

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية في العلاقة بين المرونة المعرفية والتنافر المعرفي لدى عينة من طلاب الجامعة أ.م.د. محمد فتحي سليمان

أستاذ علم النفس الاكلينيكي المساعد - كلية الاداب - جامعة الفيوم

مستخلص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى اختبار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمتغير المرونة المعرفية واليقظة العقلية والتنافر المعرفي، وبناء نموذج سببي للعلاقة بين المرونة المعرفية والتنافر المعرفي في ظل وجود اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدى طلاب جامعة الفيوم. وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام أسلوب النمذجة بالمعادلات البنائية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٥٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بمتوسط عُمر (١٨,٤٩٤)، وانحراف معياري (١,١١٥)، وتم استخدام مقياس المرونة المعرفية: إعداد: عبد المنعم أحمد محمود الدردير؛ وآخرون (٢٠١٨)، ومقياس اليقظة العقلية: إعداد (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006)، ترجمة عبد الرقيب البحيري وآخرون (٢٠١٤)، ومقياس التنافر المعرفي، إعداد (أحمد سمير صديق أبو بكر، ومصطفى خليل محمود عطا الله، ٢٠٢٣). وقد أسفرت نتائج الدراسة عن: وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من (المرونة المعرفية والتنافر المعرفي) واليقظة العقلية، لدى أفراد عينة الدراسة. وجود تأثير مباشر للمرونة المعرفية على اليقظة العقلية. وجود تأثير مباشر للمرونة المعرفية على التنافر المعرفي. وجود تأثير مباشر لليقظة العقلية على التنافر المعرفي. وجود تأثير غير مباشر للمرونة على التنافر في ظل وجود (اليقظة العقلية) كمتغير وسيط.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية- المرونة المعرفية- التنافر المعرفي - نموذج

المعادلة البنائية.

The Direct and Indirect Effects of Mindfulness on the Relationship between Cognitive Flexibility and Cognitive Dissonance among a sample of university students

Abstract:

The study aims to examining the direct and indirect effects of the variables of cognitive flexibility, mindfulness, and cognitive dissonance, and to build a causal model of the relationship between cognitive flexibility and cognitive dissonance in the presence of mindfulness as a mediating variable among Fayoum University students. The research relied on the descriptive, correlational approach using the structural equation modeling method. The study sample consisted of (550) male and female university students with an average age of (18,494) and a standard deviation of (1,115). The cognitive flexibility scale was used: Prepared by: Abdel Moneim Ahmed Mahmoud Al-Dardir; et al. (2018), and the Mental Vigilance Scale: Prepared by (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006), translated by Abdel Raqeeb Al-Beheiri et al. (2014), and the Cognitive Dissonance Scale, prepared by (Ahmed Samir Siddiq Abu Bakr, and Mustafa Khalil Mahmoud Atallah, 2023). The results of the study resulted in: the presence of statistically significant correlations between (cognitive flexibility and cognitive dissonance) and mindfulness among members of the study sample. There is a direct effect of cognitive flexibility on mindfulness. There is a direct effect of cognitive flexibility on cognitive dissonance. There is a direct effect of mindfulness on cognitive dissonance. There is an indirect effect of flexibility on dissonance in the presence of (mindfulness) as a mediating variable.

Key words: Mindfulness- Cognitive Flexibility- Cognitive Dissonance- Structural Equation Model

مقدمة

منَّ الله عز وجل على الإنسان بالكثير من النعم، من بينها نعمة العقل التي ميزته عن غيره من سائر الكائنات، فالإنسان مزود بإمكانات وقدرات هائلة، كقدرته على تنظيم المعلومات ومعالجتها فور وصولها، كما يمتلك العديد من الوظائف والعمليات العقلية المرتبطة بالعملية التعليمية، كالانتباه الذي يُعد من العوامل الهامة والأساسية في عملية التعلم، إذ يسهم في بقاء ذهن الطالب في حالة من اليقظة العقلية أثناء اكتسابه للخبرات التعليمية.

