأس المال النفسي والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة عند مستوى (0.01) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، وهذا يعني أنه كلما ارتفع رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة أدى ذلك إلى وجود تحسن في النجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، والعكس صحيح، وبذلك يكون الفرض الثالث للبحث قد تحقق بجميع أبعاده.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أشارت إليه نتائج بعض البحوث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين رأس المال النفسي والنجاح الأكاديمي كما في بحث (عطية وأحمد، ٢٠٢٢) وبحث (Nooredinvand et al., 2014; You, 2016; Kirikkanat & Soyer, 2017; Sweet et al., 2019; Ng et al., 2017; Khan et al., 2022; Chaudhary & Narad, 2022) ، ويفسر الباحثان وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس رأس المال النفسي وأبعاد مقياس النجاح الأكاديمي، حيث أن رأس المال النفسي يُعد من العوامل الهامة في عملية التعلم، وقد يرجع إلى أن طلاب الجامعة الذين يمتلكون موارد نفسية إيجابية هم أكثر عرضة للتركيز على التعلم والثقة في إمكاناتهم الأكاديمية، والذي بدوره يؤدي إلى نجاحهم الأكاديمي. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه Lin (2020) أنه كلما كان الطلاب أكثر كفاءة وأملًا وتفاؤلاً ومرونة، كلما كانوا أكثر وعياً في عملية التعلم.

وقد يرجع إلى أن رأس المال النفسي يساهم في زيادة الصحة النفسية والبدنية لدى الطلاب ويُحسن حياتهم الأكاديمية، كما أنه قد يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي لديهم، وأن رأس المال النفسي (التفاؤل والأمل، والمرونة والكفاءة) من شأنه أن يساهم في زيادة النجاح الأكاديمي. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه Luthans et al. (2012) أن كل مكون من مكونات رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، والتفاؤل، والأمل، والمرونة) له تأثير على الأداء الأكاديمي للطلاب، ولذلك، فإن كل مكون من مكونات رأس المال النفسي له علاقة إيجابية بالنجاح الأكاديمي، الأمر الذي بدوره يجعل هذا المفهوم يساعد في تقدم الفرد في درجات المعدل التراكمي وبالتالي يحقق النجاح الأكاديمي.

التحقق من نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض على أنه "يمكن التنبؤ بالنجاح الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة"

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد المتدرج (Stepwise Regression) لمعرفة إمكانية التنبؤ بالنجاح الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (28)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بالنجاح الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية

الثابت	مستوى الدلالة	قيمة (ت) ودالاتها	قيمة ف	قيمة بيتا Beta	قيمة B	نسبة المساهمة R2	الارتباط المتعدد R	المتغير المستقل اليقظة العقلية	المتغير التابع
4.001	0.01	*6.887*	537.524	0.421	1.748	0.661	0.813	الملاحظة	النجاح الأكاديمي
	0.01	*6.324*	357.428	0.342	1.361	0.722	0.850	الوعي بالفعل	
	0.01	*2.471*	244.746	0.152	0.620	0.728	0.853	الوصف	

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من جدول (28) السابق أن الملاحظة تُسهم بنسبة إيجابية دالة في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي، حيث بلغت قيمة المساهمة (0.661)، وهذا معناه أن الملاحظة كأحد أبعاد اليقظة العقلية تُسهم بنسبة 66.1% في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى عينة البحث. كما أن الوعي بالفعل يُسهم بنسبة إيجابية دالة في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي، حيث بلغت قيمة المساهمة (0.722)، وهذا معناه أن الوعي بالفعل يُسهم بنسبة 72.2% في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى عينة البحث. كما أن الوصف يُسهم بنسبة إيجابية دالة في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي، حيث بلغت قيمة المساهمة (0.728)، وهذا معناه أن الوصف يُسهم بنسبة 72.2% في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى عينة البحث، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

النجاح الأكاديمي = 4.001 - (الثابت) + 1.748 (الملاحظة) + 1.361 (الوعي بالفعل) + 0.620 (الوصف).

