

## فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره فى مستوى التفكير ما وراء المعرفى لطلاب الجامعة<sup>١</sup>

د/ غادة عبد الحميد عبد العاطى منتصر<sup>٢</sup>

مدرس علم النفس التربوى

كلية التربية النوعية - جامعة بنها

### المستخلص

يستهدف البحث الحالى الكشف فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره فى مستوى التفكير ما وراء المعرفى لطلاب الجامعة، وللتحقق من هدف البحث تم استخدام المنهج الشبه تجريبي بإستخدام القياس القبلى والبعدى للمجموعتين (ضابطة- تجريبية)، فنكونت عينة الدراسة من ٦٠ طالبا وطالبة من كلية التربية النوعية جامعة بنها بمتوسط عمر زمنى (١٩.٥)، وانحراف معيارى (١.١٥٤) تم توزيعهم (٣٠ طالب للمجموعة الضابطة)، و (٣٠ طالب للمجموعة التجريبية) طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، مقياس التفكير ماورا المعرفى (إعداد الباحثة)، وبعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية أسفرت النتائج عن :

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة فى اليقظة العقلية بأبعاده بعد التطبيق البعدى لصالح المجموعة التجريبية.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة فى التفكير ماورا المعرفى بأبعاده بعد التطبيق البعدى لصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - التفكير ما وراء المعرفى

<sup>١</sup> تم استلام البحث فى ١٣/١٢/٢٠٢٠ وتقرر صلاحيته للنشر فى ٥/٢/٢٠٢١

Email: Ghada.abdelaty@fsed.bu.edu.eg

<sup>٢</sup> ت: ٠١٥٥٥٩١٧٠٨

== فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

## فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية

### وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة<sup>٢</sup>

د/ غادة عبد الحميد عبد العاطى منتصر<sup>٤</sup>

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية النوعية - جامعة بنها

#### المقدمة

تميز العصر الحالي بالتطور العلمي السريع، الذي يحتم على الأفراد امتلاك مقومات الحياة العلمية والعملية، من خلال التفكير العلمي السليم الذي يسهم في تنمية طاقات الإبداع، -بعيداً عن الحفظ والتلقين، وبرمجة العقول- الخروج من ثقافة تلقي المعلومة إلى ثقافة بنائها، ومعالجتها، وتحويلها إلى معرفة تتمثل في اكتشاف علاقات وظواهر تمكنه من الانتقال من مرحلة المعرفة إلى مرحلة ما وراء المعرفة (Metacognition) أي مرحلة التفكير في التفكير.

ولقد أصبح استثمار العقول هو الاستثمار المنطقي في كافة المجتمعات، وذلك بإعداد المواطن القادر على مواجهة متغيرات الحياة ومتطلباتها، لذا تهتم المؤسسات المعنية بتطوير القدرات العقلية للأفراد، وتنمية التفكير بإعداد مواطن قادر على التعلم مدى الحياة، والاستفادة من العلوم الجديدة التي يتوقع ظهورها مع هذا النمو المتسارع (الفرماوي وحسن، ٢٠٠٤) ، والتفكير ما وراء المعرفي هو أحد الخصائص المميزة للعقل البشري الذي يجعل الفرد يفكر في تفكيره وينعكس ذلك في العديد من النشاطات اليومية للفرد مثل إدراكه أن أحد الاستراتيجيات أفضل من استراتيجيات أخرى لحل مشكلة أو إدراكه التحيز في إدراكاته وأفكاره وأحكامه. (Hussain, 2015,133) ، ولتفعيل العديد من العمليات ما وراء المعرفية على الفرد أن يدخل في حالة من اليقظة العقلية وتركيز الانتباه ليدرك كيف ينظم معارفه وخبراته وأفكاره ، وتنطوي العمليات ما وراء المعرفية على إدراك الفرد لذاته كمتعلم والعوامل المؤثرة في التعلم ،

بجانب إدراكه كيفية تنفيذ الاستراتيجيات ما وراء المعرفية (مثل التخطيط والرصد والتقييم) ، ومعرفة متى ولماذا تستخدم استراتيجيات مختلفة ؟ (Mörck,2009,8).

<sup>٢</sup> تم استلام البحث في ١٣ / ١٢ / ٢٠٢٠ وتقرر صلاحيته للنشر في ٥ / ٢ / ٢٠٢١

Email: Ghada.abdelaty@fsed.bu.edu.eg

<sup>٤</sup> ت: ٠١٥٥٥٥٩١٧٠٨

إن الإدراك والوعي هما جوهر اليقظة العقلية حيث ينشط من خلالهما حالة من وعي وانتباه الفرد واهتمامه بالأحداث والمواقف الحالية التي تعبر عن خصائصه وصفاته إلا أن هذه الصفات يمكن أن تختلف بشكل كبير من فرد لآخر ويظهر ذلك في طريقة تفكيره المعتادة سواء كان تفكيراً منطقياً أو تفكيراً طائشاً عشوائياً. (Brown, Ryan, 2003, 824) ، و تنطوي هذه الحالة على تنمية الوعي وقبول الظواهر التجريبية المتغيرة باستمرار كالإدراك ، والانفعالات ، والمحفزات الخارجية (Baer,2003, 1260) ، والتي يصبح فيها الفرد واعياً بالتفكير في العمليات العقلية ، وانفعالاته ومشاعره الداخلية دون التفاعل معها ( Brown , Ryan,2003 ؛ Langer,2000) ، وتشير هذه الحالة ضمناً إلى ما وراء المعرفة ، فتشمل المستوى العقلي لما وراء المعرفة بجانب مكونات العقل من الإدراك المعرفي والتفسير والفهم والتركيز ، (AL-Hilawani, Easterbrooks, Gregory,2002 ، 38) .

تعتبر اليقظة العقلية حالة ترتكز على توجيه الانتباه والتركيز، والوعي بالأفكار والمدرجات الذاتية ، وهذا من شأنه تنشيط وتقوية التفكير ما وراء المعرفي لمعالجة المعلومات وتسهيل إعادة الهيكلة المعرفية (Wells, 2002, 98)، ويتم ذلك من خلال عمليات كف ومراقبة وتقييم الإجهاد وأنماط التفكير السلبية وتعزيز عمليات التقييم التكوينية (Hussain,2015,137) ، ومن ثم يمكن تدعيم اليقظة العقلية في التعلم من خلال تزويد المهام التعليمية بالمعلومات حول الشيء المتعلم بطريقة مشروطة ، بجانب توجيه الطلاب الى تغيير الحافز ووضعه في الإعتبار أثناء التعلم لجعلهم أكثر إنتباهاً وتيقظاً وتركيزاً على المهمة المتعلمة ( 3-4 ، Langer, 2000).

وقد تم وصف اليقظة العقلية بأنها نوع من عدم الالتزام ، غير محكوم الإدراك ،الذي يتمحور حول الوقت الذي يتم فيه قبول كل فكرة أو شعور أو إحساس ينشأ في مجال الانتباه وقبوله كما هو (Zinn,2003, 145) ، وذلك من خلال ملاحظة الأفكار والمشاعر كأحداث في العقل ، دون الإفراط في تحديد الهوية ودون رد فعل يتسم بنمط التلقائية المعتاد ( Bishop et al ,2004 ، 232).

وتلعب اليقظة العقلية دور مهما في العملية التعليمية فهي تعد أحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية (كالنتكر والإدراك والتفكير) والتي تعد من المتطلبات الأساسية للنجاح الأكاديمي؛ لذا فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر لدى الفرد ويجعله يواجه صعوبة في عملية التذكر والإدراك والتفكير الإيجابي مما ينتج عنه وقوعه في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أو على صعيد السلوك وتنفيذه مما يؤدي إلى تدنى مستوى أدائه

== فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==  
وانخفاض مستوى تفكيره(نائل أخرس ، ٢٠١٦ ، ٤١١).

كما أن انخفاض مستوى اليقظة العقلية قد يولد لدى الفرد نظرة أحادية قطعية للأحداث التي يمر بها مما يؤدي به إلى الجمود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة أو وجهات نظر الآخرين وهذا يجعل سلوكه يتسم بالآلية والدوران في حلقة مفرغة (احلام مهدي، ٢٠١٣، ٣٦٠).

### مشكلة البحث:

في ضوء أهمية اليقظة العقلية لطلاب الجامعة وتأثيرها على بعض المتغيرات المعرفية للطلاب ، ووجود علاقة بين اليقظة العقلية و التفكير ما وراء المعرفي ، كما أشارت نتائج الدراسات السابقة التالية ( نائل أخرس، ٢٠١٦ ؛ Chamber et al 2008 ؛ Mörck 2009 ؛ Heshmati, Maanifar 2018 ؛ Solem, Thun, Hjemdal, Hagen , Wells, 2015 ؛ على حسين مظلوم ٢٠١٨ ؛ هبه مجيد عيسى ٢٠١٨ ؛ فاطمة عباس مطلق ٢٠١٩ ؛ احلام مهدي، ٢٠١٣؛ Batalo 2012 ) والتي أظهرت أن هناك إنخفاضاً في مستويات التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة وقلة إستخدامهم للإستراتيجيات المناسبة في التفكير قد يرجع الى إنخفاض مستويات اليقظة العقلية لديهم تقترح الباحثة برنامجاً قائماً على اليقظة العقلية لتحسين مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى طلاب الجامعة.

تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي:

ما فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية على مستوى التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة ؟

ويتفرع منه الأسئلة التالية:

- ما فاعلية البرنامج المقترح في تحسين اليقظة العقلية؟
- ما أثر برنامج اليقظة العقلية في تحسين مستوى الأهداف لطلاب الجامعة ؟
- ما أثر برنامج اليقظة العقلية في تحسين مستوى ما وراء (المعرفة والخبرات والمهارات) لطلاب الجامعة؟
- ما أثر برنامج اليقظة العقلية في تحسين ما وراء - ما وراء الوعي اليقظ لطلاب الجامعة؟

### أهداف البحث:

- الكشف عن فاعلية برنامج لتحسين اليقظة العقلية للتأكد من أن التحسن الناتج في مستوى التفكير ما وراء المعرفي تابع للتحسن في اليقظة العقلية.
- الكشف عن أثر البرنامج المقترح في تحسين اليقظة العقلية على التفكير ما وراء المعرفي وأبعاده (مستوى الهدف - مستوى ما وراء(المعرفة، الخبرة، المهارة -) مستوى ما وراء-ما وراء الوعي اليقظ

(المعرفة، الخبرة، المهارة ) لدى طلاب الجامعة.

### أهمية البحث:

#### أولاً: الأهمية النظرية

- 1- تقديم مصطلحات إجرائية لليقظة العقلية ومفهوم التفكير ما وراء المعرفى فى ضوء اليقظة العقلية
- 2- تقديم إطار نظرى لكيفية التدريب على اليقظة العقلية .
- 3- إثراء الإطار النظرى بطرق ووسائل تحسين التفكير ما وراء المعرفى فى ضوء اليقظة العقلية لطلاب الجامعة.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية

- 1 - تصميم برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتحسين مستوى التفكير ما وراء المعرفى لطلاب الجامعة.
- 2 - تقديم البحث الحالي من أدوات جديدة يمكن الاستفادة منها في دراسات مشابهة.
- 3 - الخروج بنتائج جديدة يمكن تطبيقها في المجال التربوي وعلم النفس.

#### مصطلحات البحث:

تبنى البحث الحالي المصطلحات التالية:

**اليقظة العقلية** حالة من الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم وبهذا المعنى ينظر لليقظة على أنها حالة وليست سمة ويمكن تنميتها من خلال ممارسة العديد من الأنشطة كالتأمل (Langer, 2014, 11).

وتعرفها الباحثة إجرائياً " حالة من النشاط العقلى يدرك وينظم فيها الطالب خبراته الحسية والمعرفية والوجدانية لإنتاج معلومات جديدة فى الهيكل المعرفى "

**التفكير ما وراء المعرفى** يعرف بأنه " وعى الفرد وإدراكه لما يقوم بتعلمه، وقدرته على وضع خطط محددة للوصول الى أهدافه ، واختيار الاستراتيجية المناسبة وتعديلها أو حذفها واختيار استراتيجيات جديدة ، وإملاكه القدرة على مراجعة ومراقبة ذاته وتقييمها باستمرار , Schraw (Dennison, 1994, 473).

ويعرف التفكير ما وراء المعرفى فى ضوء اليقظة العقلية بأنه نشاط عقلى يدرك به الفرد محتويات ومدركات العقل ويتكون من ثلاثة أبعاد مستوى الهدف ، مستوى ما وراء المعرفة والخبرة والمهارة ، مستوى ما وراء - ما وراء الوعي اليقظ (Hussain, 2015, 136).

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه عبارة عن " مستوى إدراك الطالب لتفكيره العقلى، ووعيه بتصويراته

## == فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

وأحاسيسه ومعتقداته وخبراته ومعارفه و إستراتيجياته والتحكم فى العمليات الضمنية كالمراقبة والتحكم ، ووعيه بأساليب وطرق معالجة المعلومات وكيفية ممارسة مدركاته العقلية

ومنها تعرف الباحثة أبعاد التفكير ما وراء المعرفى فى ضوء اليقظة العقلية إجرائيا كالتالى:

١- مستوى الهدف level object : ويقصد به قدرة الطالب على معرفة تصوراته وأحاسيسه

ومعتقداته وقدرته على مراقبة إنتباه وإدراكه والتحكم فى تركيزه

٢- مستوى ماوراء (المعرفة -الخبرة - المهارة) meta level ويقصد بها إدراك الطالب للعمليات

الصريحة والضمنية والتركيز والإنتباه والوعى بالإنفعالات البسيطة والمركبة ووردود الأفعال

المرتبطة بنتائج التفكير

٣- ما وراء - ما وراء الوعى اليقظ meta-meta level mindfulness awareness

ويقصد بها مراقبة الطالب لذاته عن قصد وضبط عملية المراقبة والتحكم فيها ووعيه

بمحتويات العقل من أنشطة وأفكار وخبرات معرفية والنتائج المرتبطة بهذه المحتويات العقلية.

### عينة البحث:

العينة الأساسية للبحث الحالي من طلاب الجامعة منخفضة اليقظة العقلية والتفكير ما وراء

المعرفى، وبلغ عددهم (٦٠) طالبا وطالبة من كلية التربية النوعية .

### حدود البحث:

تتمثل فى الحدود التالية:

الحدود الموضوعية: وتتمثل فى متغيرات الدراسة اليقظة العقلية ، التفكير ما وراء المعرفى .

الحدود البشرية: تتمثل فى عينة الدراسة المكونه من طلاب الجامعة (الفرقة الأولى من كلية

التربية النوعية - تخصصات مختلفة).

الحدود الزمنية: تتمثل فى وقت التطبيق (العام الجامعى ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ - الفصل الدراسى

الاول).

الحدود المكانية: وتتمثل فى كلية التربية النوعية - جامعة بنها

### الإطار النظرى للبحث

يتناول البحث الحالى اليقضة العقلية كمتغير مستقل مراد معرفة أثره على تحسين التفكير ما وراء

المعرفى كمتغير تابع لذلك يمكن إيجاز الإطار النظرى للبحث فى محورين

### المحور الأول: اليقظة العقلية:

ويتناول هذا المحور مفهوم اليقظة العقلية، وأبعادها، وخصائص الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية

= (٢٧٢): السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١١ - المجلد الحادي والثلاثون - ابريل ٢٠٢١

وفق نظرية "Langer" ويمكن بيان ذلك فيما يلي بشيء من التفصيل:

#### مفهوم اليقظة العقلية:

تعددت الرؤى المختلفة لمفهوم اليقظة العقلية ما بين رؤى فلسفية، وأخرى نفسية، وهذا يمكن عرضه فيما يلي :

#### المفهوم الفلسفي لليقظة العقلية:

ترجع أصول اليقظة العقلية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية من خلال الممارسات الشرقية للتأمل، والتي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من ٢٥٠٠ سنة، وهناك أدلة تشير إلى أصولها المرتبطة بالممارسات التأملية في اليهودية، والتعاليم الروحية المسيحية، كما يعد التأمل جوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية ويتضمن مفاهيم "التفكير والتدبر وبالتالي فإن الممارسات التأملية وفقا للتقاليد الروحية والدينية غالبا ما توفر نقطة انطلاق رئيسية نحو معرفة الذات الإلهية (Appel , Kim,2009,506).

وهناك دلائل تشير إلى أن اليقظة العقلية لها جذور فلسفية في الفكر الأوربي الغربي، وبخاصة في الفلسفات اليونانية والوجودية والطبيعية بالإضافة إلى الاتجاهين المتسامي والإنساني في أمريكا واللدان يشيران إلى أن اليقظة العقلية تركز على الخبرة الإنسانية وترتبط بالأنشطة الأساسية للشعور كالانتباه والوعي (Brown, Ryan , Creswell ,2007,212).