وتُعد اليقظة العقلية Mindfulness من المتغيرات المهمة المتصلة بالعملية التعليمية، كونها تعمل على رفع الوعي وتنظيم الانتباه لدى الطلبة (يسري شعبان بلبل، ٢٠١٩). فالأفراد اليقظين عقلياً يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام، حيث تعمل اليقظة العقلية على تحسين الانتباه (Singh & Sharma, 2017, 415)

كما أنها تُعد من المهارات التي يجب أن يتقنها طلبة الجامعة لما لها من دور بارز في تنمية قدراتهم على التركيز وحل المشكلات، وتحسين أدائهم الأكاديمي من خلال الانفتاح على المعلومات الجديدة، وبناء تعلم أفضل (مريم رجاء عاشور، ٢٠٢١). ويُشير (Albrecht, et. al (2012, 6)، إلي أنَّ اليقظة العقلية تُساعد الطلاب في إدراك واقعهم وفهم أنفسهم بشكل أوضح، وكذلك تعزيز السلوك التوافقي لهم على المستوى النفسي والاجتماعي والأكاديمي. وترى (Iani, et. al (2019)، أن الأفراد أصحاب الفكر اليقظ لا يحرصون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة عند مواجهة مشكلاتهم أو ضبط وتنظيم انفعالاتهم.

كما تتمثل أهمية اليقظة العقلية في الدور الذي تؤديه في الحياة بوجه عام، وفي الحياة الأكاديمية بوجه خاص، فهي ترتبط بالانتباه الذي يُعد أهم مرحلة في معظم العمليات المعرفية، فمعالجة المعلومات يرتبط بالانتباه، والإدراك يرتبط بالانتباه، والتذكر وغيرها من العمليات المعرفية، لذلك فإن تمتع الطلبة بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية يُعزز جميع العمليات المعرفية لديهم (مرفت حسن عبد الحميد، ٢٠٢١).

كما تُعتبر اليقظة العقلية من القدرات التي تُساعد طلاب الجامعة على مواجهة مشكلات المرحلة الجامعية، حيث يُشير كل من Hwang & Kearney (2013,314)، إلى أن العقود الثلاثة الماضية قد شهدت اهتماماً أكاديمياً واسعاً بالفوائد النفسية لليقظة العقلية، لما تلعبه من دور هام في علاج العديد من الاضطرابات السلوكية والأكاديمية والنفسية مثل القلق والاكتئاب والانطواء والانغلاق الذهني وحالات التوتر من خلال التخلص من تلك الأفكار والعادات وأنماط السلوك غير السوية ومعالجتها والتعايش معها بعقل متفتح.

فالفرد عندما يكون يقظ عقلياً يكتشف كيف يعيش اللحظة الحاضرة بطريقة ممتعة بدلاً من القلق بشأن الماضي الذي ذهب بالفعل ولا يستطيع تغييره، والمستقبل الذي لم يأتي بعد وغير معروف، فهي توضح للفرد كيف يعيش في اللحظة الحاضرة بطريقة تجعله يبدع ويفكر ويقرر (Senker, et. al, 2021,7). وقد أشار كل من Brown, Ryan & Creswell (2007, 211)، إلى أن اليقظة العقلية لها تأثيرات ذات فائدة في بعض المتغيرات الإيجابية. مما دفع الباحثين إلى الانتباه لإجراء بحوث خاصة باليقظة العقلية وعلاقتها بهذه المتغيرات مثل الوجود الأفضل والشفقة بالذات والسعادة وغيرها من العديد من المتغيرات الإيجابية.

فلا يمكن ذكر اليقظة العقلية بانعزال عن المرونة المعرفية التي تُشكل جزءاً لا يتجزأ منها (كوثر بالعربي، ٢٠١٩). وهذا ما أكدته نتائج دراسة Moor& Malinowski (2009)، التي وجدت أن اليقظة العقلية مرتبطة بتحسين وظائف الانتباه والمرونة المعرفية. كما أشارت دراسة Singh& Sharma (2017)، إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تزيد من سرعة معالجة المعلومات والمرونة المعرفية وتحسن وظائف الانتباه.