وتتفق نتيجة الفرض الخامس مع بعض نتائج البحوث السابقة من حيث كشفت نتائج بعض البحوث عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين اليقظة العقلية والنجاح الأكاديمي كما في بحث (Joncich, 2013; Nivenitha and Nagalakshmi, 2017; Porparizi et al., 2019; Vorontsova-Wenger et al., 2021; Majidi et al., 2022; pahlavani & Jowkar, 2023; Saeidifar & Yasemi (2023)، بينما أوضحت نتائج بعض البحوث الأخرى أنه يمكن التنبؤ بالنجاح الأكاديمي بمعلومية اليقظة العقلية كما في بحث (عبد الأمير وحسين، 2022) وبحث (Gohar Jaffer, 2022). ويمكن أن تُعزى هذه النتائج إلى أن زيادة مستوى اليقظة العقلية يمكن أن يؤدي إلى تحسين خصائص الطلاب النفسية الإيجابية حول دراستهم الأكاديمية، كما أن اليقظة قد تساهم في ضبط الانتباه وتحفز المشاعر الإيجابية لديهم، كما أنها تساعد الطلاب على مراقبة أنماطهم المعرفية السلبية، وبالتالي إعادة الانتباه إلى المهام الحالية قد يساعدهم على نجاحهم الأكاديمي.

كما يمكن أن تعزى هذه النتائج إلى أن اليقظة العقلية تساعد طلاب الجامعة على التفكير والاهتمام والوعي بالانفعالات والأفكار في كل لحظة، والتركيز بشكل مستمر، الأمر الذي يجعلهم نشيطين في محاضرتهم، ويستوعبون كل ما يقال في المحاضرة، فالطلاب يكونون أكثر وعياً بأنشطتهم اليومية والأكاديمية، وأن الطالب كونه أكثر وعياً قد يعزز التحصيل الأكاديمي لديه من خلال زيادة التحكم في الانتباه أثناء التعلم. وهذا يتفق مع ما أشار إليه Zuo and Wang (2023) على أن اليقظة العقلية تجعل الطلاب أكثر إدراكاً ووعياً وثقة في قدراتهم الأكاديمية؛ كما يمكن للطلاب الذين لا يصرون أحكاماً أن يفكروا في قدراتهم بشكل أفضل ويستمروا في التركيز على "اللحظة الحالية" وبالتالي الوصول بشكل أفضل إلى النجاح

الأكاديمي. ويشير (Shefali and Premanand (2022) إلى أنه عندما يكون الطالب أكثر وعياً، فإنه يمكنه تحقيق المزيد من النجاحات، فعندما تزيد اليقظة العقلية، فإن الإنجاز الأكاديمي يزداد أيضاً، وعندما يكون الطالب على دراية تامة بتجاربه الداخلية والخارجية، فإن عدم إصدار الأحكام على تلك التجارب وقبولها كما هي، يجعل الطالب يكتسب إحساساً بالإنجاز في أي نشاط يقوم به الفرد، ويعد الشعور بالإنجاز مهماً جداً في حياة الطالب، لأنه يرتبط بالصحة النفسية ورفاهية الطالب.

ويمكن أن ترجع هذه النتائج إلى أن اليقظة العقلية قد تساهم في تحسين التحكم في الانتباه وتقليل شرود الذهن أثناء التعلم، وهذه الآلية يمكن من خلالها تعزيز التحصيل الأكاديمي. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Govindaraju et al. (2021 على أن اليقظة العقلية تقلل من عوامل التشتت وتعزز الانتباه، وتقلل من الاضطرابات النفسية، وبالتالي تزيد من التنظيم الذاتي لدى الطلاب الذي يساعدهم على دراستهم الأكاديمية، وبالتالي يؤدي ذلك إلى تحسين مستوى الأداء الأكاديمي لديهم. كما أشار (Brown (2017 إلى أن اليقظة العقلية تساهم في زيادة المرونة النفسية، تمنع العقل من الشرود إلى الأفكار المتعلقة بالماضي أو المستقبل التي قد تنتج القلق أو الخوف.

كما قد ترجع هذه النتائج إلى أن اليقظة العقلية قد تساعد الطلاب في إنتاج وتوليد أفكار غير تقليدية. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Dikmen (2022 على أن مهارات اليقظة العقلية تمكن الطلاب من توليد حلول جديدة ووجهات نظر جديدة في حالة الصعوبات الأكاديمية التي يواجهونها، وهذا بدوره يمكن أن يساعد الطلاب على التحكم في الأفكار المتكررة وغير المنتجة التي تسبب التوتر، الأمر الذي ينعكس بدوره على نجاحهم الأكاديمي.

