"الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة طنطا (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج"

اعداد

د/ شهدان محمد عثمان

مدرس علم النفس التربوي

"الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة طنطا (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج"

د/ شهدان محمد عثمان

مستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى اختبار العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية كلًا على حدة والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة بالإضافة لدراسة الفروق بين (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج في كل من الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية، كذلك تفحص إمكانية أن تكون كل من الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية منبئان بالتفكير المزدوج بشكل منفصل، وكذلك إمكانية أن يكونا معًا منبئان بالتفكير المزدوج. طبقت الدراسة على عينة مكونة من (٤٨) من طلبة كلية التربية بجامعة طنطا كان متوسط أعمارهم (٢١.١) بانحراف معياري (٠.٤٣٧) اختيروا بطريقة عشوائية. وقد استخدمت الباحثة مقياس التفكير المزدوج (من إعدادها)، ومقياس اليقظة العقلية (Bear et al, 2006) تقنين وتعريب (عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤)، ومقياس الكفاءة الذاتية المُدركة (عادل العدل، ٢٠٠١)، وقد تم تحليل النتائج إحصائيًا عن طريق معامل ارتباط بيرسون واختبار (مان ويتنى) والانحدار الخطي البسيط والمتعدد القياسي حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير المزدوج وكذلك بينه وبين اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة، كما اتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية ووجدت فروق دالة إحصائيًا بين (مرتفعي – منخفضى) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية لصالح مرتفعي التفكير المزدوج وكذلك أوضحت النتائج كون الكفاءة الذاتية المدركة منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج، بينما لم تظهر النتائج أن اليقظة العقلية منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج حيث أنها لم تصل لمستوى الدلالة ٠.٠٠١ أما الكفاءة الذاتية المدركة واليقظة العقلية معًا لدى عينة الدراسة فقد كانا منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية المُدركة – اليقظة العقلية – التفكير المزدوج.

The perceived self-efficiency and mindfulness in a sample of faculty of education students-Tanta university (Highest – Lowest) double thinking

Abstract:

The current study aimed to test the correlation between the perceived self-efficiency and mindfulness both alone and double thinking in study sample in addition to study differences between (Highest – Lowest) double thinking in the perceived self-efficiency and mindfulness, also examine possibility of the perceived self-efficacy and mind fullness are predictors of double thinking separately and with each other. The study applied to a sample of (48) of faculty of education students – Tanta university their average age (21.1) with standard deviation (0.437) were randomly selected, the researcher used scale of double thinking (she prepared it), mindfulness scale (Bear et al., 2006) regulation and localization by (Abd-Alrakeeb Al-Behiry et al., 2014) and the perceived self-efficiency scale (Adel Al-adl, 2001), The results were analyzed statistically by person correlation coefficient, Mann-Whitney test, simple linear and standard multiple regression. The results showed positive (an interactive) correlation between the perceived self-efficiency and double thinking and also between double thinking and mindfulness, there was also positive correlation between the perceived self-efficiency and mindfulness, we found also significant statistically differences between (Highest – Lowest) double thinking students in the perceived self-efficiency and mindfulness in favor of Highest double thinking. The results were also showed that the perceived self-efficiency was significant statistically predictor for double thinking whereas mindfulness was not significant statistically predictor for double thinking but the perceived self-efficiency and mindfulness with each other are significant statistically predictor for double thinking.

Key words: The perceived self-efficiency, mindfulness, double thinking.

"الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة طنطا (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج"

مقدمة:

تعد القدرة على التفكير هي أحد القدرات العقلية المعرفية التي منحها الله للإنسان ومكنه من اكتساب المعرفة وتصنيفها وتطويرها مما جعل الإنسان قادرًا على حل ما يواجهه من مشكلات ومكنه من تطوير العلوم وبناء الحضارات. هذا وقد تناول علم النفس في نماذجه ونظرياته ومدارسه المتنوعة أشكال مختلفة ومتنوعة من التفكير الإنساني ويعد التفكير المزدوج مفهومًا حديثًا في مجال الدراسات العربية حيث يوجد عدد قليل من الدراسات التي تناولته في حدود علم الباحثة ، كما تعد الكفاءة الذاتية المدركة مفهومًا ذو تأثير كبير على أداء الفرد وخاصة فيما يتعلق بعملية التعلم. أما اليقظة العقلية فهي مفهوم لاقى الكثير من الاهتمام فى السنوات الأخيرة نظرًا لما له من أثر على نواتج عملية التعلم. ونظرًا لذلك تقوم الباحثة في دراستها الحالية بتناول مفهوم الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية لدى مرتفعي ومنخفضي التفكير المزدوج من طلاب كلية التربية بجامعة طنطا وستتناول الباحثة فيما يأتي من عناصر في دراستها مبررات وأسباب دراستها بشكل تفصيلي.

مشكلة الدراسة:

تعد عملية التفكير من العمليات العقلية المعرفية ذات الأهمية التي يمارسها الفرد في كل الأوقات وتحت كل العوامل والظروف التي يتعرض لها وتؤثر عليه، ونظرًا لأن التفكير الجيد يؤثر على سلوك الفرد خاصة الطلاب حيث يؤثر على مخرجات التعلم لديهم، لهذا فإن عمليتي التعليم والتعلم يجب أن يكون من أهدافهما الأساسية تحسين أو تنمية أنواع التفكير المختلفة بما يناسب كل طالب والتي تمكنه من اكتساب المعلومات والتعامل معها معرفيًا بحيث يكون كل نوع من أنواع التفكير ملائمًا للمدخلات التي يجب على الطالب التعامل معها.

يرى (أحمد البهي السيد، ٢٠٠٤) أن التفكير هو أبرز جوانب الشخصية الإنسانية، ولهذا كما يرى (يوسف أبو المعاطي، ٢٠٠٥) يجب أن نعرف طرق وأساليب الأفراد في التفكير

حيث أن ذلك يعد منبأ بنمط الشخصية ويؤكد ذلك (Zhang, 2006) حيث يرى أن تفكير الفرد يساعدنا على التنبؤ بسمات شخصيته.

ونظرًا لما يتعرض له الإنسان حاليًا من كم هائل من المعلومات والمعارف ساهم التطور التكنولوجي فيها بشكل كبير فلم يعد أمام الفرد فكرة واحدة أو رأى واحد فيما يخص أى أمر وإذا طبقنا ذلك على الطلاب نجد أنهم أحيانًا يجدون أنفسهم يتعرضون للمعلومة ونقيضها في ذات الوقت وبالتالي ليس من الملائم في ظل ما نعيشه من تطور في تكنولوجيا المعلومات وسهولة انتقال المعلومات وتبادلها بين الأفراد – أن يتمسك الفرد بفكرة واحدة أو رأى واحد حيث أن ما يتعرض له من معرفة دائم التغير وبشكل مستمر.

من هنا ظهر مفهوم التفكير المزدوج Double thinking على يد "George Orwell" في إحدى رواياته الشهيرة عام ١٩٨٤م والتي ترجمت إلى العربية حيث استخدم هذا المفهوم للإشارة إلى "قدرة الفرد على التفكير في فكرتين متضادتين في نفس الوقت مع تبنيهما معًا (محمد محمد، ٢٠١٥).

هذا وبالرغم من أن المفهوم قد ظهر منذ عام ١٩٨٤م إلا أن الدراسات التي تناولته مازالت قليلة وبالأخص فيما يتعلق بالدراسات العربية.

وقد أشار (Lacan, 2007) إلى أن التفكير المزدوج هو وسيلة يستخدمها الفرد لفهم الآخرين كما أنه يساعد الفرد على التعامل مع ما يتعرض له من أزمات بطرق مرنة (في: على ياسي ومحمود التميمي، ٢٠١٣).

أما مفهوم اليقظة العقلية نجد أنها عرفت بأنها "الوعي الكامل بالمثيرات التي يتفاعل معها الطالب وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أحكام أو الانشغال بخبرات ومشاعر الماضي" (على الشلوي، ٢٠١٨).

كما يشير (Alter, 2012) أن اليقظة العقلية تتأثر بقدرات الفرد وتوقعاته الشخصية ودافعيته وقدراته على التخطيط والإنجاز.

وأضاف (عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤) أن اليقظة العقلية تتأثر بالخبرات الفردية وترتبط بالانتباه والوعي.

وبالنظر لمفهوم اليقظة العقلية نجد أن التعريفات أشارت إلى أنه يتضمن الوعي الكامل بالإضافة إلى أنه يحفز الانتباه لدى الفرد ويتأثر بالتوقعات الشخصية للفرد.

من هنا تستخلص الباحثة أن مفهوم اليقظة العقلية هو مفهوم معرفي يتأثر بإدراك الفرد للمثيرات ووعيه الكامل بها وهذا ما يشير إلى احتمالية ارتباطه بدرجة كبيرة بالتفكير باعتباره عملية معرفية مرتبطة بالإدراك بدرجة كبيرة حيث يعتبر الإدراك هو الأساس لأى عملية تفكير مما تعتبره الباحثة مبررًا لدراستها الحالية.

كما يتضح مما سبق أن اليقظة العقلية تتأثر بتوقعات الفرد الشخصية وهو ما يشير إليه المتغير الثالث في الدراسة الحالية وهو "الكفاءة الذاتية المُدركة".

حيث ذكر "Bandura" أن الكفاءة الذاتية المُدركة تعد وسيطًا معرفيًا لسلوك الكائن الحي حيث أن ما يتوقعه الفرد حول كفاءته الذاتية يحدد طبيعة ومدى سلوكه، كما يحدد مقدار الجهد الذي سيبذله لأداء مهمة ما (في: خيال حليمة، ٢٠١٩).

كما يرى (Bandura, 1997) أن إدراك الفرد لكفاءته الذاتية يؤثر في نوع الخطة التي يضعها لأداء مهمة ما فالأفراد ذوى المستوى المرتفع من الكفاءة الذاتية المُدركة يستطيعون وضع خطط ناجحة.

وتستخلص الباحثة من ذلك أن الكفاءة الذاتية المُدركة في ارتباطها بالتخطيط لأداء مهمة ما من حيث طبيعة المهمة ومقدار الجهد الذي تتطلبه تشير إلى التفكير كعملية معرفية متضمنة في كل نشاط الفرد المتعلق بتلك الأداءات.

يؤكد ذلك ما ذكرته (حنان الجبور، ٢٠٠٢) من أن الكفاءة الذاتية المُدركة تسهم في كيفية إدراك الفرد للمهام التي يمكنه القيام بها فيأخذ القرار إما بالإقدام على أدائها أو الإحجام عنها ، كما أنها تؤثر أيضًا على عمليات الانتباه والتفكير حيث أن الأفراد الذي لديهم إحساسًا قويًا بكفاءتهم الذاتية يركزون انتباههم على تحليل المشكلة ومحاولة التوصل إلى الحلول المناسبة لها. أما ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة يكون دائمًا تفكيرهم سلبي حيث أنهم يتصورون فشلهم في المهام بصورة دائمة مما يحد من استخدامهم لقدراتهم المعرفية.

ومن هنا ترى الباحثة أن مشكلة الدراسة الحالية يمكن أن تتضح في محاولتها الإجابة على التساؤلات الآتية:

١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة؟

٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة؟

٣- هل توجد علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة؟

٤- هل توجد فروق بين (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في الكفاءة الذاتية المدركة ؟

٥- هل توجد فروق بين (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في اليقظة العقلية؟

٦- هل تعد الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية معًا منبئ بالتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

يدور الهدف الرئيس للدراسة الحالية حول اكتشاف والتحقق من الفروق بين (مرتفعي – منخفضي) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في كلًا من الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية.

وينبثق من هذا الهدف الأهداف الفرعية التالية:

١- بيان العلاقة بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة.

٢- بيان العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة.

٣- استيضاح العلاقة بين الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.

٤- الكشف عن الفروق بين (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في الكفاءة الذاتية المُدركة.

٥- التعرف على الفروق بين (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في اليقظة العقلية.

٦- التحقق من إمكانية أن تكون الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية معًا منبئ بالتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

يمكن أن تتضح أهمية الدراسة الحالية في جانبين وهما:

أولاً: أهمية نظرية: وتتمثل فيما يلي:

١- فهم وتناول التفكير المزدوج بالدراسة وهو يعتبر مفهوم حديث نسبيًا.
٢- تدعيم الدراسات العربية بدراسة للتفكير المزدوج حيث أن مفهوم التفكير المزدوج لم يتناول في الدراسات العربية إلا في عدد محدود جدًا منها في حدود ما تبين للباحثة.
٣- ما تقدمه الدراسة من إطار نظري يوضح العلاقات القائمة بين كل من: الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية والتفكير المزدوج.
٤- التأكيد على أهمية قبول الطالب لأفكار الآخرين المتعارضة معه مما يجعله يبتعد عن الجمود الفكري الذي يترتب عليه سلوكيات مثل: العنف والعدوان.

ثانيًا: أهمية تطبيقية، وتتمثل فيما يلي:

١- تقدم الدراسة الحالية مقياسًا جديدًا للتفكير المزدوج.
٢- توجيه أنظار المعلمين والمربين لأهمية حث الطلاب على استخدام أنواع مختلفة من التفكير مما يساعدهم في عملية التعلم بشكل خاص.
٣- تعرض الدراسة الحالية نتائج يمكن الاستناد إليها وتطبيقها في تصميم برامج تدريبية وإرشادية تساعد على تحسين مفهوم التفكير المزدوج لدى الطلاب.
٤- تشير الدراسة غلى أهمية أن يفسح المعلمون في الفصل الدراسي المجال للطلاب للتعبير عن أفكارهم المختلفة حيث أن ذلك يعد المحرك الأساسي للابتكار والإبداع.

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

تتضمن الدراسة الحالية المفاهيم التالية:

- التفكير المزدوج:

"هو تقبل الطالب لأفكاره والأفكار المعارضة له في وقت واحد تجاه أى موضوع أو عمل أو غيرهما بدون أن يشعر بأي مشاعر ضيق أو رفض واستخدامه لنوعي الأفكار وامتلاكه

أو إتيانه الدليل على صحة كلاهما ويقدر بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفكير المزدوج الذي قامت الباحثة بإعداده والاستعانة به في دراستها الحالية".

- الكفاءة الذاتية المُدركة:

"هى إدراك الطالب ومعرفته الكاملة بما يمتلكه من قدرات ومهارات وإمكانيات تمكنه من أداء أى عمل بكفاءة أو التغلب على ما يمر به من صعوبات وأزمات وتقدر بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الكفاءة الذاتية المُدركة (عادل العدل، ٢٠٠١) التي استخدمته الباحثة في دراستها الحالية".

- اليقظة العقلية:

"هي انتباه ووعي الطالب في اللحظة الحالية لما يمر به من مشاعر وانفعالات وأحاسيس جسدية وفسيولوجية وقدرته على التعبير عن ذلك بشكل سلس وتقدر بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Bear, et al., 2006) تعريب وتقنين (عبد الرقيب البحيري وآخرون ، ٢٠١٤)".

حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة الحالية في في الآتي:

١- حدود بشرية:

تتمثل في العينة التي قامت الباحثة بتطبيق دراستها عليها والتي تكونت من (٤٨) طالبًا وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة طنطا تم اختيارهم عشوائيًا وشملوا طلابًا في الفرق من الأولى إلى الرابعة.

٢- حدود زمنية:

تتمثل في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣م) - الفصل الدراسي الثاني.

٣- حدود مكانية:

كلية التربية – جامعة طنطا.

٤- حدود موضوعية:

وتتمثل في متغيرات الدراسة الحالية وهي:

- المتغيرات المستقلة: الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية.
- المتغير التابع: التفكير المزدوج.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

تتناول الباحثة فيما يلي متغيرات الدراسة الحالية موضحة ما تستند إليه من نماذج نظرية ودراسات سابقة ثم تختمه بتعقيب عام على ذلك.

أولاً: التفكير المزدوج: Double Thinking

تتأثر عملية التعلم بالعديد من العوامل أو المتغيرات تتفاوت من حيث تأثيرها على نواتج تلك العملية ، وتتنوع تلك المتغيرات أو العوامل لتشمل: متغيرات انفعالية ووجدانية ومتغيرات معرفية بخلاف ما يتعلق ببيئة التعلم ذاتها. هذا وحتى تكون عملية التعلم فعالة يجب أن يمارس الطالب أنواعًا متعددة من التفكير تتناسب مع ما يعرض عليه من معلومات وتجعله بعيدًا عن الجمود الفكري والانغلاق على أفكار واحدة وثابتة.

وفيما يلي ستتناول الباحثة مفهوم التفكير المزدوج.

ظهر مصطلح التفكير المزدوج "Double thinking" لأول مرة على يد الروائى (Orwell, 1948) في إحدى رواياته حيث عرفه على أنه "قدرة الفرد على التفكير في فكرتين متناقضتين في نفس الوقت وتبنيهما معًا".

بينما أشار إليه (Ellis, 1977) على أنه "مدى قابلية الفرد لتبادل الأفكار مع الآخرين حتى ولو كانت متناقضة معه، وذلك من خلال مرونته المعرفية والنفسية والسلوكية".

يرى (Brown, 2001) أن التفكير المزدوج هو "إرادة الفرد المعرفية التي تمكنه من تحمل الأفكار التي تتعارض أو تخالف منظومته المعرفية".

في حين يعرفه (Wimde, 2002) بأنه "قدرة الفرد على حمل فكرتين متناقضتين في عقله وتقبلهما بمرونة بهدف تحقيق أفضل النواتج في الموقف".

بينما يرى (Lacan, 2007) أن التفكير المزدوج يعتبر وسيلة الفرد لفهم الآخرين والذي يمكنه من تحمل التناقض بينه وبينهم ويجنبه الصراع معهم ويزيد قدرته على التعامل مع الأزمات بطرق مرنة (في: على ياسى ومحمود التميمي، ٢٠١٣).