كما أوضح Kabat-Zinn (1994)، أن الانتباه بُعد من مكونات اليقظة العقلية (Shapiro, et. al, 2006,375). فالمرونة المعرفية تتضمن القدرة على تغيير الانتباه من أجل الاستجابة للموقف تبعاً لتغيره (Eslinger & Grattan, 1993,17). وقد أشار Canas, et al (2003,484)، إلى أن المرونة المعرفية ترتبط بالأداء الانتباهي، نتيجة لذلك، أن الشخص المرن يجب أن يمتلك عمليات الانتباه ليكيف سلوكه حسب التغير الذي يمر عليه في الموقف، كما تعتمد المرونة المعرفية على عمليات الانتباه،

فضلاً على أن الشخص بحاجة إلى مستوى أعلى من السيطرة الإنتباهية عند الكشف عن تغير في الموقف. كما أشارت دراسة (Figuroa, et. al (2014, 955)، إلي الارتباط الوثيق بين الانتباه المستمر والمرونة المعرفية. كما أكد Dubert, et. al (2016, 1061)، علي أن اليقظة العقلية تسهم في الوقاية للأشخاص الذين تتناهم مشاعر القلق والتفكير المتكرر وتشتت الانتباه والتي من شأنها التأثير السلبي على المرونة المعرفية

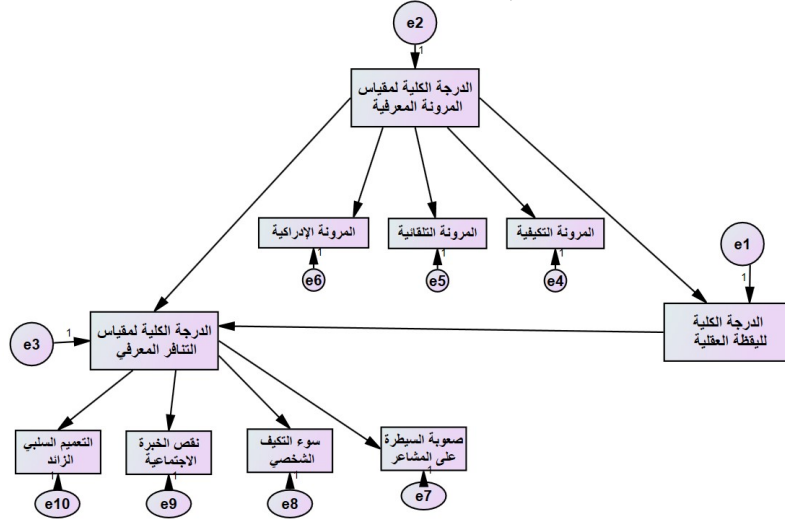
كما أن إدراك الطلبة للأحداث التي تحيط بهم، ووعيهم بما يتعرضون له من معارف وخبرات تعليمية وانفتاحهم على ما هو جديد، يظهر إمكاناتهم وقدراتهم على الانسجام مع الأوضاع الصعبة والضاغطة التي تواجههم في حياتهم الجامعية، ويُعزز المرونة المعرفية لديهم (يسري شعبان بلبل، ٢٠١٩؛ محمد عبد الفتاح شاهين؛ وعادل عطية ريان، ٢٠١٩).

وتُعد المرونة المعرفية من المتغيرات الهامة التي حظيت باهتمام العديد من الباحثين في ميدان علم النفس المعرفي، حتى أصبحت من أكثر المتغيرات المعرفية دراسة وبحثاً، باعتبارها مكوناً من مكونات التفكير والتكيف، والشخصية، والتواصل الإنساني (إيناس فهمي النقيب، ٢٠٢٠). وتدل على مقدرة الشخص في تغيير استراتيجيات العمليات المعرفية حتى تتكيف مع الأوضاع الجديدة وغير المتوقعة في البيئة المحيطة (Cañas, Antolí, Fajardo & Salmerón, 2005). وتُعد المرونة المعرفية من العوامل المهمة التي تُمكن الطلبة من التكيف مع المهام الأكاديمية المختلفة ومواجهة المواقف المختلفة وما ينتج عنها من تغيرات مفاجئة (كوثر بلعربي، ٢٠١٩؛ موفق سليم بشارة، ٢٠٢٠). وقد أكدت العديد من الدعوات التربوية في السنوات العشر الأخيرة بضرورة التركيز على تنمية وتطوير المرونة المعرفية لدى المتعلمين (موفق سليم بشارة، ٢٠٢٠) فالمرونة المعرفية المرتفعة تقوي النواحي الإيجابية وتزيد من قدرة الطلبة على التفاعل الاجتماعي، بينما المنخفضة تُقلل من قدرتهم على استغلال المعلومات (Algharaibeh, 2020). فقد أكد (Anderson (2002,72)، على أن الفرد الذي يمتلك المرونة المعرفية، أكثر قدرة على النجاح الأكاديمي والاجتماعي، فضلاً عن أنها تُحسن القدرات الإبداعية التي تُعد أحد المتطلبات الهامة لمهن المستقبل، فهي تُساهم في