التحقق من نتائج الفرض الخامس: ينص الفرض على أنه " يمكن التنبؤ بالنجاح الأكاديمي من خلال رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد المتدرج (Stepwise Regression) لمعرفة إمكانية التنبؤ بالنجاح الأكاديمي من خلال رأس المال النفسي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (29)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بالنجاح الأكاديمي من خلال رأس المال النفسي

الثابت	مستوى الدلالة	قيمة (ت) ودالاتها	قيمة ف	قيمة بيتا Beta	قيمة B	نسبة المساهمة R2	الارتباط المتعدد R	المتغير المستقل رأس المال النفسي	المتغير التابع
3.421	0.01	** 5.144	511.463	0.340	1.406	0.650	0.806	المرونة	النجاح الأكاديمي
	0.01	** 3.332	324.644	0.245	1.044	0.702	0.838	الكفاءة	
	0.01	** 2.619	226.522	0.166	0.729	0.713	0.844	التفاؤل	
	0.01	** 2.411	174.328	0.158	0.686	0.719	0.848	الأمل	

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من جدول (29) السابق أن المرونة تُسهم بنسبة إيجابية دالة في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي، حيث بلغت قيمة المساهمة (0.650)، وهذا معناه أن المرونة كأحد أبعاد رأس المال النفسي تُسهم بنسبة 65% في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى عينة البحث. كما أن الكفاءة تُسهم بنسبة إيجابية دالة في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي، حيث بلغت قيمة المساهمة (0.702)، وهذا معناه أن الكفاءة يُسهم بنسبة 70.2% في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى عينة البحث. كما أن التفاؤل يُسهم بنسبة إيجابية دالة في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي، حيث بلغت قيمة المساهمة (0.713)، وهذا معناه أن الوصف يُسهم بنسبة 71.3% في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى عينة البحث، كما أن الأمل يُسهم بنسبة إيجابية دالة في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي، حيث بلغت قيمة المساهمة (0.719)، وهذا معناه أن الوصف يُسهم بنسبة 71.9% في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى عينة البحث، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{النجاح الأكاديمي} = 3.421 \text{ (الثابت)} + 1.406 \text{ (المرونة)} + 1.044 \text{ (الكفاءة)} + 0.729 \text{ (التفاؤل)} + 0.686 \text{ (الأمل)}.$$

وتتفق نتيجة الفرض الخامس مع بعض نتائج البحوث السابقة من حيث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين رأس المال النفسي والنجاح الأكاديمي كما في بحث (عطية وأحمد، ٢٠٢٢) وبحث (Nooredinvand et al., 2014; You, 2016; Kirikkanat & Soyer, 2017; Sweet et al., 2019; Ng et al., 2017; Khan et al., 2022; Chaudhary & Narad, 2022)، بينما أوضحت نتائج بعض البحوث الأخرى أنه يمكن التنبؤ بالنجاح الأكاديمي

بمعلومية رأس المال النفسي كما في بحث (عطية وأحمد، ٢٠٢٢) وبحث (Nooredinvand et al., 2014; Khan et al., 2022)

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أساتذة المقررات المختلفة في الجامعة يقدمون المساعدة للطلاب على اكتساب المعارف الأساسية والمهارات، والتعرف على أهمية رأس المال النفسي، والتركيز على تحسين الذات، كما أنهم يعززون ثقة الطلاب ويشعرونهم بالمسؤولية تجاه دراستهم الأكاديمية، ويتم تشجيعهم على التعبير عن آرائهم من خلال العمل الجماعي، وتقديم العروض التقديمية، ويمكن تحقيق تعزيز الموقف الحياتي المتفائل من خلال توجيههم للتعامل مع الصعوبات والضغوط الأكاديمية بشكل يتناسب مع كل موقف، الأمر الذي يساعدهم على تعزيز نجاحهم الأكاديمي. ويشير (Samouei and Ghasemi (2015) إلى أن رأس المال النفسي هو حالة نفسية متفائلة، متنامية، منظمة، معقدة، ومستمرة، تؤدي إلى العديد من السمات مثل الاكتفاء الذاتي، وامتلاك احترام الذات اللازم، ومحاولة النجاح في تحدي المشكلات، والتفاؤل، وتكوين طرق إيجابية للنجاح في الحياة، والحاضر والمستقبل، والإصرار على متابعة الأهداف وفهم ضرورة تغيير أسلوب الوصول إلى هذه الأهداف، والمرونة، والتحمل، والقدرة على العودة إلى نقطة البداية عند التعامل مع المشكلات والتحديات.