#### المفهوم النفسي لليقظة العقلية

وبالرغم من تلك النشأة الفلسفية والدينية لليقظة العقلية ، إلا أن علماء النفس استطاعوا أن يطوعوا هذا المفهوم ويدمجوه في مجال علم النفس وأصبحوا يتناولونه باعتباره مفهوما نفسيا يشير إلى التركيز والانتباه دون إصدار أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، و التعامل معها بموضوعية من كافة جوانبها بدلاً من النظر إليها نظرة أحادية من زاوية واحدة وكذلك الاعتراف بها مهما كانت سلبية أو مؤلمة ( Christopher , Gilbert, 2010, 11 ) ، تباينت تصورات علماء النفس حول مفهوم اليقظة العقلية، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف طبيعة الأبحاث والنماذج المفسرة لليقظة العقلية كظاهرة نفسية، ويمكن بيان بعض هذه التصورات حول مفهوم اليقظة العقلية فيما يلي:

#### • تعريف اليقظة العقلية كحالة

أجمع كل من (Ruiz, 2014, 887; Davis ,Hayes, ; Rasli , Leong ,2013,47) ; Naik, Harris, Forthun, 2013, 1 ; 2011,198 Park, Spong, Gross,2013,2640) على أن اليقظة العقلية حالة من الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم وبهذا المعنى ينظر لليقظة على أنها حالة وليست سمة ويمكن تنميتها من خلال ممارسة العديد من الأنشطة

## == فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

كالتأمل ، ويتفق (Langer, 2014,11) مع ماسبق على أن اليقظة العقلية حالة نشطة من الوعي ، هذه الحالة تجعل لدى الفرد واعيا ومدركا للحظة الراهنة ، وتجعل لديه حساسية موضوعية للسياق ، والمحيط الذى يعيش فيه .

ومن خلال تعريف اليقظة العقلية أشار "براون وآخرون" إلى ثلاث ميزات رئيسة لليقظة العقلية  
تتلخص في التالى :

• التوجه نحو الهدف: تتطوى اليقظة العقلية على تعمد توجيه الانتباه بدلاً من العشوائية فى الانتباه والتركيز

• الحضور: تتطوى اليقظة العقلية على التفاعل الكلى مع الواعي باللحظة الحالية، بمعنى الوعي بالأفكار والخبرات السابقة والوعي بالأفكار والخبرات الحالية وإنتاج الأفكار التي تحدث في الوقت الحاضر.

• القبول: تتطوى اليقظة العقلية على تقبل الأحداث والمواقف كما هي فى اللحظة الراهنة، بمعنى لا يتم إصدار أحكام على الإنفعالات والأفكار والعواطف بالإيجاب أو السلب.

(Brown , Ryan , Creswell, 2007,212)

وبالرغم من تقارب وجهات النظر إلا أن الاختلاف قائم، وتتبنى الباحثة وجهة النظر بأن اليقظة العقلية حالة أو نشاط يستدعيها الفرد وذلك لعدة أسباب:-

١. إذا اعتبرنا اليقظة العقلية حالة أو نشاط فمن الوارد أن هذه الحالة تتكرر وتظهر باستبصار الأحداث والمواقف على اختلافها.

٢. اليقظة العقلية كسمة تشير إلى نوع من الاستقرار أو الثبات النسبي، بمعنى أن هناك صعوبة فى تنمية أو تحسين هذه السمات لدى الفرد

٣. اليقظة العقلية كحالة أو طريقة تسمح للباحثة بافتراض مجموعة من الأنشطة لتحسينها وبتكرار التدريب على هذه الأنشطة تتنوع المنبهات البيئية المختلفة والمواقف التي تجعل الطالب يكتسب نوعاً من المرونة العقلية للتكيف مع هذه المواقف .

ومن خلال العرض السابق تعرف الباحثة اليقظة العقلية بأنها" حالة من النشاط العقلى وإنتاج معلومات وتمميزات جديدة فى الهيكل المعرفى للطالب وجعله أكثر إدراكا وتنظيماً لخبراته الحسية والوجدانية والمعرفية".

أبعاد اليقظة العقلية وفق النماذج المفسرة لها:

تعددت مفاهيم اليقظة العقلية حسب وجهات النظر المختلفة لعلماء النفس مما أدى لإختلاف النماذج



## د / غادة عبد الحميد عبد العاطي منتصر

المفسرة لها ، حيث ذهب البعض إلى أنها تركيز الانتباه في اللحظة الراهنة، وذهب البعض إلى أنها تعني الانفتاح الذهني دون إصدار أحكام مسبقة، ومن هذه النماذج ما يأتي:  
- نموذج " كابات زين لليقظة العقلية " ( Zinn-Kabat, 1990 )

اقترح " كابات زين نموذجا لليقظة العقلية يركز على ثلاثة مكونات كأبعاد لمفهوم اليقظة يتلخص في " تحديد الهدف والانتباه والإتجاه تتفاعل وتتداخل هذه المكونات مع بعضها في إطار دون انفصال أى منها عن بعضها وتتخلص في الآتي:

(١) تحديد الهدف: تعتبر هذه المرحلة الأولى في اليقظة العقلية التي تفتح الطريق الى عمليات أكثر تعقيدا، وتظهر أهمية هذه المرحلة في كونها تعمل على تحويل عملية تحديد الهدف لدى الفرد إلى سلسلة متصلة من العمليات الأخرى كالتنظيم الذاتي واستكشاف الذات.

(٢) الانتباه: ويشير إلى الاحتفاظ بالتركيز الذي يتضمن مراقبة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة والأخرى.

(٣) الإتجاه: ويشير الإتجاه إلى نوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول

فالوعي بالخبرة الحالية يتم حجبها باستمرار عن طريق محاولاتنا للحكم على ظروفنا وتقييمها بناء على الاحتياجات والتحيزات المتصورة، بالإضافة إلى ذلك، فإن تجربتنا في اللحظة الحالية يتم "تحريرها بشدة" من خلال النشاط المعتاد وغير المفحوص لأفكارنا وعواطفنا. (Zinn, 2003, 148)  
- نموذج "بير واسمز والين" ( Bear , Smith , Allen 2004,193 ) تتحدد أبعاد اليقظة

العقلية في ضوء هذا النموذج بخمسة أبعاد كالتالى :

١. الملاحظة Observation: وتعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية والتي تشمل المشاعر، والأحاسيس، والإنفعالات.

٢. الوصف Describtion: ويقصد بها وصف الخبرات الداخلية للفرد، والتعبير عنها.

٣. التصرف بوعي Acting with awareness: ويعني تركيز الانتباه في النشاط الذى يقوم به الفرد.

٤. القبول بدون اصدار أحكام Accepting (or allowing) without judgmen: ويعني عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.

٥. عدم التفاعل Non-interactive: ويعني عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسة النشاط

## == فاعلية برنامج تدريبي لتحسين البقطة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

- نموذج "كارلوسن وشابيرو وفريدمان (380, Carlson, Shapiro, Freedman, 2006) ،

ووفقا لهذا النموذج تتكون البقطة العقلية من أربع مكونات تتلخص فى التالى :

١- تنظيم وإدارة الذات : ويقصد بالتنظيم الذاتي العملية التي يحافظ بموجبها الفرد على النظم و

استقرار الأداء والقدرة على التغيير، ويستند التنظيم الذاتي على التغذية المرتدة.

٢- المرونة الوجدانية والمعرفية والسلوكية :وتعنى الاستجابة المرنة للتكيف مع البيئة على عكس

الأنماط الأكثر صلابة وانعكاسية للتفاعل التي تنتج عن تحديدها بشكل مفرد مع خبرة الفرد

الحالية.

٣- توضيح القيمة : تساعد عملية التنظيم الذاتي للأفراد على إدراك معنى قيمة المواقف والأحداث

بالنسبة لهم وما الذي يقدرونه حقاً.

٤- الاكتشاف: تعمل هذه القدرة على عكس الاتجاه المعتاد لتجنب أو إنكار الحالات العاطفية

الصعبة وبالتالي زيادة التعرض لمثل هذه الحالات.

-نموذج "هاسكر" (Hasker, 2010, 48) والذي يرى أن للبقطة العقلية مكونين هما:

▪ التنظيم الذاتي للإنتباه في الوقت الحاضر.

▪ الانفتاح الذهني والوعي الذاتي بالخبرات في اللحظة الراهنة.

-نموذج "بيشوب واخرون" (Bishop et al, 2004, 232)

هذا النموذج أكثر توجهها نحو الهدف والتعرف على المعتقدات والأفكار الثابتة للفرد التي تؤدي الى

سلوك تلقائي عشوائي ويرتكز النموذج على مكونين أساسين:

المكون الأول: التركيز على التنظيم الذاتي للخبرة الحالية ويتم ذلك من خلال تنظيم الإنتباه

والانفعالات والتركيز الذاتي المستمر للفترات طويلة بالإضافة الى مهارات التبديل التي تسمح للفرد

إعادة التركيز والانتباه ذاتيا بدون وجود محفزات.

أما المكون الثانى تجربة الفرد المباشرة من خلال إدراك الخبرة الحالية والوعي المتواصل لحظة

بلحظة من الخبرة الحسية والوجدانية والمعرفية المستمرة، والقبول والانفتاح على الخبرة وبهذه الطريقة

يتيح الذهن إدراكا مستمرا للخبرة والتي تعمل على توفير إدراك أكبر للحواس وتقليل التحيز في

معالجة المعلومات.

- أبعاد البقطة العقلية وفق نظرية "لانجر" (Langer)

أشار "لانجر" (Langer) الى أن الكتل المفاهيمية التي يتبناها الفرد كنسق معرفية خاصة به يمكن أن تؤدي إلى عدم التفكير، أو طريقة تفكير معتادة تنتج عن الأفكار والأفعال المتكررة، عندما يكون الأفراد في حالة ذهنية معينة ، لا ينظرون إلى وجهات نظر أو تجارب بديلة، ويتفاعلون مع السلوك التلقائي(Langer, 2000, 220).

ويرى " لانجر " أن اليقظة العقلية عملية ذات أبعاد لتكوين تمييزات جديدة في الهيكل المعرفي للفرد، سواء كانت هذه التمييزات ذات أهمية أو غير ذلك وهذا من شأنه يجعل الفرد أكثر إدراكًا لسياق وإجراءات سلوكه أكثر من اعتماده على التمييزات والفئات المرسومة في الماضي التي تجعل سلوك الفرد تحكمه القواعد والروتين، بغض النظر عن الظروف الحالية، ويمكن تفسير ذلك على أنه سلوك لا معنى له. (langer, 1989,72)

ولتحسين القدرة على اليقظة العقلية وفق نظرية لانجر يمكن التدريب على نوعين من التأمل النمط الأول للتأمل التدريب على تركيز الانتباه (FA) Focused Attention، وتتطوي على جذب الانتباه المستمر في لحظة ذهنية أو جسدية، مثل الحركة الإيقاعية للبطن أو الصدر أثناء التنفس والحفاظ عليها، وتتمى اليقظة أثناء FA إلى درجة أن هذا التدريب ينطوي رصد مستمر لما وراء الانتباه لحظة بلحظة. ( Galla et al,2016, 298 )

وغالبا ما يكون التدريب على تركيز الانتباه (FA) ينطوي على التدريب على توجيه الإنتباه إلى منبهات إدراكية محددة وتتضمن أيضا التدريب على العديد من ملكات الانتباه كمواصلة الانتباه واستمراره للمنبه المقصود والبعد عن المنبهات المشتته (الانتباه) وإعادة توجيه الانتباه الى الحافز المختار (الانتباه الإنتقائي) (Lutz et al , 2008, 164)

ويمكن جذب إنتباه الفرد وجعله أكثر تيقظا للمهمه المتعلمة من خلال تقديم المهمة بشكل مشروط، فالغموض الذي يتم تقديمه بواسطة الصيغة الشرطية يحث المتعلم على التحول من دور سلبي إلى دور نشط، قد تشجع العبارات الشرطية عقل الطالب ليصبح أكثر انخراطا في عملية التعلم ، وبالتالي إطالة المثابرة ، وقد يؤدي الاهتمام المطول إلى المزيد من الجمعيات العصبية، حيث يتم استدعاء الأفكار المرتبطة بالبيانات الشرطية في المستقبل ، لتكون أكثر مرونة وقابلية للتكيف (Sherman,2005,15-16)

أما النمط الثاني يسمى المراقبة المفتوحة (OM) Open Monitoring ، وتعد مرحلة التدريب على تركيز الانتباه هي أول خطوة لتهدئة العقل والحد من الانحرافات ومع التقدم في مرحلة تركيز الانتباه

## == فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

تصبح مهارة المراقبة المتطورة هي النقطة الرئيسة للإنتقال الى التدريب على المراقبة المفتوحة وتهدف هذه المرحلة الى بقاء الفرد في حالة المراقبة والانتباه لحظه بلحظه الى أى نشاط يحدث في الموقف دون التركيز الى منبهات أخرى وللوصول إلى هذه الحالة يقلل الفرد تدريجيا التركيز على منبه صريح في مرحلة تركيز الانتباه والتركيز على تنمية الوعي المنعكس (Lutz et al,2008, 164)

وبهذه الطريقة، يتم استخدام اليقظة في اللحظة التي تتكشف فيها الخبرة - بما في ذلك انطباعات الإحساس والحالات العقلية والعاطفية وغيرها - دون الحاجة إلى التركيز على أي كائن بعينه (Galla et al,2016, 299)

وترتكز عملية تكوين التمييزات الجديدة على أربعة أبعاد تتلخص في التالي:

(١) التمييز اليقظ Alertness to Distinction: عبارة عن كيفية إدراك الفرد للمثيرات الخارجية والداخلية وإنتاجه لأفكار جديدة باستمرار .

(٢) الإنفتاح على الجديد Opening to Living: معالجة المعلومات الجديدة لتحسين القدرات العقلية اللازمه لفهم وتفسير المنبهات.

(٣) التوجه نحو الحاضر Orientation in the Present تفسير الفرد للمنبهات بالتركيز والانفتاح على المحفزات والمعلومات الجديدة من خلال تمييز وتقييم الهيكل المعرفي لخبرات الفرد السابقة

(٤) التنظيم الذاتي للوعي هو الحالة الذاتية المتزايدة من المشاركة والاستيقاظ أو الوجود في الحاضر، هذه الحالة الذاتية (Langer , Moldoveanu,2000,2)

وتلاحظ الباحثة أنه على الرغم من تعدد النماذج المفسرة لليقظة العقلية إلا أن أغلب النماذج تتفق على أهم أبعاد اليقظة العقلية والتي تتمثل في الوعي للحظة الحالية والانفتاح على البيئة المحيطة وتقبل كل ما هو جديد بدون إصدار أحكام ، لذلك تبنت الباحثة في إعداد البرنامج وبناء مقياس اليقظة العقلية نموذج "Langer" وذلك لأنه يتضمن الأبعاد الثلاثة الأساسية في اليقظة بالإضافة الى بعد التنظيم الذاتي ، كما أن التدريب على هذا النموذج من خلال تركيز الانتباه، والمراقبة المفتوحة هي جوهر تحسين وعى وإدراك الطالب بما وراء التفكير المعرفي.

خصائص الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية وفق نظرية "Langer" فقد ذكرت أن السلوك اليقظ يتكون من خمس طرق للتفاعل مع البيئة هي:

١. تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: إن استحداث فئات جديدة و القيام بإعادة تسمية

الفئات القديمة يعد من المؤشرات المهمة للسلوك اليقظ ، إذ أن إعادة التفكير في الفئات التي يتم وصف الأفراد فيها والأدوات تعطي مزيدا من البدائل في أداء المهام بصورة أفضل (Langer, 1989,66).

٢. تعديل السلوك التلقائي: فمن الممكن أن يؤدي النظر إلى الأساليب التلقائية للسلوك بشكل جديد إلى تعديلها وتحسينها بما يساعد على الوصول للعديد من النتائج المرغوبة (Langer, 1989,66- 67).

٣. تقبل الأفكار الجديدة: تتشكل آراء الأفراد على الانطباعات الأولية والتمسك بهذه الآراء حتى عندما يظهر دليل معارض إذ يستخدم، الأفراد جميع الموارد المتاحة من أجل تحسين قدرتهم على الفهم.

٤. تأكيد العملية بدلا من النتيجة: وهنا يجبر كل من المجتمع والمدرسة والأفراد على التفكير في حياتهم بلغة الإنجازات (كيف أقوم بذلك؟) بدلا من (هل يمكنني القيام بذلك؟) والانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة، كما يسمح قبول كل مرحلة وفقا لدورهم بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج الأفضل.

٥. تقبل الشك : يعتمد كثير من الأفراد على التنبؤ كما أنهم يحبون التخطيط للأشياء التي سوف تحدث بالطريقة ذاتها التي تحدث بها باستمرار، أما أصحاب الفكر اليقظ فيعلمون أن العالم مكان محير ومتقلب، وقد تنبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي لكن يمكن تمييزها عند كل الأفراد (Langer, 1997, 133-135) .

### المحور الثاني : التفكير ما وراء المعرفى :

ويتناول هذا المحور مفهوم التفكير ما وراء المعرفى، ومكوناته، ونموذج التفكير ما وراء المعرفى في ضوء اليقظة العقلية، ويمكن بيان ذلك فيما يلي بشيء من التفصيل:

#### - تعريف التفكير ما وراء المعرفى

يعد "قلافل" (Flavell, 1979, 910) أول من اقترح مفهوم ما وراء المعرفة في بداية العقد السابع من القرن العشرين عندما قدمه في أبحاثه الخاصة بدراسة الذاكرة، وما وراء الذاكرة في مجال علم النفس التطوري Memory & Metamemory ، وذلك من خلال تجاربه التي توصلت إلى أن الأطفال الصغار قليلا ما يراقبون ذكرايتهم وفهمهم وغيرها من الأمور المعرفية، وأن لديهم قصورا تاما في مهارات ما وراء المعرفة فقد عرف التفكير ما وراء المعرفى بأنه "قدرة الفرد على التفكير في عمليات التفكير الخاصة به ومعرفة الفرد بعملياته المعرفية.

و عرف التفكير ما وراء المعرفى بأنه عبارة عن "وعى الفرد وإدراكه لما يقوم بتعلمه وقدرته على وضع

== فاعلية برنامج تدريبي لتحسين البقطة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==  
خطط محددة للوصول الى أهدافه، واختيار الإستراتيجية المناسبة وتعديلها أو حذفها واختيار  
استراتيجيات جديدة وإملاكه القدرة على مراجعة ومراقبة ذاته وتقييمها باستمرار" ( , Schraw  
, 1994, 473).