تغيير طرق التعامل العقلي مع المواقف الجديدة حسب طبيعتها، وذلك من خلال تحليل صعوبتها إلى عوامل يمكن الإلمام بها والاستفادة منها في إيجاد حلول متنوعة. من جانب آخر يُعبر التنافر المعرفي عن الحالة الانفعالية التي تنشأ عندما يكون الطالب في موقف متعارض مع آرائه واتجاهاته ومواقفه، مما يؤثر على أدائه في كثير من المواقف، وخاصة في المواقف الجديدة وغير المألوفة، فحينما يستقبل الطالب معلومات جديدة قد يحدث تناقضاً لحظياً مع ما هو موجود في بنيته المعرفية (منال شمس الدين عفيفي، ٢٠١٩، ٧٧). ويذكر (Balcetis & Dunning, 2007, 918)، أن نظرية التنافر المعرفي تفرض وجود دافع لدي الفرد للحفاظ على الاتساق بين أفكاره ومعتقداته والإجراءات التي يتبعها في المواقف المختلفة، وعندما تتناقض المواقف والأفعال مع بعضها البعض، ينتج عن ذلك الشعور بالانزعاج النفسي، مما يؤدي إلى تولد دافع لاستعادة الاتساق عن طريق تغيير المعتقدات لإعادة توافقها مع السلوك. وعندما تتعارض المعرفة والسلوك يسعى لإيجاد حل لهذا التعارض لتحقيق التوازن المعرفي، وعندما يلزم الطالب نفسه بعمل ما يتناقض مع اتجاهاته وعاداته السلوكية يؤدي ذلك إلى شعوره بالتنافر المعرفي (عماد عبد الرحيم الزغلول، وعلى فالح الهنداوي، ٢٠١٤).

وينظر إلى التنافر المعرفي بأنه حالة تصارع بين فكرتين أو رأيين أو معتقدين، وهذا يتسبب للفرد بحالة من الانزعاج وعدم الراحة والشعور بالأخلاقية (Shannon, Lutz, 2017, 482). والتغلب على التنافر المعرفي من خلال تغيير السلوكيات أو الاتجاهات يُعد ظاهرة ثابتة أكدتها الكثير من الدراسات التجريبية التي دعمت ما نادى به نظرية التنافر المعرفي (Adams& Rosenbaum, 1962; Aronson& Mills, 1959; Covey, 2007; Dickerson, Thiobdeau, Aronson& Miller, 1992) وقد أشارت دراسة (Singh& Sharma (2017)، إلى ارتباط سلبي بين اليقظة العقلية والفشل المعرفي، أي أنّ الشخص اليقظ عقلياً تقل أخطائه المعرفية. ومن خلال ما سبق؛ قد وجد الباحث من خلال مراجعته للأدبيات السابقة أنه لا توجد دراسة تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة مجتمعة، وتناول متغير اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين هذه المتغيرات. لذلك سوف يهتم البحث الحالي باختبار النموذج

الافتراضي الذي يتضمن التأثيرات التي يحتوي عليها الشكل رقم (1)، وهي تأثيرات متغير (المرونة المعرفية) على (التنافر المعرفي) في ظل وجود (اليقظة العقلية) كمتغير وسيط. وقد اقترح الباحث هذا النموذج البنائي في ضوء نتائج البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية التي أكدت وجود رابطة نظرية بين هذه المتغيرات. إلا أن هذه البحوث والدراسات لم تتناول هذه المتغيرات بصورة إجمالية في نموذج واحد كما سيتم تناوله في هذا البحث. ويوضح الشكل التالي النموذج المقترح للعلاقة بين متغيرات الدراسة (المرونة المعرفية، والتنافر المعرفي)، واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة.