وقد ترجع هذه النتيجة إلى أن رأس المال النفسي يساعد الطلاب على التكيف في المواقف الجديدة التي تواجههم، والمشاركة النشطة والإيجابية في قاعة الدراسة تزيد من دافعيتهم الأكاديمية، الأمر الذي يساعدهم على تحقيق أهدافهم للوصول إلى النجاح الأكاديمي. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Li et al. (2023) على أن رأس المال النفسي يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي، وتعزيز مشاركة الطلاب، وتحسين تكيف الطلاب مع التعلم، وزيادة الدافعية لديهم، وتقليل الإرهاق الأكاديمي، فالطلاب الناجحين لديهم توقعات أعلى لقدراتهم ودوافعهم، مما يمكنهم من ابتكار وسائل بديلة لتحقيق أهدافهم الأكاديمية، كما يظهرون أيضًا كفاءة ذاتية قوية في سعيهم لتحقيق الأهداف الأكاديمية، ويظهرون المثابرة في مواجهة عدم اليقين والصراع والفشل والنكسات، ويحافظون على نظرة عملية ومتفائلة نحو تحقيق نتائج أكاديمية إيجابية.

وقد ترجع هذه النتيجة إلى أن رأس المال النفسي هو عبارة عن مجموعة من الموارد النفسية تتمثل في (الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة) وهذه الموارد يمكن أن تساهم في تحسين الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، هي وسيلة فعالة لتنظيم نجاحهم الأكاديمي. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه يرى (Jafir (2017) إن الموارد النفسية تتمثل في شكل (الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة) لها آثار مهمة في تسهيل دوافعهم الجوهرية والحفاظ على مشاركتهم الأكاديمية، ويعمل رأس المال النفسي كمورد شخصية في تنظم سلوكيات الطلاب وأفكارهم

وتجعلهم يعملون في الأنشطة الأكاديمية، وبالمثل، يوفر رأس المال النفسي الطاقة ويحفز الدافعية الداخلية لدى الطلاب، والذي بدوره يساعد الطلاب على تحقيق الأهداف الأكاديمية. ويرى (Kirikkanat and Soyer 2017) أن الموارد النفسية لدى طلاب الجامعة تُعد مكونات حاسمة في تشكيل أدائهم الأكاديمي، وأن مساعدة الطلاب على تطوير الوعي بمهاراتهم الأكاديمية ونقاط قوتهم النفسية واستراتيجيات التكيف هي وسيلة فعالة لتنظيم نجاحهم الأكاديمي، وبناءً على هذا الوعي، يمكن أن يشعروا بأن "لدي سيطرة على عالم النجاح الخاص بي" ويمكنهم زيادة فرص المضي قدماً في حياتهم الأكاديمية، كما أن برامج التوجيه والإرشاد الأكاديمي التي تهدف إلى مساعدة الطلاب على تطوير مستويات ثقتهم الأكاديمية ورأس مالهم النفسي واستراتيجيات التكيف الأكاديمي يمكن أن تكون فعالة جداً في القضاء على مشكلاتهم الأكاديمية وزيادة أدائهم الأكاديمي.

التوصيات:

- 1 - الاهتمام بتنمية رأس المال النفسي الإيجابي لدى الطلاب.
- 2- تدريب الطلاب على مهارات اليقظة العقلية وجعلها جزءاً محورياً في برامج تنمية مهاراتهم.
- 3-مراقبة الأداء الأكاديمي للطلاب وتدريب المتعثرين منهم على استراتيجيات اليقظة العقلية وتحسين رأس المال النفسي.
- 4-توعية المعلمين وهيئة التدريس بأهمية رأس المال النفسي واليقظة العقلية في تحسين الأداء الأكاديمي لطلابهم والعمل على تنميتها لدى طلابهم.
- 5- الاهتمام بالأنشطة اللاصفية التي تنمي اليقظة العقلية لدى الطلاب.

البحوث المقترحة:

- 1- الدور الوسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين النجاح الأكاديمي ومفهوم الذات الأكاديمي.
- 2- البنية العاملية للنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات.
- 3- فعالية برنامج تعليمي قائم على اليقظة العقلية في النجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- 4 - رأس المال النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم.