كما يعرف أيضا بأنه عبارة عن تفكير المتعلمين فى تفكيرهم، وقدرة المتعلمين على استخدام  
إستراتيجيات تعلم معينة على نحو مناسب (جابر عبد الحميد ١٩٩٩ , ٣٢٩).

ويعرف التفكير ما وراء المعرفى فى ضوء اليقظة العقلية بأنه نشاط عقلى يحدد مستوى إدراك الفرد  
لمحتويات العقل ومدركاته من أفكار وأنشطة وعمليات عقلية (Hussain,2015, 136)

### مكونات التفكير ما وراء المعرفي:

تباين علماء النفس المعرفي فيما يتعلق بمكونات التفكير ما وراء المعرفي، حيث ظهرت العديد من  
التقسيمات التي تناولت هذا النمط من التفكير، ومن أشهر هذه النماذج نموذج فلافل ١٩٧٩ الذي  
يشير من خلاله إلى أن هناك مكونين أساسيين للتفكير ما وراء المعرفي هما:

**المكون الأول:** المعرفة ما وراء المعرفية وتتكون من ثلاث أنواع رئيسية هي:

- المعرفة بمتغيرات الشخص: وتشير إلى معرفة الفرد واعتقاداته عن نفسه كمفكر أو متعلم، وما  
يعتقده من عمليات تفكير الآخرين.
- المعرفة بمتغيرات المهمة: وتشير إلى المعرفة والمعلومات عن طبيعة المهمة المقدمة للفرد،  
وتقوده هذه المعرفة نحو أدائها وتزوده بالمعلومات عن احتمالات النجاح في أداء المهمة،
- المعرفة بمتغيرات الاستراتيجية: وتتمثل فيما يمتلكه الفرد من معلومات عن الإستراتيجيات الفوق  
معرفية التي يمكن عن طريقها أن ينجح في تحقيق أهداف معرفية مهمة بالنسبة له، بالإضافة  
إلى المعلومات الظرفية التي تتعلق بمتى وأين، ولماذا تستخدم هذه الإستراتيجية.

والمكون الثاني: خبرات ما وراء المعرفة: وهي عبارة عن خبرات معرفية تساعد الفرد في اختيار  
الإستراتيجيات المثلى عند مواجهة مهمة ما، بحيث تجعله يفاضل بين عدد من الإستراتيجيات،  
وبالتالي الوصول إلى الحلول السليمة أنسب الحلول من خلال استخدام أفضل الإستراتيجيات  
(Flavell, 1979, 906).

وهناك تقسيمات عدة لمكونات ما وراء التفكير المعرفى جاءت بعد تقسيمات فلافل وتتضمن معرفة  
الفرد بذاته، والمعرفة بعمليات التفكير، وضبط عمليات التفكير، كنموذج "شرو ، دينيسون"  
(Schraw , Dennison,1994) الذى قسم التفكير ما وراء المعرفى الى مكونين أساسيين:

المكون الأول: المعرفة عن المعرفة ويتضمن هذا المكون ثلاث أنواع للمعرفة:

- المعرفة التقريرية Declarative Knowledge:

ويقصد بها إدراك الفرد لذاته وقدراته والوعي بمهاراته واستراتيجياته اللازمة لانجاز المهمة

- المعرفة الإجرائية procedural Knowledge:

ويقصد بها طريقة الفرد في تطبيق الإجراءات لتنفيذ المهمة كتحديد استراتيجية التنفيذ والتخطيط، تحديد الوقت المناسب وتحديد الجهد المطلوب، المرونة في التغيير وتبديل استراتيجية التنفيذ

- المعرفة الشرطية Conditional Knowledge:

وتشير الى مجموعة من التساؤلات حول المعرفة التقريرية والمعرفة الإجرائية كلماذا ومتى تستخدم.....؟ وما فائدة؟ وما نقاط الضعف والقوة؟ لتقييم الإستراتيجية المستخدمة

المكون الثاني: تنظيم المعرفة وتشمل مهارات التخطيط وإدارة المعلومات والضبط والمراقبة

- مهارات التخطيط يتم فيها تحديد الإستراتيجيات المناسبة لتحقيق الهدف والإجراءات اللازمة للتنفيذ المهمة

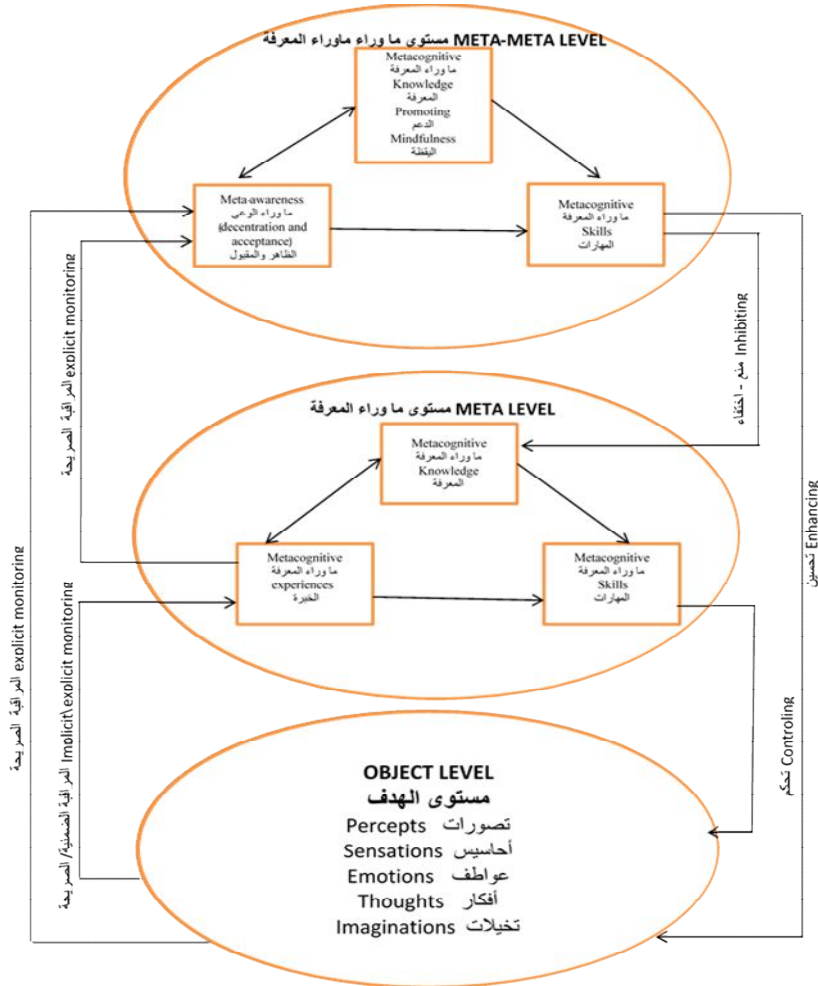
- المراقبة الذاتية: وتتم أثناء قيامه بأداء المهمة لتوضيح مدى تقدمه نحو الهدف واكتشاف أى أخطاء قبل الوقوع فيها

- التنظيم: ويتضمن تقويم الفرد لذاته وتقدمه فى احراز الهدف وتعديل نقاط الضعف فى الأداء (Schraw, Dennison, 1994, 460)

نموذج التفكير ما وراء المعرفى فى ضوء اليقظة العقلية:

إقترح " Jankowski & Holas " نموذج للتفكير ما وراء المعرفى فى السياق التعليمى فى ضوء اليقظة العقلية يرتكز على ثلاث أبعاد رئيسية ، ووفقا لهذا النموذج تعتبر اليقظة العقلية أعلى مستوى من مستويات التفكير ما وراء المعرفى فهى عبارة عن الوعى اليقظ لجميع العمليات والظواهر، والتحكم فى مستويات الإدراك والوعى لتلك الظواهر (Jankowski , Holas 2014,66) ويمكن توضيح تلك المستويات فى الشكل (١) كالتالى :

فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي



شكل (١) نموذج التفكير ما وراء المعرفي في ضوء اليقظة العقلية (Jankowski , Holas 2014,66)

ومن الشكل السابق يمكن توضيح أبعاد النموذج في الآتي:

١. **مستوى الهدف object level** ويقصد بها الوعي والإدراك الأساسي أى وعى الفرد بتصوراته وأحاسيسه ومعتقداته ومراقبته لمدركاته الأساسية المسؤولة على تنشيط مستويات أعلى في الإدراك المعرفي للفرد من خلال تمثيل المنبهات في السياق المعرفي للفرد المرتبط بالخبرات المعرفية والتي تؤدي الى السيطرة والتحكم وفي هذا الإطار ، تتطلب اليقظة العقلية أربعة معايير لمعالجة المعلومات تتلخص في تفعيل الخطط والاستراتيجيات المناسبة للسيطرة على التفكير، تكوين نموذج عقلي لحالة



اليقظة، المراقبة المستمرة والسيطرة على التركيز واليقظة، توفير المعلومات الكافية ومرونة الرقابة التنفيذية لتيسير تفعيل الخطط وتنفيذها ( Wells, 2006, 343 ).

٢. مستوى ما وراء الإدراك والخبرات والمهارات ( **Metacognitive , experiences, skills** , **meta level knowledge** ) يتكون التفكير ما وراء المعرفى فى ضوء اليقظة العقلية من ثلاثة عناصر على الأقل: المعرفة ما وراء المعرفية ، الخبرات ما وراء المعرفية والمهارات ما وراء المعرفية (7, Jankowski , Holas, 2014) ، المعرفة ما وراء المعرفية تشمل المعلومات المخزنة فى الذاكرة طويلة المدى والتي تشير إلى مجالات مختلفة: الذات ، والبعض الآخر ، والمهام ، الاستراتيجيات ولكن أيضًا العلاقات بين الذات والآخرين ، والنفس والسياق ، والعلاقات بين المهام المختلفة أو طرق معالجة المهمة (Garland, 2007,26) ، بالإضافة الى محتوى الوعى ما وراء المعرفية ( ويقصد بها مجموعة محددة من المعتقدات والأستراتيجيات التى تستدعى وتحافظ على انتباه وتركيز الفرد وتشمل المعتقدات المتعلقة بطبيعة الذات كالعلاقة بين الذات (المراقبة) ومحتوى الخبرة الأحاسيس والعواطف والأفكار والذكريات والصور) (Hayes, Strosahl, Wilson, 1999) (87-114) ، أما الخبرات ما وراء المعرفية : تظهر عند معرفة الشخص لنتائج العمليات المعرفية الصريحة والضمنية التي تعمل على مستوى تحقيق الهدف، يمكن للخبرات ما وراء المعرفية أن تتخذ شكل بعض المشاعر البسيطة المرتبطة بمهمة أو أحكام أكثر تحليلية ومعقدة ، أما محتوى الوعى ما وراء الخبرة يشير الى ما وراء الشعور (ذلات اللسان) ، وردود الفعل العاطفية التي تكونت سابقا ، المهارات المعرفية المتعلقة بالوظائف التنفيذية التي تعمل من أجل السيطرة على العمليات فى المستوى الأدنى ، يتضمن التحكم التنفيذي كلاً من العمليات الأساسية المرتبطة بالانتباه والذاكرة العاملة والأنشطة العقلية المعقدة المتعلقة بحل المشكلات (مثل استراتيجيات التوجيه أو التخطيط) (Garland, 2007,20)

٣. ما وراء ما وراء الوعى اليقظ **meta-meta level** (العمليات الصريحة): ويقصد بها إدراك ووعى الفرد بالعمليات المعرفية وما وراء المعرفية وعمليات المراقبة المفتوحة والضببط والتحكم الواعى عن قصد لتحقيق الهدف المنشود، فالوعى كعامل يغير جودة السلوك المنظم ذاتيًا على عكس العمليات الضمنية كالمراقبة والتحكم الضمنى والردود التلقائية دون إدراك ويندرج تحت هذا المستوى ما وراء الوعى بمركز الضبط والقبول ويقصد بها الوعى بما وراء المدركات الداخلية للفرد فوعيه بحالته الداخلية أفضل من التفكير الانعكاسي التحليلي. (Brown, Ryan, 2003, 843)، خاصة إذا كان الدافع وراء الوعى الذاتى هو العواطف السلبية، ويتخذ شكل اجترار أو قلق، فكما قل تواتر التحدث عن النفس، قل خطر حدوث تأثيرات طاغية لفظية فى الحياة اليومية. ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى

## == فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

أن الحد من النشاط اللفظي الداخلي لا يعني بالضرورة تثبيط معالجة المعلومات. فهو كذلك من المحتمل أن الأول قد يؤدي إلى رسم تمييزات جديدة وبالتالي يمنع الميل إلى الصورة النمطية الآلية ، كما يندرج تحت هذا المستوى ما يسمى بظاهرة الاندماج المعرفي. وفي سياق نظرية الإطار العلائقي (Fairfax , 2008,56) ، عرف الاندماج المعرفي بأنه "الميل إلى الاندماج بالمعنى الحرفي للأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية مما يعني عدم وجود القدرة على إدراك الفرق بين محتوى الأفكار والواقع نفسه. الانصهار المعرفي قد يكون عاملا هاما لتعزيز تشويه المعلومات لأنه لا ينظر إلي الموقف من جانب واحد في السياق الخارجى ، ولكن في ضوء المخططات والقوالب النمطية " (Herzberg, Sheppard, Forsyth, Credé, Earleywine, Eifert,2012,11) كما يتضمن أيضا في هذا المستوى ما وراء الوعى بالممارسات العقلية : ويقصد بها معرفة المدركات العقلية ، و يتضمن النموذج المقدم الميزة التنموية للعقل. أثناء الممارسة ، مع تطور محتوى المعرفة ما وراء المعرفية الذي يعزز الوعى ، تتغير جودة الخبرات ما وراء المعرفية بالإضافة إلى نشاط الوظائف التنفيذية على عكس الوصول إلى حالة مستقرة وواضحة من الوعى ، والذي تم تحديده على أنه "الانتباه المعزول" تجعل الفرد في حاجة الى ممارسات واعية للإنتقال الى مستويات أعلى في التفكير ما وراء المعرفي ، والتي تؤدي بدورها الى انخفاض عدد الفواصل بين الوعى الأساسي والوعى ما وراء المعرفي ، وزيادة وضوح الوعى الأساسي ، والحد من تأثير عمليات التقييم الضمني وتنشيط تطور إدراكي عالي المستوى (Wells ,2006,340)

وتتبنى الباحثة هذا النموذج في بناء مقياس التفكير ما وراء المعرفي بإفتراض مجموعة من العبارات وإجراء التحليل العاملى الإستكشافى لتحديد تشعب العبارات لأبعاد النموذج

### البحوث والدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات التى تناولت متغيرات الدراسة كل متغير على حدة ، بالإضافة إلى دراسات أخرى قامت بدراسة العلاقة القائمة بين اليقظة العقلية ومهارات التفكير ما وراء المعرفي وفيما يلي استعراض لتلك الدراسات من الأقدم للأحدث :

استهدفت دراسة (Chambers et al 2008) الكشف عن التأثير الذى يحدثه التدريب على اليقظة العقلية فى الوظائف المعرفية والوجدانية لعينة بلغت عددها (٢٠) مشارك منهم ١١ ذكور ، ٩ إناث من طلاب جامعة ملبورن فى فكتوريا بأستراليا وللتخفف من غرض الدراسة طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية (brown , Ryan ,2003) ، وقياس بيك للإكتئاب ، وكشفت النتائج عن تأثير التدريب على اليقظة العقلية فى تحسين الذاكرة والإنتباه

في حين استهدفت دراسة (Mörck, 2009) الى الكشف عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية وما وراء المعرفة بلغت عينة الدراسة ٩٨ طالب وطالبة من جامعة أوريبرو منهم (٧٤ من الإناث و٢٤ من الذكور) ، تراوحت أعمارهم بين ٢٣ عامًا إلى ٣٠ (بمتوسط ٢٧ ، وأنحراف معياري ٥٦.٣ سنة) طبقت عليهم الأدوات التالية مقياس الوعي ماوراء المعرفى (Schraw and Dennison 1994) ، مقياس اليقظة العقلية (Cardaciotto et al 2008) ، فأسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وماوراء المعرفة بالإضافة الى ارتباط اليقظة العقلية بما وراء الإدراك .