يتفق (محمد محمد، ٢٠١٥) مع ذلك حيث يشير إلى أن التفكير المزدوج هو "نمط من التفكير يمكن الفرد من معالجة فكرتين متضادتين بعقله في آن واحد سواء كان عقله هو من أنتجهما أو أنتج واحدة فقط منهما والأخرى تخص فردًا غيره، وذلك دون أن يشعر بارتباك في الحالة الأولى أو تقل درجة تقبله للآخر في الحالة الثانية".

ويؤكد على ذلك (وجدان الحكاك، ٢٠١٥) حيث يرى أن التفكير المزدوج يشير إلى "نمط من التفكير يجعل صاحبه قادرًا على حمل الفكرة ونقيضها في عقله واعتبارهما صحيحتين في آن واحد فيمكنه ذلك من تكوين رؤية أكبر ومعاني أوضح واحتمالات أكثر عن الأشياء قبل اتخاذ موقف إزاءها".

وبالنظر إلى التعريفات السابقة تجد الباحثة أن التعريفات قد تفاوتت في النظر إلى التفكير المزدوج فبعضها اعتبره قدرة وبعضها أشار إليه كنمط من التفكير، بينما هناك من اشار إليه باعتباره إرادة وإن كانت جميع التعريفات اتفقت على أنه يتضمن حمل الفرد لفكرتين متناقضتين سواء كان هو من أنتج كلاهما أم أن إحداهما له والأخرى تخص فردًا آخر، وهذا وتتبنى الباحثة في دراستها الحالية تعريف (محمد محمد، ٢٠١٥) نظرًا لنه يعد أكثر التعريفات شمولًا وتعبيرًا عن المفهوم بوضوح كما ترى من وجهة النظر الخاصة بها.

خصائص الأفراد ذوى التفكير المزدوج:

تناول الباحثون والعلماء خصائص الأفراد ذوي التفكير المزدوج في أكثر من جانب حيث ذكر (Geary, 1990) أن ذوو التفكير المزدوج لهم قدرة كبيرة على الاستجابة لما يتعرضون له من مثيرات وأفكار متناقضة كما أنهم يبتعدون عن التصلب ويقدرون أفكار الآخرين ويحاولون إيجاد تفسير لها.

كما ترى (Thomas, 1999) أن الأفراد الذين يمتلكون القدرة على التفكير المزدوج لديهم كفاءة كبيرة في التعامل مع البيئة المحيطة بهم مما يشعرهم بالسعادة حيث أن هناك

علاقة بين التفكير المزدوج والانفعال فعندما يزيد انفعال الفرد بشكل غير صحيح تقل لديه القدرة على التفكير المزدوج وكلما كان الفرد أكثر تحملًا للتناقضات كلما كان أكثر كفاءة في أدائه.

يضيف (Biggs, 2003) أن هناك علاقة بين كفاءة الذات والتفكير المزدوج فكلما كان الفرد كوفئ في إدارة المواقف الصعبة كلما كان ذلك مؤشرًا على استخدامه التفكير المزدوج بقدر كبير من الكفاءة في حين أنه إذا كان الفرد غير قادر على إدارة المواقف الصعبة كان ذلك دليلًا على عدم استطاعته استخدام التفكير المزدوج بمستوى مرتفع من الكفاءة.

وهذا يشير كما ترى الباحثة إلى أن الفرد ذو المستوى المرتفع من التفكير المزدوج يتسم بأن لديه القدرة على إدارة المواقف الصعبة والتعامل معها بشكل جيد.

كما يؤكد (Nauta, 2004) أن الشخص ضعيف التفكير المزدوج ذو عقل منغلق بسبب تعامله مع فكرة واحد فقط في أي موقف حيث أنه ليس على استعداد لنقل أفكار الآخرين والتعايش معها.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (علياء محمد ، ٢٠٢١) بعنوان "الانفتاح على الخبرة وعلاقته بالتفكير المزدوج لدى طلبة الجامعة" والتي كان من أهدافها التعرف على العلاقة الارتباطية بين الانفتاح على الخبرة و التفكير المزدوج لدى طلبة الجامعة وكذلك الفروق في العلاقة الارتباطية بين الانفتاح على الخبرة و التفكير المزدوج لدى طلبة الجامعة وفقًا لمتغيري الجنس والتخصص الأكاديمي، حيث أجريت على (٢٠٠) من طلبة الجامعة واستخدمت الباحثة فيها مقياس الانفتاح على الخبرة (الأسدى، ٢٠٢٠) ومقياس التفكير المزدوج (العامرى ، ٢٠١٣) ، وأوضحت نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين الانفتاح على الخبرة و التفكير المزدوج لدى طلبة الجامعة وكذلك وجود فروق في العلاقة الارتباطية بين الانفتاح على الخبرة و التفكير المزدوج وفقًا لمتغير الجنس لصالح الذكور وعدم وجود فروق وفقًا لمتغير التخصص الأكاديمي.

يضيف (Minsu, et al., 2012) أن من سمات الفرد ذو التفكير المزدوج أن لديه القدرة على المزج بين المعرفة والحدس عند الحكم على فكرة ما كما أنه يملك القدرة على تقييم الأفكار الجدلية لأنه يعتمد على الحرية الكاملة في التفكير التي تمكنه من عكس الأفكار التي لديه تمامًا.

يؤكد (على ياسي ومحمود التميمي، ٢٠١٣) على ذلك حيث يريا أن التفكير المزدوج يجعل الفرد يعمل بعقلانية وهدوء في المواقف التي تحمل مثيرات متناقضة.

وقد تناول (محمد محمد، ٢٠١٥) خصائص الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من التفكير المزدوج حيث ذكر أنهم يتصفون بما يلي على سبيل المثال:

- لديهم القدرة على حمل الفكرة ونقيضها واعتبارهما صحيحتين في آن واحد.
- يمكنهم تحمل التناقض بينهم وبين الآخرين.
- لديهم القدرة على التقبل غير المشروط للآخر.
- لديهم رؤية واسعة وشاملة للأشياء.
- لا يقعون تحت ضغط أو إكراه أثناء التفكير.
- يؤمنون بأنهم قد يكونون على خطأ وغيرهم على صواب.
- يرون أن الاقتراب من الحقيقة لا يحدث إلا من خلال التفاهم مع المخالفين لهم في الرأي.
- يضاف إلى كل ما سبق أن لديهم كفاءة ذاتية مرتفعة.

يوضح (وجدان الحكاك، ٢٠١٥) تلك الخصائص بصورة أكبر حيث يضيف أن ذو التفكير المزدوج هو الشخص الوحيد الذي لديه القدرة على التحول من التفكير السلبي إلى الإيجابي بسهولة حيث أنه يستطيع تحمل الفكرة ونقيضها ويتقبل الاختلاف والتعددية والرأى الآخر ولديه مستوى مرتفع من التقبل والتسامح مع الآخر. كما يرى أن تلك السمات تميزه عن ذو التفكير الأحادي الذي يتبع طريقة واحدة في التفكير حيث أن تفكيره يتخذ اتجاهًا واحدًا فقط له بداية معينة ونهاية معروفة كما أن لديه اعتقاد أن ما لديه من مخزون معلوماتي يتسم بالكمال لذلك فعند تعرضه لأفكار مخالفة له يشعر باليأس ويقع في حيرة.

تؤكد ذلك نتائج دراسة (محمد محمد، ٢٠١٥) بعنوان "التفكير المزدوج وعلاقته بالميل إلى العنف لدى عينة من طلاب بعض الجامعات المصرية، حيث هدفت للكشف عن مستويات طلاب الجامعات المصرية في التفكير المزدوج والميل للعنف وكذلك الفروق بين الجنسين في التفكير المزدوج مع التحقق من إمكانية أن يكون التفكير المزدوج منبئ بدرجة ميل الطلاب إلى العنف وقد أعد الباحث في دراسته مقياسين أحدهما للتفكير المزدوج والآخر لميل إلى العنف،

في حين أجريت الدراسة على عينة من (٩٧٠) طالب وطالبة بأربعة جامعات مصرية في العام الجامعي (٢٠١٤-٢٠١٥م) وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن ١٤.٣٩٪ من عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع في التفكير المزدوج كما أظهرت فروقًا دالة إحصائيًا في التفكير المزدوج لصالح الإناث كما أوضحت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير المزدوج والميل للعنف لدى عينة الدراسة.

ومن دراسته يضيف (محمد محمد، ٢٠١٥) خصائص أخرى لذوي التفكير المزدوج منها على سبيل المثال:

- أنهم لا يضخمون المشكلات ولا يختزلونها ببساطة في نفس الوقت.
- أن حالتهم الوجدانية دائمًا تكون ملائمة للموقف.
- لديهم مخزون معرفي يفسرونه في كل مرة بمعنى مختلف وفقًا للموقف.
- لديهم قدر كبير من المرونة المعرفية والسلوكية.
- لديهم قابلية أكبر من غيرهم على تحمل المتناقضات دون أى قلق أو صراع.
- يقرون أن الأفكار المخالفة لهم موجودة وحقيقية.

بالنظر لما ذكره الباحثون حول خصائص الفرد ذو التفكير المزدوج تجد الباحثة أن تلك الخصائص تمثلت في عدة أبعاد:

١- **البعد الوجداني الانفعالي:** وتمثل قدرة الفرد ذو التفكير المزدوج على تحمل الصراع وعدم إحساسه بمستوى مرتفع من القلق عند تعرضه لآراء تخالفه.

٢- **البعد المعرفي:** ويتمثل في تمتعهم بقدر كبير من المرونة المعرفية ووضعهم للمشكلات في حجمها الحقيقي بدون تضخيمها أو تبسيطها. كما أنهم لديهم حرية كاملة في التفكير والمزج بين المعرفة والحدس.

٣- **البعد السلوكي:** ويتمثل في قدرة الفرد على العمل بهدوء وعلاقنية في المواقف التي تحمل مثيرات متناقضة كما يتسمون بالمرونة السلوكية حيث أنهم يستخدمون مخزونهم المعرفي.

النماذج النظرية المفسرة للتفكير المزدوج:

توجه الباحثة النظر إلى مفهوم التفكير المزدوج نظرًا لحداثته وندرة الدراسات التي تناولته – في حدود علم الباحثة – فلم يصل الباحثين بعد إلى نموذج مكتمل لتفسيره بصورة خاصة بل تم الاعتماد في ذلك على عدة نظريات للتفكير أهمها:

نظرية (Harrison & Bramson, 1982)

النقطة المركزية في هذه النظرية تدول حول "السيطرة الدماغية" حيث أثبتت الدراسات النفسية والفسيولوجية أن كلًا من نصفي المخ (النصف الأيمن Right Hemisphere) و (النصف الأيسر Left Hemisphere) مسئول عن معالجة نوع محدد من المعلومات.

وقد ذكر (العتوم، ٢٠٠٦) أن الأفراد يميلون إلى الاعتماد على أحد نصفي المخ أكثر من الآخر أثناء معالجة المعلومات ويسمي "النصف السائد أو المسيطر" ويعبر عن السيطرة المخية أو الدماغية" في شكل أسلوب معين يتبناه الفرد في عمليتي التعلم والتفكير.

وقد صنف (Harrison & Bramson, 1982) أساليب التفكير إلى خمسة أساليب هي:

- **الأسلوب التركيبي:** ويستهدف التوصل لأفكار جديدة عن أشياء مختلفة عما يفعله الآخرون.
- **الأسلوب المثالي:** ويتميز أصحابه بالتفتح والتقبل وتكوين رؤية شاملة عن الأشياء ولهم توجه مستقبلي.
- **الأسلوب العملي:** ويعتمد صاحبه على خبراته الشخصية والمرونة وعدم الثبات على رأى معين.
- **الأسلوب التحليلي:** ويتعامل أصحابه مع المشكلات بطريقة منهجية ويهتمون بالتفاصيل ويخططون بحرص قبل اتخاذ أى قرار.
- **الأسلوب الواقعي:** ويعتمد أصحابه على الملاحظة والتجريب ويركزون على الحقائق.

ويرى (عصام الطيب، ٢٠٠٦) أن الفروق في السيطرة المخية تؤدي إلى فروق في أسلوب التفكير الذي يعتمده الفرد بمعنى اختلاف في أسلوب معالجة المعلومات ، ومن هنا فإن

سيطرة النصف الأيسر من المخ تؤدي إلى استعمال التفكير المزدوج الاستراتيجي والتفكير الواقعي والتحليلي وهم من أساليب التفكير المزدوج القوية.

هذا وترى الباحثة أن التفكير المزدوج يمثل نمطًا من التداخل بين عدة أساليب للتفكير حيث أنه يجمع بين الأسلوب المثالي Idealistic style والذي يتميز أصحابه بالتفتح وتقبل الأفكار المختلفة والأسلوب العملي pragmatic style والذي يتسم أصحابه بالمرونة وعدم الثبات على رأي معين فهو يمثل هنا نوع من التداخلات الثنائية.

تناول (ماهر صبرى، ٢٠١٦) في دراسته بعنوان "فاعلية استراتيجية التفكير المزدوج لتنمية الذكاء الأخلاقي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس فاعلية استخدام استراتيجية التفكير المزدوج لتنمية الذكاء الأخلاقي وتقدير الذات حيث شملت العينة (٧٠) طالبة بمدرسة زهراء حلوان الثانوية بنات قسمن إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وقد قام الباحث بإعداد اختبار للذكاء الأخلاقي ومقياس تقدير الذات، وقد أظهرت النتائج فروق دالة إحصائيًا بين مجموعتي الدراسة في الذكاء الأخلاقي وتقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.

كما أجرى أيضًا (مصطفى أبو جبل، ٢٠٢٣) دراسة بعنوان "فاعلية استراتيجية التفكير المزدوج في تدريس مقرر جغرافية المملكة لتنمية مهارات التفكير البصري والاتجاه نحوها لدى طالبات كلية العلوم والآداب بجامعة القصيم" طبقت على عينة من (٤٦) طالبة تم تقسيمهن لمجموعتين تجريبية وضابطة وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارات التفكير البصري ومقياس الاتجاه نحو الاستراتيجية لصالح المجموعة التجريبية.

ثانيًا: الكفاءة الذاتية المُدركة Perceived self-efficacy

يعتبر مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة Perceived self-efficacy أهم المفاهيم في مجال التعلم حيث أنه يرتبط بصورة وثيقة مع دافعية الطالب للتعلم ومخرجات عملية التعلم، حيث أنها تؤثر على اختيارات الطالب وتحدد مقدار الجهد الذي يكون الطالب على استعداد لبذله في مجال التعلم الذي هو بصدده، كما أنها تساعد الطالب على الحفاظ على مستوى مناسب من الدافعية سواء في مجال التعلم أو غيره من المجالات.

يرجع مفهوم الكفاءة الذاتية المُدركة إلى (Bandura, 1988) الذي رأى أن الكفاءة الذاتية المُدركة تشير إلى مكون يمكن الفرد من إجراء عملية تقييم لذاته وقدراته سواء قبل أو أثناء أو بعد أداء مهمة ما (Bandura, 1988).

ويرى (Bandura, 1997) أن الكفاءة الذاتية المُدركة تؤثر على اختيار الفرد للمهام التي يؤديها كما يقوي من قدرته على أداء تلك المهام وتزيد من إصراره ومثابرته من أجل تحقيق الأداء السليم للمهمة.

بينما يشير (Krueger & Dickson, 1993) إلى أن الكفاءة الذاتية المُدركة هي سبيل الأفراد لاتخاذ قرارهم بخصوص القيام بمهمة ما أم لا.

وقد عرف (Bandura, 1997) الكفاءة الذاتية المُدركة على أنها تمثل "توقعات الفرد ومعتقداته التي تمكنه من تنفيذ أى عمل بنجاح".

كما أضاف (Bandura, 2000) بأن الكفاءة الذاتية المُدركة يمكن تعريفها على أنها "اعتقاد وإدراك الفرد وإيمانه بأن لديه الإمكانيات لتنظيم إجراءات العمل المطلوبة لتحقيق إنتاج وإنجازات معينة"، وأشار لها (Bandura, 2002) باختصار على أنها "تعبر عن معتقدات الأفراد في قدراتهم على إنتاج إنجازات معينة".

كما تناولها (Bandura, 2007) على أنها "القدرة الإجرائية المدركة والتي لا ترتبط بما يملكه الفرد وإنما بإيمانه بما يستطيع عمله مهما كانت المصادر المتوافرة، فلا يسأل الفرد عن درجة تمتعه بالقدرات ولكن عن قوة ثقته بقدرته على تنفيذ الأنشطة المطلوبة في ظل متطلبات الموقف، كما يعكس تقييم الأفراد لكفاءتهم الذاتية مستوى الصعوبة التي يعتقدون أنهم سيواجهونها.

ترى الباحثة أنه بالنظر إلى التسلسل التاريخي لتناول "باندورا" لمفهوم الكفاءة الذاتية المُدركة فقد اتفقت كل تعريفاته على أن الكفاءة الذاتية المُدركة هي مفهوم يرتكز على عدة نقاط أساسية:

١- أنه يمثل اعتقاد أو توقع لدى الفرد يرتبط بنجاحه في أداء عمل ما.
٢- أن الكفاءة الذاتية المُدركة لا تمثل واقع قدرات الفرد ولكنها تعبر عن مقدار إيمانه بامتلاكه لتلك القدرات.

٣- أن تقييم الأفراد لكفاءتهم الذاتية يرتبط بمدى تقديرهم لصعوبة المهمة التي يتوجب عليهم أداءها بنجاح.

وقد تناول العديد من الباحثين مفهوم الكفاءة الذاتية المُدركة حيث أشار (Ormrod, 2006) إلى أن الكفاءة الذاتية المُدركة هي "حد أو كفاءة اعتقاد الفرد حول مهاراته التي تمكنه من إتمام ما عليه من مسئوليات والوصول إلى أهدافه.

كما عرفها (محمد عوض الله ، ٢٠٠٨) بأنها تعني "مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة المعقدة وتحدى الصعاب ومدى مثابرته للإنجاز".