قائمة المراجع

- الحارثي، صبحي سعيد (٢٠٢٠). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات ذوي الإعاقة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة القصيم، 14(2)، 1192-1222.
- عبد الأمير، انتصار حسين؛ حسين، منى زهير (٢٠٢٢). اليقظة الذهنية وعلاقتها بتحصيل مادة التاريخ لدى طالبات الصف الرابع الأدبي. مجلة نسق، 34(4)، 360-390.
- عطية، عائشة علي؛ أحمد، مروة صادق (٢٠٢٢). الإسهام النسبي لكل من استراتيجيات تنظيم الدافعية ورأس المال النفسي الأكاديمي ودعم الاستقلال المدرك في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 33(130)، 135 - 250.
- متولي، فكري لطيف (٢٠٢١). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف، 3(5)، 1955 - 2032.
- Adil, A., Ameer, S., & Ghayas, S. (2020). Impact of academic psychological capital on academic achievement among university undergraduates: Roles of flow and selfhandicapping behavior. *PsyCh Journal*, 9(2), 56-66.
- Al Sultan, A. A., Alharbi, A. A., Mahmoud, S. S., & Elsharkasy, A. S. (2023). The mediating role of psychological capital between academic stress and well-being among university. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 13(2), 335-344.
- Al-Dmour, B. A., Al-Nawayseh, A.-H. T., Al-Tarawneh, M. A., & Hani, Z. M. (2023). Antecedents of mental disorder among physically inactive employees' study of jordanian higher education institutions: Mediated moderation of perceived threat of Covid-19 and psychological capital. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 21(1), 1-22.
- Alyahyan, E., & Düşteğör, D. (2020). Predicting academic success in higher education: literature review and best practices. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 17(3), 1-21.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report the kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.

- Baluku, M. M., Nansubuga, F., Musanje, K., Nantamu, S., & Otto, K. (2023). The role of mindfulness, psychological capital, and social capital in the well-being of refugees in Uganda. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, 5, 1-11.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Black, D., & Fernando, R. (2014). Mindfulness training and classroom behavior among lowerincome and ethnic minority elementary school children. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1242-1246.
- Brown, L. A. (2017). *Examining the relationships between mindfulness, anxiety, and the startle response* ((Unpublished Master s thesis). University Graduate.
- Cardinal, H. (2020). Benefits of mindfulness training in schools. *Journal of Graduate Studies in Education*, 12(1), 14-16.
- Carson, S. H., & Langer, E. L. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29–43.
- Çavuş, M. F., & Gökçen, A. (2015). Psychological capital: Definition, components and effects. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 5(3), 244-255.
- Charoensukmongkol, P., & Suthatorn, P. (2018). Salespeople’s trait mindfulness and emotional exhaustion of salespeople: The mediating roles of optimism, resilience, and self-efficacy. *International Journal of Services, Economics and Management*, 9(2), 125–142.
- Chaudhary, R., & Narad, A. (2022). Relationship in psychological capital and academic achievement of adolescents. *Journal of Positive School Psychology*, 6(2), 2274- 2281.
- Chiracu, A., Cosma, G.-A., Stepan, A. R., Cosma, M. A., Corlaci, I., Călugăru, E. D. C., Voinea, F., Zăvăleanu, M., Burileanu, H. A., & Avramescu, T. (2023). Psychological capital, quality of life, and well-being in mother caregivers of individuals with down syndrome. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-10.
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review*, 13(2), 79-91.
- Cole, K. (2006). Wellbeing, psychological capital, and unemployment: an integrated a theory. in Paper presented at the joint annual conference of the International Association for Research in Economic Psychology (IAREP) and the Society for the Advancement of Behavioural Economics (SABE), 5-8 July 2006 Paris, France.
- Corti, L., & Gelati, C. (2020). Mindfulness and coaching to improve learning abilities in university students: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-20.

- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- Dean, S., Foureur, M., Zaslavsk, C., Newton-John, T., Yu, N., & Pappas, E. (2017). The effects of a structured mindfulness program on the development of empathy in healthcare students. *NursingPlus Open*, 3, 1-5.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behavior. *Personality and Individual Differences*, 44, 1235-1245.
- Dikmen, M., (2022). Mindfulness, problem-solving skills and academic achievement: do perceived stress levels matter? *Journal of Theoretical Educational Science*, 15(1), 42-63.
- Dorjee, D. (2010). Kinds and dimensions of mindfulness: Why it is important to distinguish them. *Mindfulness*, 1(3), 152-160.
- Dumke, E. K., Tyndall, C., Naff, D., Crowder, A., & Cauley, K. M. (2018). A qualitative exploration of pre-health students' perceptions of academic success and persistence. *National Conference on Academic Advising Journal*, 38(2), 5-19.
- Elahe, M., & Reza, J. h. (2020). Predicting of academic performance from psychological capital and psychological hardiness. *Journal of Educational Psychology Studies*, 17(39), 144-123.
- Fraser, W. J., & Killen, R. (2003). Factors influencing academic success or failure of first-year and senior university students: Do education students and lecturers perceive things differently? *South African Journal of Education*, 23(4), 254-260.
- Ghasemi-Jobaneh, R., Zaharakar, K., Hamdami, M., & Karimi, K. (2016). Role of spiritual health and mindfulness in psychological capital of students of university of Guilan. *Research in Medical Education*, 8(2), 27-36.
- Ghavami, M., Abedi, M., & Nilfrooshan, P. (2017). Factor structure of high school students' academic success questionnaire of the Isfahan. *Quarterly of Educational Measurement*, 8 (29), 47-66.
- Goegan, L. D., Radil, A. I., Brooks, A., & Daniels, L. M. (2020). Pre-service and in-services teachers' perspectives on academic success: More than just a grade. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 25(10), 1-19.
- Gohar Jaffer, M. A. (2022). *Mindfulness components, academic achievement, and quality of life among undergraduate students: A quantitative study* (Unpublished doctoral dissertation). Alliant International University.
- Govindaraju, P. N., Dias, S. N., Azlan, N. B., Krishnamoorthy, B., Kokawala, H. K. (2021). Practice of mindfulness and its role in academic performance among medical students. *American Journal of Psychology and Cognitive Science*, 6(2), 23-31.
- Guo, J., Chen, Z., & Zheng, B. (2021). Postgraduate competence and academic research performance: The mediating role of psychological capital. *Sustainability*, 13, 1-17.