وبحثت دراسة (Franco , Mañas, Cangas , Gallego 2011) في الكشف عن تأثير اليقظة العقلية على الأداء الأكاديمي والقلق ومفهوم الذات لعينة بلغت عددها (٦١) طالب وطالبة من طلاب الثانوية العامة منهم ٣٢ من الذكور ، ٢٩ من الإناث تم إختيارهم من ثلاث مدارس في مقاطعة الميريا بأسبانيا طبق عليهم مقياس المفهوم الذاتى (Musitu, García & Gutiérrez, 1994) ، ومقياس القلق (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1988). وكشوف درجات الطلاب في جميع المقررات الدراسية ، وقد أظهرت النتائج تحسنا دالا في الأداء الأكاديمي فضلا عن إرتفاع في أبعاد مفهوم الذات وانخفاض القلق وهذه النتائج تؤكد على فعالية اليقظة العقلية في تنمية بعض الجوانب الايجابية فى الشخصية

بينما دراسة (Batalo, 2012) بحثت فى الكشف عن تأثير اليقظة العقلية على إبداع طلاب كلية الإجتماع قسم التصوير الرقمى بجامعة بنجوب كالورفونيا حيث بلغت العينة (٥١) طالب بمتوسط عمر زمنى ١٨ سنة ، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية (Langer Mindfulness Scale, 2004) ، ومقياس التقييم الذاتى للإبداع (Manuela Lynn Batalo, 2012) إعداد الباحث ، ومقياس الوعي والإهتمام الذاتى إعداد (Manuela Lynn Batalo, 2012) فأسفرت النتائج عن تأثير اليقظة العقلية على تنمية الإبداع كما أسفرت أيضا عن تأثير اليقظة العقلية على التقييم الذاتى للطلاب الموهوبين

كما استهدفت دراسة (Solem, Thunes, Hjemdal, Hagen , Wells, 2015) الكشف عن وجود ارتباط بين ماوراء المعرفة كما هو متضمن في نظرية ما وراء الإدراك للاضطراب العاطفي واليقظة العقلية بالإضافة الى الكشف عن البنية الكامنة بين العوامل المرتبطة باليقظة العقلية وماوراء المعرفة وارتباطها بالقلق فبلغت عينة الدراسة ٢٢٤ مشارك منهم طلاب تتراوح أعمارهم من ١٨ ومشاركين آخرين تبلغ أعمارهم ٦٧ سنة بمتوسط ٣١,٨ وإنحراف معياري ١٣,٠

## == فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

سنة طبق عليهم الأدوات التالية : استبيان التوجيه العقلي الخامس ( , Baer et al. FFMQ: 2006) ، إستبيان ماوراء المعرفة (Wells; 30-MCQ)

(and Cartwright–Hatton 2004) ، أظهرت نتائج تحليل الارتباط أن ما وراء المعرفة مرتبط باليقظة العقلية ، بالإضافة الى اشتمال اليقظة العقلية على مكونين من مكونات ما وراء المعرفة

في حين استهدفت دراسة (Heshmati, Maanifar, 2018) الكشف عن وجود علاقة إرتباطية بين ماوراء المعرفة واليقظة العقلية والرفاهية الذاتية للطلاب الموهوبين بالمدارس الثانوية أجريت هذه الدراسة على ١٤٤ من طلاب المدارس الثانوية الموهوبين في تبريز. تم اختيار مجتمع الدراسة من خلال الطريقة العشوائية لإختيار العينة. وتم تطبيق الأدوات التالية :ومقياس التفكير ماوراء المعرفي (Wells 2005)، ومقياس اليقظة العقلية الصورة الخامسة (FFMQ:Ellison Paloutzian, 1983) وأشارت النتائج الى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وماوراء الإدراك للطلاب الموهوبين بالمدارس الثانوية بالإضافة الى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين ما وراء المعرفة و اليقظة العقلية للطلاب الموهوبين بالمدارس الثانوية

كما أستهدفت دراسة (على حسين مظلوم، ٢٠١٨) التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة والفروق ذات الدلالة الإحصائية وفق جنس الطلبة وتخصصهم الدراسي ولتحقق من هدف الدراسة تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية للانجر (Langer , 1992) على عينة مكونة من (٦٠٠) طالب وطالبة من طلاب كليات جامعة بابل وبعد المعالجة الإحصائية أشارت النتائج الى تمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط لليقظة العقلية ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقا للجنس أو التخصص

في حين استهدفت دراسة (هبه مجيد عيسى، ٢٠١٨) الكشف عن مستوى اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصفرة ولتحقق من غرض الدراسة تكونت عينة الدراسة من (٤١٦) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية للعلوم الإنسانية والصفرة تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية (Toronto, 2006) ، مقياس التفكير ماوراء المعرفي (Schraw, Denssion, 1994) ، مقياس الحاجة الى المعرفة مترجم (جرادات والعلی , ٢٠١٠) فأشارت النتائج الى وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين طلاب الجامعة لصالح الذكور ، وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الطلاب لصالح الطلاب الذين يمتلكون مستوى جيد من مهارات التفكير ماوراء المعرفي

أما دراسة (فاطمة عباس مطلق ٢٠١٩) استهدفت الكشف عن تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي وفقاً للنوع (ذكور، إناث)، والتخصص (علمي، إنساني) ولتحقق من أهداف البحث الحالي، قامت الباحثة ببناء اختبار لليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، واستخرجت الخصائص السيكومترية لكل منهما، ثم طبقت المقياسين على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالباً وطالبة موزعين بالتساوي حسب النوع، وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي عن تأثير اليقظة العقلية على التفكير الإيجابي

بينما دراسة (Schmidt, Reyes, Barrientos , Langer, Sackur, 2019)

استهدفت الكشف عن تأثير التدريب على كل من التأمل ذات التوجيه الانتقائي على اللياقة البدنية والكفاءة ما وراء المعرفية، فبلغت عينة الدراسة (٢٤) فرداً من الإناث والذكور بعمر زمني (٣٠ سنة) بإنحراف معياري ١١.٦ كمجموعة ضابطة و(٢٤) كمجموعة تجريبية. تم تطبيق أدوات الدراسة التالية على العينة قبل وبعد التدريب: مقياس الإجهاد المعرفي (PSS: Cohen et al., 1983)، مقياس القلق والإكتئاب (DASS-21: Antony et al., 1998)، مقياس اليقظة العقلية (MAAS: Brown & Ryan, 2003)، استبيان التوجيه العقلي الخامس (FFMQ: Baer et al., 2006)، فأسفرت النتائج عن وجود تأثير للتدريب على التأمل ذات التوجيه الانتقائي على الكفاءة ما وراء المعرفية

**تعقيب:** ومن خلال إطلاع الباحثة على البحوث والدراسات السابقة توصلت إلى أن هناك ارتباط إيجابي بين اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي كما أشارت دراسة (Mörck, 2009)؛ هبه مجيد عيسى ٢٠١٨؛ Heshmatiet al 2018؛ Solem et al 2015؛ كما لاحظت أن هناك دراسات بحثت في تأثير اليقظة العقلية على بعض المتغيرات النفسية والعقلية كالذاكرة والانتباه والتفكير الإيجابي والإبتكار والتحصيل المعرفي والقلق ومفهوم الذات وكان لها تأثير فعال كدراسة (فاطمة عباس مطلق ٢٠١٩؛ Batalo 2012؛ 2011؛ Franco et al 2008؛ Chambers ; Schmidt et al 2019) كما أنه في حدود علم الباحثة لم تتناول الدراسات والبحوث السابقة تأثير اليقظة العقلية على مستوى التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة بشكل مباشر لذلك قامت الباحثة بصياغة فروض البحث كالتالي:

**الفرض الأول:** يوجد فرق دال إحصائي عند مستوى (٠.٠١) في مقياس اليقظة العقلية بأبعاده (التيقظ - الانفتاح - التوجه نحو الحاضر - التنظيم الذاتي) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية "

## == فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

الفرض الثاني يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) في مقياس التفكير ما وراء المعرفي بأبعاده (مستوى الهدف - مستوى ما وراء المعرفة والخبرة والمهارة - مستوى ما وراء ما وراء الوعي اليقظ) بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية ."

### إجراءات البحث:

#### أولاً : منهجية البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي القائم على تصميم قبلي بعدي لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) وفيه تلقت المجموعة الأولى معالجة تجريبية تتمثل في برنامج قائم على اليقظة العقلية، بينما لم تتلقى المجموعة الثانية (الضابطة) المعالجة التجريبية (برنامج الدراسة).

#### ثانياً: عينة البحث:

##### ▪ عينة البحث السيكومترية:

بلغت العينة الاستطلاعية (١٦٠) طالب وطالبة منهم (١٠٥) طالبة، (٥٥) طالب من كلية التربية النوعية جامعة بنها، تم تطبيق أدوات البحث متمثلة في مقياس اليقظة العقلية، مقياس التفكير ما وراء المعرفة من إعداد الباحثة - على العينة الاستطلاعية بهدف حساب صدق وثبات المقاييس.

##### ▪ عينة البحث الأساسية

العينة الأساسية للبحث الحالي من طلاب الجامعة منخفضة اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي وبلغ عددهم (٦٠) طالب وطالبة من كلية التربية النوعية بمتوسط عمر زمني (١٩.٥)، وانحراف معياري قدره (١.١٥٤) تم توزيعهم على مجموعتين بطريقة عشوائية إحداهما المجموعة التجريبية (٣٠) طالب وطالبة، منهم (١١) ذكور، (١٩) إناث، والأخرى المجموعة الضابطة (٣٠) طالب وطالبة منهم (١٠) ذكور، (٢٠) إناث

### أدوات البحث

#### - مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)

بعد إطلاع الباحثة على العديد من أدبيات البحث العلمى والدراسات السابقة وعدة مقاييس في اليقظة العقلية ، كمقياس (Baer, et al,2006) ; (Brown , Ryan, 2003) ; (Dauenhauer,2006) ; (أحلام عبدالله ٢٠١٣ Gage) ; (Erisman, Roemer,2012) ; (2003, ) ; (كمال إسماعيل، ٢٠١٧)، قامت الباحثة بتعريف اليقظة العقلية إجرائياً وفق نموذج لانجر بأنها عبارة عن "حالة من النشاط العقلى لتوليد تميزات جديدة فى الهيكل المعرفى للطالب

## د / غادة عبد الحميد عبد العاطي منتصر

وجعله أكثر إدراكا وتنظيما لخبراته الحسية والوجدانية والمعرفية" وفق هذا التعريف تم تعريف أبعاد اليقظة العقلية إجرائيا كالتالى:

- التمييز اليقظ : ويشير إلى المراقبة المقصودة لانفعالات الفرد دون التفاعل معها وعدم إصدار أحكام عليها وتقبل الفرد لذاته خلال هذه المواقف

- الإنفتاح على الجديد Opening to Living وعى وإدراك الفرد وحب استطلاع له لكل ما هو جديد ودرجة إنغماسه بالمثيرات الجديدة

- التوجه نحو الحاضر: قدرة الفرد على تفسير المواقف والاحداث بالتركيز والانفتاح على المحفزات والمعلومات الجديدة من خلال تمييز وتقييم الهيكل المعرفى لخبراته السابقة ويشير إلى إمكانية وصف الفرد لخبراته وانفعالاته كما هي دون تغيير

- التنظيم الذاتى للوعي قدرة الفرد على إدراك وتنظيم جميع جوانب المواقف، وتقييم وجهات النظر المختلفة وتحديد العناصر الهامة فى الموضوع والعناصر غير المهمة ويشير إلى المراقبة المقصودة لانفعالات الفرد مع عدم التفاعل معها

وفى ضوء تلك الأبعاد تم إعداد مقياس اليقظة العقلية والذى تكون فى صورته النهائية من (28) عبارة على تدرج ليكرت الثلاثى (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق)، وقد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة هي (٣، ٢، ١)، ثم بعد ذلك تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق حساب الصدق والثبات

### - صدق المقياس :

ويقصد بالصدق "مدى استطاعة الأداة أو إجراءات القياس، قياس ما هو مطلوب قياسه" وكان حساب الصدق بالطرق الآتية :

### أ- صدق المحكمين :

قامت الباحثة بعرض مقياس اليقظة العقلية (٢٨) مفردة على (١١) محكم من أساتذة الجامعات فى تخصصات (علم النفس، والتربية الخاصة) . وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

== فاعلية برنامج تدريبي لتحسين البقطة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

جدول (١) نسب اتفاق المحكمين على مفردات مقياس البقطة العقلية

المفردات	نسبة الموافقة	المفردات	نسبة الموافقة	المفردات	نسبة الموافقة	المفردات	نسبة الموافقة
التميز البقظ	100%	الانفتاح على الجديد	81.82%	التوجه نحو الحاضر	100%	التنظيم الذاتي للوعي	81.82%
5	81.82%	6	90.91%	7	90.91%	8	100%
9	100%	10	100%	11	100%	12	90.91%
13	90.91%	14	90.91%	15	100%	16	100%
17	100%	18	81.82%	19	81.82%	20	90.91%
21	81.82%	22	100%	23	100%	24	90.91%
25	100%	26	90.91%	27	90.91%	28	100%

وفى ضوء النتائج السابقة قامت الباحثة بإستبعاد المفردات التي تقل عن نسبة الإتفاق الأقل من (٧٥ ٪) ، ولم يتم حذف أي عبارة وبذلك كان إجمالي عدد مفردات مقياس البقطة العقلية (٢٨) مفردة موزعة على الأبعاد الثلاث التالية :

جدول (٢) عدد المفردات لابعاد مقياس البقطة العقلية

الأبعاد	عدد المفردات
التميز البقظ	7
الانفتاح على الجديد	7
التوجه نحو الحاضر	7
التنظيم الذاتي للوعي	7
الإجمالي	28

ب - الصدق العاملي:

تم التحقق من صدق البناء التكويني او الصدق العاملي لمقياس البقطة العقلية باستخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي Explanatory Factor Analysis باستخدام برنامج SPSS v.20 ، لدى عينة استطلاعية قوامها (160 طالب وطالبة) ، وقد تم اجراء التحليل العاملي الاستكشافي على مفردات المقياس التي وصلت الى (٢٨) مفردة ، وقد اعتمدت الباحثة على محك كايزر Kaiser Criteria حيث يتم قبول العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن واحد صحيح، وتم استخدام طريقة المكونات الاساسية Principle Component حيث انها تؤدي الى اقل قدر من البواقي وتم استخدام طريقة التدوير Varimax.



### جدول (٣) نتائج التحليل العاملي لمفردات مقياس اليقظة العقلية

العبارات وتشبعاتها للأبعاد بعد عملية التدوير باستخدام طريقة (Varimax)											
العبارة	العمل الأول	العمل الثاني	العمل الثالث	العبارة	العمل الرابع	العمل الخامس	العبارة	العمل السادس	العمل السابع	العبارة	العمل الثامن
1	0.854	0.864	2	0.767	0.787	3	0.619	0.734	4	0.855	0.823
5	0.848	0.836	6	0.872	0.939	7	0.738	0.854	8	0.771	0.843
9	0.881	0.867	10	0.856	0.917	11	0.806	0.917	12	0.781	0.710
13	0.852	0.871	14	0.841	0.891	15	0.790	0.916	16	0.875	0.888
17	0.824	0.771	18	0.872	0.912	19	0.755	0.827	20	0.816	0.806
21	0.839	0.858	22	0.839	0.892	23	0.690	0.805	24	0.857	0.923
25	0.845	0.900	26	0.853	0.922	27	0.773	0.830	28	0.879	0.846

القيم المميزة لمصفوفة الارتباطات (العوامل المكونة للمقياس وجذورها الكامنة ونسبة التباين العاملية)

العامل	التباين قبل التدوير			التباين بعد التدوير		
	الجذر الكامن	نسبة التباين العاملية	نسبة التباين التراكمية	الجذر الكامن	نسبة التباين العاملية	نسبة التباين التراكمية
العامل الأول (التمييز اليقظ)	16.299	58.209	58.209	6.593	23.548	23.548
العامل الثاني (الانفتاح على الجديد)	4.074	14.551	72.760	6.380	22.787	46.335
العامل الثالث (التوجه نحو الحاضر)	2.166	7.736	80.496	5.995	21.412	67.747

يتضح من الجدول (٣) أن نسب التشبع أكبر من ٠.٣ طبقاً لمحك جيلفورد ، والجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح وفقل لمحك كايزر ، كما أن نسبة التباين العاملي تراوحت بين ١٧.٧٩٣ - ٢٣.٥٤٨ وهي قيم مقبولة طبقاً لمحك كايزر ، وهذا العوامل مجتمعة تسفر بنسبة (٨٥.٥٤٠) من اليقظة العقلية وهي نسبة عالية ، مما يدل على صدق مرتفع لمفردات المقياس.

**أما بالنسبة لتشبع الأبعاد فوجد أنها متشعبة لعامل واحد وهو اليقظة العقلية ويتضح**

**ذلك في الجدول التالي:**

### جدول (٤) نتائج التحليل العاملي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية

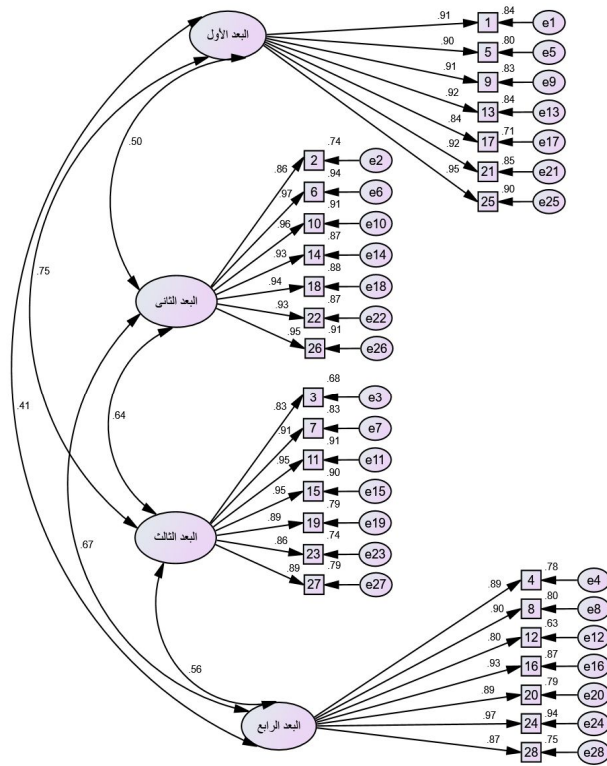
م	العامل	قيم التشبع للبعد	نسب الشبوع
1	التمييز اليقظ	0.794	0.630
2	الانفتاح على الجديد	0.842	0.709
3	التوجه نحو الحاضر	0.893	0.798
4	التنظيم الذاتي للوعي	0.778	0.606
		2.742	الجزء الكامن
		68.558	نسبة التباين

يتضح من الجدول السابق أن قيم التشبع أكبر من ٠.٣ طبقاً لمحك جيلفورد ، والجذر الكامن أكبر من الواحد صحيح ، حيث تراوحت قيم التشبع ٠.٧٧٨ - ٠.٨٩٣ وهي تعني ان المقياس يتكون من اربع عوامل تقيس اليقظة العقلية بمعامل صدق عاملي من ٠.٧٩٤ - ٠.٨٤٢

## == فاعلية برنامج تدريبي لتحسين البيقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

- ٠.٨٩٣ - ٠.٧٧٨ ، وهذا يدل على أن جميع الأبعاد او العوامل تقيس عامل واحد وهو البيقظة العقلية الذى وضع المقياس لقياسه بالفعل ، مما يؤكد على تمتع المقياس بدرجة صدق عاملى مرتفعة.