ويعرف (Files & Douer, 2011) الكفاءة الذاتية المُدركة على أنها "معتقدات وأحكام الفرد حول ما يملكه من إمكانات وقدرات تساعده على أداء ما يطلب منه من مهام ومواجهة ما يعترضه من تحديات" (In: Farah, 2011).

يشير (لافي هيبي، ٢٠١٢) إلى أن الكفاءة الذاتية المُدركة هي عبارة عن "بعد ثابت من أبعاد الشخصية تتمثل في قناعات ذاتية لدى الفرد في قدرته على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجهه من خلال تصرفاته الذاتية".

يتناول (نافذ يعقوب، ٢٠١٢) الكفاءة الذاتية المُدركة باعتبارها تشير إلى "توقعات الفرد حول قدرته على الإنجاز والاستبصار بإمكاناته والقدرة على توظيفها على الوجه الأمثل".

يعرف (فتحي الزيات، ٢٠١٣) الكفاءة الذاتية المُدركة بأنها "اعتقاد أو إدراك الفرد لمستوى إمكاناته وقدراته الذاتية وما تنطوي عليه من مقومات عقلية معرفية وانفعالية دافعية وحسية فسيولوجية عصبية لمعالجة المواقف أو المهام أو المشكلات أو الأهداف الأكاديمية والتأثير في الأحداث لتحقيق إنجاز ما في ظل المحددات البيئية القائمة".

في حين يرى (أحمد عريبات وبرهان حمادنه، ٢٠١٤) أن الكفاءة الذاتية المُدركة هي "معتقدات الفرد وأحكامه تجاه قدراته على إتمام المهمة المسندة إليه".

بينما يعرفها (Mookkiah & Prabu, 2019) على أنها "حكم الفرد على ما لديه من قدرات الفعل وتنفيذ المهام التي تحقق الأداء المثالي".

كما يذكر (خيال حليمة، ٢٠١٩) أن الكفاءة الذاتية المُدركة يقصد بها "معرفة الفرد لتوقعاته الذاتية في قدراته للتغلب على المهمات المختلفة وبصورة ناجحة وتتمثل في قناعات ذاتية في قدرة السيطرة على المتطلبات والتغلب على المشكلات الصعبة التي تواجهه".

تستخلص الباحثة هنا من هذه التعريفات أن مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة يشير إلى أحكام ذاتية يصدرها الفرد تجاه ذاته فيما يرتبط بقدرته على القيام بأداء ما بقدر معين من الكفاءة استنادًا إلى ما يعتقد بأنه يملكه من إمكانات وقدرات مما يساعده في تجاوز ما يلاقيه من مواقف صعبة، وتعتبر مفهوم ذو أهمية في مجال التعلم بصفة خاصة حيث أنه يساعد الطالب على النجاح في المهام الأكاديمية.

خصائص الأفراد ذوى الكفاءة الذاتية المُدركة المرتفعة:

يرى (Bandura, 1997) أن إدراك الأفراد لكفاءتهم الذاتية يؤثر في نوعية الخطط التي يضعونها فشعور الفرد المرتفع بكفاءته الذاتية يمكنه من وضع خطط ناجحة ، بينما شعوره بعدم الكفاءة الذاتية يؤدي به لوضع خطط فاشلة مما يؤدي به إلى أداء ضعيف وفشل متكرر ، حيث أن شعور الفرد المرتفع بكفاءته الذاتية ينشئ أبنية معرفية ذات أثر فعال في تقوية كفاءته.

ويضيف "باندورا" أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المُدركة المرتفعة يتصفون بعدة سمات منها على سبيل المثال ما يلي:

- مستوى مرتفع من الثقة بالنفس.
- قدرة مرتفعة على تحمل المسئولية.
- العمل على بذل جهد كبير عند الأداء على المهام المطلوبة منهم.
- لديهم مهارات اجتماعية مرتفعة كما أنهم يملكون قدرة كبيرة على التواصل مع الآخرين.
- يمتلكون قدرًا كبيرًا من الإرادة والمثابرة.
- ذوي طموح مرتفع.
- قادرون على تحمل الصعاب ومواجهتها (في: ميادة سمار، ٢٠١٧).

هذا ويؤكد (Schunk, 2003) ذلك حتى يرى أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المُدركة المرتفعة يعتقدون أنهم قادرون على إنجاز المهام المطلوبة منهم دائمًا بنجاح في حين يميل

الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المُدركة المتدنية للاستسلام بسهولة أمام ما يواجههم من معوقات أثناء الأداء مما يدفعهم لأدائها بصورة ضعيفة وأحيانًا ترك تلك المهام بشكل كلي.

يوضح ذلك أكثر (جمال الخطيب، ٢٠٠٣) حيث يشير إلى أن اتجاه الأفراد الإيجابي نحو كفاءتهم المدركة يساعدهم على الاستمرار في إنجاز مهامهم إلى أن تصبح جزءًا مهمًا في حياتهم يدفعهم للمثابرة وتحقيق التقدم في أداء ما ينجزونه من أعمال.

يرى (Zimmerman & Deary, 2006) أن الكفاءة الذاتية المُدركة المرتفعة لدى الفرد تزيد من تركيزه وجهده وانهماكه في ما يؤديه من مهام.

كما يرى (فيصل قريش، ٢٠١١) أن الأفراد مرتفعي الكفاءة الذاتية المُدركة يتسمون أيضًا بما يلي:

- حازمون في اتخاذ القرارات بدون تردد.
- يمتلكون قدرًا مرتفعًا من المثابرة.
- لديهم مستوى مرتفع من الطموح وتحمل المسئولية.

في حين توصل (Marsh, et al., 2016) إلى أن الأفراد الذين لديهم كفاءة ذاتية مُدركة مرتفعة يميلون في تفكيرهم نحو تحليل المشكلات محاولين التوصل إلى حلول منطقية مما يؤثر في سلوكهم بشكل فعال ويساعدهم على الاستمرار في إنجاز مهامهم.

تضيف (ميادة سمار، ٢٠١٧) أن منخفضي الكفاءة الذاتية المُدركة على العكس حيث يتصفون بما يلي:

- يتعاملون مع المهام الصعبة بخجل وتردد.
- ذوى طموحات منخفضة ودائمًا ما يشعرون بالضعف.
- يستسلمون للفشل بسهولة وينشغلون بخبرات الفشل.
- يسيطر عليهم القلق والاكتئاب والضغوط بسهولة.

أنواع الكفاءة الذاتية المُدركة:

نظر الباحثون لمفهوم الكفاءة الذاتية المُدركة على أنه مفهوم كلي يتضمن عدة أبعاد حيث اعتبر (فتحي الزيات، ١٩٩٦) أن الكفاءة الذاتية المُدركة تعد مفهوم متعدد الأنواع حيث يوجد منها ثلاثة أنواع وهي:

- الكفاءة الذاتية السلوكية: وهي التي ترتبط بالمهارات الاجتماعية.
- الكفاءة الذاتية المعرفية: وهي تلك المرتبطة بالمعتقدات والسيطرة على الأفكار.
- الكفاءة الانفعالية: وهي تلك المرتبطة بالسيطرة على المشاعر في مواقف الحياة.

بينما ذكر (على المصري، ٢٠١١) أن الكفاءة الذاتية المُدركة تتضمن بعدين هما:

١- مقدار الفاعلية:

يقصد بها "مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف تبعًا لطبيعة أو صعوبة الموقف".

ويرى أنها تظهر بوضوح عندما تكون المهام مرتبة وفقًا لمستوى الصعوبة لأن ذلك يعني أن الفرد لا يؤدي عمله عن طريق الصدفة ولكن كفاءته هي ما يدفعه لإنجاز المهمة بطريقة منظمة.

٢- القوة:

ويرى أنها تتحدد في ضوء خبرة الفرد الذي يملك توقعات مرتفعة تمكنه من المثابرة في العمل وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة.

وقد ذكر "باندورا" أن الكفاءة الذاتية المُدركة لدى الفرد تختلف وفقًا لثلاثة أبعاد وهي:

١- الأهمية Magnitude

وقد ذكر "باندورا" أن هذا البعد يتحدد من خلال صعوبة الموقف (في: أمل الردينية، ٢٠١٧).

وأشارا (وفاء نصار ومحمد الشافعي، ٢٠١٣) إلى أنه يقصد بها "مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة".

٢- العمومية Generally

ويرى "بندورا" أن هذا البعد يعبر عن انتقال الكفاءة الذاتية المُدركة من موقف ما إلى المواقف المشابهة (أمل الردينية، ٢٠١٧).

٣- القوة Strength

ويشير إلى شدة عمق الإحساس بالكفاءة الذاتية بمعنى قوة إدراك الفرد أن بإمكانه أداء مهام معينة.

مصادر الكفاءة الذاتية المُدركة:

ذكر "باندورا" أن هناك أربعة مصادر تمثل أسس بناء الكفاءة الذاتية المُدركة لدى الفرد وهي:

أ- الإنجازات الأدائية:

تمثل أكثر المصادر تأثيرًا على الكفاءة الذاتية المُدركة لدى الفرد حيث أن النجاح يبني اعتقادًا قويًا لدى الفرد بالكفاءة الذاتية بينما الفشل يؤدي إلى خفض الكفاءة الذاتية المُدركة لديه.

هذا ومرور الفرد بنجاحات متكررة يجعل كفاءته الذاتية المدركة مرتفعة مما يساعده على مواجهة الأثر السلبي لأى إخفاق عارض قد يتعرض له وذلك من خلال بذل جهد أكبر (على المصري، ٢٠٠٩).

ب- الخبرات البديلة:

والمقصود بها "التعلم بالملاحظة" أو "التعلم بالنمذجة"، فالفرد يمكن أن يشعر بكفاءته الذاتية عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونجاحهم أو فشلهم في أداء مهمة معينة مما يمثل مصدرًا لخبرات غير مباشرة بالنسبة للفرد (منتصر الكواملة، ٢٠١١).

ج- الإقناع الفظي:

يقصد به "معلومات تأتي إلى الفرد لفظيًا عن طريق الآخرين مما يؤثر على سلوك الفرد أثناء محاولاته القيام بالمهمة" (على المصري، ٢٠٠٩).

د- الحالات الفسيولوجية والانفعالية:

يرى "باندورا" أن الاستثارة الانفعالية والفسيولوجية تظهر في المواقف الصعبة والتي يحتاج الفرد لبذل مجهود كبير فيها، وتعتمد الكفاءة الذاتية المُدركة هنا على الموقف وتقييم الفرد للمعلومات التي تمكنه من تحديد قدرته للتغلب على المشكلة التي تواجهه أو حلها (منتصر الكواملة، ٢٠١١).

نظريات الكفاءة الذاتية المُدركة:

تناولت العديد من النظريات مفهوم الكفاءة الذاتية المُدركة نستعرض فيما يلي بعضًا منها:

أولاً: نظرية (Bandura, 1986)

اشتق "Bandura" هذه النظرية من نظريته المعرفية الاجتماعية، وتهتم هذه النظرية بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج "الحتمية التبادلية" الموضوع في النظرية المعرفية الاجتماعية حيث تتحدث عن تأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة.

وتؤكد تلك النظرية على معتقدات الفرد في قدرته على التحكم في الأحداث المؤثرة في حياته.

كما أن الكفاءة الذاتية المُدركة وفقًا لهذه النظرية لا يجب أن تهتم فقط بمهارات الفرد ولكن أيضًا بما يستطيع عمله بتلك المهارات.

وتذكر تلك النظرية أن الأفراد يقومون بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم وتنظيم سلوكهم الاختياري وتحديد الجهد المبذول لهذه القدرات.

ووفقًا لمبدأ "الحتمية التبادلية" فإن المتعلم يتأثر بعدد من العوامل المتفاعلة (شخصية، سلوكية وبيئية) ويرى "Bandura" أنه ليس هناك أفضلية لأى عامل من تلك العوامل في إعطاء الناتج النهائي للسلوك، كما أن كل من تلك العوامل يتضمن متغيرات معرفية بالإضافة إلى أن تلك المتغيرات تتضمن توقعات أو أحكام خاصة بسلوك الفرد أو الناتج النهائي له وهو ما أطلق عليه "الكفاءة الذاتية".

يذكر (رامي اليوسف، ٢٠١٠) أن "Bandura" في نظريته يرى أن معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية المُدركة تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المعقدة سواء المباشرة أو غير المباشرة، لذلك فإن الكفاءة الذاتية المُدركة تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية إما في صورة ابتكارية أو نمطية.

قامت هذه النظرية على عدد من الافتراضات الأساسية ومنها:

١- أن الأفراد لديهم قدرات قوية على الترميز تمكنهم من تشكيل نماذج من الخبرة والإبداع عن طريق تنبؤهم بالنتائج.

٢- أن معظم السلوكيات غرضية أى موجهة لهدف ما.

٣- أن الأفراد يعكسون ذواتهم ويستطيعون تحليل أفكارهم وخبراتهم الخاصة (العسكري، ٢٠٠٨).

ثانيًا: نظرية (Shell & Murphy)

تنص على أن التوقعات الخاصة بالكفاءة الذاتية لدى الفرد هي تعبير عن إدراكه لإمكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بأداء محدد أو مهمة معينة وهي نابعة من سمات الأفراد الشخصية العقلية والاجتماعية والانفعالية. كما يضيفان أن الكفاءة الذاتية المُدركة للفرد تنعكس في مدى ثقة الفرد بنفسه وقدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف واستخدامها (سهيل ولاء، ٢٠١٦).

ثالثًا: نظرية (Schwarzer)

تذكر أن توقعات الكفاءة الذاتية المُدركة لدى الفرد تقوم بتوجيهه لسلوك ما ، كما أنها تقوم بالتجهيز والإعداد لهذا السلوك وضبطه والتخطيط له بصورة واقعية يضاف إلى ذلك أنها تؤثر على كيفية تفكير الفرد (سهيل ولاء، ٢٠١٦).

رابعًا: نظرية (Vroom)

تفترض أن الفرد قبل قيامه بأى سلوك يقوم بالتفكير واختيار سلوك واحد فقط من بين عدة بدائل للسلوك وهذا السلوك هو الذي يعتقد أنه يمكنه من تحقيق هدفه (خيال حليمه، ٢٠١٩).

هذا ووفقًا للعديد من الدراسات فإن الكفاءة الذاتية المُدركة للفرد تنعكس في عديد من الأنشطة التي يقوم بها وقد ذكر منها (فتحي الزيات ، ٢٠٠١) ما يلي:

أ- اختيار السلوك:

حيث أن الكفاءة الذاتية المُدركة للفرد تجعله يهتم بالمجالات التي لديه قدرًا مناسبًا من الثقة بقدرته على الإنجاز فيها.

- فالفرد عادة يقبل على المهام التي يعتقد أن لديه القدرة على أدائها بكفاءة ويحجم عن تلك التي تتجاوز حدود قدراته كما يدركها.

ب- مستوى الهدف ومقدار الجهد:

يرى (Bandura, 1994) أن الكفاءة الذاتية المُدركة لدى الفرد تؤثر في دافعيته وذلك من خلال الأهداف التي يضعها لنفسه ومثابرته على تحقيقها ومقاومته لما يعترضه من مشكلات والتغلب عليها.

جـ- أنماط التفكير وردود الأفعال:

ترتبط الكفاءة الذاتية المُدركة للفرد بطريقته في تفسير وتبرير نجاحه وفشله وهو ما يشار إليه بمفهوم "العزو".

فذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يرجعون فشلهم في أداء مهمة ما إلى تقصيرهم في الأداء بينما ذوى الكفاءة الذاتية المنخفضة يرجعون الفشل إلى عوامل خارجية بعيدة عنهم تمامًا.

هذا وقد تناولت الدراسات مفهوم الكفاءة الذاتية المُدركة في علاقته بالعديد من المتغيرات. فقد قام (أحمد الزق، ٢٠٠٩) بدراسة هدفت للتعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المُدركة لدى طلبة الجامعة والفروق تبعًا للكلية، الجنس، المستوى الدراسي والتفاعل بينهم، حيث أجريت على عينة من (٤٠٠) من طلبة الجامعة نصفهم من الكليات الإنسانية والنصف الآخر من الكليات العلمية يشملون الفرق الدراسية من الأولى حتى الرابعة من الجنسين (١٦٠ ذكر، ٢٤٠ أنثى) ، وقد استخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية المُدركة (من إعداده) حيث أوضحت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية المُدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية كان متوسطًا، كما اتضح وجود فروق في الكفاءة الذاتية الأكاديمية المُدركة وفقًا للمستوى الدراسي في صالح السنوات الأعلى في حين لم يتضح وجود فروق ترجع لمتغير الجنس في مستوى الكفاءة الذاتية المُدركة بالإضافة لوجود تفاعل دال بين الجنس والمستوى

الدراسي في التأثير على الكفاءة الذاتية المُدركة وأيضًا تفاعل دال بين المستوى الدراسي ونوع الكلية.

أما في دراسة (النصاصرة، ٢٠٠٩) فقد هدفت للتعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية المُدركة وقلق الامتحان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة المرحلة الثانوية بالإضافة للتعرف على الاختلاف في الكفاءة الذاتية المُدركة تبعًا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي، حيث أجريت على عينة مكونة من (٦٨٧) من طلبة المرحلة الثانوية واستخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية المُدركة ومقياس قلق الامتحان (من إعداده) وقد أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الكفاءة الذاتية المُدركة وقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية كما لم تظهر النتائج فروق دالة بين أفراد عينة الدراسة في الكفاءة الذاتية المُدركة ترجع إلى الجنس أو المستوى الدراسي.