- Han, Y., Brooks, I., Kakabadse, N.K., Peng, Z. and Zhu, Y. (2012). A grounded investigation of Chinese employees' psychological capital. *Journal of Managerial Psychology*, 27(7), 669-695.
- Hayward, L. (2017). *Mindfulness for student mental health in schools* (Unpublished Master s thesis). Brock University.
- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking Skills and Creativity*, 37, 1-11.
- Humphrey, M. J. B. (2010). *The relationship of self-determination skills, use of accommodations, and use of services to academic success in undergraduate juniors and seniors with learning disabilities* (Unpublished doctoral dissertation). University of Maryland.
- Im, S., Stavas, J., Lee, J., Mir, Z., Hazlett-Stevens, H. (2021). Does mindfulness-based intervention improve cognitive function? A meta-analysis of controlled studies. *Clinical Psychology Review*, 84, 1-13.
- Jafr, M. H. (2017). Understanding influence of psychological capital on student's engagement and academic motivation. *Pacific Business Review International*, 10(6), 16-23.
- Jiang, Y. (2021). Problematic social media usage and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic: The mediating role of psychological capital and the moderating role of academic burnout. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-12.
- Joncich, A. (2013). *Mindfulness, role balance, behavioral engagement, and success among college transfer students* (Unpublished doctoral dissertation). Fordham University.
- Jordan, S., Messner, M., & Becker, A. (2009). Refl ection and mindfulness in organizations: Rationales and possibilities for integration. *Management Learning*, 40(4), 465-473.
- Keng, S.-L., Smosk, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clin Psychol Rev*, 31(6), 1041-1056.
- Khan, S., Farooq, U., & Kouser, T. (2022). Conceptualizing the effect of psychological capital on the academic performance of the students of education. *Annals of Human and Social Sciences*, 3(3), 241-250.
- Kirikkanat, B., & Soyer, M. K. (2017). A path analysis model pertinent to undergraduates' academic success: Examining academic confidence, psychological capital and academic coping factors. *European Journal of Educational Research*, 7(1), 133 - 150.
- Kurland, R. M., & Siegel, H. I. (2016). Attachment and academic classroom behavior: Self-Efficacy and procrastination as moderators on the influence of attachment on academic success. *Psychology*, 27(8), 1061-1074.
- Kurt, H. (2013). The analyze of teachers' responsibility beliefs for student academic successes and failures (The Sample of Turkish Biology Teachers). *International Online Journal of Educational Sciences*, 5(2), 314-329.