وتم حساب التحليل العاملى التوكيدى Confirmatory Factor Analysis وفقا لنتائج التحليل العاملى الاستكشافى وذلك افتراضا أن جميع العبارات لمقياس اليقظة العقلية تنظم حول اربعة عوامل كامنة وهى (التمييز اليقظ - الانفتاح على الجديد - التوجه نحو الحاضر - التنظيم الذاتى للوعى) وعن طريق برنامج Amos v.20 ، وتم اجراء اختبارات حسن المطابقة، وظهرت نتائج النموذج وفقا للشكل التالى:



شكل (٢) نموذج التحليل العاملى التوكيدى لمفردات البيقظة العقلية بالنسبة للابعاد

ويتضح من النتائج ان التشبيعات للعوامل مرتفعة وللتأكد من حسن مطابقة النموذج يتضح

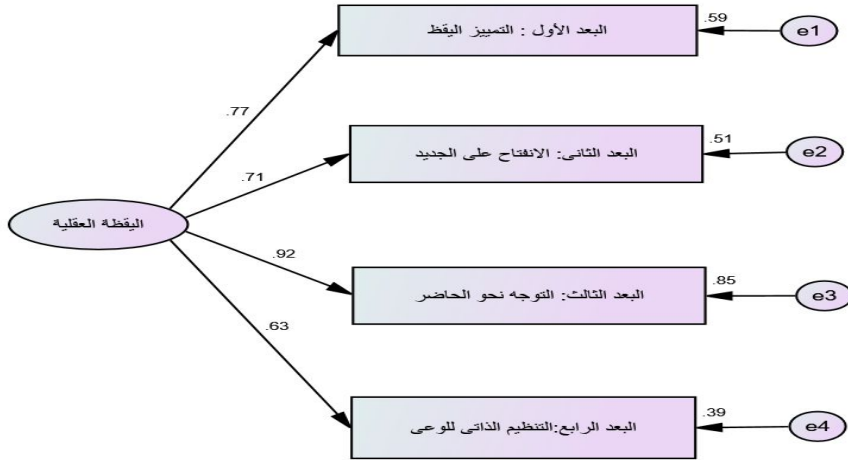
ذلك من خلال الجدول التالى:

جدول (٥) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج مقياس اليقظة العقلية

المؤشر	CMIN	DF	P	CMIN/DF	CFI	TLI	IFI	RMSEA
القيمة	590.45	344	0.000	1.716	0.961	0.957	0.961	0.067
القرار	قد ترجع لحجم العينة							
المحك	غ. دال							
	أقل من 5							
	أقل من 0.08							
	مقبول							
	مقبول							
	مقبول							

ومن الجدول يتضح أن جميع المؤشرات لنتائج التحليل العاملي التوكيدي تدل على جودة النموذج المقترح ويطابق بدرجة كبيرة جدا النموذج المفترض لبيانات العينة وان جميع المؤشرات مقبولة، وبذلك يصبح المقياس على درجة مرتفعة من الصدق العاملي ويستخدم لقياس اليقظة العقلية لطلاب الجامعة.

أما بخصوص تشعبات الأبعاد لإجمالي المقياس يتضح في الشكل التالي :



شكل (٣) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية

يتضح مما سبق أن قيم التشعب أكبر من ٠.٣ طبقا لمحك جيلفورد، حيث تراوحت قيم التشعب ٠.٦٣-٠.٩٢ ، وهذا يدل على أن جميع الأبعاد او العوامل تقيس عامل واحد وهو اليقظة العقلية الذي وضع المقياس لقياسه بالفعل ، مما يؤكد على تمتع المقياس بدرجة صدق عاملي مرتفعة.

#### ج- صدق التكوين الفرضي:

حيث تتمثل طريقة حساب صدق التكوين الفرضي على حساب معاملات الارتباطات بين الأبعاد وبعضها البعض، إضافة إلى حساب معاملات الارتباطات بين الأبعاد وإجمالي المقياس،

## == فاعلية برنامج تدريبي لتحسين البقطة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

حيث طبق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (160) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وتوصلت الباحثة إلى الجدول التالي:

جدول (٦) صدق التكوين الفرضي لمقياس البقطة العقلية

البقطة العقلية	الانفتاح على الجديد	التوجه نحو الحاضر	التنظيم الذاتي للوعي	الإجمالي
التمييز البقظ	**0.496	**0,733	**0,398	**0,808
الانفتاح على الجديد	-	**0,641	**0,643	**0,839
التوجه نحو الحاضر	-	-	**0,558	**0,898
التنظيم الذاتي للوعي	-	-	-	**0,759

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض جميعها دالة عند مستوى (٠.٠٠١)، إضافة إلى معاملات الارتباط بين الأبعاد وإجمالي المقياس جميعها دالة عند مستوى (٠.٠٠١)، مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الصدق.

### - ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات على عينة التجربة الاستطلاعية التي بلغ عددهم (١٦٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، حيث رصدت نتائجهم في الإجابة على المقياس، وتم تحليل النتائج للتأكد من ثبات المقياس بالطرق التالية:

#### أ - طريقة ألفا كرونباخ :

تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام برنامج SPSS وتم الحصول على معامل ثبات (٠.٩٧٣) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية جداً. وتم حساب معاملات الثبات لابعاد المقياس كما هو موضح بالجدول

جدول (٧) معامل الفا لكرونباخ لمقياس البقطة العقلية وابعاده

معامل الفا لكرونباخ	البعد
0.970	التمييز البقظ
0.979	الانفتاح على الجديد
0.966	التوجه نحو الحاضر
0.964	التنظيم الذاتي للوعي
0.973	الإجمالي

#### ب - طريقة التجزئة النصفية :

حيث تعمل تلك الطريقة على حساب معامل الارتباط بين درجات نصفى البعد في المقياس، حيث يتم تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، يتضمن القسم الأول مجموع درجات الطلاب في الأسئلة الفردية، ويتضمن القسم الثاني مجموع درجات الطلاب في الأسئلة الزوجية، ثم

حساب معامل الارتباط بينهما ، وتوصلت الباحثة إلى الجدول التالي:

**جدول (٨) الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس اليقظة العقلية**

المعامل الثبات	معامل الثبات لسبيرمان براون	معامل الارتباط	العدد	المفردات	البعد
0,944	0,971	0,942	4	الجزء الأول	التمييز اليقظ
			3	الجزء الثاني	
0,965	0,986	0,971	4	الجزء الأول	الانفتاح على الجديد
			3	الجزء الثاني	
0,932	0,963	0,927	4	الجزء الأول	التوجه نحو الحاضر
			3	الجزء الثاني	
0,947	0,968	0,936	5	الجزء الأول	التنظيم الذاتي للوعي
			5	الجزء الثاني	
0,880	0,891	0,803	14	الجزء الأول	الاجمالي
			14	الجزء الثاني	

ويتضح من جدول (٨) أن معامل ثبات أبعاد المقياس يساوي (٠.٩٧١ ، ٠.٩٨٦ ، ٠.٩٦٣ ، ٠.٩٦٨) على التوالي وجمالي المقياس ٠.٨٩١ ، وهي معاملات ثبات تشير إلى أن المقياس على درجة عالية جداً من الثبات ، وهو يعطى درجة من الثقة عند استخدام المقياس كأداة للقياس في البحث الحالي، وهو يعد مؤشراً على أن المقياس يمكن أن يعطى النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة وفي الظروف التطبيق نفسها

#### - الاتساق الداخلي للمقياس

حيث تتمثل طريقة حساب الإتساق الداخلي على حساب معاملات الارتباطات بين العبارات والأبعاد المتصلة بها ، وتوصلت الباحثة إلى الجدول التالي :

**جدول (٩) معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه العبارة في مقياس**

#### اليقظة العقلية

المفردات	معامل الارتباط	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	معامل الارتباط
التمييز اليقظ	0.930**	0.743**	2	0.892**	0.777**	3	0.861**	0.816**	4	0.903**	0.656**
5	0.915**	0.741**	6	0.966**	0.789**	7	0.924**	0.839**	8	0.913**	0.762**
9	0.925**	0.723**	10	0.957**	0.801**	11	0.953**	0.840**	12	0.844**	0.630**
13	0.932**	0.771**	14	0.941**	0.800**	15	0.953**	0.847**	16	0.938**	0.694**
17	0.874**	0.681**	18	0.947**	0.759**	19	0.907**	0.808**	20	0.896**	0.674**
21	0.926**	0.758**	22	0.946**	0.798**	23	0.879**	0.787**	24	0.960**	0.752**
25	0.946**	0.796**	26	0.957**	0.817**	27	0.903**	0.789**	28	0.901**	0.641**

\*\* مفردات دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين المفردات المقياس جميعها دالة، حيث أنه جميع المفردات الـ (٢٨) دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود إتساق داخلي مرتفع بين مفردات المقياس والأبعاد والمفردات وجمالي المقياس ، ومنها فإن المقياس على درجة عالية من الصدق.

## == فاعلية برنامج تدريبي لتحسين البقطة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

### - مقياس التفكير ما وراء المعرفة:

بعد إطلاع الباحثة على العديد من أدبيات البحث العلمى والدراسات السابقة وعدة مقاييس في التفكير ما وراء المعرفى ، كمقياس (عبدالناصر الجراح و علاءالدين عبيدات، ٢٠١١؛ Solem et al., 2011؛ خالد عبد القادر، ٢٠١٢)، قامت الباحثة بتعريف التفكير ما وراء المعرفى إجرائيا فى ضوء اليقظة العقلية بأنه " مستوى إدراك الطالب لتفكيره العقلى ، ووعيه بتصويراته وأحاسيسه ومعتقداته وخبراته ومعارفه و إستراتيجياته والتحكم فى العمليات الضمنية كالمراقبة والتحكم ، ووعيه بأساليب وطرق معالجة المعلومات وكيفية ممارسة مدركاته العقلية متمثلا فى ثلاثة أبعاد كالتالى :

- مستوى الأهداف ويقصد به إدراك الطالب لتصويراته وإنفعالاته وأفكاره ومعتقداته

- مستوى ما وراء (المعرفة -الخبرة - المهارة) ويقصد بها إدراك الطالب للعمليات الصريحة

والضمنية والتركيز والانتباه والوعى بالإنفعالات البسيطة والمركبة وردود الأفعال المرتبطة

بنتائج التفكير

- مستوى ما وراء ما وراء الوعى اليقظ ويقصد بها مراقبة الطالب لذاته عن قصد وضبط عملية

المراقبة والتحكم فيها ووعيه بمحتويات العقل من أنشطة وأفكار وخبرات معرفية والنتائج

المرتبطة بهذه المحتويات

وفى ضوء تلك الأبعاد تم إعداد مقياس التفكير ما وراء المعرفى والذى تكون فى صورته

النهائية من (٣٠) عبارة على تدرج ليكرت الثلاثى (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق)، وقد

وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة هي (٣،٢،١)، ثم بعد ذلك تم التأكد من الخصائص

السيكومترية للمقياس عن طريق حساب الصدق والثبات

### - صدق المقياس:

ويقصد بالصدق "مدى استطاعة الأداة أو إجراءات القياس، قياس ما هو مطلوب قياسه" وكان

حساب الصدق بالطرف الآتية:

### أ- صدق المحكمين :

قامت الباحثة بعرض مقياس التفكير ما وراء المعرفى (٣٠) مفردة على (١١) محكم من أساتذة

الجامعات فى تخصصات (علم النفس، والتربية الخاصة). وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

د/غادة عبد الحميد عبد العاطي منتصر

جدول (١٠) نسبة اتفاق المحكمين على عبارات مقياس التفكير ما وراء المعرفى

المفردات	نسبة الموافقة	المفردات	نسبة الموافقة	المفردات	نسبة الموافقة
مستوى الهدف		ما وراء المعرفة (الخبرة - المهارة)		ما وراء ما وراء الوعي اليقظ	
1	%100	2	%81.82	3	%100
4	%81.82	5	%100	6	%90.91
7	%100	8	%90.91	9	%90.91
10	%81.82	11	%100.00	12	%100
13	%90.91	14	%100	15	%81.82
16	%100	17	%90.91	18	%90.91
19	%81.82	20	%90.91	21	%81.82
22	%90.91	23	%100	24	%90.91
25	%81.82	26	%81.82	27	%81.82
28	%100	29	%90.91	30	%100

وفى ضوء النتائج السابقة قامت الباحثة بإستبعاد المفردات التى تقل عن نسبة الإتفاق الأقل من (٧٥ %) ، ولم يتم حذف أي عبارة وبذلك كان إجمالي عدد مفردات مقياس التفكير ما وراء المعرفى (٣٠) مفردة موزعة على الأبعاد الثلاثة التالية :

جدول (١١) عدد مفردات ابعاد مقياس التفكير ما وراء المعرفى

عدد المفردات	الأبعاد
10	مستوى الهدف
10	ما وراء المعرفة (الخبرة - المهارة)
10	ما وراء ما وراء الوعي اليقظ
30	الإجمالى

ب - الصدق العاملى:

تم التحقق من صدق البناء التكويني او الصدق العاملى لمقياس التفكير ما وراء المعرفى باستخدام أسلوب التحليل العاملى الاستكشافى Explanatory Factor Analysis باستخدام برنامج SPSS v.20 ، لدى عينة استطلاعية قوامها (160 طالب وطالبة) ، وقد تم اجراء التحليل العاملى الاستكشافى على مفردات المقياس التى وصلت الى (٣٠) مفردة ، وقد اعتمدت الباحثة على محك كايزر Kaiser Criteria حيث يتم قبول العوامل التى يزيد جذرها الكامن عن واحد صحيح، وتم استخدام طريقة المكونات الاساسية Principle Component حيث انها تؤدى الى اقل قدر من البواقى وتم استخدام طريقة التدوير Varimax ، وقد تم التحليل العاملى الاستكشافى لتحديد العوامل وفق محك كايزر وتحديد نسب التباين

## فأعلفة برنامآ ءءربفة لءءسفن البقظة العقلفة وأءره فف مسءوفف الءفكفر ما وراء المعرفف

### آءول (١٢) نءائآ الءللل العاملف لمفءراء مقفاس الءفكفر ما وراء المعرفف

العباراء وءشبعاءها للأبعاء بعء عملفة الءءوففر بأسءءءام طرففة (Varimax)							
العبارة	قفم الءشبع للعامل الأول	قفم الشفوع	العبارة	قفم الءشبع للعامل الءائف	قفم الشفوع	العبارة	قفم الءشبع للعامل الءائف
1	0.863	0.869	2	0.806	0.777	3	0.642
4	0.832	0.819	5	0.922	0.937	6	0.775
7	0.870	0.855	8	0.903	0.917	9	0.839
10	0.838	0.869	11	0.883	0.889	12	0.794
13	0.795	0.746	14	0.905	0.906	15	0.780
16	0.844	0.867	17	0.888	0.892	18	0.760
19	0.827	0.900	20	0.887	0.906	21	0.783
22	0.888	0.900	23	0.877	0.882	24	0.813
25	0.857	0.892	26	0.806	0.780	27	0.792
28	0.872	0.864	29	0.874	0.896	30	0.795

القفم المففزة لمصفوفة الإءءباطاء (العوامل المكونة للمقفاس وآءورها الكائنة ونسبة الءءائفن العاملفة)

العامل		الءءائفن قفل الءءوففر			الءءائفن بعء الءءوففر	
	الآءر الكامن	نسبة الءءائفن العاملفة	نسبة الءءائفن التراكمفة	الآءر الكامن	نسبة الءءائفن العاملفة	نسبة الءءائفن التراكمفة
العامل الأول (مسءوفف الءءف)	19.247	64.158	64.158	9.208	30.693	30.693
العامل الءائفن (ما وراء المعرففة (الآءرفة - المهارفة))	4.506	15.019	79.177	8.919	29.728	60.421
العامل الءائفن (ما وراء ما وراء الوعى البقظ)	2.085	6.949	86.126	7.712	25.705	86.126

فءضآ من آءول (١٢) أن نسب الءشبع أكبر من ٠.٣ طبقا لمآآ آفلفورء ، والآءر الكامن أكبر من الواحد الصآف وفقل لمآآ كائزر ، كما أن نسبة الءءائفن العاملف ءراوآء بفن ٢٥.٧٠٥ - ٣٠.٦٩٣ وهف قفم مقبولة طبقا لمآآ كئزر ، وهذا العوامل مآءمعة ءفسر بنسبة (٨٦.١٢٦) من الءفكفر ما وراء المعرفف وهف نسبة عالفة ، مما فءل على صءق مرءفع لمفءراء المقفاس.