في حين أنه في دراسة (محمود الشلبي، ٢٠٠٩) التي هدف لقياس الكفاءة الذاتية المُدركة لمهارات البحث العلمي وأساليبه لدى طلبة الدراسات العليا وأجريت على عينة من (١٢٢١) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا بجامعة مؤتة، استخدم الباحث فيها مقياس الكفاءة الذاتية المُدركة قام بإعداده وقد أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الكفاءة الذاتية المُدركة لدى عينة الدراسة ترجع للجنس في حين وجدت فروق دالة إحصائيًا في الكفاءة الذاتية المُدركة لدى عينة الدراسة ترجع للمستوى الدراسي لصالح طلبة مستوى الدكتوراه.

بينما في دراسة (Jungert & Rosander, 2010) التي هدفت للتعرف على العلاقة بين الاستراتيجيات القائمة على حل المشكلات والكفاءة الذاتية المُدركة وأثرها على بيئة الدراسة لدى عينة من (٢٧٥) طالب من طلاب برنامجين دراسيين مختلفين في ماجستير الهندسة، أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين طلاب البرنامجين في تأثير الكفاءة الذاتية المُدركة على نشاط الطلاب ودراستهم واستخدامهم لاستراتيجيات حل المشكلات.

أما في دراسة (أصلان المساعيد، ٢٠١١) التي هدفت لمعرفة مستوى التفكير العلمي لدى طلبة جامعة آل البيت في المملكة الأردنية الهاشمية وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة والسنة الدراسية والجنس، والتي أجريت على (٢٥٥) طالب وطالبة من طلبة معلم الصف واستخدم

الباحث فيها مقياس التفكير العلمي واستبانة الكفاءة الذاتية العامة اللذان قاما بإعدادهما، فقد أوضحت النتائج وجود ارتباط إيجابي دال بين التفكير العلمي والكفاءة الذاتية.

بينما دراسة (فداء سعيد، ٢٠١٢) والتي هدفت لمعرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير فوق المعرفي والتحصيل الأكاديمي والتي طبقت على عينة مكونة من (٣٠٠) طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية في منطقة عكا، فقد أوضحت نتائجها أن الكفاءة الذاتية المُدركة لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عكا كانت ضمن المتوسط ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المُدركة وأبعاد العمليات فوق المعرفية بالإضافة لوجود ارتباط دال إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتحصيل الأكاديمي.

وفي دراسة (سالي علوان، ٢٠١٢) التي هدفت للتعرف على الكفاءة الذاتية المُدركة عند طلبة جامعة بغداد والتعرف على الفروق في الكفاءة الذاتية المُدركة تبعًا لمتغير التخصص الدراسي أو الجنس وأجريت على (٣٠٠) من طلبة الجامعة اختيروا عشوائيًا شملوا (١٥٠ ذكر) و (١٥٠) أنثى بالتخصصات العلمية والإنسانية حيث استخدمت الباحثة مقياسًا للكفاءة الذاتية المُدركة قامت بإعداده، فقد أوضحت النتائج أن عينة الدراسة لديها مستوى جيد من الكفاءة الذاتية المدركة مع عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الكفاءة الذاتية المُدركة ترجع لمتغير الجنس، بينما وجدت فروق دالة إحصائيًا ترجع لمتغير التخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي.

أما دراسة (عبد الناصر العزام، ومصعب الطلافحة، ٢٠١٣) والتي هدفت للتعرف على مستوى التفكير ما وراء المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المُدركة لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا بلغ عددهم (٨٠٥) طالبًا وذلك في ضوء بعض المتغيرات. فقد أوضحت نتائجها أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من التفكير ما وراء المعرفي بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيًا بين مستوى التفكير ما وراء المعرفي والكفاءة الذاتية المُدركة لدى عينة الدراسة.

كما قد تناولت دراسة (مرام أبو زايد، ٢٠١٤) العلاقة بين الكفاءة الذاتية المُدركة ومهارات حل المشكلات لدى عينة من طلبة جامعة القدس بلغ عددهم (٧٠٠) طالب في العام الأكاديمي (٢٠١٣-٢٠١٤م) اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية واستخدم في الدراسة مقياس

الكفاءة الذاتية المُدركة ومقياس مهارات حل المشكلات (من إعداد الباحثة)، حيث أوضحت النتائج أن الكفاءة الذاتية المُدركة لدى طلبة الجامعة جاءت بدرجة مرتفعة ، كما اتضح وجود علاقة طردية موجبة بين الكفاءة الذاتية المُدركة ومهارات حل المشكلات لدى عينة الدراسة في حين لم توضح النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا في الكفاءة الذاتية المُدركة تعزي لمتغيري الجنس أو المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة في حين كانت الفروق دالة إحصائيًا فيما يتعلق بمتغير الكلية لصالح طلبة الكليات الإنسانية حيث أظهروا مستوى أكبر من الكفاءة الذاتية المُدركة.

أما دراسة (ميادة سمار، ٢٠١٧) فقد هدفت لتقصي العلاقة بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير الناقد والتعميم الرياضي لدى طالبات الصف العاشر الأساسي، حيث أجريت على عينة من (٩٦) طالبة من طالبات الصف العاشر الأساسي بمدرسة سعيد بن عامر الثانوية للبنات بنابلس اختيرن بطريقة قصدية، كما استخدمت مقياس الكفاءة الذاتية المُدركة واختباري التفكير الناقد والتعميم الرياضي (من إعدادها)، حيث أوضحت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية المُدركة جاء متوسطًا لدى عينة الدراسة كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير الناقد حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (ر)= ٠.٨١.

وفي دراسة (خيال حليمة، ٢٠١٩) والتي هدفت للكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية المُدركة والدافعية للإنجاز لدى عينة من طلبة مستوى الماجستير عددهم (٦٧) من تخصص علم النفس، استخدم الباحث فيها مقياس الكفاءة الذاتية المُدركة (العدل، ٢٠٠١) ومقياس دافعية الإنجاز (عليليش، ٢٠١٦) فقد أوضحت نتائجها وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المُدركة ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة بالإضافة إلى وجود مستوى متوسط لدى عينة الدراسة من الكفاءة الذاتية المُدركة في حين لم يتضح من النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا في الكفاءة الذاتية المُدركة لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير الجنس.

بينما دراسة (عفاف كليفيخ، ٢٠١٩) التي هدفت للتعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتعلم المنظم ذاتيًا لدى الطاالبات الموهوبات والعاديات بمنطقة الباحة، حيث طبقت الدراسة على (٢١٩) طالبة منهم (١٠٨) طالبة موهوبة اختيارهن بصورة عشوائية و (١١١) طالبة عادية اخترن بالطريقة الطبقية العشوائية من طالبات المرحلة المتوسطة واستخدمت الباحثة مقياس الكفاءة الذاتية المُدركة ومقياس التعلم المنظم ذاتيًا، حيث أوضحت

نتائجها أن الكفاءة الذاتية المُدركة لدى جميع الطالبات الموهوبات والعاديات كانت مرتفعة على جميع الأبعاد ماعدا الكفاءة الاجتماعية حيث أظهرن درجة متوسطة مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الموهوبات كما وجدت علاقة ارتباطية دالة بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتعلم المنظم ذاتيًا لكل من الطالبات الموهوبات والعاديات.

أما دراسة (مالك الليمون، ٢٠٢١) والتي هدفت للتعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير المنظومي و الكفاءة الذاتية المُدركة لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة والذين بلغ عددهم (٢٤٤) من طلبة الدراسات العليا في مختلف التخصصات اختيروا عشوائيًا، فقد استخدم الباحث مقياس التفكير المنظومي ومقياس الكفاءة الذاتية المُدركة وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير المنظومي وأبعاده و الكفاءة الذاتية المُدركة.

في حين أن دراسة (شامية جمال، ٢٠٢٢) والتي هدفت لتحديد العلاقة بين الكفاءة الذاتية المُدركة والانتماء لمهنة الخدمة الاجتماعية وطبقت على عينة من (٣٣٢) طالب وطالبة من الفرقتين الأولى والرابعة بكلية الخدمة الاجتماعية بجامعة الفيوم، استخدمت الباحثة فيها مقياس الكفاءة الذاتية المُدركة ومقياس انتماء الطلاب لمهنة الخدمة الاجتماعية (من إعداد الباحثة) وقد أوضحت النتائج أن هناك فروق دالة إحصائيًا في الكفاءة الذاتية المُدركة لدى عينة الدراسة ترجع لمتغير الفرق الدراسية، بينما لم توجد فروق ترجع لمتغير الجنس.

بينما دراسة (عبير الصالح وصباح العبيدي، ٢٠٢٣) والتي هدفت للتعرف على الكفاءة الذاتية المُدركة لدى طلبة جامعة تكريت وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص، حيث طبقت على عينة من (٧٤٠) من طلبة جامعة تكريت للعام الجامعي (٢٠٢١م-٢٠٢٢م) اختيروا عشوائيًا واستخدم فيها مقياس الكفاءة الذاتية المُدركة (إعداد الباحثين) وأوضحت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية المُدركة وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيًا ترجع لمتغير التخصص الدراسي.

تعليق عام على ما سبق:

من العرض السابق للباحثة لما توافر لديها من دراسات سابقة تود أن توجه النظر إلى أن الكفاءة الذاتية المُدركة تمت دراسة علاقتها بأنواع مختلفة من التفكير مثل: التفكير العلمي (أصلان المساعيد، ٢٠١١)، التفكير ما وراء المعرفي (فداء سعيد، ٢٠١٢) و ٠عبد الناصر

العزام ومصعب الطلافحة، ٢٠١٣) ، التفكير الناقد (ميادة سمار، ٢٠١٧)، والتفكير التطوري (مالك الليمون، ٢٠٢١) في حين لم يتوافر للباحثة أية دراسة تناولت العلاقة بين التفكير المزدوج والكفاءة الذاتية المُدركة وهذا يستدعي أيضًا إجراء الدراسة الحالية التي نحن بصددها.

ثالثًا: اليقظة العقلية: Mindfulness

تعد اليقظة العقلية من المفاهيم التي تناولتها العديد من الدراسات التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي حيث أن هذا المفهوم يرتبط بالعديد من الجوانب المعرفية والانفعالية لدى الفرد حيث يذكر (Alter, 2012) أن مفهوم اليقظة العقلية يتأثر بقدرات الفرد وتوقعاته الشخصية ودافعيته وقدرته على التخطيط والإنجاز.

هذا وترجع نشأة مفهوم اليقظة العقلية إلى ممارسات مرتبطة بالديانة البوذية هدفت لتحرير الإنسان من المعاناة وقد تناول علم النفس هذا المفهوم بعد ذلك باعتباره يرتبط بانتباه الفرد وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر لكن التعايش معها بدلًا من ذلك والنظر إليها من جميع الجوانب والاعتراف بتلك المشاعر مهما كانت سلبية ومؤلمة بالنسبة للفرد (Christopher & Gilbert, 2010).

يعرف (Neal, 2006) اليقظة العقلية على أنها "البقاء في الحاضر بصورة مقصودة وتتضمن كلًا من الوعي الذي يساعدنا على الرصد المستمر للخبرة ، والانتباه الذي يزيد من إحساسنا بالخبرة ويعمق التركيز عليها".

يتفق مع ذلك (Bear et al., 2006) حيث يرون أن اليقظة العقلية هي مفهوم متعدد الأبعاد تتضمن الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل معها. ويعرفها (Cardaciotto et al., 2008) بأنها "المراقبة المستمرة للخبرات الحاضرة وتقبلها والتسامح معها مع مواجهة الأحداث ككل كما هي عليه في الواقع دون إصدار أحكام تقييميه عليها". بينما يرى (Sauer et al., 2013) أن اليقظة العقلية يقصد بها "القدرة على تركيز الانتباه بصورة كاملة في اللحظة الراهنة بدون أن يصدر الفرد أحكامًا تجاه أفكاره أو حولها". في حين يعرف (Heard & Swales, 2015) اليقظة العقلية على أنها "عملية انتباه عن قصد لخبرة اللحظة".

ويرى (Hassed, 2016) أن اليقظة العقلية هي مجموعة واسعة من الممارسات المرتبطة بالتعليم وتشمل تعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل والصحة الجسمانية والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية.

يتفق مع ذلك (علي الوليدي، ٢٠١٧) حيث يرى أن اليقظة العقلية هي تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة من قبول الخبرات والتعايش معها بدون إصدار أحكام تقيميه عليها".

وكذلك (أبو زيد، ٢٠١٧) حيث يعرفها على أنها "عدم إصدار أحكامًا مسبقة مما يؤدي إلى التفاعل مع الخبرة بدلًا من التفاعل مع الحقيقة".

في حين يعرفها (على الشلوي، ٢٠١٨) على أنها "الوعي الكامل بالمثيرات التي يتفاعل معها الطالب وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أحكام أو الانشغال بخبرات ومشاعر الماضي".

وترى الباحثة أنه بالرغم من اتفاق الباحثين على أن اليقظة العقلية تمثل مفهومًا إيجابيًا صحيًا إلا أنهم لم يتفقوا على تعريف محدد لها فمنهم من ينظر إليها باعتبارها سمة ومنهم من يراها مفهومًا متعدد الأبعاد ومنهم من يقصرها فقط على انتباه هادف يتضمن وعيًا باللحظة الراهنة.

أبعاد ومكونات اليقظة العقلية:

نظر الباحثون لليقظة العقلية باعتبارها مفهومًا متعدد الأبعاد والمكونات حيث ذكر (Bear, 2004) أن أبعاد اليقظة العقلية تشمل:

١- الملاحظة: Observation

ويقصد بها انتباه الفرد للمعارف ومشاعره وأحاسيسه وانفعالاته.

٢- الوصف: Description

يقصد بها قدرة الفرد على وصف خبراته الداخلية والتعبير عنها.

٣- التصرف بوعي: Act with awareness

يقصد بها تركيز الفرد انتباهه على ما يقوم به من نشاط.

٤- عدم إصدار الأحكام: Non-Judgment

ويقصد بها إصدار الفرد لأية أحكام على خبراته ومشاعره الداخلية والخارجية.

٥- **عدم التفاعل: Non-interactive**

ويقصد به عدم تأثير مشاعر الفرد وأحاسيسه على تركيز انتباهه على المهمة التي يؤديها.

في حين يرى (Shapiro et al., 2006) أن لليقظة العقلية أربعة مكونات وهي: تنظيم الذات ، إدارة الذات ، توضيح القيم والاكتشاف.

بينما ذكر (Miller, 2011) أن لليقظة العقلية مكونان وهما:

أ- حالة الوعي في اللحظة الحالية مع الشعور الهادف.

ب-المعالجات المعرفية لليقظة العقلية ويقصد بها الملاحظة المحايدة من الفرد دون إصدار أحكام تقييمية.

كما ذكر (Kang et al., 2012) أن لليقظة العقلية أربعة مكونات وهي:

- الانتباه.
- الوعي.
- التركيز على الخبرة الحالية.
- والتعايش مع الخبرات والأفكار بدون أن يصدر الفرد أحكامًا تقييمية عليها.

في حين قسم (Jarukasemthwee, 2015) اليقظة العقلية إلى أربعة عناصر أساسية هي:

أ- **اليقظة العقلية المعرفية:** وتحدث عندما يتحرر عقل الفرد من الرغبة، الكراهية والتجاهل.

ب-**اليقظة العقلية الانفعالية:** وتهدف إلى فهم أفضل لانفعالات الفرد سواء كانت إيجابية أو سلبية.

ج- **اليقظة العقلية الجسمية:** تتضمن التأمل والوعي بالجسم وكيفية توظيفه في تحسين تركيز الفرد ويعتبر الاسترخاء مظهرًا أساسيًا لممارسة اليقظة العقلية الجسمية.

د- **اليقظة العقلية للظواهر الطبيعية:** تتضمن إدراك الفرد لجميع الظواهر على أنها تحدث بطريقة ثابتة.

النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

تعددت النظريات والنماذج التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية وتعرض الباحثة فيما يلي بعضًا منها:

١- نموذج (Langer, 2000)

وهذا النموذج مر بعدة تعديلات بناءً على دراسات متتالية حيث يرى أن السلوك اليقظ يتضمن خمسة أشكال للتفاعل مع البيئة المحيطة وهي:

أ- **تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة:** حيث أن الفرد ذو المستوى المرتفع من اليقظة العقلية يعتمد دائمًا على فئات جديدة من السلوك ويحدث الفئات أو الأشكال القديمة منه.

ب-**تعديل السلوك التلقائي:** فالسلوك اليقظ لدى الفرد يتضمن النظر بصورة جديدة للأشكال التلقائية للسلوك مما يؤدي إلى تعديلها وتحسينها وتحقيق نتائج أفضل.

ج- **الأخذ بوجهات النظر الجديدة:** ترى "Langer" أن الفرد غالبًا ما يكون رأيًا بناءً على انطباعاته الأولى ويتمسك بهذا الرأي حتى مع ظهور ما يعارضه من أدلة وهو ما تطلق عليه (الالتزامات الإدراكية غير الناضجة) وهذا لا يعبر عن مستوى مرتفع من اليقظة العقلية.

د- **التأكيد على العملية بدلًا من النتيجة:** فالفرد ذوي السلوك اليقظ يهتم دائمًا بكيفية الأداء وليس نتيجة الأداء ، وبالتالي فهو هنا يؤكد على العملية التي سيتم بها الأداء وليس على نتيجة الأداء.

هـ-**السماح بالشك:** الفرد ذوي السلوك اليقظ دائمًا ما يتفحص كل الأشياء بدقة ولا يقبلها كما هي.

وقد حددت (Langer) أربعة أبعاد لليقظة العقلية وهي:

أ- **التمييز اليقظ Alert Distinction:** ويقصد به قيام الفرد ذوي المستوى المرتفع من اليقظة العقلية تطوير أفكار جديدة ومبدعة وعدم الاعتماد على الأفكار والأحكام السابقة.

ب- **الانفتاح على الجديد Openness to Novelty:** يعني ميل الفرد ذو اليقظة العقلية المرتفعة إلى حب الاكتشاف والتجريب لحلول جديدة غير معتادة وتفضيل المهام التي تتضمن قدرًا من التحدي بالنسبة لهم.