- Lampe, L. C., & Müller-Hilke, B. (2021). Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain mindfulness and improve academic success. *Lampe and Müller-Hilke BMC Medical Education*, 21(1),1-8.
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1(3), 17–26.
- Li, R., & Hassan, N. C. & Saharuddin, N. (2023). Psychological capital related to academic outcomes among university students: a systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 3739-3763.
- Lin, Y.-T., (2020). The interrelationship among psychological capital, mindful learning, and english learning engagement of university students in Taiwan. *SAGE Open*,10(1), 1-12.
- Liu, Y., Chen, J., & Han, X. (2023). Research on the influence of employee psychological capital and knowledge sharing on breakthrough innovation performance. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-16.
- Luthans, B.C., Luthans, K.W. & Jensen, S.M. (2012). The impact of business school students' psychological capital on academic performance. *Journal of Education for Business*, 87(5), 253-259.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33(3), 321–349.
- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizon*, 47(1), 45–50.
- Luthans, F., Norman, S. M., Avolio, B. J., & Avey, J. B. (2008). The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate-employee performance relationship. *Journal of Organizational Behavior*, 29, 219–238.
- Majidi, A. H., Salajegheh, S., & Taheri, M. (2022). The relationship between mindfulness, problem solving styles and self-efficacy with academic achievement in 10th-grade male students. *Journal of School Counseling*, 1(1), 1-18.
- Mihaela, P. L. (2015). Psychological factors of academic success. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 180, 1632–1637.
- Neroni, J., Meijs, C., Kirschner, P. A., Xu, K. M., & de Groot, R. H. M. (2022). Academic self-efcacy, self-esteem, and grit in higher online education: Consistency of interests predicts academic success. *Social Psychology of Education*, 25, 951–975.
- Ng, L. P., Choong, Y.O., Kuar, L. S., Tan, C. E., & Teoh, S. Y. (2017). The effects of psychological capital and proactive personality on undergraduate students' academic performance. In *Proceeding of The Second International Conference on The Future of ASEAN*, August 15th – 16th, 2017, Universiti Tecknologi MARA, PERLIS, Malaysia.

- Nivenitha, P., & Nagalakshmi, K. (2017). Mindfulness and Depression on Academic Performance among Adolescents. *International Journal of Research Culture Society*, 1(10), 317-320.
- Nooredinvand, M. H., yeilagh, M. S., & Sharifi, H. P. (2014). The relationship of psychological capital (hope, optimism, resiliency and self-efficacy) with the achievement goals and academic performance of the first-year students. *Research in Curriculum Planning*, 11(40), 61-79.
- Novitasari, D., Siswanto, E., Purwanto, A., & Fahmi, K. (2020). Authentic leadership and innovation: What is the role of psychological capital? *International Journal of Social and Management Studies*, 1(1), 1-21.
- Onivehu, A. O. (2020). The relationship between psychological capital and academic performance of social work students. *Social Education* 8(1), 53-67.
- Opelt, F., & Schwinger, M. (2020). Relationships between narrow personality traits and self-regulated learning strategies: Exploring the role of mindfulness, contingent self-esteem, and self-control. *AERA Open*, 6(3), 1-15.
- Orçanlı, K., Bekmezci, M., & Boztoprak, H. (2021). Adaptation of Academic Success Inventory Scale for College Students to Turkish: Validity and Reliability Study. *OPUS-International Journal of Society Researches*, 17(37), 3999-4026.
- Pacheco, J. L. (2017). *Does psychological capital mediate mindfulness in rural family practice physicians?* (Unpublished doctoral dissertation). Grand Canyon University Phoenix, Arizona.
- pahlavani, z., & Jowkar, B. (2023). The relation of mindfulness to happiness and academic achievement: The mediating role of academic buoyancy. *Research in School and Virtual Learning*, 10(3), 75-90.
- Panahi, M. S., Razaghpour, M., Mirtabar, S. M., & Hoseinzadeh, A. (2022). The effectiveness of cognitive-based mindfulness therapy on cognitive flexibility and psychological capital of adolescents. *International Journal of Medical Investigation*, 11(1), 124 -134.
- Parrish, K. J. (2020). *The effects of mindfulness on students' academic performance and behaviors* (Unpublished Master s thesis). Bethel University.
- Petroff, L. L. (2008). *Stress, adult attachment, and academic success among community college students*. Unpublished doctoral dissertation, University of Nebraska.
- Porparizi, M., Towhidi, A., & Moghadam, N. K. (2019). The effect of mindfulness on academic achievement, and academic adjustment: The mediation role of academic self-concept. *Positive Psychology Research*, 4(3), 29-44.
- Prevatt, F., Li, H., Welles, T., Festa-Dreher, D., Yelland, S., & Lee., J. (2011). The academic success inventory for college students: scale development and practical implications for use with students. *Journal of College Admission*, 211, 26-31.