شكل (1)

النموذج المقترح للعلاقة بين متغيرات الدراسة (المرونة المعرفية، والتنافر المعرفي)، واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.

مشكلة الدراسة:

تُعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة كل طالب، باعتبارها المرحلة التي تُصقل فيها مكونات شخصيته المعرفية، والانفعالية، والاجتماعية لكي يكون إنساناً متوافقاً، ولديه القدرة الكافية على مواجهة مشكلات المرحلة التي يعيش فيها، ذلك فضلاً عن التحديات والضغوطات الأكاديمية التي يواجهها، ويتطلب ذلك أن يُعدل الطالب أفكاره بسهولة بغض النظر عن صعوبة المهام، وذلك يتحقق بتمتع الطالب بمستوى من

المرونة المعرفية، فهي تُعِينه على استيعاب التغيرات الطارئة والحديثة وتمنحه القدرة على التكيف الإيجابي معها وإصدار أفضل الاستجابات المناسبة للمواقف. وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات السابقة تبايناً في تحديد مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة، فأشارت نتائج كل من دراسة (سلامة عقيل المحسن؛ وعبد الفتاح فرح أحمد، ٢٠١٦؛ هتون إبراهيم الحربي، نوار محمد سعد، ٢٠١٣)، إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة. بينما أشارت دراسة ميمي أحمد؛ وفاطمة خليل (٢٠١٩)، إلى أن مستوى المرونة المعرفية لدى الطلبة متوسط، في حين أشارت دراسة إيمان سعيد البوريني؛ وهناء خالد الرقاد؛ ورعدة ميشيل عنركي؛ ووائل منور الربضي (٢٠١٧)، إلى أن مستوى المرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة منخفض.

وفي ضوء الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تناولت المرونة المعرفية، أوصت بعض الدراسات السابقة بإجراء المزيد من الأبحاث والدراسات عن المرونة المعرفية، كدراسة كل من (أحمد نبيل سليمان، ٢٠١٣؛ موفق سليم بشارة، ٢٠٢٠؛ بني حسان علي حمد، وعبد القادر محمد عتوم، ٢٠٢١) لذا أصبح هناك حاجة ضرورية إلى دراسة المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة، كونها تعمل على زيادة وعي الطلبة بالبدائل المتاحة، وتمكنهم من توظيف استراتيجيات فعالة لإنجاز المهام الأكاديمية والتغلب على المشكلات داخل الجامعة، والذي ينعكس إيجابياً على مستوى اليقظة العقلية. وثقتهم في قدرتهم على أداء المهام الأكاديمية.

وكذلك من الضروري أن يسعى الفرد إلى تحقيق التوازن بين أفكاره ومعتقداته في البنية المعرفية الخاصة به، وما يقوم به من نشاطات وسلوكيات في المواقف المختلفة، ويجب أن يكون التصور الذهني للفرد في بيئة تعليمية أو مهنية جديدة غير مألوفة في الاتجاه الإيجابي، وإلا سوف يُعاني الفرد من حدوث التنافر المعرفي (Antoniou, Doukas & Subrahmanyam, 2013). ويُضيف Zeigler-Hill & Shackelford (2020)، أنه من الضروري تناول موضوع التنافر المعرفي لأنه ألقى الضوء على أفاقاً جديدة للسلوك الإنساني الذي يمزج بين كلاً من المعرفة والحافز. وتري دراسة (McFalls & Cobb-Roberts (2001)، أن التنافر المعرفي قد يتسبب في

إحداث التوتر النفسي عندما تتعارض المعرفة الجديدة مع المعرفة الموجودة لدى الفرد. وقد أشارت دراسة (Devi & Saravanakumar, 2017)، إلى أنّ الأفراد حديثي العهد بأي تجربة حديثة يواجهون تناقضاً معرفياً نتيجة عدم الخبرة ونقص التدريب نتيجة اختلاف الظروف المحيطة في البيئة الواقعية.