ج- **التوجه نحو الحاضر Orientations the present:** ويقصد به مدى انشغال الفرد وتوجهه وتركيز انتباهه على ما يواجهه في حياته من أحداث.

د- **الوعي بوجهات النظر المختلفة Awareness of multiple perspectives:** ويعني قدرة الفرد للنظر للمواقف برؤى مختلفة وعدم التوقف عند رأى واحد فقط مما يجعله أكثر وعيًا بالموقف ويساعده على اتخاذ ما يناسب هذا الموقف من قرارات.

ووفقًا لهذا النموذج فإن اليقظة العقلية تعني أن يمتلك الفرد عقلًا مرنًا منفتحًا على طرق جديدة للمعرفة كما أنه ينمي وجهات نظر متعددة عن طريق الاستمرار في الحصول على معلومات جديدة وبناءً على ذلك فإن الفرد الذي يمتلك مستوى مرتفع من اليقظة العقلية يركز وعيه على الاستجابة للواقع الحالي ويتجنب بصورة مقصودة أن يكون تصورات مسبقة حول أي شيء (العكيلي، النواب، ٢٠١٩).

٢- نظرية الوعي الذاتي التأملي:

ترى هذه النظرية أن الفرد يكون يقظًا عقليًا لسلوكه وحالته الداخلية من أجل أن يواصل تحقيق أهدافه، كما تضيف أن هناك فرقًا بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه، وترى أن الوعي يتمثل في قدرتين أساسيتين هما التمكن والسيطرة.

تؤكد هذه النظرية على أن الفرد الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها تبعًا للاهتمامات والأهداف لديه حيث يرى أن كلًا من الوعي والانتباه له دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه (نورة دغنوش، ٢٠٢٠).

٣- نموذج (Kabat-zinn, 2009):

وضع هذا النموذج ثلاثة مكونات أساسية لليقظة العقلية وهي:

أ- **القصد:** ويقصد به أن اليقظة العقلية تكون موجهة لهدف ما لدى الفرد.

ب- **الانتباه:** ويعني قدرة الفرد على ملاحظة العمليات التي تحدث لديه بين الوقت والآخر.

ج- **الاتجاه:** ويرى أنه يتكون من عنصرين هما: التقبل والفضول.

ويؤكد هذا النموذج على أن تلك المكونات ليست منفصلة عن بعضها البعض ، بل هي متشابكة في وقت واحد لأن اليقظة العقلية هي عملية تحدث لحظة بلحظة.

هذا وقد تناول الباحثون مفهوم اليقظة العقلية في دراساتهم مع العديد من المتغيرات ففي دراسة (رانية الطوطو، ٢٠١٨) بعنوان " اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق" والتي هدفت لمعرفة الفروق في كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي تبعًا لمتغير التخصص الدراسية لدى عينة من طلاب الجامعة تكونت من (٢٧٠) من طلبة جامعة دمشق يشملون كليات أدبية وكليات تطبيقية للعام الجامعي (٢٠١٦/٢٠١٧م) حيث استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية (Bear et al., 2004) وتعريب (رياض العاسمي) ومقياس التفكير التأملي (بسام المشهراوي، ٢٠١٠) وقد أوضحت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي وكذلك وجود فروق دالة إحصائيًا في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة ترجع إلى التخصص الدراسي لصالح طلاب الكليات الأدبية.

في حين أنه في دراسة (علي الشلوي، ٢٠١٨) بعنوان " اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي" والتي هدفت للتعرف على مستوى اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية وكذلك كشف العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم، استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية ومقياس الكفاءة الذاتية (من إعداده) وطبقت الدراسة على عينة من (١٥٤) من طلبة كلية التربية ، وقد أوضحت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة كان مرتفعًا كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند مستوى (٠.٠١).

أما دراسة (هدى السيد، ٢٠١٨) فقد تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين وهدفت أيضًا للكشف عن الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية، حيث طبقت على (٢٥٠) مراهق من الجنسين (١٣٢ ذكر / ١١٨ أنثى) تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨) عامًا استخدمت فيها الباحثة مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Bear et al., 2006) (ترجمة عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤) ومقياس الرضا عن الحياة (مجدي الدسوقي، ٢٠١٣) وأوضحت نتائجها غياب الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية، كما أسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من المراهقين.

كما تناولت دراسة (عبد الرسول عبد اللاه، ٢٠١٩) العلاقة بين اليقظة العقلية وأسلوب التفكير التحليلي والفروق فيهما وفقًا لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي ، حيث أجريت على (١٧٢) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية المتفوقين دراسيًا (٦٨ ذكر / ١٠٤ أنثى) (٧٩ تخصصات علمية / ٩٣ تخصصات أدبية)، وقد أوضحت النتائج أن درجة اليقظة العقلية لدى الطلبة المتفوقين كانت مرتفعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي ، وكذلك فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين في اليقظة العقلية.

بينما دراسة (عائشة بولفعة ورانيا بوبلال، ٢٠٢٠) بعنوان " اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم" هدفت للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم والتعرف على مستوى اليقظة العقلية والفروق بين أفراد عينة الدراسة وفقًا للجنس والمستوى الدراسي والتخصص الدراسي. وطبقت على عينة من (٣٠٠) طالب وطالبة بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح، حيث استخدمت الباحثتان مقياس اليقظة العقلية (أحلام عبدالله، ٢٠١٣) ومقياس أساليب التعلم (خزام، ٢٠١٤)، أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة كان متوسطًا كما لم تتضح أية فروق في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة ترجع للجنس والتخصص الدراسي والمستوى الدراسي والتفاعل بينهم.

في حين أن دراسة (ميار عبد الحسيب، ٢٠٢١) التي هدفت للكشف عن الفروق بين طلاب كلية التربية جامعة حلوان في اليقظة العقلية التي تعزي لمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية، حيث أجريت على عينة من (٤٩١) من طلبة كلية التربية جامعة حلوان متوسط أعمارهم (٢٠.٩) واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية (من إعدادها)، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس ماعدا في عامل تجنب التشتت فإنه لصالح الذكور، كما لم تظهر فروق دالة إحصائيًا في اليقظة العقلية تعزي للتخصص الأكاديمي ماعدا في عامل المسئولية فإنه لصالح التخصص العلمي ، بينما وجدت فروق دالة إحصائيًا في اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة تعزي لمتغير الفرقة الدراسية لصالح طلاب الفرقة الرابعة ماعدا في عامل الانتباه.

أما دراسة (إسلام شاهين، ٢٠٢٢) بعنوان "الفروق في اليقظة العقلية بين مرتفعي ومنخفضي الإخفاق المعرفي" فقد هدفت للكشف عن الفروق في اليقظة العقلية (الدرجة الكلية والأبعاد) بين مرتفعي ومنخفضي الإخفاق المعرفي، حيث شملت العينة (٢١٧) طالبًا من طلبة

الجامعة (١١١) مرتفعي الإخفاق المعرفي و (١٠٦) منخفضي الإخفاق المعرفي طبق عليهم مقياسًا لليقظة العقلية، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الإخفاق المعرفي في الدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعاد (الوصف، التصرف بوعي وعدم الحكم) لصالح منخفضي الإخفاق المعرفي.

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

تبرر نقاط تميز واختلاف الدراسة الحالية ضمن الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة في عدة نقاط تود الباحثة أن تضيفها في النقاط التالية:

١- من استطلاع الباحثة لعدد كبير من الدراسات لم تجد دراسة واحدة جمعت بين متغيرات الدراسة الحالية الثلاثة (اليقظة العقلية – الكفاءة الذاتية المُدركة – التفكير المزدوج).

٢- تعد الدراسة الحالية من الدراسات القليلة جدًا التي تناولت مفهوم التفكير المزدوج خاصة في الدراسات العربية.

٣- تضمنت الدراسة الحالية مقياسًا للتفكير المزدوج أعد في شكل مواقف وهو يختلف عن مقاييس التفكير المزدوج القليلة جدًا التي تم إعدادها من قبل الباحثين سابقًا.

فروض الدراسة:

١- توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة.

٢- توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة.

٣- توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائيًا بين بين الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.

٤- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في الكفاءة الذاتية المُدركة لصالح مرتفعي التفكير المزدوج عند مستوى دلالة ٠.٠١.

٥- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في اليقظة العقلية لصالح مرتفعي التفكير المزدوج عند مستوى دلالة ٠.٠١.

٦- تعد الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية كلاً على حدة منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة.

٧- تعد الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية معًا منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة.

إجراءات الدراسة:

تعرض الباحثة فيما يلي الإجراءات التي اتبعتها في دراستها الحالية بدءً من منهج الدراسة وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة فيها انتهاءً بالأساليب الإحصائية التي استعانت بها الباحثة لتحليل النتائج إحصائيًا.

منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة في دراستها الحالية على المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن).

مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة الحالية كل الطلبة ذكورًا وإناثًا المقيدين بكلية التربية جامعة طنطا في الفرق الدراسية من الأولي إلى الرابعة للعام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

عينة الدراسة:

انقسمت عينة الدراسة الحالية إلى قسمين:

١- مجموعة حساب الخصائص السيكومترية:

تكونت من (٣٠) من طلبة كلية التربية جامعة طنطا بالفرق من الأولى إلى الرابعة المقيدين بالعام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣م) بلغ متوسط أعمارهم (م)= ٢٠.٨ عامًا بانحراف معياري (ع= ٠.٢٤١)، تم اختيارهم بصورة عشوائية.

٢- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت من (٤٨) من طلبة كلية التربية جامعة طنطا بالفرق من الأولى إلى الرابعة المقيدين بالعام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣م) بلغ متوسط أعمارهم (م)= ٢١.١ عامًا بانحراف معياري (ع= ٠.٤٣٧)، تم اختيارهم بصورة عشوائية.

أدوات الدراسة:

لجمع البيانات المتعلقة بالدراسة الحالية ومتغيراتها قامت الباحثة بالاطلاع على ما توافر لها من دراسات سابقة وإطار نظري وقد استعانت بالأدوات التالية بناءً على ذلك:

١- مقياس التفكير المزدوج (إعداد الباحثة)

هدف المقياس:

قياس التفكير المزدوج لدى طلاب الجامعة.

باطلاع الباحثة على الدراسات السابقة التي تناولت التفكير المزدوج وجدت أن هذا المفهوم لا يتوافر له مقاييس متنوعة حيث اعتمد على سبيل المثال المقياس الذي أعده (على ياسى ومحمود التميمي، ٢٠١٣) على عبارات حدد لها مقياس ليكرت رباعي تناول التفكير المزدوج بأبعاده، في حين قام (وهيب الكبيسي وصلاح سلومي، ٢٠١٣) بإعداد اختبار يقيس التفكير المزدوج اعتمادًا على صيغة المواقف وهكذا.

هذا ونظرًا لأن عينة الدراسة الحالية تشمل طلاب الجامعة فقد قامت الباحثة بإعداد مقياس للتفكير المزدوج يعتمد على صيغة المواقف التي يمكن أن يمر بها هؤلاء الطلاب في حياتهم اليومية المعتادة حتى يتوافر في المقياس عنصر جذب للطلاب ويزيد دافعيتهم للاستجابة عليه.

وصف المقياس:

صممت الباحثة المقياس بحيث تضمن (٢٠) مفردة كل منها تمثل موقفًا ما وأسفل كل موقف ثلاثة خيارات للإجابة (أ-ب-ج) تأخذ الدرجات (٢-١-صفر) على الترتيب بحيث يشير ارتفاع درجة الفرد على المقياس إلى امتلاكه درجة مرتفعة من التفكير المزدوج وتتراوح الدرجة على المقياس ما بين (٤٠-صفر) وقد قامت الباحثة ببناء المقياس اعتمادًا على مفهوم التفكير

المزدوج وخصائص ذوى التفكير المزدوج التي ذكرها (وجدان الحكاك، ٢٠١٥ و Minsu et al., 2012 و محمد محمد ٢٠١٥).

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أ- حساب صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس التفكير المزدوج الذي قامت بإعداده واستخدمته في دراستها الحالية عن طريق أسلوب "الصدق المتعلق بمحك" حيث استخدمت مقياس (على العامري، ٢٠١٣) للتفكير المزدوج كمحك نظرًا لأنه يقيس التفكير المزدوج ككل ، كما أنه يتضمن مجالات التفكير المزدوج تبناها الباحث وشملت (تبادل الأفكار، المرونة الفكرية، المرونة النفسية وضبط السلوك) ويتكون من (٣٤) مفردة تحدد الإجابة عليها على تدريج ليكرت خماسي.

حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير المزدوج والمحك على مجموعة حساب الكفاءة السيكومترية المكونة من (٣٠) من طلبة كلية التربية بجامعة طنطا، ثم قامت بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياس والمحك بأسلوب معامل ارتباط بيرسون وكانت قيمة معامل الصدق (ر= ٠.٥٦٥) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى تمتع مقياس التفكير المزدوج بكفاءة في قياس ما وضع لقياسه.

ب- حساب ثبات المقياس:

لحساب ثبات مقياس التفكير المزدوج اعتمدت الباحثة على أسلوب ألفا-كرونباخ لحساب معامل ثبات المقياس حيث قامت بتطبيق مقياس التفكير المزدوج على مجموعة حساب الكفاءة السيكومترية المكونة من (٣٠) من طلبة كلية التربية بجامعة طنطا ثم استعانت بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار ٢٣ لحساب معامل ألفا-كرونباخ والذى كانت قيمته ٠.٧٨٥ وهي قيمة ثبات مقبولة.

٢- مقياس اليقظة العقلية (Bear et al., 2006) تعريب وتقنين: عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤).

هدف المقياس: قياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

وصف المقياس:

يعد مقياس اليقظة العقلية (Bear et al., 2006) من أكثر المقاييس التي استعان بها الباحثون في عدد كبير من الدراسات وقد قام (عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤) بتعريب المقياس وتقنينه حيث تكون من (٣٩) مفردة تقدر الإجابة عليها على تدريج ليكرت خماسي (تنطبق تمامًا، تطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق إطلاقًا) تأخذ الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب بالنسبة للمفردات الموجبة والعكس بالعكس للمفردات السالبة. تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع اليقظة العقلية لدى المفحوص.

حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أ- حساب صدق المقياس:

قامت الباحثة بذلك بطريقتين:

١- للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقة "الصدق المتعلق بالمحك" حيث استعانت بمقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية لـ (Bear et al., 2006) – تعريب وتقنين (محمد صلاحات ورافع الزغول، ٢٠١٧) كمحك حيث تكون هذا المقياس من (٢٧) مفردة يجيب عنها الطلبة على مقياس ليكرت خماسي (دائمًا ، غالبًا، أحيانًا، نادرًا ، أبدًا)، وقد استعانت الباحثة بهذا المحك نظرًا لأنه يتضمن نفس الأبعاد لليقظة العقلية التي يتضمنها مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية حيث أنه صورة معربة ومنقحة بصورة أخرى من مقياس (Bear et al., 2006) مع اختلاف عدد المفردات كما أنه تم حساب ثباته بطريقة إعادة التطبيق وبلغت (ر= ٠.٨٩) ، وكذلك بمعادلة ألفا-كرونباخ وبلغت (ر= ٠.٩٠).

وقد قامت الباحثة في دراستها الحالية بتطبيق مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية والمحك على مجموعة حساب الكفاءة السيكومترية المكونة من (٣٠) من طلبة كلية التربية جامعة طنطا واستخدمت معامل ارتباط بيرسون في حساب معامل الصدق حيث بلغت قيمته (ر= ٠.٧٥٥).

٢- قامت الباحثة كذلك بحساب صدق مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (تعريب وتقنين: عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤) عن طريق استخدام مؤشر معامل الثبات بالتعويض في المعادلة الآتية:

معامل الصدق للمقياس = √ معامل الثبات للمقياس

وبالرجوع إلى قيمة معامل الثبات الذي قامت الباحثة بحسابه للمقياس بطريقة التجزئة النصفية قامت بحساب معامل الصدق للمقياس كالآتي:

معامل الصدق لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية = √ (٠.٧٤١) = ٠.٨٦

إذن معامل صدق المقياس (ر)= ٠.٨٦ وهي قيمة تشير إلى معامل ارتباط مرتفع مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق في قياس ما وضع لقياسه.

ب- حساب ثبات المقياس:

قام معدو المقياس بحساب معاملات الثبات للمقياس بطريقة ألفا-كرونباخ إذ تراوحت ما بين (٠.٧٥-٠.٩١) وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير لتمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات (عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤).

وقد قامت الباحثة في دراستها بحساب ثبات المقياس عن طريق استخدام طريقة التجزئة النصفية حيث قامت بتطبيق مقياس اليقظة العقلية على مجموعة حساب الكفاءة السيكومترية المكونة من (٣٠) من طلبة كلية التربية جامعة طنطا تلى ذلك حساب مجموع درجات كل طالب على المفردات الزوجية وكذلك على المفردات الفردية ثم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المفردات حيث بلغت قيمة معامل الثبات (ر= ٠.٧٤١) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات.

٣- مقياس الكفاءة الذاتية المُدركة (عادل العدل، ٢٠٠١)

يتكون المقياس من (٥٠) مفردة تقدر الإجابة عليها على تدريج ليكرت رباعي (نادرًا، أحيانًا – غالبًا – دائمًا) والتي تأخذ درجات (٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب بالنسبة للمفردات الإيجابية بينما تكون العكس (١، ٢، ٣، ٤) فيما يخص المفردات السلبية وقد تم حساب معامل الصدق الذاتي للمقياس حيث بلغت قيمته (٠.٨٩) بينما تم حساب الثبات له باستخدام معامل ألفا-كرونباخ وبلغت قيمته (٠.٨٠) في حين كان معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

(٠.٨٣) (نصيرة دبي، ٢٠١٧)، كما قامت (خيال حليمة، ٢٠١٩) بحساب الاتساق الداخلي له بحساب معامل الارتباط بين مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكانت معاملات الارتباط بعضها لها ارتباط قوي ودالة عند مستوى ٠.٠١ وأخرى لها ارتباط متوسط ودالة عند مستوى ٠.٠٥ كما قامت بحساب الثبات بمعامل ألفا–كرونباخ والذى كانت قيمته (٠.٧١٨) ويشير إلى ثبات مرتفع.

– حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أ– حساب ثبات المقياس:

قامت الباحثة في دراستها الحالية بحساب ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المُدركة عن طريق التجزئة النصفية حيث قامت بتطبيق المقياس على مجموعة حساب الكفاءة السيكومترية المكونة من (٣٠) من طلبة كلية التربية بجامعة طنطا ثم حساب مجموع درجات كل طالب على المفردات الزوجية وكذلك على المفردات السلبية والاستعانة بمعامل ارتباط بيرسون في حساب معامل ثبات المقياس والذي بلغت قيمته (ر= ٠.٥٩١) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يشير لتمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات.

ب– حساب صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس الكفاءة الذاتية المُدركة عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، حيث قامت الباحثة بحساب صدق مقياس الكفاءة الذاتية المُدركة بالتعويض في المعادلة التالية:

معامل صدق مقياس الكفاءة الذاتية المُدركة = $\sqrt{\text{معامل ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المُدركة}}$

وبالتعويض في المعادلة السابقة:

معامل الصدق = $\sqrt{٠.٥٩١}$ = ٠.٧٦

مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة صدق مقبولة تشير إلى قياسه ما وضع لقياسه بالفعل.

الإجراءات التطبيقية للدراسة:

بعد تحديد متغيرات الدراسة ووضع الفروض الخاصة بها قامت الباحثة بالخطوات التالية:

١- اختيار وتحديد مجموعة حساب الكفاءة السيكومترية لمقاييس الدراسة الحالية بالطريقة العشوائية.
٢- تطبيق مقاييس الدراسة على مجموعة حساب الكفاءة السيكومترية وحساب الصدق والثبات الخاص بها.
٣- اختيار عينة الدراسة الأساسية عشوائيًا وتطبيق مقاييس الدراسة عليها.
٤- رصد النتائج الخاصة بالدراسة.
٥- تحليل النتائج إحصائيًا وتفسيرها.

المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة:

استعانت الباحثة بالحزمة الإحصائية للعلوم الإحصائية المشار إليها اختصارًا بـ (SPSS) – الإصدار الثالث والعشرون لتحليل بيانات الدراسة إحصائيًا حيث استخدمت منها الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار "مان ويتني" اللابارامتري لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مستقلتين.
- تحليل الانحدار الخطي البسيط.
- تحليل الانحدار المتعدد القياسي.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

تعرض الباحثة فيما يلي نتائج دراستها متناولة كل فرض على حدة وتفسيره ، يلي ذلك ملخص لنتائج الدراسة انتهاءً بالتوصيات والمقترحات الخاصة بدراستها.

أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: " توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة".

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين درجات عينة الدراسة على كلًا من الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة وتتضح نتائج ذلك في جدول (١).

جدول (١) نتائج حساب معامل ارتباط بيرسون بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة

المتغيرات	عدد أفراد العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	معامل ارتباط بيرسون
الكفاءة الذاتية المُدركة	٤٨	١٤٦.٨	١٦.٢٨	٠.٦١٩
التفكير المزدوج		٣٠.٦	٤.٨٤	

توضح نتائج جدول (١) وجود علاقة موجبة (طردية) دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (ر)= ٠.٦١٩ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ وبالتالي نقبل الفرض الأول.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه كلما زادت الكفاءة الذاتية المُدركة لدى الطالب وشعر بقدرته على مواجهة أي مواقف يتعرض لها والتغلب عليها وزادت معتقداته الإيجابية حول كفاءته في أداء أى مهمة كلما ازداد تقبله لأفكار الآخرين وترك الحرية لهم للتعبير عن آرائهم بل ودافع عنها أيضًا حتى إذا كانت مخالفة لما يطرحه من رأى بخصوص مهمة أو مشكلة ما. ويتفق ذلك مع ما ذكره "Bandura" من أن الأفراد ذوى الكفاءة الذاتية المُدركة المرتفعة لديهم مستوى مرتفع من الثقة بالنفس ولديهم مهارات اجتماعية مرتفعة وقادرون على تحمل الصعاب ومواجهتها (في: ميادة سمار، ٢٠١٧) ويتفق ذلك مع ما أشار له (محمد محمد، ٢٠١٥) من أن ذوي التفكير المزدوج لديهم القدرة على حمل الفكرة ونقيضها في آن واحد كما أن لديهم رؤية واسعة وشاملة للأشياء إضافة إلى أن لديهم كما ذكر كفاءة ذاتية مرتفعة.

ومن الجانب الفسيولوجي نجد أن التفكير المزدوج ارتبط بالسيطرة المخية للنصف الأيسر من المخ وهو الذي يتسم بأنه عملي، تحليلي وواقعي (عصام الطيب، ٢٠٠٦) وهو ما يتفق مع ما ذكره (Bandura, 1997) حيث أشار إلى أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المُدركة المرتفعة دائمًا يضعون خططاً ويعملون على التجهيز والإعداد لها، وهو ما أشار إليه أيضًا (Marsh et al., 2016) حيث ذكر أن الأفراد الذين يملكون مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية المُدركة يميلون في تفكيرهم نحو تحليل المشكلات محاولين التوصل إلى حلول منطقية.

ثانيًا: نتائج الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على أنه: " توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة".

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة الدراسة على كلًا من اليقظة العقلية والتفكير المزدوج وتتضح نتائج ذلك في جدول (٢).

جدول (٢) نتائج حساب معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة

المتغيرات	عدد أفراد العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	معامل ارتباط بيرسون
التفكير المزدوج	٤٨	٣٠.٦	٤.٨	٠.٣٦٨
اليقظة العقلية		١١٨.١٢	١٣.٠٩	

توضح نتائج جدول (٢) وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (ر)= ٠.٣٦٨ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يجعلنا نقبل الفرض الثاني.

يتضح من النتائج في جدول (٢) كما ترى الباحثة أن معامل الارتباط وإن كان دالًا عند مستوى ٠.٠٥ إلا أن قيمته ضعيفة حيث أنه تقريبًا (٠.٤)، وتفسر الباحثة ذلك بأن اليقظة العقلية تتضمن بصورة أساسية عدم إصدار الأحكام التقيمية أو الانشغال بخبرات ومشاعر الماضي كما ذكر (علي الشلوي، ٢٠١٠ ,Miller, 2011, Kang et al., 2012) وآخرون

، بينما التفكير المزدوج المرتفع يعتمد بشكل اساسي على الرؤية الشاملة الواسعة للأشياء بدون أية حدود أو عوائق كما ذكر (محمد محمد، ٢٠١٥) مما جعل الارتباط بينهما وإن ارتقى لمستوى الدلالة فقيمته ضعيفة وتؤكد دراسات عديدة على العلاقة بين اليقظة العقلية وأنواع متنوعة من التفكير مثل دراسة (رانية الطوطو، ٢٠١٨) ودراسة (عبد الرسول عبد اللاه، ٢٠١٩) واللذان أكدت نتائجهما وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي واليقظة العقلية والتفكير التحليلي على الترتيب.

وتأتي دلالة الارتباط بين اليقظة العقلية والتفكير المزدوج مما ذكرته (Langer, 2000) في نموذجها حيث ذكرت أن السلوك اليقظ يتضمن: الأخذ بوجهات النظر الجديدة والسماح بالشك وهي عناصر ضرورية تتوافر لدى ذوى التفكير المزدوج كما حددت (Langer, 2000) أربعة أبعاد لليقظة العقلية شملت الانفتاح على الجديد والوعي بوجهات النظر المختلفة وهي من سمات ذوى التفكير المزدوج ويؤكد كل ذلك صحة نتائج الفرض الثاني.

ثانيًا: نتائج الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على أنه: "توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة ".

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة الدراسة على كلًا من الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية وتتضح نتائج ذلك في جدول (٣).

جدول (٣) نتائج حساب معامل ارتباط بيرسون بين الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة

المتغيرات	عدد أفراد العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	معامل ارتباط بيرسون
الكفاءة الذاتية المُدركة	٤٨	١٤٦.٨	١٦.٢٨	٠.٤٨٥
اليقظة العقلية		١١٨.١٢	١٣.٩	

توضح نتائج جدول (٣) وجود علاقة موجبة (طردية) دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (ر)= ٠.٤٨٥ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يجعلنا نقبل الفرض الثالث.

تفسر الباحثة هذه العلاقة الارتباطية الدالة بين الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية بأن الكفاءة الذاتية المُدركة كما ذكر "Bandura" تعتمد على عدة مصادر منها "التعلم بالملاحظة" أو "التعلم بالنمذجة" والذي يستند بصورة أساسية على ملاحظة سلوك الآخرين ونجاحهم أو فشلهم في أداء مهمة معينة مما يمثل مصدرًا لخبرات غير مباشرة بالنسبة للفرد (منتصر الكواملة، ٢٠١١) وتلك الملاحظة تتطلب بالضرورة مستوى معين من الانتباه للمثيرات كما ترى الباحثة ، واليقظة العقلية من جانب آخر تشير إلى "الوعي الكامل بالمثيرات التي يتفاعل معها الطالب وتحفز الانتباه لديه" كما ذكر (على الشلوي، ٢٠١٨) ومن هنا تبدو العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، أضف لذلك ما ذكره (Bear, 2004) أن من أبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة) وهي المتضمنة في الكفاءة الذاتية المُدركة للطالب بصورة ما كما ذكرنا سابقًا.

وتتفق نتيجة الفرض الحالي مع نتائج دراسة (على الشلوي، ٢٠١٨) والتي هدفت لدراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالداودمي حيث أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المتغيرين لدى عينة الدراسة عند مستوى دلالة ٠.٠١، كذلك تتفق مع نتيجة دراسة (نورا سعد، ٢٠٢٢) والتي أجريت على (٢٢٧) من لاعبين الكرة الطائرة أعمارهم ما بين (١٦-٢٠) عامًا وأظهرت نتائجها وجود علاقة طردية دالة بين كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المُدركة لديهم. أما دراسة (لينا على، ٢٠٢٣) والتي كان من أهدافها معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الماجستير في كلية التربية – جامعة دمشق فقد أظهرت نتائجها وجود علاقة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية مع إمكانية التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية.

رابعًا: نتائج الفرض الرابع:

ينص هذا الفرض على أنه: " توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في الكفاءة الذاتية المُدركة لصالح مرتفعي التفكير المزدوج".

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بما يلي:

١- حساب الإرباعيات عن طريق استخدام "SPSS" في التفكير المزدوج لأفراد عينة الدراسة، حيث ضم كل إرباعي (١٢) طالب من المشاركين في عينة الدراسة.

٢- قامت الباحثة بعد ذلك باستخدام اختبار "مان ويتني" اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الطلاب في الإرباعي الأول ودرجات الطلاب في الإرباعي الرابع على متغير التفكير المزدوج في الكفاءة الذاتية المُدركة. ويظهر جدول (٤) تلك النتائج.

جدول (٤) نتائج اختبار "مان ويتني" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج في الكفاءة الذاتية المُدركة

الكفاءة الذاتية المُدركة / المجموعات	عدد الأفراد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"U"	"W"	Z	الدلالة
مرتفعي التفكير المزدوج	١٢	١٧.٧١	٢١٢.٥	٩.٥	٨٧.٥	٣.٦	٠.٠٠١
منخفضي التفكير المزدوج	١٢	٧.٢٩	٨٧.٤٨				

بالنظر إلى نتائج اختبار "مان ويتني" الموضحة في جدول (٤) نجد أن قيمة (U= ٩.٥) دالة عند مستوى (٠.٠٠١) وهي أقل من مستوى دلالة ٠.٠٥ ، وبالتالي توضح النتيجة وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في الكفاءة الذاتية المُدركة وذلك لصالح مرتفعي التفكير المزدوج حيث بلغ متوسط الرتب لهم (١٧.٧١) بينما كان متوسط الرتب لمنخفضي التفكير المزدوج (٧.٢٩) في الكفاءة الذاتية المُدركة ويؤكد ذلك أنه بالرجوع إلى متوسطي درجات مرتفعي التفكير المزدوج ومنخفضي التفكير المزدوج في الكفاءة الذاتية المُدركة نجد أنها كما تتضح في جدول (٥).

جدول (٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية لمرتفعي ومنخفضي التفكير المزدوج من عينة الدراسة في الكفاءة الذاتية المُدركة

الكفاءة الذاتية المُدركة / المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مرتفعي التفكير المزدوج	١٢	١٣٣	١٨.٠٦
منخفضي التفكير المزدوج	١٢	١٦٠	٩.٣٦

من جدول (٥) يتضح أن المتوسط الحسابي لدرجات مرتفعي التفكير المزدوج في الكفاءة الذاتية المُدركة بلغت قيمته (م= ١٦٠) بينما لمنخفضي التفكير المزدوج بلغت قيمته (م= ١٣٣) وبالتالي فمن نتائج جدول (٤) و(٥) نستخلص أن هناك فروقًا دالة بين المجموعتين في الكفاءة الذاتية المُدركة لصالح مرتفعي التفكير المزدوج.

ولتدعيم والتأكد من نتائج اختبار "مان ويتني" قامت الباحثة بحساب حجم التأثير لمتغير التفكير المزدوج على الكفاءة الذاتية المُدركة عن طريق التعويض في المعادلة الآتية:

$$\eta^2 = \frac{z^2}{n}$$

(Cohen, 1988)

حيث تمثل: η^2 مربع إيتا.

(z) نحصل عليها من نتائج اختبار (مان ويتني).

(n) عدد الأفراد في المجموعة.

أو يمكن التعويض في المعادلة التالية: $r = \frac{z}{\sqrt{n}}$

وبحساب مربع إيتا نجد أنه يساوي (١.٠٣) معنى ذلك أن حجم التأثير لمتغير التفكير المزدوج كبير حيث أنه أكبر من ٠.٥ ويشير ذلك إلى أنه توجد فروق دالة إحصائيًا بين مرتفعي ومنخفضي التفكير المزدوج في الكفاءة الذاتية المُدركة وبالتالي نقبل الفرض البديل.

هذا وتؤكد نتيجة الفرض الرابع ما سبق إثباته في الفرض الأول من وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير المزدوج وتشير نتيجة هذا الفرض كما ترى الباحثة إلى أن ذوي التفكير المزدوج كما ذكر (Geary, 1990) لديهم قدرة كبيرة على الاستجابة لما يتعرضون له من مثيرات وأفكار متناقضة، كما أنهم يبتعدون عن التصلب ويقدرون أفكار الآخرين ويحاولون إيجاد تفسير لها، وهذا يرتبط بإدراكهم لكفاءتهم

الذاتية مما يجعلهم يتيحون للآخرين الفرصة كاملة لإبداء الرأى حتى إذا كان مخالفًا لهم بل ويتبنونه أيضًا وهو ما يشار إليه في الدراسات باسم "التفكير المزدوج" إذن ذوى التفكير المزدوج يتسمون بكفاءة ذاتية مرتفعة ولذلك ظهرت الفروق في الكفاءة الذاتية المُدركة لصالح مرتفعي التفكير المزدوج، وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره (Biggs, 2003) من أن هناك علاقة بين كفاءة الذات والتفكير المزدوج فكلما كان الفرد أكثر كفاءة في إدارة المواقف الصعبة كان ذلك مؤشرًا على استخدامه التفكير المزدوج بقدر كبير من الكفاءة في حين أنه إذا كان الفرد غير قادر على إدارة المواقف الصعبة كان ذلك دليلًا على عدم استطاعته استخدام التفكير المزدوج بمستوى مرتفع من الكفاءة.

هذا وتتسق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسات عديدة تناولت أساليب عدة للتفكير أو أنواع مختلفة منه وعلاقتها ب الكفاءة الذاتية المُدركة مثل دراسة (وفاء الكاملي وآخرون، ٢٠١٦) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية المدركة.

خامسًا: نتائج الفرض الخامس:

ينص هذا الفرض على أنه: " توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في اليقظة العقلية لصالح مرتفعي التفكير المزدوج ".

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "مان ويتني" اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب الإرباعي الأول والإرباعي الرابع من عينة الدراسة على التفكير المزدوج في اليقظة العقلية. ويظهر جدول (٦) تلك النتائج.

جدول (٦) نتائج اختبار "مان ويتني" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات (مرتفعي – منخفضي) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في اليقظة العقلية

اليقظة العقلية / المجموعات	عدد الأفراد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"U"	"W"	Z	الدلالة
مرتفعي التفكير المزدوج	١٢	١٥.٩٦	١٩١.٥	٣٠.٥	١٠٨.٥	٢.٣٩	٠.٠١
منخفضي التفكير المزدوج	١٢	٩.٠٤	١٠٨.٥				

بالنظر إلى نتائج اختبار "مان ويتني" الموضحة في جدول (٦) نجد أن قيمة (U= ٣٠.٥) دالة عند مستوى (٠.٠١) وهي أقل من مستوى دلالة ٠.٠٥ ، وبالتالي يتضح من النتيجة وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات (مرتفعي – منخفضي) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في اليقظة العقلية وذلك لصالح مرتفعي التفكير المزدوج حيث بلغ متوسط الرتب لهم (١٥.٩٦) ، بينما كان متوسط الرتب لمنخفضي التفكير المزدوج (٩.٠٤) ويؤكد ذلك أنه بالرجوع إلى متوسطي درجات مرتفعي التفكير المزدوج ومنخفضي التفكير المزدوج في اليقظة العقلية نجد أنها كما تتضح في جدول (٧).