أما بالنسبة لءشبع الأبعاء فوءء أنها مءشبعة لعامل واحد وهو الءفكفر ما وراء المعرفف فءضآ ذلك فف الآءول الءائفن:

### آءول (١٣) نءائآ الءللل العاملف لأبعاء مقفاس الءفكفر ما وراء المعرفف

م	العامل	قفم الءشبع للبعء	نسب الشفوع
1	مسءوفف الءءف	0.852	0.726
2	ما وراء المعرففة (الآءرفة - المهارفة)	0.821	0.674
3	ما وراء ما وراء الوعى البقظ	0.922	0.849
الآءر الكامن		2.249	
نسبة الءءائفن		74.967	

فءضآ من الآءول السابق أن قفم الءشبع أكبر من ٠.٣ طبقا لمآآ آفلفورء ، والآءر الكامن أكبر من الواحد صآف ، آفء ءراوآء قفم الءشبع ٠.٨٢١-٠.٩٢٢ وهف ءعنى أن المقفاس فءكون من ءلاء عوامل ءقفس الءفكفر ما وراء المعرفف بمعامل صءق عاملف من ٠.٨٥٢ - ٠.٨٢١ - ٠.٩٢٢ ، وهذا فءل على أن آمفع الأبعاء أو العوامل ءقفس عامل واحد وهو الءفكفر ما وراء المعرفف الءف وضع المقفاس لقفاسه بالفعل ، مما فؤكء على ءمع المقفاس بءرآة صءق عاملف

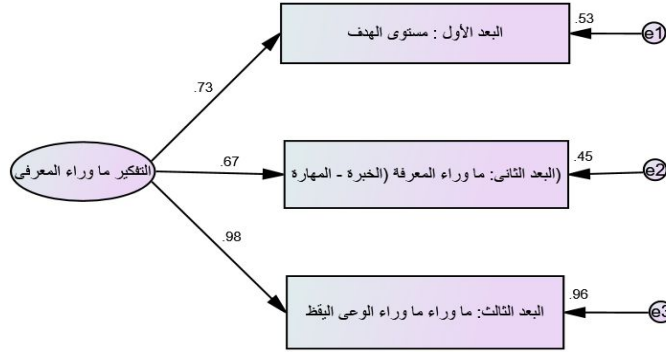




## == فاعلية برنامج تدريبي لتحسين البقطة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

وبذلك يصبح المقياس على درجة مرتفعة من الصدق العاملي ويستخدم لقياس التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة.

أما بخصوص تشعبات الأبعاد لإجمالي المقياس يتضح في الشكل التالي



شكل (٥) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التفكير ما وراء المعرفي

يتضح مما سبق أن قيم التشعب أكبر من ٠.٣ طبقاً لمحك جيلفورد، حيث تراوحت قيم التشعب ٠.٦٧-٠.٩٨ ، وهذا يدل على أن جميع الأبعاد أو العوامل تقيس عامل واحد وهو التفكير ما وراء المعرفي الذي وضع المقياس لقياسه بالفعل ، مما يؤكد على تمتع المقياس بدرجة صدق عاملي مرتفعة.

### ج- صدق التكوين الفرضي

حيث تتمثل طريقة حساب صدق التكوين الفرضي على حساب معاملات الارتباطات بين الأبعاد وبعضها البعض، إضافة إلى حساب معاملات الارتباطات بين الأبعاد وإجمالي المقياس، حيث طبق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (160) طالب وطالبة من طلاب الجامعة ، وتوصلت الباحثة إلى الجدول التالي :

جدول (١٥) صدق التكوين الفرضي لمقياس التفكير ما وراء المعرفي

التفكير ما وراء المعرفي	ما وراء المعرفة (الخبرة - المهارة)	ما وراء ما وراء الوعي البيقظ	الإجمالي
مستوى الهدف	**0,491	**0,717	**0,849
ما وراء المعرفة (الخبرة - المهارة)	-	**0,659	**0,826
ما وراء ما وراء الوعي البيقظ	-	-	**0,920

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) ، إضافة إلى معاملات الارتباط بين الأبعاد وإجمالي المقياس جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الصدق.

- ثبات المقياس :

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات على عينة التجربة الاستطلاعية التي بلغ عددهم (١٦٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة ، حيث رصدت نتائجهم في الإجابة على المقياس ، وتم تحليل النتائج للتأكد من ثبات المقياس بالطرق التالية:

أ - طريقة ألفا كرونباخ :

تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام برنامج SPSS وتم الحصول على معامل ثبات (٠.٩٨١) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية جداً.

جدول (١٦) معامل ألفا لكرونباخ لمقياس التفكير ما وراء المعرفي وابعاده

معامل ألفا لكرونباخ	البعد
0.981	مستوى الهدف
0.984	ما وراء المعرفة (الخبرة - المهارة)
0.979	ما وراء ما وراء الوعي اليقظ
0.981	الإجمالي

ب - طريقة التجزئة النصفية :

حيث تعمل تلك الطريقة على حساب معامل الارتباط بين درجات نصفى البعد في المقياس ، حيث يتم تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين ، يتضمن القسم الأول مجموع درجات الطلاب في الأسئلة الفردية ، ويتضمن القسم الثانى مجموع درجات الطلاب في الأسئلة الزوجية ، ثم حساب معامل الارتباط بينهما ، وتوصلت الباحثة إلى الجدول التالى :

جدول (١٧) الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس

معامل الثبات	معامل الثبات	معامل	العدد	المفردات	البعد
معامل الثبات	معامل الثبات	الارتباط	5	الجزء الأول	1- مستوى الهدف
لجتمان	لسبيرمان براون	0,955		الجزء الثانى	
0,977	0,977	0,973	5	الجزء الأول	2- ما وراء المعرفة (الخبرة - المهارة)
0,986	0,986		5	الجزء الثانى	
0,976	0,976	0,954	5	الجزء الأول	3- ما وراء ما وراء الوعي اليقظ
			5	الجزء الثانى	

ويتضح من جدول (١٧) يتضح أن معامل ثبات أبعاد المقياس يساوى (٠.٩٧٧ ، ٠.٩٨٦ ، ٠.٩٧٦) على التوالي ، وهى معاملات ثبات تشير إلى أن المقياس على درجة عالية جداً من الثبات ، وهو يعطى درجة من الثقة عند استخدام المقياس كأداة للقياس فى البحث الحالى، وهو يعد مؤشراً على أن المقياس يمكن أن يعطى النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة وفى الظروف التطبيق نفسها

- الاتساق الداخلى للمقياس

حيث تتمثل طريقة حساب الإتساق الداخلى على حساب معاملات الارتباطات بين العبارات والأبعاد المتصلة بها ، وتوصلت الباحثة إلى الجدول التالى :

## فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي

جدول (١٨) معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذى تنتمى اليه العبارة والدرجة الكلية فى

### مقياس التفكير ما وراء المعرفي

معامل الارتباط والدرجة الكلية	معامل الارتباط	المفردات ما وراء ما وراء الوعى اليقظ	معامل الارتباط والدرجة الكلية	معامل الارتباط	المفردات ما وراء المعرفة (الخبرة - المهارة)	معامل الارتباط والدرجة الكلية	معامل الارتباط	المفردات مستوى الهدف
**0.823	**0.848	3	**0.758	**0.884	2	**0.786	**0.932	1
**0.845	**0.918	6	**0.759	**0.963	5	**0.773	**0.903	4
**0.863	**0.958	9	**0.779	**0.957	8	**0.760	**0.922	7
**0.885	**0.952	12	**0.780	**0.941	11	**0.819	**0.930	10
**0.828	**0.909	15	**0.736	**0.943	14	**0.724	**0.865	13
**0.881	**0.934	18	**0.777	**0.945	17	**0.802	**0.930	16
**0.815	**0.900	21	**0.796	**0.949	20	**0.849	**0.944	19
**0.847	**0.934	24	**0.779	**0.939	23	**0.780	**0.946	22
**0.838	**0.922	27	**0.760	**0.881	26	**0.796	**0.940	25
**0.810	**0.902	30	**0.800	**0.947	29	**0.749	**0.926	28

\*\* مفردات دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين المفردات المقياس جميعها دالة، حيث أنه جميع المفردات الـ (٣٠) دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على وجود إتساق داخلى مرتفع بين مفردات المقياس وابعادها، ومنها فإن المقياس على درجة عالية من الصدق.

### - برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية (إعداد الباحثه):

تقوم الباحثة بعرض أهداف البرنامج ومصادر اشتقاقه، والمسلمات والنظرية التى يستند عليها، وأسس بنائه، وما يحويه من جلسات، والفنيات المستخدمة فيه، وأساليب تقويمه، ويمكن بيان تلك العناصر فيما يلى:

### - الهدف العام من البرنامج:

الكشف عن فاعلية برنامج لتحسين اليقظة العقلية وأثره فى مستوى التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة.

### - الأهداف الإجرائية للبرنامج:

من المتوقع فى نهاية التدريب على أنشطة البرنامج أن يكون الطالب قادر على أن:

- يدرك مهاراته وأمكاناته وأفكاره وإنفعالاته
- ينظم المعلومات، ويدرك ويراقب ويضبط مهاراته ويخطط ويقيم أدائه
- يدرك مالمديه من إستراتيجيات ومعارف وخبرات
- يراقب إنفعالاته وأفكاره وخبراته ومعارفه ويضبطها
- يتحكم فى العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والمراقبة والضببط
- يستخدم الاستراتيجيات، والمهارات المناسبة فى إتخاذ القرار

### - مصادر اشتقاق البرنامج -

قامت الباحثة بمسح بعض الأدبيات والمراجع والدوريات فى التراث السيكلوجى والتى اهتمت بمجال تنمية اليقظة العقلية , وتنمية مهارات التفكير ما وراء المعرفى ومنها (فاطمة عباس مطلق، ٢٠١٩ ; Gallego, 2011; Cangas Mañas, Franco ; Batalo 2012 ; Heshmati& Maanifar,2018 سامي محسن الختاتنه، ٢٠١٩ ; Wilson, 2012) بهدف الاستفادة منها فى تعرف كل متغير على حدة ، بجانب تعرف علاقة المتغيرات ببعضها وكيفية الاستفادة منها فى الدراسة الحالية

- المسلمات التى يستند عليها البرنامج:

- اليقظة العقلية من الخصائص الإيجابية فى الشخصية التى يمكن ملاحظتها وقياسها.
- سلوكيات الفرد وانفعالاته تتأثر بمدى وعيه وإنتباهه وتركيزه.
- جوهر التفكير ماوراء المعرفى يكمن فى الوعى اليقظ لجميع العمليات والظواهر، والتحكم فى مستويات الإدراك والوعى لتلك الظواهر
- الممارسة الواعية لمدرجات العقل تعزز الوعى، وتغير جودة الخبرات ما وراء المعرفية بالإضافة إلى نشاط الوظائف التنفيذية.

### وصف برنامج البحث

يتكون البرنامج من (٢٤) جلسة بمعدل زمنى للجلسة الواحدة ٦٠ دقيقة ، يتم تطبيق نشاط أو أكثر فى الجلسة الواحدة تبعا للهدف من الجلسة ، على أن تكون إجراءات الجلسة كالتالى : "مثال على أحد الجلسات " الجلسة الخامسة " التدريب على التأمل وإعادة التركيز والوعى سريعا إلى اللحظة الراهنة"

## == فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

الجلسة الخامسة بعنوان "التأمل والتركيز على اللحظة الراهنة"	
الهدف	في نهاية الجلسة يستطيع الطالب أن يدرك أفكاره وأنفعالاته في اللحظة الراهنة
الزمن	60 دقيقة
الأدوات	بطاقات التيقظ
فنيات الجلسة	الحوار والمناقشة والقيام بنشاط يقظة الحواس
إجراءات سير الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تلقى الباحثة على الطلاب التحية</li> <li>- تبدأ الباحثة الجلسة بتدريب الإسترخاء لمدة 10 دقائق (مكرر في جميع الجلسات)</li> <li>- تلقى على الطلاب الهدف من الجلسة وتعليمات النشاط</li> <li>- توزع على الطلاب بطاقات تسمى بطاقات التيقظ</li> <li>- تلقى على الطلاب تعليمات البطاقة ويقول " تأمل من حولك وحاول أن تكتب أي شيء قد يعجبك على البطاقة، ثم قم بوضعها في أماكن واضح بحيث يمكنك رؤيتها باستمرار طول فترة الجلسة وتذكر التركيز على اللحظة الراهنة.</li> <li>- تعرض الباحثة على الطلاب مثيرات مختلفة تتعلق بحاسة البصر وتقول " أنظر من حولك، وركز على جميع التفاصيل الدقيقة التي تراها أمامك.</li> <li>- تكرر المثال على حاسة السمع: أنصت بانتباه، ما هي الأصوات التي تستطيع سماعها الآن؟</li> <li>- حاسة اللمس والشعور: ركز على تحديد ما تشعر به داخليًا وخارجيًا.</li> <li>- حاسة الشم: خذ نفسًا عميقًا، ما هي الروائح التي تستطيع تمييزها من حولك في هذه اللحظة؟</li> <li>- حاسة التذوق: حتى وإن لم تكن تأكل أو تشرب أي شيء الآن، فلا بد أن هناك مذاقًا معينًا في فمك. ركز عليه وحاول تحديد ماهيته.</li> <li>- تطلب الباحثة من الطلاب في كل مثال أن يتذكر إحساسه وإدراكه بالأشياء ثم يركز على أبرز الأشياء التي جذبت إنتباه</li> <li>- التقييم تقوم الباحثة بتقييم الطلاب من خلال نشاط مشابه يتعلق بأفكاره وإنفعالاته</li> </ul>

- تكافؤ المجموعات قبليا:

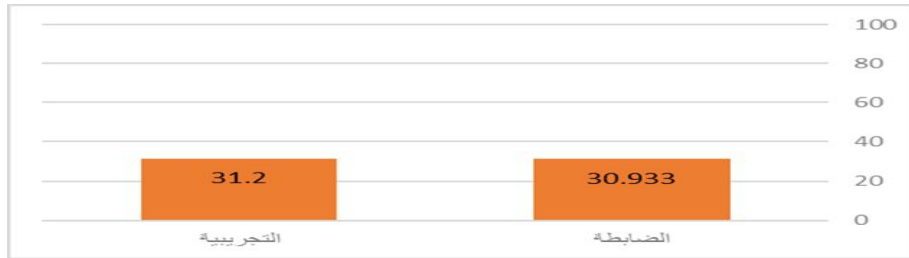
### ١- تكافؤ المجموعة الضابطة والتجريبية في اليقظة العقلية:

للتأكد من تكافؤالمجموعة الضابطة والتجريبية في اليقظة العقلية قامت الباحثة بتطبيق مقياس اليقظة العقلية على عينة البحث قبلياً ، وبعد رصد النتائج وتحليلها باستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent Samples t-Test) عن طريق برنامج (SPSS 18) توصلت إلى النتائج التي تتضح في الجدول(١٩):

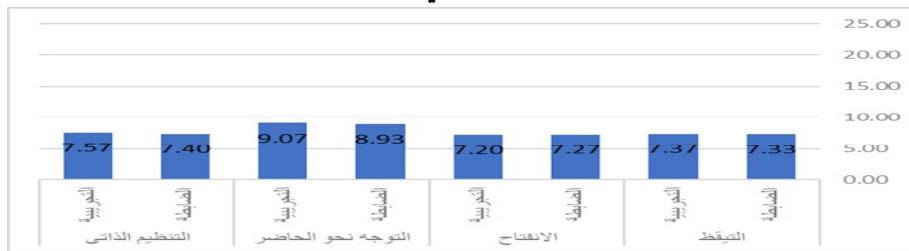
جدول (١٩) قيمة "ت" ودلالة الفرق بين متوسطى درجات التطبيق القبلى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس اليقظة العقلية وأبعاده

مستوى الدلالة	الدلالة Sig.	قيمة "ت"	د.ح	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس اليقظة العقلية
غير دالة	0.825	0.222	58	0.606	7.333	30	الضابطة	التيقظ
غير دالة	0.549	0.602	58	0.556	7.367	30	التجريبية	الانفتاح
غير دالة	0.765	0.300	58	0.450	7.267	30	الضابطة	
غير دالة	0.283	1.084	58	0.407	7.200	30	التجريبية	التوجه نحو الحاضر
غير دالة	0.542	0.613	58	1.258	8.933	30	الضابطة	
غير دالة				2.083	9.067	30	التجريبية	التنظيم الذاتى
غير دالة				0.563	7.400	30	الضابطة	
غير دالة				0.626	7.567	30	التجريبية	إجمالي مقياس اليقظة العقلية
غير دالة				1.311	30.933	30	الضابطة	
غير دالة				1.990	31.200	30	التجريبية	

ويتضح من الجدول أن الدلالة تساوى (0.542) في اجمالى المقياس ، وقيمة ت تساوى (0.613) ، ويدل ذلك على عدم وجود فرق دال إحصائياً عند أى من مستويات الدلالة بين متوسطى درجات مقياس اليقظة العقلية قبلها للمجموعة الضابطة والتجريبية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في اليقظة العقلية ككل ، أيضا الدلالة لأبعاد المقياس تدل على تكافؤ المجموعتين في جميع ابعاد المقياس.