- Renshaw, T. L. (2020). *Mindfulness-based intervention in schools*. In C. Maykel & M. A. Bray (Eds.), *Promoting mind-body health in schools: Interventions for mental health professionals* (pp. 145–160). American Psychological Association.
- Rieken, B., Schar, M., & Sheppard, S. (2016, October). Trait Mindfulness in an Engineering Classroom: An exploration of the relationship between mindfulness, academic skills, and professional skills. In *Frontiers in Education Conference (FIE), 2016 IEEE* (pp. 1-8). IEEE.
- Rix, G., & Bernay, R. (2014). A study of the effects of mindfulness in five primary schools in New Zealand. *New Zealand Journal of Teachers' Work*, 11(2), 201-220.
- Saeidifar, A., & Yasemi, F. (2023). The relationship between mindfulness and academic achievement based on the mediating role of attention control in students. *Journal of Psychology New Ideas*, 16(20), 1-8.
- Samouei, R., & Ghasemi, F. (2015). Role of mindfulness training on psychological capital of isfahan university of medical sciences students. *Original Article*, 1(4), 293-297.
- Shefali, S. K. & Premanand, V. (2022). *Mindful achievement: A meta-analysis of the association between mindfulness and achievement*. In Navyashree, G., Jain, V., Maheshbabu, N., & Shetty, A. (Eds.), *Mental health: A global concern and conviction* (pp. 151-159). Department of PG Studies and Research in Psychology, Sri Dharmasthala Manjunatheshwara College.
- Siu, O. L., Bakker, A. B., & Jiang, X. (2014). Psychological capital among university students: Relationships with study engagement and intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 979–994.
- Suleman, Q., Hussain, I., Syed, M. A., Parveen, R., Lodh, I. S., & Mahmood, Z. (2019). Association between emotional intelligence and academic success among undergraduates: A cross-sectional study in KUST, Pakistan. *PLoS ONE*, 14(7), 1-22.
- Sulistiobudi, R. A., & Kadiyono, A. L., (2023). Employability of students in vocational secondary school: Role of psychological capital and student-parent career congruences. *Heliyon*, 9(2), 1-12.
- Sweet, J., Swayze, S., & Busse, K. (2019). The Relationships between Psychological capital and GPA: A study of one freshmen cohort. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 19(2), 129-146.
- Tabaziba, K. R. (2015). *Psychological capital and work engagement: An investigation into the mediating effect of mindfulness* (Unpublished Master s thesis). University of Cape Town.
- Toniolo-Barrios, M., & Pitt, L. (2021). Mindfulness and the challenges of working from home in times of crisis. *Business Horizons*, 64(2), 189-197.
- Tösten, R., & Özgan, H. (2014). Positive psychological capital scale: A study of validity and reliability. *EKEV Academy Journal*, 18(59), 429-442.

- Tufford, L., Katz, E., & Etherington, C. (2019). BSW student perspectives on the utility of brief, classroom-based mindfulness practices. *Smith College Studies in Social Work*, 89(3-4), 220-237.
- Udayanga, J. B. P., & Weerasinghe I. M. S. (2019). The impact of psychological capital on academic performance of undergraduates: A study in Rajarata University of Sri Lanka. 13th International Research Conference Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi), 53(9), 1689-1699.
- Van Auken, J. A. (2019). *The relationship between mindfulness and leadership: how mindfulness practices affect leadership practices* (Unpublished doctoral dissertation). Antioch University.
- Vorontsova-Wenger, O., Ghisletta, P., Ababkov, V., Barisnikov, K. (2021). Relationship between mindfulness, psychopathological symptoms, and academic performance in university students. *Psychological reports*, 124 (2), 459-478.
- Welles, T. L., (2010). *An analysis of the academic success inventory for college students: Construct validity and factor scale invariance* (Unpublished doctoral dissertation). The Florida State University.
- Wisner, B. L. (2014). An exploratory study of mindfulness meditation for alternative school students: Perceived benefits for improving school climate and student functioning. *Mindfulness*, 5(6), 626-638.
- Wu, C.-H.; Nien, J.-T.; Lin, C.-Y.; Nien, Y.-H.; Kuan, G.; Wu, T.-Y.; Ren, F.-F.; Chang, Y.-K. (2021). Relationship between mindfulness, psychological skills, and mental toughness in college athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1-9.
- Xie, X., & Guo, J., (2023). Influence of teacher-and-peer support on positive academic emotions in efl learning: The mediating role of mindfulness. *Asia-pacific education researcher (Springer Science & Business Media B.V.)*, 32(4), 439-447.
- Xin, H., & Zhang, F. (2021). The effectiveness of mindfulness training on academic achievement and related factors. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 561, 542-547.
- Yildizbas, F., (2017). The relationship between teacher candidates' emotional intelligence level, leadership styles and their academic success. *Eurasian Journal of Educational Research*, 67, 215-231.
- York, T. T., Gibson, C., & Rankin, S. (2015). Defining and measuring academic success. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 20(5), 1-21.
- You, J. (2016). The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement. *Learning and Individual Differences*, 49, 17-24.

Zuo, H., & Wang, L. (2023). The influences of mindfulness on high-stakes mathematics test achievement of middle school students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-14.