جدول (٧) المتوسطات والانحرافات المعيارية لمرتفعي ومنخفضي التفكير المزدوج من عينة الدراسة في اليقظة العقلية

اليقظة العقلية / المجموعات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مرتفعي التفكير المزدوج	١٢	١٢٣.٥٨	١١.٥٠
منخفضي التفكير المزدوج	١٢	١٠٨.٦٦	١٤.٤١

من جدول (٧) يتضح أن المتوسط الحسابي لدرجات مرتفعي التفكير المزدوج في اليقظة العقلية (م= ١٢٣.٥٨) أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات اليقظة العقلية لدى منخفضي التفكير المزدوج (م= ١٠٨.٦٦) وبالتالي من نتائج جدول (٦) و(٧) نستخلص أن هناك فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين في اليقظة العقلية لصالح مرتفعي التفكير المزدوج.

قامت الباحثة بعد ذلك بحساب حجم الأثر لمتغير التفكير المزدوج على اليقظة العقلية عن طريق التعويض في معادلة مربع إيتا (η^2):

$$\eta^2 = \frac{z^2}{n}$$

وبحساب مربع إيتا وجدنا أنه يساوي (٠.٦٩) معنى ذلك أن حجم التأثير لمتغير التفكير المزدوج على اليقظة العقلية مرتفع حيث أنه أكبر من ٠.٥ وبالتالي نقبل الفرض البديل.

تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن التفكير المزدوج يتضمن الانتقال من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي بسهولة كما أشار (وجدان الحكاك، ٢٠١٥)، وهذا يتطلب كما ترى الباحثة أن يركز الطالب انتباهه على ما يطرحه هو من أفكار وكذلك ما يطرحه الآخرون أيضًا وهذا يشير إلى اليقظة العقلية في جانب ما حيث يشير (Bear et al., 2006) إلى أن من أبعاد اليقظة العقلية عدم الحكم على الخبرات الداخلية والذي يقصد به "أن يركز الفرد انتباهه في اللحظة الحالية على الفرق بين الصواب والخطأ والإيجابي والسلبي مع الإقرار بالقيمة والرغبة وردود الأفعال الحقيقية دون إصدار الأحكام" وهذا يتضمن في التفكير المزدوج وبالتالي فإن ذوى التفكير المزدوج المرتفع لديهم بالضرورة مستوى مرتفع من اليقظة العقلية.

وتدعم هذه النتيجة نتائج الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية في علاقتها مع أنواع مختلفة من التفكير فعلى سبيل المثال دراسة (دعاء الكيال، ٢٠٢٣) بعنوان " اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية" جامعة الأقصى نموذجًا) كشفت عن وجود علاقة طردية دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) بين درجات اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٠٥٢).

أما دراسة (عفاف البديوي، ٢٠١٨) بعنوان "التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية" فقد كان من ضمن أهدافها معرفة الفروق بين كل من منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في التفكير الأخلاقي فقد أوضحت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات منخفضي اليقظة العقلية ومرتفعي اليقظة العقلية في التفكير الأخلاقي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية وهذا يؤشر في جانب منه إلى صحة نتائج الفرض الخامس حيث أن كلًا من التفكير الأخلاقي والتفكير المزدوج نوعان من التفكير يقعان تحت مجال الدراسة في علم النفس الإيجابي.

سادسًا: نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض على أنه: " تعد الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية كلاً على حدة منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة"

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط وتتضح النتائج فيما يلي:

أ- فيما يخص الكفاءة الذاتية المُدركة:

قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط للكفاءة الذاتية المُدركة على التفكير المزدوج وقد أظهرت النتائج ما يلي:

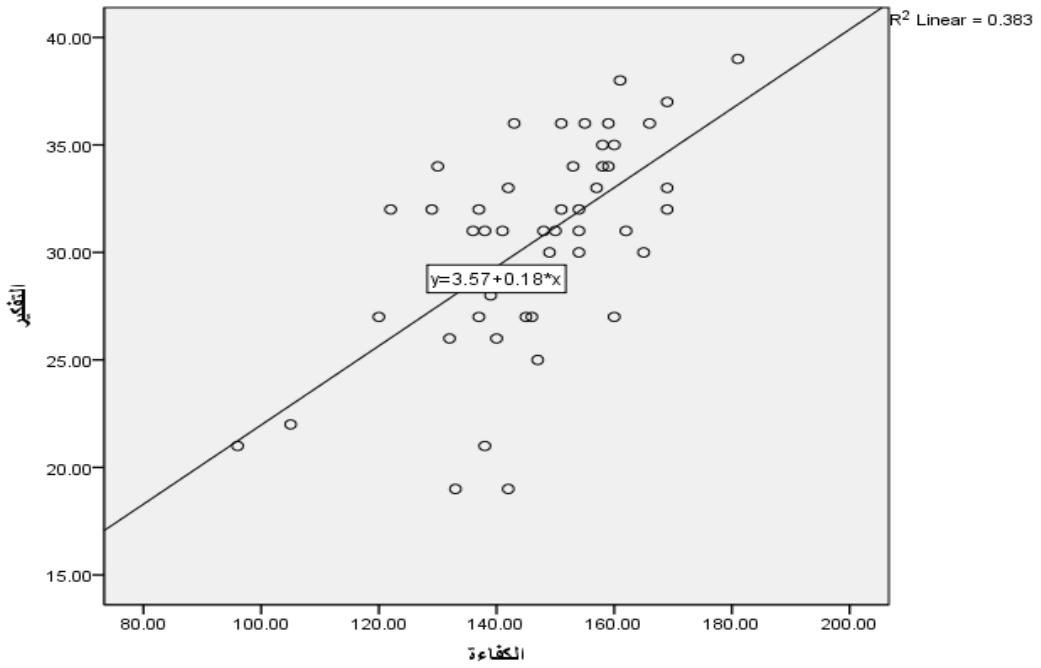
جدول (٨) نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للكفاءة الذاتية المُدركة على التفكير المزدوج لدى عينة الدراسة

المتغيرات	معامل الارتباط (ر)	مربع معامل الارتباط (ر)٢	القيمة الفائية (ف)	دلالة (ف)	بيتا (B)	القيمة التائية (ت)	دلالة (ت)
التفكير المزدوج	٠.٦١٩	٠.٣٨٣	٢٨.٥	٠.٠٠١	٣.٥٧	٠.٧٠	٠.٤٨
الكفاءة الذاتية المُدركة					٠.١٨	٥.٣	٠.٠٠١

يتضح من جدول (٨) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بلغت (٠.٦١) بين التفكير المزدوج والكفاءة الذاتية المُدركة بمعامل تحديد (٠.٣٨) أى أن الكفاءة الذاتية المُدركة تفسر ما يبلغ (٣٨٪) من التباين في التفكير المزدوج، كما تبين لنا أن قيمة (ف)= ٢٨.٥ وهي دالة عند ٠.٠٠١ وبالتالي يكون الانحدار معنوي أي أنه يوجد تأثير للكفاءة الذاتية المُدركة على التفكير المزدوج ويمكننا التنبؤ بالتفكير المزدوج من خلال الكفاءة الذاتية المُدركة وبهذا نقبل الفرض السادس ويمكننا صياغة معادلة الإنحدار كما يلي:

التفكير المزدوج= ٣.٥٧ + ٠.١٨ × الكفاءة الذاتية المُدركة

ويعبر شكل (١) عن معادلة انحدار الكفاءة الذاتية المُدركة على التفكير المزدوج وشكل التبعثر.



شكل (١) شكل التبعثر ومعادل الانحدار للكفاءة الذاتية المُدركة على التفكير المزدوج لدى عينة الدراسة

تشير النتائج السابقة إلى أن الكفاءة الذاتية المُدركة تعد منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج وتعد هذه النتائج تدعيمًا لنتائج الفرض الأول الذي أشار لوجود علاقة ارتباطية طردية دالة بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير المزدوج وكذلك نتيجة الفرض الرابع التي أشارت لوجود فروق دالة إحصائيًا بين (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج في الكفاءة الذاتية المُدركة لصالح مرتفعي التفكير المزدوج بمعنى أن ارتفاع مستوى التفكير المزدوج يشير إلى كفاءة ذاتية مُدركة مرتفعة لدى الطالب.

ب- فيما يخص اليقظة العقلية:

قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط لليقظة العقلية على التفكير المزدوج وقد أظهرت النتائج ما يلي:

جدول (٩) نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لليقظة العقلية على التفكير المزدوج لدى عينة الدراسة

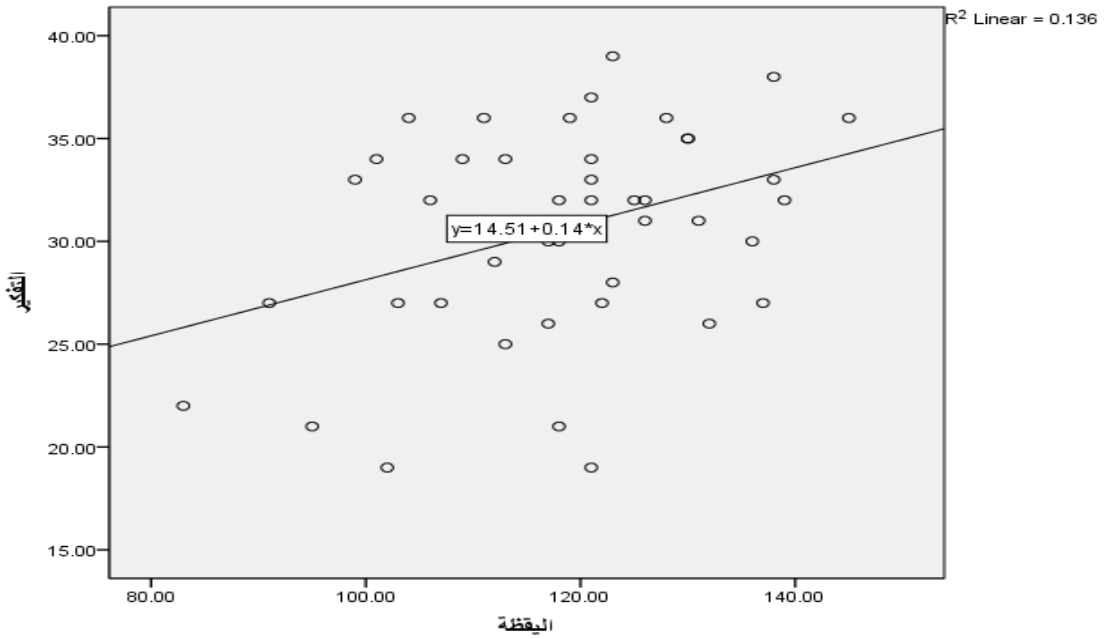
المتغيرات	معامل الارتباط (ر)	مربع معامل الارتباط (ر)٢	القيمة الفائية (ف)	دلالة (ف)	بيتا (B)	القيمة التائية (ت)	دلالة (ت)
التفكير المزدوج	٠.٣٦٨	٠.١٣٦	٧.٢٢	٠.٠١	١٤.٥	٢.٤	٠.٠٢
اليقظة العقلية					٠.١٣٦	٢.٦٨	٠.٠١

يتضح من جدول (٩) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين التفكير المزدوج و اليقظة العقلية بلغت قيمته (٠.٣٦٨) وهي قيمة متوسطة أقرب إلى الضعيفة وذلك بمعامل تحديد (٠.١٣٦) أى أن اليقظة العقلية تفسر ما قيمته تقريبًا (١٤٪) من التباين في التفكير المزدوج، كما تبين لنا أن قيمة (ف) بلغت (٧.٢٢) وكانت دالة عند مستوى ٠.٠١ أي أكبر من ٠.٠٠٠١ وبالتالي يكون الانحدار غير معنوي أي لم يصل لمستوى الدلالة وهو (٠.٠٠٠١) وبالتالي يتضح أنه لا يوجد تأثير لليقظة العقلية على التفكير المزدوج أى أنها ليست منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج.

ويمكننا صياغة معادلة الانحدار كما يلي:

التفكير المزدوج= ١٤.٥١ + ٠.١٤ × اليقظة العقلية

ويعبر شكل (٢) عن معادلة انحدار اليقظة العقلية على التفكير المزدوج وشكل التبعثر.



شكل (٢) شكل التبعثر ومعادل الانحدار لليقظة العقلية على التفكير المزدوج لدى عينة الدراسة

ترى الباحثة أن نتيجة هذا الفرض هي تأكيد لنتائج الفرض الثاني حيث أنه بالرغم من أن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير المزدوج جاءت دالة إلا أن قيمة معامل الارتباط جاءت ضعيفة وبالتالي عند إجراء تحليل الانحدار هنا أشارت النتائج إلى أن اليقظة العقلية تنبئ بما مقداره (١٤٪) من التباين في التفكير المزدوج فقط، ولم تصل قيمة (ف) لمستوى دلالة ٠.٠٠١ وترى الباحثة أن ذلك يرجع إلى أن اليقظة العقلية تتضمن من أبعادها الانفتاح على الجديد والوعي بوجهات النظر المختلفة كما ذكرت (Langer, 2000) وهي خصائص للتفكير المزدوج لكنها من جانب آخر لا تتضمن إصدار أحكام على أحداث أو أفكار سابقة، وهذا يختلف عن التفكير المزدوج الذي يتضمن نظرة واسعة لكل الأشياء والتفكير في وجهات نظر الآخرين وتقبلها وحتى الدفاع عنها.

سابعًا: نتائج الفرض السابع:

ينص الفرض على أنه: " تعد الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية معًا منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة".

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط وتتضح النتائج فيما يلي:

جدول (١٠) نتائج تحليل الانحدار المتعدد القياسي للتفاعل بين الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية على التفكير المزدوج لدى عينة الدراسة

المتغيرات	معامل الارتباط (ر)	مربع معامل الارتباط (ر)٢	القيمة الفائية (ف)	دلالة (ف)	بيتا (B)	القيمة التائية (ت)	دلالة (ت)
التفكير المزدوج					١.٥٦	٠.٢٦	٠.٧٩
الكفاءة الذاتية المُدركة	٠.٦٢٣	٠.٣٨٩	١٤.٣	٠.٠٠١	٠.١٧	٤.٣	٠.٠٠١
اليقظة العقلية					٠.٠٣٣	٠.٦٧	٠.٥

يبين جدول (١٠) أن معامل الارتباط بين التفكير المزدوج من جانب والكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية معًا من جانب آخر بلغت قيمته (٠.٦٢٣) بمعامل تحديد (٠.٣٨٩) أي أن الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية معًا يفسران ما قيمته (٣٨٪) من التباين في التفكير المزدوج وقد بلغت القيمة الفائية (١٤.٣) وهي دالة عند ٠.٠٠١ بمعنى أن الانحدار معنوي أي أنه يوجد تأثير للكفاءة الذاتية المُدركة و اليقظة العقلية معًا على التفكير المزدوج وبالتالي يمكننا التنبؤ بالتفكير المزدوج من خلال الكفاءة الذاتية المُدركة و اليقظة العقلية معًا وبالتالي نقبل الفرض البديل ويشير ذلك إلى صحة الفرض السابع.

ويمكننا صياغة معادلة الانحدار كما يلي:

التفكير المزدوج = ١.٥٦ + ٠.١٧ × (الكفاءة الذاتية المُدركة) + ٠.٠٣٣ × (اليقظة العقلية + خطأ التنبؤ).

ترى الباحثة أن النتائج هنا تشير إلى أن كلًا من الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية معًا ينبئان بالتفكير المزدوج لدرجة كبيرة حيث يفسران ما مقداره (٣٨٪) من التباين في التفكير المزدوج وهذا نتيجة للارتباط بين كل من المتغيرين على حدة و التفكير المزدوج وكذلك الارتباط بين الكفاءة الذاتية المُدركة و اليقظة العقلية أيضًا. حيث ترى الباحثة أن ارتفاع اليقظة العقلية

لدى الطالب يزيد من انتباهه للمثيرات من حوله وبالتالي يزيد من احتمالية نجاحه في أداء ما يكلف به أو يؤديه أي زيادة توقعاته بأن يكون كوفئ في أداء تلك المهام بمعنى زيادة كفاءته الذاتية المُدركة والكفاءة الذاتية المُدركة كانت من نتائج الفرض السادس منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج وبالتالي فإن كلا المتغيران (الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية) يعملان كمنبئ دال بالتفكير المزدوج لدى الطالب.

تعليق عام على نتائج الدراسة:

تجمل الباحثة نتائج الدراسة الحالية فيما يلي:

١- توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية المُدركة والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة.

٢- توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة.

٣- توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائيًا بين بين الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.

٤- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في الكفاءة الذاتية المُدركة لصالح مرتفعي التفكير المزدوج عند مستوى دلالة ٠.٠١.

٥- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات (مرتفعي ومنخفضي) التفكير المزدوج من عينة الدراسة في اليقظة العقلية لصالح مرتفعي التفكير المزدوج عند مستوى دلالة ٠.٠١.

٦- تعد الكفاءة الذاتية المُدركة منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة، بينما لم تظهر اليقظة العقلية كمنبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج حيث لم تصل لمستوى الدلالة ٠.٠٠١.

٧- الكفاءة الذاتية المُدركة واليقظة العقلية معًا يعدا منبئ دال إحصائيًا بالتفكير المزدوج لدى عينة الدراسة.

التوصيات:

تماشيًا مع نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي:

١- تصميم المحتوى الدراسي للمواد الدراسية المختلفة من قبل مصممى المناهج التعليمية بحيث يتضمن استخدام أكثر من نوع من أنواع التفكير.

٢- تدريب المعلمين للطلاب على التفكير المزدوج لما له من أهمية في تقبل الآخر وضبط السلوك العدواني لدى الطلاب.