شكل (٦) الفرق بين متوسطى درجات التطبيق القبلى في مقياس اليقظة العقلية للمجموعة الضابطة والتجريبية



شكل (٧) الفرق بين متوسطى درجات التطبيق القبلى في أبعاد مقياس اليقظة العقلية للمجموعة الضابطة والتجريبية

## == فاعلية برنامج تدريبي لتحسين البقطة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

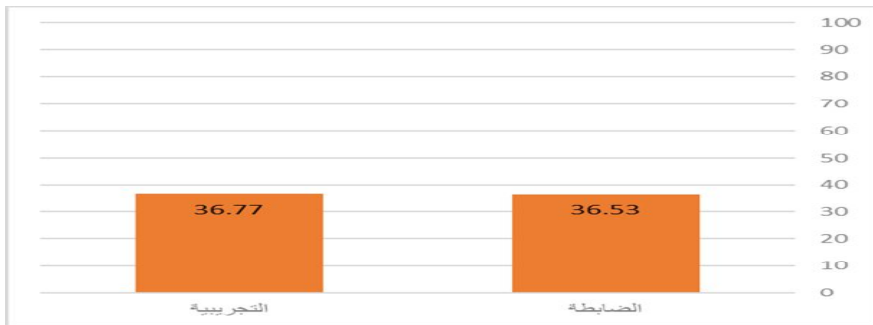
### ٢- تكافؤ المجموعة الضابطة والتجريبية في التفكير ما وراء المعرفي:

ولتأكد من تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير ما وراء المعرفي على عينة البحث قبلياً ، وبعد رصد النتائج وتحليلها باستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent Samples t-Test) عن طريق برنامج (SPSS 18) توصلت إلى النتائج التي تتضح في الجدول (٢٠):

**جدول (٢٠) قيمة "ت" ودلالة الفرق بين متوسطى درجات التطبيق القبلى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس التفكير ما وراء المعرفي وأبعاده**

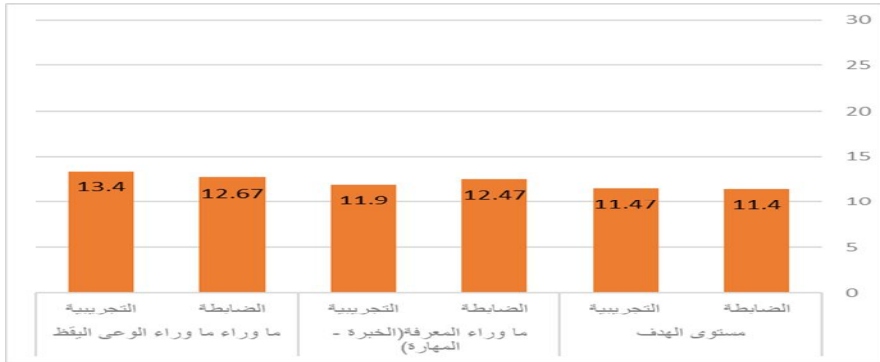
مستوى الدلالة	الدلالة Sig.	قيمة "ت"	د.ح	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس التفكير ما وراء المعرفي
غير دالة	0.811	0.241	58	1.037	11.40	30	الضابطة	مستوى الهدف
				1.106	11.47	30	التجريبية	
غير دالة	0.120	1.578	58	1.383	12.47	30	الضابطة	ما وراء المعرفة (الخبرة - المهارة)
				1.398	11.90	30	التجريبية	
غير دالة	0.229	1.217	58	2.139	12.67	30	الضابطة	ما وراء ما وراء الوعي اليقظ
				2.513	13.40	30	التجريبية	
غير دالة	0.744	0.329	58	2.738	36.53	30	الضابطة	إجمالي مقياس التفكير ما وراء المعرفي
				2.763	36.77	30	التجريبية	

ويتضح من الجدول أن الدلالة جاء مساوياً (0.744) في إجمالي المقياس ، وقيمة ت تساوى (0.329) ، ويدل ذلك على عدم وجود فرق دال إحصائياً عند أى من مستويات الدلالة بين متوسطى درجات مقياس التفكير ما وراء المعرفي قبلها للمجموعة الضابطة والتجريبية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في مقياس التفكير ما وراء المعرفي ككل ، وكذلك لا توجد فروق دالة في جميع ابعاد المقياس مما يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين في ابعاد التفكير ما وراء المعرفي.



شكل (٨) الفرق بين متوسطى درجات التطبيق القبلى فى مقياس التفكير ما وراء المعرفي للمجموعة الضابطة والتجريبية





شكل (٩) الفرق بين متوسطى درجات التطبيق القبلى فى أبعاد مقياس التفكير ما وراء المعرفى للمجموعة الضابطة والتجريبية

#### - النتائج وتفسيرها

#### - نتائج البحث ومناقشتها

#### ١- نتيجة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) فى مقياس اليقظة العقلية بأبعاده (التيقظ - الانفتاح - التوجه نحو الحاضر - التنظيم الذاتى) بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية "

تم التحقق من صحة هذا الفرض عن طريق استخدام اختبار "ت" لمتوسطين مستقلين "Independent Samples t-Test" لتوضيح دلالة الفرق فى اليقظة العقلية بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق برنامج البحث والجدول (٢١) يوضح ذلك:

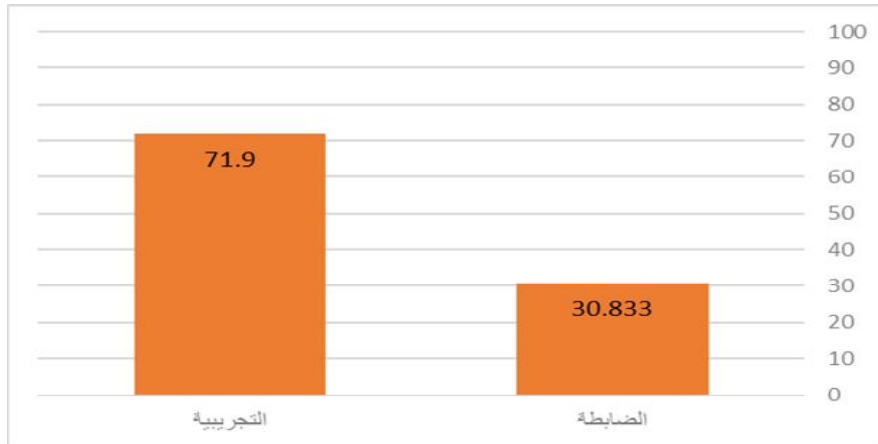
## فاعلية برنامج تدريبي لتحسين البقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي

جدول (٢١) قيمة "ت" ودلالة الفرق بين متوسطى درجات التطبيق البعدى للمجموعتين

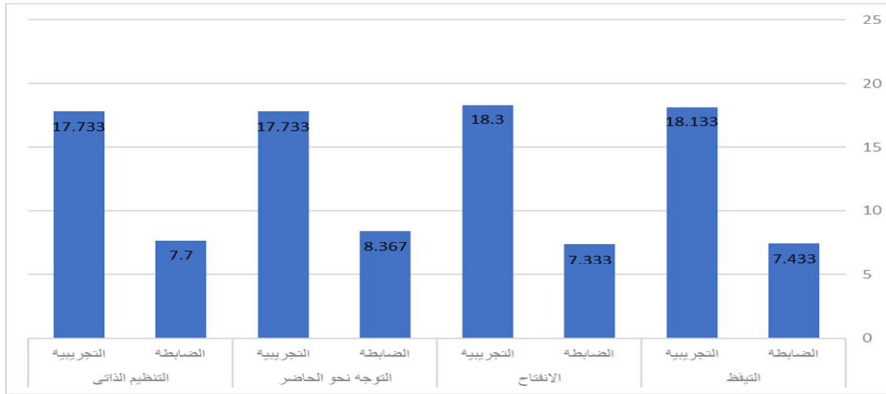
الضابطة والتجريبية في مقياس البقظة العقلية وأبعاده وحجم الأثر

مستوى حجم الأثر	مربع ايتا	مستوى الدلالة	الدلالة Sig.	قيمة "ت"	د.ح	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس البقظة العقلية
كبير	0.97	دالة عند 0.01	0,000	50.646	58	0.679	7.433	30	الضابطة	التيقظ
						0.937	18.133	30	التجريبية	
كبير	0.98	دالة عند 0.01	0,000	54.702	58	0.606	7.333	30	الضابطة	الانفتاح
						0.915	18.300	30	التجريبية	
كبير	0.87	دالة عند 0.01	0,000	19.999	58	1.564	8.367	30	الضابطة	التوجه نحو الحاضر
						2.033	17.733	30	التجريبية	
كبير	0.97	دالة عند 0.01	0,000	44.530	58	0.877	7.700	30	الضابطة	التنظيم الذاتي
						0.868	17.733	30	التجريبية	
كبير	0.99	دالة عند 0.01	0,000	83.415	58	1.683	30.833	30	الضابطة	إجمالي مقياس البقظة العقلية
						2.107	71.900	30	التجريبية	

ويتضح من جدول (٢١) أن قيمة ت تساوى (83.415) ، وبذل ذلك على وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطى درجات مقياس البقظة العقلية بعديا وكذلك في الأبعاد للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على وجود اثر دال للبرنامج المقترح. وللبرنامج المقترح حجم أثر كبير ودلت على ذلك قيمة مربع ايتا والتي وصلت إلى 0.99 وهى اكبر من ٠.٨ مما يدل على حجم أثر كبير وهذا يعنى أن ٩٩% من تباين استخدام البقظة العقلية يمكن تفسيره بالبرنامج التدريبى ، أما باقى التباين فتفسره متغيرات أخرى . كما أن للبرنامج أثراً كبيراً في باقى أبعاد مقياس البقظة العقلية تتراوح بين (٠.٨٧ - ٠.٩٧) ، وتم حساب نسبة الكسب المعدل لبلاك لفاعلية البرنامج وهى تساوى ١.٢٦ وهى أكبر من القيمة التي أفترحها بلاك للحكم على الفاعلية لذلك أشارت القيمة الى فاعلية البرنامج في تحسين البقظة العقلية.



شكل (١٠) الفرق بين متوسطى درجات التطبيق البعدى فى مقياس البقظة العقلية للمجموعة الضابطة والتجريبية



شكل (١١) الفرق بين متوسطى درجات التطبيق البعدى فى أبعاد مقياس اليقظة العقلية للمجموعة الضابطة والتجريبية

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (فاطمة مطلق ٢٠١٩؛ 2012 ; Schmidta, ; Batalo 2012) ويمكن تفسير هذه النتيجة فى إطار أن اليقظة العقلية عبارة عن حالة من النشاط العقلى ترتكز على الوعى والإدراك والتنظيم للخبرات الحسية والإنفعالية والمعرفية للفرد حيث أرتكزت معظم أنشطة البرنامج خلق حالة من الوعى والتركيز لكل موقف من خلال التدريب على التأمل ويتفق هذا مع ما أشار إليه (Kettler, 2013, 7)، بالإضافة الى بعض الأنشطة التى هدفت الى إنغماس الطالب فى مواقف إنفعالية مختلفة منها السلبى والإيجابى للتدريبهم على تقبل الإنفعالات بمختلف تأثيرها وعدم إصدار أحكام وتدريبهم على التيقظ والانتباه الكامل بالخبرة الداخلية والخارجية للحظة الراهنة والوعى بها، من خلال بعض الأنشطة التى أرتكزت على إعتراف الطالب بما يشعر به فى الموقف الحالى وفحص جوانب الموقف بدون إصدار أى رد فعل ، وأشار الى ذلك ( Bishop et al , 2004 ; Brown , Ryan, 2004; Hayes , Shenk, 2004; تنظيم الانتباه والانفتاح والتقبل للتجربة ، ومن الفنيات التى أستخدمت فى البرنامج بشكل كبير لتحسين اليقظة العقلية أنشطة الإسترخاء الجسمى والذهنى ، والذي يبدأ من أطراف الأصابع إلى باقى أجزاء الجسم، حيث يعد الإسترخاء من الفنيات المهمة التى تؤدي إلى خفض التوتر وتقليل الشعور بالألم الجسمى ، كما تضمن البرنامج فنية التأمل المتسامى (التجاوزي) والذي ساهم بشكل كبير فى تحسين اليقظة العقلية حيث أكسب الطالب القدرة على الوعى بخبراتهم وتقييمها دون إصدار أحكام عمليا ويتفق هذا مع ما أشارت دراسة (Napora, 2013; Mermelstein, 2013).

**نتائج الفرض الثانى:** ينص الفرض الثانى على أنه " يوجد فرق دال إحصائيا عند مستوى

== فاعلية برنامج تدريبي لتحسين البقطة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

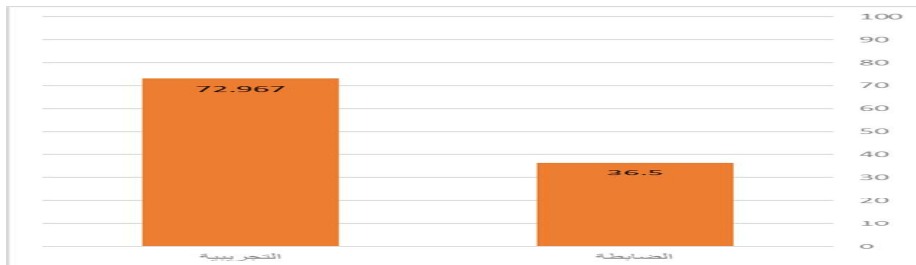
(٠.٠١) في التفكير ما وراء المعرفي بأبعاده (مستوى الهدف - مستوى ما وراء المعرفة والخبرة والمهارة - مستوى ما وراء-ما وراء الوعى اليقظ ) بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية " وتم التحقق من صحة هذا الفرض عن طريق استخدام اختبار "ت" لمتوسطين غير مرتبطين "Independent Samples t-Test" لتوضيح دلالة الفرق فى التفكير ما وراء المعرفى بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق برنامج البحث والجدول (٢٢) يوضح ذلك:

جدول (٢٢) قيمة "ت" ودلالة الفرق بين متوسطى درجات التطبيق البعدى للمجموعتين الضابطة

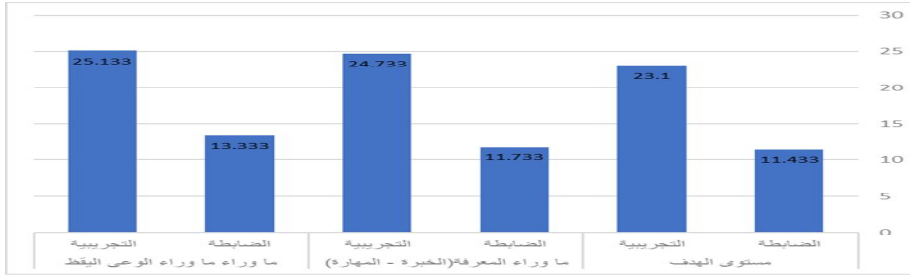
والتجريبية في مقياس التفكير ما وراء المعرفى وأبعاده وحجم الأثر

مستوى حجم الأثر	مربع ايتا	مستوى الدلالة Sig.	قيمة "ت"	دح	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس التفكير ما وراء المعرفى
كبير	0.94	دالة عند 0.01	0,000	32.506	58	1.278	11.433	30	الضابطة
						1.494	23.100	30	التجريبية
كبير	0.96	دالة عند 0.01	0,000	38.787	58	1.507	11.733	30	الضابطة
						1.048	24.733	30	التجريبية
كبير	0.89	دالة عند 0.01	0,000	22.367	58	1.788	13.333	30	الضابطة
						2.270	25.133	30	التجريبية
كبير	0.98	دالة عند 0.01	0,000	74.142	58	2.389	36.500	30	الضابطة
						1.245	72.967	30	التجريبية

ويتضح من جدول (٢٢) أن قيمة ت تساوى (74.142) ، ويدل ذلك على وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطى درجات مقياس التفكير ما وراء المعرفى بعديا وكذلك في الابعاده للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على وجود اثر دال للبرنامج المقترح. وللبرنامج المقترح حجم أثر كبير ودلت على ذلك قيمة مربع ايتا والتي وصلت إلى ٠.٩٨ وهى اكبر من ٠.٨ مما يدل على حجم أثر كبير ، وكذلك في جميع ابعاد المقياس.



شكل (١٢) الفرق بين متوسطى درجات التطبيق البعدى فى مقياس التفكير ما وراء المعرفى للمجموعة الضابطة والتجريبية



شكل (١٣) الفرق بين متوسطى درجات التطبيق البعدى فى أبعاد مقياس التفكير ما وراء المعرفى للمجموعة الضابطة والتجريبية

ويمكن تفسير هذه النتائج فى ضوء ما أشارت اليه بعض الدراسات (Mörck 2009 ; Chambers et al 2008 ; Heshmati& Maanifar,2018 ; Arya, Pandey,2011 ; Garland , Farb, Goldin, Fredrickson 2015 ; Mandal ; ; JARUKASEMTHAWEE,2015) فى اعتبار التأمل كأحد الأنشطة التى تم التدريب عليها داخل البرنامج تقنية فعالة للسيطرة على الأفكار العشوائية والتي قد تحد من وعى الفرد بقدراته المعرفية وأيضًا التوازن الشخصي، حيث أشار (Franco et al ,2011,23) ألى إحدى الفوائد الرئيسية لممارسة التأمل المستمر وقف إيقاع الأفكار الفوضوية الذي تنطلق تلقائيًا ، دون أي سيطرة ، لأن التدفق المستمر للأفكار غير المنضبطة تصرف وتعرقل قدرة الفرد للانتباه والتركيز

أما بالنسبة للنتيجة البعد الأول فى المقياس حيث يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات طلاب كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى بعد مستوى الهدف لصالح المجموعة التجريبية. فقد دعمت هذه النتيجة نتيجة بعض الدراسات كدراسة (2011, Wells , 2005 ; SALMON , SEPHTON , DREEBEN) والتي أشارت بأن اليقظة العقلية تؤثر على وعى وإدراك الفرد بذاته وتصورات وأحاسيسه ومعتقداته وعمليات المراقبة الذاتية لهذه العمليات بالإضافة الى ما أشارت به دراسة (Grossman ,2015,20) أن حالة التيقظ ذهنى للفرد فى المواقف السلبية ليضع ثوان تجعله قادر على إدراك الدوافع الداخلية للمشاعره الرهانة ومراقبتها والتحكم فيها ومن ثم معالجة المعلومات بطريقة أكثر إيجابية.