٣- الاهتمام بدراسة العديد من المتغيرات النفسية المعرفية والسلوكية في علاقها مع التفكير المزدوج مما يعطي صورة واضحة للعوامل المؤثرة فيه.

البحوث المقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية تقترح الباحثة ما يلي من دراسات وبحوث:

١- التفكير المزدوج والكفاءة الذاتية المُدركة وعلاقتهما بالاندماج الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة.

٢- بروفيلات اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب مراحل تعليمية مختلفة مرتفعي الكفاءة الذاتية المُدركة.

قائمة المراجع

أولًا: المراجع العربية:

أحمد أبو زيد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذات اضطراب الشخصية الحدية واثره على أعراض هذا الاضطراب. **مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس**، المجلد ٥١، الجزء الأول، ١-٦٨.

أحمد البهي السيد (٢٠٠٤). العلاقة التفاعلية بين أساليب التفكير والتمثيل المعرفي بمستوياتهما على التفكير الإبداعي. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، المجلد ١٤، العدد ٤٤، ص ص١-٤٢.

أحمد الزق (٢٠٠٩). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، المجلد ١٠، العدد ٢، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية.

أحمد عريبات وبرهان حمادنه (٢٠١٤). فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة بني كنانة في ضوء متغيري النوع الاجتماعي والتحصيل. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، العدد ١٥، المجلد ١، ص ص٨٩-١٠٩.

إسلام شاهين (٢٠٢٢). الفروق في اليقظة العقلية بين مرتفعي ومنخفضي الإخفاق المعرفي (بحث مستل من رسالة ماجستير). **مجلة كلية التربية جامعة بنها.**

أصلان المساعيد (٢٠١١). التفكير العلمي عند طلبة الجامعة وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات. **مجلة الجامعة الإسلامية**، المجلد ١٩، العدد ١، ص ص٦٧٩-٧٠٧.

أمل الردينية (٢٠١٧). الدافعية والكفاءة الذاتية للمعلم وأثرها في الصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان. **ماجستير** ، كلية العلوم والآداب ، جامعة نزوي.

جبار العكيلي وناجي النواب (٢٠١٩). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الوجداني واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين. **مجلة كلية التربية الأساسية**، المجلد ٢٥، العدد ١٠٤، ٧٦٨-٨٢٨.

جمال الخطيب (٢٠٠٣). **تعديل السلوك الإنساني**، ط١٦، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

حميد بوغناس (٢٠٢٢). اليقظة العقلية لدى أساتذة التعليم الابتدائي "مدرسة ميدانية في بعض ابتدائيات مدينة ورقلة". **ماجستير**، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح – ورقلة.

حنان الجبور (٢٠٠٢). فعالية الذات لدى المدخنين والكحولين. **ماجستير**، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

خيال حليمة (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المُدركة وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلبة الماستر. **ماجستير**، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة عبد الحميد باديس-مستغانم.

دعاء الكيال (٢٠٢٣). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (جامعة الأقصى نموذجًا)، **المجلة الإفريقية للدراسات المتعمقة في العلوم الإنسانية والاجتماعية**، المجلد الثاني، العدد الأول، ص ص١٦-٢٩.

رامي اليوسف (٢٠١٠). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية**، المجلد الحادي والعشرون، العدد الأول.

رانية الطوطو (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. **مجلة جامعة البعث**، المجلد ٤٠، العدد ٤.

سالي علوان (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**. بكلية التربية للبنات ، جامعة بغداد، العدد الثالث والثلاثون.

سهيل ولاء (٢٠١٦). فاعلية الذات وعلاقتها بالمسئولية الاجتماعية. **ماجستير**، جامعة دمشق.

شامية جمال (٢٠٢٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بانتماء الطالب لمهنة الخدمة الاجتماعية. **المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية (دراسات وبحوث تطبيقية)**، المجلد ١٩، العدد ١، ص ص ٢٠٤-٢٢٩.

عادل العدل (٢٠٠١). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات والاتجاه نحو المخاطرة. **مجلة كلية التربية**، العدد ٢٥، الجزء الأول، ١٢١-١٧٤.

عائشة بولفعة ورانيا بوبلال (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة. **ماجستير**، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح – ورقلة.

عبد الرسول عبداللاه (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوب التفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة المتفوقين دراسيً. **مجلة كلية التربية بالإسماعيلية**، جامعة قناة السويس.

عبد الرقيب البحيري، فتحي الضبع، أحمد طلب وعائدة الوالمة (٢٠١٤). الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة الكبرى لليقظة العقلية. دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. **مجلة مركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس**، العدد ٣٩.

عبد الناصر العزام ومصعب طلافحة (٢٠١٣). مستوى التفكير ما وراء المعرفي علاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا في ضوء بعض المتغيرات. **مجلة العلوم التربوية والنفسية بالبحرين**، مجلد ١٤، العدد ٤.

عبير الصالح وصباح العبيدي (٢٠٢٣). الكفاية الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة تكريت. **مجلة العلوم النفسية**، المجلد ٣٤، العدد ٢، الجزء ١، ص ص٢٣١-٢٧٨.

عدنان العتوم، عبد الناصر الجراح وموفق بشارة (٢٠٠٩). **تنمية مهارات التفكير – نماذج نظرية وتطبيقات عملية**. القاهرة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط٢.

عصام الطيب (٢٠٠٦). **أساليب التفكير "نظريات ودراسات وبحوث معاصرة"**. القاهرة، عالم الكتب.

عفاف البديوي (٢٠١٨). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية. **مجلة كلية التربية جامعة الأزهر**، المجلد ٢٧، العدد ١٧٨، الجزء ٢، ص ص١٥٧-٢٣٤.

عفاف كليفيخ (٢٠١٩). = بالتعلم المنظم ذاتيًا لدى الطالبات الموهوبات والعاديات بمنطقة الباحة. **المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط**، المجلد الخامس والثلاثون، العدد الرابع.

على الشلوي (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية الربية بالدوادمي. **مجلة البحث العلمي في التربية**، المجلد ١٩، العدد٩، ص ص١-٢٤.

على العامري (٢٠١٣). التمرد النفسي والتفكير المزدوج وعلاقتهما بالعنف لدى طلبة الجامعة، **دكتوراه**، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

على المصري (٢٠١١). **الكفاءة الذاتية وتحقيق الذات**. ط٢، منتدى سور الأزبكية، القاهرة.

على الوليدي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. **مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية**، العدد ٢٨.

على ياس ومحمود التميمي (٢٠١٣). التفكير المزدوج لدى طلبة الجامعة. **مجلة البحوث التربوية والنفسية بجامعة المستنصرية**، المجلد ٣٨، ص ص١-٢٧.

علياء محمد (٢٠٢١). الانفتاح على الخبرة وعلاقته بالتفكير المزدوج لدى طلبة الجامعة. **مجلة المستنصرية للعلوم والتربية**، المجلد ٢٢، العدد ٤، ص ص٢٨٨-٣٠١.

فتحي الزيات (١٩٩٦). البنية العاملية للكفاءة الذاتية المدركة ومحدداتها. **المؤتمر الدولي السادس، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس**، القاهرة.

فتحي الزيات (٢٠٠١). البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها. سلسلة علم النفس المعرفي "مداخل ونماذج ونظريات"، العدد الثاني، المجلد ٦، القاهرة، دار النشر للجامعات.

فتحي الزيات (٢٠٠١). **علم النفس المعرفي**، ط١، الجزء٢، دار النشر للجامعات، القاهرة.

فداء سعيد (٢٠١٢). العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والتفكير فوق المعرفي والتحصيل الأكاديمي. **ماجستير**، عمان، الأردن.

فؤاد النصاصرة (٢٠٠٩). الكفاءة الذاتية المُدركة وعلاقتها بقلق الامتحان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة بئر السبع، **ماجستير، غير منشورة**، جامعة اليرموك ، الأردن.

فيصل قريش (٢٠١١). التدوين وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى مرضى الاضطرابات الوعائية القلبية. **ماجستير**، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الحاج خضر باتته، الجزائر.

لافي هيبي (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتوافق المهني لدى المرشد النفسي. **ماجستير**، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.

مالك الليمون (٢٠٢١). التفكير المنظومي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة. **مجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية والنفسية**، المجلد ١، العدد١، ص ص٥٢-٨٦.

ماهر صبري (٢٠١٦). فاعلية استراتيجية التفكير المزدوج لتنمية الذكاء الأخلاقي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم النفس.

محمد صلاحات، ورافع الزغول (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**، المجلد ٩، العدد٢٥، ٢١-٣٨.

محمد عوض الله (٢٠٠٨). **الكفاءة الذاتية والتنظيم الذاتي**. ط٢، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة.

محمد محمد (٢٠١٥). التفكير المزدوج وعلاقته بالميل إلى العنف لدى عينة من طلاب بعض الجامعات المصرية. **مجلة كلية التربية جامعة المنصورة**، المجلد ٩٨، العدد١، ص ص ٢٤٧-٢٩٩.

محمود الشلبي (٢٠٠٩). الكفاءة الذاتية المُدركة لمهارات البحث العلمي لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الأردنية. **ماجستير غير منشورة**، جامعة مؤتة، الأردن.

مرام أبو زايد (٢٠١٤). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات لدى طلبة جامعة القدس. **ماجستير**، جامعة القدس.

مصطفى أبو جبل (٢٠٢٣). فاعلية استراتيجية التفكير المزدوج في تدريس مقرر جغرافية المملكة لتنمية مهارات التفكير البصري والاتجاه نحوها لدى طالبات كلية العلوية والآداب بضرية جامعة القصيم. **مجلة كلية التربية جامعة الأزهر للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية**، المجلد ٤٢، العدد ١٩٩، ص ص٧٣-١٣٣.

منتصر الكواملة (٢٠١١). **مصادر الكفاءة الذاتية ومحدداتها**. ط١، مكتبة دار الأعلام للنشر والتوزيع، نابلس.

ميادة سمار (٢٠١٧). الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى التفكير الناقد وعلاقتهما بمدى اتقان مهارة التعميم الرياضي خارج الصف لدى طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية في مدينة نابلس. **ماجستير**، جامعة النجاح الوطنية.

ميار عبد الحسيب (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب كلية التربية بجامعة حلوان. **مجلة دراسات تربوية واجتماعية**، المجلد السابع والعشرين، عدد يناير، ص ص٢٤١-٣١٤.

نافذ يعقوب (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كليات جامعة الملك خالد في بيشة. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، المجلد ١٣، العدد ٣.

نورا سعد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المُدركة لدى لاعبي الكرة الطائرة. **المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة**، المنصورة، Doi: 10.21608/ejsk.2022.174346.1171

نورة دغنوش (٢٠٢٠). اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي. **مجلة علوم الإنسان والمجتمع**، المجلد ٩، العدد ٤، ص ص٥٣-٥٥٩.

هدى السيد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة دراسات نفسية، المجلد ٢٨، العدد ٤.

وجدان الحكاك (٢٠١٥). التفكير المزدوج ودوره في تعزيز روح التسامح لدى طلبة الجامعة. **مجلة البحوث التربوية والنفسية بجامعة بغداد**، المجلد ٤٥، ص ص١٤٣-١٧٢.

وفاء الكاملي (٢٠١٦). التفكير الإيجابي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من التلاميذ الموهوبين بالمرحلة الابتدائية. **دراسات تربوية اجتماعية**، مجلد ٢٢، العدد٣.

وفاء نصار ومحمد الشافعي (٢٠١٣). **نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية**. دار الزهراء، الرياض.

وهيب الكبيسي وصلاح سلومي (٢٠١٣). التفكير المزدوج وعلاقته بحل المشكلات لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية بجامعة بغداد، المجلد ٦٩، ص ص١-٣٤.

يوسف أبو المعاطي (٢٠٠٥). أساليب التفكير المميزة للنمط المخلفة للشخصية: دراسة تحليلية مقارنة. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، المجلد ١٥، العدد ٤٩، ص ص٣٧٥-٤٤٦.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

Alter, S. (2012). **Information, the foundation of business**. New Jersey: Prentice Hall publishers.

Baer, R., Smkith, G., Hopkins, J., & Krietemeyer, J. (2006). Using self-report assessment methods to explore factors of mindfulness. **Journal of assessment**, vol. 13, no. 1, 27-45.

Bandura, A. (1988). Self-efficacy conception of anxiety. Anxiety research, vol. 1, 77-98. https://doi.org/10.org/10.1080/10615808808248222.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy [on line] available pajarre, F & M, D. (1994). Role of self-efficacy and self-concept beliefs in mathematical problem solving. A path analysis, **Journals of educational psychology**, vol. 80, no. 2, pp. 193-203.

Bandura, A. (1997). Self efficacy the exercise contront. W.H. Freeman, New York.

Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy current directions in psychological science, 9.

Bandura, A. (2002). Social cognitive theory in cultural context. **Journal of applied psychology: An international review,** vol. 51, pp. 269-290.

Bandura, A. (2007). Much ado over a faulty conception of perceived self-efficacy grounded in faulty experimentation. **Journal of social and clinical psychology**, vol. 26, no. 6.

Biggs, J. (2003). Teaching for quality learning at university Buckingham: the society for research into higher education & open university press.

Brown, H. (2001). Teaching by principles: an interactive approach to language pedagogy. Second edition, Longman, London.

Cardaciotto, L., Herbrt, T., Forman, E., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of mindfulness. Vol. 15, pp:

Christopher, M. & Gilbert, B. (2010). Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction on with life and depression. **Current psychology Journal**, vol. 29, no. 1, 10-23.

Dobkin, P. & Hassed, C. (2016). Mindful medical practitioners: a guide for clinicians and educators. ISBN 978-3-319-31066-4 (E Book). Doi: 10.1007/978-3-319-31066-4.

Ellis, A. (1977). Rational emotive therapy research data that supports the clinical and personality hypothesis of RET and other models of cognitive therapy. **Journal of Counseling psychologist**, vol. 17, no. 1, pp. 2-24.

Farah, A. (2011). Factors influencing teachers technology self-efficacy: a case study. PhD, Liberty university.

Geary, D. (1990). Thinking process involved IV irration, beliefs and their disturbed consequences. **Journal of psychotherapy**, vol. 9, no. 2, pp. 84-255.

Jungert, T. Rosander, M. (2010). Self-efficacy and strategies to influence the study environment. **Journal of teaching in higher education**, vol. 15, no. 6., 647-659. Doi: 10.1080/13562517.2010.522080.

Kang, Y., Gruber, J. & Gray, J. (2012). Mindfulness and de-automatization. **Journal of emotion review**, vol. 5, no. 2, 192-201.

Kim, D. (2022). Mapping the mindfulness: an literature review of mindfulness in educational field. Open education studies, vol. 4, 136-147, http://10.1515-edu-2022-0008.

Kruager, N. & Dickson, P. (1993). Perceived self-efficacy and perceptions of opportunity and threat. **Psychological reports**, vol. 72, pp: 1235-1241.

Langer, E. (2000). Mindful learning. **Current directions in psychological science Journal**, vol. 9, issue. 6, https://diu.org/10.1111/1467-87211.00099.

Malinowski, P. Lim, H. (2015). Mindfulness at work: positive effect, hope, and optimism mediate the relationship between

dispositional mindfulness, work engagement and well-being. Available at springer via: http://dx.doi.org/10.1007/s12671-015-0388-5.

Marsh, H., Martin, A., Yeung, A., & Craven, R. (2016). Competence self-perception. In A. J. Elliot, C. Dweck & Yeager (Eds). **Handbook of competence and motivation**, (pp. 1-49), New York: Guilford press.

Miller, J. (2011). Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia. **PhD**, Department of psychology, University of Montana.

Minsu, H., David, L. & Ross, H. (2012). Feeling of certainty uncovering a missing link between knowledge and acceptance of evolution. Journal of research in science teaching. Vol, 49, no. 1, 95-121.

Mookkiah, M. & Prabu, M. (2019). Self-efficacy-concept in learning. Paper in conference: universal design for learning embedded with assistive technology for children with special needs – UDLAT 2019.

Nauta, A. (2004). **Political Tensions on Educational Definitions of thinking.** Columbia University press.

Neal, M. (2006). **Mindfulness mediation: an integration of perspective from Buddhism. Science and clinical psychology**, PHD, California institute of integral studies, San Francisco.

Ormrod, J. (2006). **Educational psychology: developing learners (5th Ed.)** Upper Saddle river, N.J.: pearson/ Merrill Prentice Hall.

Orwell, G. (1948). Nineteen Eighty four. Martin Secker & Warburg ltd, London, Part 1, Chapter 3.

Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., & Kohls, N. (2013). Assessment of mind fullness: **Review on state of the art mindfulness**, vol. 4, no. 1, pp. 3-17.

Schunk, D. & Mullen, C. (2012). **Self-efficacy as an engaged learner**. In S. Christenson, A. Reschly & C. Wylie (Eds.), Handbook of research on student engagement (pp. 219-235), New York, Springer.

Shapiro, S., Brown, K., & Biegel, E. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on

the mental health of therapists in training. **Training and education in professional psychology**, vol. 1, no. 2, 105-115.

Short, M., Mazmanian, D., Oinone, K., & Mashquash, C. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositions mindfulness and well-being. **Journal of personality and individual differences,** vol. 93, pp. 97-103.

Thomas, F. (1999). Research of happiness and its relationship to emotional and confronting environment pressures. **Journal of clinical child psychology,** vol. 18, no. 2.

Wimde, N. (2002). Study double thinking and group administrable. **Journal of cognitive psychology**, vol. 12, no. 5, pp. 60-231.

Zhang, L. (2006). Thinking styles and big five personality traits revisited. **Personality and individual differences**, vol. 40, Issue. 6, pp: 1177-1187.

Zimmerman, B. & Cleary, T. (2006). Adolescents development of personal agency: the role of self-efficacy beliefs and self-regulatory skill. In book: Self-efficacy beliefs of adolescents (pp. 45-70), Information age publishing.