ويمكن تفسير نتيجة البعد الثانى حيث يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات طلاب كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى بعد الوعى بما وراء الخبرات والمهارات لصالح المجموعة التجريبية

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Jankowski ; Garland ,2007 ; Norman ,2017)

## == فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

(Holas, 2014, ) ، حيث تعد مرحلة التدريب على تركيز الانتباه كانت من أولى خطوات التدريب على البرنامج لتهدئة العقل ،و بالإستمرار في التدريب على تركيز الانتباه تتحسن مهارة المراقبة الذاتية للطالب ومن ثم ينقل الطالب من تركيز الانتباه الى المراقبة المفتوحة ، ويتفق هذا مع ما أشارت به دراسة (Lutz et al,2008, 164 ) أن الفرد في حالة المراقبة والانتباه يصل إلى تركيز الانتباه على العمليات الصريحة والاستراتيجيات والخبرات والمعارف المناسبة للموقف .

وقد ترجع النتيجة في هذا البحث إلى طبيعة أنشطة البرنامج التي قامت على تدريب الطلاب على الإسترخاء والتأمل لتسمح للطلاب بنهضة العقل ثم التدريب على المراقبة التي تسمح للطلاب بتقييم أدائه وخبراته وأفكاره ومهاراته قبل الشروع في الأداء ، بالإضافة الى ما أشارت اليه بعض الدراسات كدراسة دراسات (Mandal , Arya, Pandey,2011 ; Goldin, Fredrickson 2015 ; Farb, ) حيث أشارت هذه الدراسات بأن مرور الفرد بموقف معين أثناء ممارسة اليقظة العقلية يساهم في إحداث حالة من الإدراك اليقظ للإنفعالات والاستراتيجيات والمعارف التي يمتلكها الفرد الأمر الذي يجعله قادر على إختيار الأسلوب والطريقة المناسبة وفق سياقه المعرفي لمعالجة المعلومات وتنظيم الانفعالات بما يتناسب مع الموقف ، وترجع هذه النتيجة في أنشطة البرنامج المختلفة والتي تضمنت مواقف إنفعالية متنوعة أتاحت الفرصة أمام الطلاب ممارسة التأمل والتيقظ وإعادة تقييم الموقف لإدراك الخبرات الإنفعالية المدركة في السياق المعرفي للطالب ومقارنتها بالخبرات الجديدة واختيار الأمثل في إجتياز الموقف ، ثم إدراجها كخبرات مستحدثة في سياق معرفي جديد للفرد.

ويمكن تفسير نتيجة البعد الثالث حيث يوجد فرق دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات طلاب كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد مستوى ما وراء -ما وراء الوعي اليقظ لصالح المجموعة التجريبية

أتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة (Lalot, sander ,Delplanque ,2014 ) ;

; Feliu,Pascual, Borràs, Portella, Blanco, Armario, Alvarez, Pérez,2014

( Dubert, 2013 ) والتي أشارت الى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في إدراك ووعي الفرد بالإستراتيجيات التنظيم والضبط التي تتحكم في إنفعالاته واستراتيجيات التقييم المعرفي ووعيه بهذه الاستراتيجيات وكيفية استخدامها في المواقف المختلفة بمايتناسب مع الحالة الراهنة وتفسر هذه النتيجة في إطار أنشطة البرنامج المتنوعة والتي أركزت على التدريب على التيقظ المستمر في إدراك الحالة الراهنة وإستيعابها والتحكم فيها ومعالجتها بإستراتيجيات مناسبة بالإضافة الى بعض الأنشطة التي هدفت على التدريب على المراقبة والتحكم والضبط عن عمد بشكل مقصود للتحكم في

تلك العمليات من خلال الوعي اليقظ للممارسة ، حيث أشارت دراسة ( Wells,2002 ) ، بأن الوعي بممارسة اليقظة العقلية تمكن الفرد من الابتعاد عن المعالجات التي تركز على الذات ، وإعادة الهيكله المعرفية ويأتي ذلك من خلال وعى وإدراك الفرد بممارسة مهارة فك الارتباط المعرفى (الخلط المعرفى) وتوجيه الانتباه للتفكير المرن ، وتمثل ذلك فى أنشطة التمييز التي ساهمت فى خلق جو من الارتباك والخلط بين المعارف والانفعالات للفرد وبالتدريب اليقظ لمهارات الوعي بإدراك الاختلافات البنينة فى سياق الفرد المعرفى وكيفية التمييز بينها ومهارة مراقبة نتائج الخلط والتمييز أدى الى توجيه إنتباه الفرد الى أهمية التدريب الواعى للمهارات التفكير المرن ، كما جاءت هذه النتيجة فى إطار ما أشارت اليه (KUDESIA,2019) بأن الأفراد اليقظين عقليا لديهم وعى بممارسة مهارات ما وراء التفكير المعرفى من خلال وضع نماذج لكيفية ممارسة الأفراد فى المواقف التنظيمية.

#### - التوصيات:

- توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية إلى أهمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات التفكير من خلال التدريب والممارسة على أنشطة التأمل واليقظ.
- تزويد المناهج الدراسية بأساليب وطرق جديدة تركز على أنشطة الإسترخاء والتأمل والإستفادة منها في تحسين مهارات الطلاب في التفكير وإنغماسهم في إدراك أفكارهم وأنفعالاتهم وإستراتيجياتهم وكيفية تطبيقها.
- إعداد دورات لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات تتضمن فنيات وتقنيات اليقظة العقلية تحت مسمى " اليقظة والتفكير في البحث العلمى " لتوليد أفكار بحثية من خلال التفكير فمأوراء التفكير .
- تطوير مقررات علم النفس التربوى بإدراج نظريات اليقظة العقلية ضمن مقررات القدرات العقلية لما لها تأثير على تحسين مهارات التفكير لدى الطلاب المعلمين في المستقبل .
- إعداد برامج تربوية وورش عمل تتضمن أنشطة التأمل والإنتباه الإنتقائى للطلاب فى مختلف المراحل لإكسابهم مفاهيم إدراكية ، وتدريبهم على التركيز والإنتباه لمساعدتهم على التفكير الإنغماسى فى أفكارهم وانفعالاتهم وإستراتيجياتهم ووعبهم بها وكيفية تطبيقها .

#### - المقترحات

- فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية لتحسين التفكير الإيجابى لذوى العجز المكتسب من طلاب الجامعة
- دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والعبء المعرفى لذوى إضطرابات الذاكرة

## == فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

- مستويات اليقظة العقلية لطلاب الجامعة باختلاف الجنس وأثره على التنظيم الذاتي الإنفعالي
- إجراء الدراسة الحالية على عينات مختلفة الأعمار

### قائمة المراجع:

#### المراجع العربية:

- احلام مهدي عبدالله. (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة-بحث مستل. الاستاذ, ٢(٢٠٥), ٣٦٦-٣٤٣.
- خالد عبد القادر. (٢٠١٢). أثر طريقة الآتشاف الموجه في تنمية التفكير فوق المعرفي والتحصيل الدراسي في الرياضيات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بمحافظة غزة . مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد ٢٦(٩).٢١٣٢-٢١٦٠
- سامي محسن الختاتنه. (٢٠١٩). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن. Dirasat: Educational Sciences, 46
- عبدالناصر الجراح و علاءالدين عبيدات.(٢٠١١). مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. مجلد ٧، عدد ٢. ١٦٢-١٤٥
- علي حسين مظلوم المعموري. (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.مجلة العلوم الإنسانية، ٣(٢٥)، ٩٩٣-١٠١١.
- فاطمة عباس مطلق (٢٠١٩). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، Route Educational & Social Science Journa 6(8)
- الفرماوي، حمدي وحسن، وليد. (٢٠٠٤) . الميتا معرفية- بين النظرية والبحث. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- كمال إسماعيل (٢٠١٧). الاسهام النسبي لانفعالي الإنجاز (الفخر-الخجل) الاكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا. مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٢٨(١٢٩)، ١٨٢-١٠٧.
- نائل محمد أحرص ( ٢٠١٦ ): أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسى لدى عينة من طلاب جامعة الجوف، المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس، ٤(٢)، ٤١٦-٣٨٣.
- هبة مجيد عيسى .(٢٠١٨).اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفى والحاجة إلى



المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرافة (بناء وتطبيق). مجلة أبحاث  
البصرة للعلوم الإنسانية . ٤٣(٢) . ٢٦٩-٢٩٥.

### المراجع الأجنبية

- Alexander, C. N., Langer, E. J., Newman, R. I., Chandler, H. M., & Davies, J. L. (1989). Transcendental meditation, mindfulness, and longevity: an experimental study with the elderly. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 950.
- Al-Hilawani, Y. A., Easterbrooks, S. R., & Marchant, G. J. (2002). Metacognitive ability from a theory-of-mind perspective: A cross-cultural study of students with and without hearing loss. *American Annals of the Deaf*, 38-47.
- Appel, J., & Kim-Appel, D. (2009). Mindfulness: Implications for substance abuse and addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(4), 506.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- 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(1), 27-45.
- Batalo, M. L. (2012). Creativity and mindfulness. Unpublished doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest, UMI Dissertations Publishing.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive therapy and research*, 32(3), 303-322.
- Christopher, M. S., & Gilbert, B. D. (2010). Incremental validity of

== فاعلية برنامج تدريبي لتحسين البقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

- components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. *Current Psychology*, 29(1), 10-23.
- Dauenhauer, J. A. (2006). Mindfulness theory and professional family caregivers in long-term care facilities. *Journal of Aging Studies*, 20(4), 351-365. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2005.11.003>
  - Erisman S, Roemer L. (2012). A preliminary Investigation of the Process of Mindfulness. *Mindfulness*, 3(1), 30-43
  - Dubert, C. J. (2013). A Mindfulness Model of Emotion Regulation in Nursing Students: Working Memory Capacity as a Regulatory Mechanism (Doctoral dissertation).
  - Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
  - Fairfax, H. (2008). The use of mindfulness in obsessive compulsive disorder: suggestions for its application and integration in existing treatment. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 15(1), 53-59.
  - Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Borràs, X., Portella, M. J., Martín-Blanco, A., Armario, A., ... & Soler, J. (2014). Effects of dialectical behaviour therapy-mindfulness training on emotional reactivity in borderline personality disorder: Preliminary results. *Clinical psychology & psychotherapy*, 21(4), 363-370.
  - Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American psychologist*, 34(10), 906.
  - Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., & Gallego, J. (2011). Exploring the effects of a mindfulness program for students of secondary school. *International Journal of Knowledge Society Research (IJKSR)*, 2(1), 14-28.
  - Gage III, C. Q. (2003). The meaning and measure of school mindfulness: An exploratory analysis (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
  - Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., & Black, D. S. (2016). Mindfulness training to promote self-regulation in youth: Effects of the Inner Kids program. In *Handbook of mindfulness in education* (pp. 295-311). Springer, New York, NY.
  - Garland, E. L. (2007). The meaning of mindfulness: A second-order cybernetics of stress, metacognition, and coping. *Complementary Health Practice Review*, 12(1), 15-30.
  - Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning:

- A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293-314.
- Grossman, P. (2015). Mindfulness: awareness informed by an embodied ethic. *Mindfulness*, 6(1), 17-22 .
  - Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance. Indiana University of Pennsylvania.
  - Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York, NY, US: Guilford Press.
  - Herzberg, K. N., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., Credé, M., Earleywine, M., & Eifert, G. H. (2012). The Believability of Anxious Feelings and Thoughts Questionnaire (BAFT): A psychometric evaluation of cognitive fusion in a nonclinical and highly anxious community sample. *Psychological Assessment*, 24(4), 877.
  - Heshmati, R., & Maanifar, S. (2018). Metacognition, Mindfulness, and Spiritual Well-being in Gifted High School Students. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 5(3), 22-28.
  - <http://web3.untedu /honors/eagle feather/WPcontent /2010/08/kettler-kristen-072910-FINAL>.
  - Hussain, D. (2015). Meta-cognition in mindfulness: A conceptual analysis., 8(2), 132–141.
  - Jankowski, T., & Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and cognition*, 28, 64-80.
  - Jarukasemthawee, S. (2015). Putting Buddhist understanding back into mindfulness training.
  - Kabat-Zinn, J. (1990). University of Massachusetts Medical Center/Worcester. Stress Reduction Clinic. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta, New York.
  - Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
  - Kettler, K. M (2013) Mindfulness and cardiovascular
  - Klee, S. H., & Garfinkel, B. D. (1983). The computerized continuous performance task: A new measure of inattention. *Journal of abnormal child psychology*, 11(4), 487-495.
  - Kudesia, R. S. (2019). Mindfulness as metacognitive practice. *Academy of Management Review*, 44(2), 405-423.
  - 
  - Lalot, F., Delplanque, S., & Sander, D. (2014). Mindful regulation of

== فاعلية برنامج تدريبي لتحسين البقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

- positive emotions: a comparison with reappraisal and expressive suppression. *Frontiers in psychology*, 5, 243.
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current directions in psychological science*, 9(6), 220-223.
  - Langer, E. J. (2014). Mindfulness forward and back. *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*, 1, 7-20.
  - Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of social issues*, 56(1), 1-9.
  - Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Cambridge, MA: De Capon Press
  - Langer, E.J. (1997). *The power of mindful learning*. Cambridge, MA: Persesus Publishing.
  - Leong, C. T., & Rasli, A. (2013). Investigation of the Langer's mindfulness scale from an industry perspective and an examination of the relationship between the variables. *American J Econ*, 3, 74-81.
  - Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, 12(4), 163-169.
  - Mandal, S. P., Arya, Y. K., & Pandey, R. (2011). Mindfulness, emotion regulation and subjective wellbeing: An overview of pathways to positive mental health. *Indian Journal of Social Science Research*, 8(1-2), 159-167.
  - Mermelstein, L. C. (2013). *A Brief Mindfulness Intervention to Decrease Binge Drinking among College Students: A Controlled Study* (Doctoral dissertation, Ohio University).
  - Mörck, R.(2009). *Are Metacognition and Mindfulness related concepts?: Psychology, D-Thesis, Psychological, and Social Sciences*, Örebro University
  - Myers, S. G., Solem, S., & Wells, A. (2019). The Metacognitions Questionnaire and its derivatives in children and adolescents: A systematic review of psychometric properties. *Frontiers in psychology*, 10, 1871.
  - Naik , P. Harris, V. & Forthun, L.(2013). *Mindfulness: An Introduction: Family, Youth and Community Sciences*, UF/IFAS Extension. Original publication date.
  - Napora, L. (2013). *The impact of classroom-based meditation practice on cognitive engagement, mindfulness and academic performance of undergraduate college students*. State University of New York at Buffalo.
  - Norman, E. (2017). Metacognition and mindfulness: the role of fringe consciousness. *Mindfulness*, 8(1), 95-100.
  - Park, T., Reilly-Spong, M., & Gross, C. R. (2013). *Mindfulness: a*

- systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO). *Quality of Life Research*, 22(10), 2639-2659.
- risk in college students. Retrieved January 5, 2013 from
  - Ruiz, F. J. (2014). The relationship between mindfulness skills and pathological worry: The mediating role of psychological inflexibility. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(3), 887-897.
  - Salmon, P. G., Sephton, S. E., & Dreeben, S. J. (2011). Mindfulness-based stress reduction. *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*, 132-163.
  - Schmidt, C., Reyes, G., Barrientos, M., Langer, Á. I., & Sackur, J. (2019). Meditation focused on self-observation of the body impairs metacognitive efficiency. *Consciousness and cognition*, 70, 116-125..
  - Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary educational psychology*, 19(4), 460-475..
  - September 2013. Please visit the EDIS website at <http://edis.ifas.ufl.edu>.
  - Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
  - Sherman, A. C. (2005). Development of the Langer Mindfulness Scale—Youth Version. Pacific Graduate School of Psychology.
  - Solem, S., Thunes, S. S., Hjemdal, O., Hagen, R., & Wells, A. (2015). A metacognitive perspective on mindfulness: an empirical investigation. *BMC psychology*, 3(1), 24.
  - Wells, A. (2002). GAD, meta-cognition, and mindfulness: An information processing analysis. *Clinical psychology: science and practice*, 9(1), 95-100.
  - Wells, A. (2006). Detached mindfulness in cognitive therapy: A metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 337-355.
  - Wilson, D. M. (2012). Effects of Mindfulness-Based Art Processing (MBAP) on the well-being and job performance of working adults: Evaluating a novel intervention (Doctoral dissertation, Institute of Transpersonal Psychology).
  - Wells, A. (2005). Detached mindfulness in cognitive therapy: A metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 23(4), 337-355.

== فاعلية برنامج تدريبي لتحسين البقطة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي ==

## **The Effectiveness of a Training Program in Improving Mindfulness and Its Effect on Metacognitive Thinking Level Among University Students**

**Prepared By**

**Dr. Ghada Abdel-Hamid Abdel-Aty Montaser**

Educational Psychology Lecturer

Faculty of Specific Education – Benha University

**Ghada.abdelaty@fsed.bu.edu.eg**

### **Abstract:**

The study aimed to investigate the effect of a program based on mindfulness on improving metacognitive thinking level among university students. To achieve the aim of the research, the quasi experimental method with pre and post assessment for both groups (control and experimental) was used. The participants of the study were sixty (N= 60) students from the Faculty of Specific Education, Benha University, with means of (19.5), and a standard deviation (1,154). They were divided into an experimental group (N= 30) and control group (N= 30). The mindfulness and metacognitive thinking scales were applied to both groups before and after the treatment. After implementing the program on the experimental group, the results of the study revealed that:

- There is a statistically significant difference between the mean scores of the experimental group and control group students in mindfulness and its dimensions in the post administration in favor of the experimental group.
- There is a statistically significant difference between the mean scores of the experimental group and control group students in metacognitive thinking and its dimensions in the post administration in favor of the experimental group.

**Keywords:** Mindfulness- Metacognitive Thinking