وكذلك أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية امتلاك الطالب الجامعي لمستوى مرتفع من اليقظة العقلية التي بدورها تجعلهم منفتحين ذهنياً، حتى يؤديوا مهامهم بكفاءة ودقة عالية، والتي تُساعدهم في التعامل مع الضغوط المتعددة التي تؤثر على تركيزهم وانتباههم وإنجازهم الأكاديمي (نورا محمد سعد الحربي، ٢٠٢١؛ هالة كمال الدين مقلد، ٢٠٢٠؛ علي محمد الوليدي، ٢٠١٧). وتضيف Langer & Moldeveana (2000,5)، بأن الطلاب غير المتيقظين يفتقرون إلى القدرة على التذكر والانتباه في أعمالهم ويتصفون بضعف القدرة على الاندماج في أكثر من عمل واحد ويتصفون بالشروء الذهني وعدم التركيز وقلة المرونة الذهنية مما يجعلهم يرفضون تغيير أفكارهم أو طرائقهم السلوكية للاستجابة للمتغيرات الجديدة في البيئة. وبالتالي فالطلبة لا يتفاعلون بشكل مرن وإيجابي وهذا يتضمن ضعفاً في الاستفادة من الخبرات، حيث لا ينتبه الطالب إلى جوانب مهمة في المواقف التي يمر بها وهذا ينعكس على طريقة تعلمه.

وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات السابقة تبايناً في تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، فأشارت كل من دراسة (أحلام مهدي عبد الله، ٢٠١٣؛ هالة خير إسماعيل، ٢٠١٧؛ علي حسين مظلوم؛ وسلام محمد علي، ٢٠١٨)، إلى أن طلاب الجامعة يمتلكون مستوى مرتفع من اليقظة العقلية. بينما توصلت كل من دراسة (نورا محمد سعد الحربي، ٢٠٢١؛ نوار محمد سعد، ٢٠٢٣)، إلى امتلاكهم مستوى متوسط من اليقظة العقلية. وأوصت دراسة علي محمد الوليدي (٢٠١٧)، بإجراء المزيد من الأبحاث للتعرف على مستوى اليقظة العقلية.

ونظراً لدور اليقظة العقلية الفعال في الجوانب المختلفة كالجانب الصحي الجسدي والنفسي) مثل خفض الضغوطات والقلق والتوتر والجانب المعرفي والأداء الأكاديمي ودورها في تحسن وظائف الانتباه الذي تعتمد عليه المرونة المعرفية والتي تضعف بالتعرض للضغوطات، وهنا يحتاج الطالب أن يتمتع بمستوى من اليقظة العقلية لمواجهة

الضغوط من ناحية، والحفاظ على مستوى المرونة المعرفية أو تنميتها من ناحية أخرى، ونظراً لعدم حصول الباحث- في حدود علمه- على دراسة عربية تناولت طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية والتنافر المعرفي، ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات والأبحاث الأجنبية تبين أن هناك تباين في نتائج الدراسات التي أشارت إلى اليقظة العقلية والمرونة المعرفية والتنافر المعرفي دون تناول لطبيعة العلاقة بينهم. فأشارت كل من دراسة (Moor & Malinowski (2009، ودراسة Singh & Sharma (2017، إلى أن اليقظة العقلية ترتبط بتحسين وظائف المرونة المعرفية والانتباه. بينما أوضحت دراسة (Lee & Orsillo (2014، أن اليقظة العقلية ترتبط بتحسين جزئي في المرونة المعرفية. كما أوضحت دراسة (Muller, et. al (2016، أن ممارسة التأمل (في حالة اليقظة العقلية والتأمل التركيزي)، أن التأمل التركيزي فقط هو ما أدى إلى زيادة المرونة المعرفية. ومن ناحية أخرى، أشارت دراسة سناء جميل مصطفى (٢٠٢٣)، إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين درجة مستوى التنافر المعرفي ومستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى المشتركة في جامعة حفر الباطن.

ومن خلال ما سبق يمكن صياغة وتلخيص مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

١. هل توجد علاقات ارتباطية بين درجات الطلاب في كل من (المرونة المعرفية والتنافر المعرفي) واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة؟
٢. هل توجد مطابقة إحصائية بين النموذج المقترح للعلاقات بين (التنافر المعرفي) كمتغير تابع، و(اليقظة العقلية) (كمتغير وسيط)، والمرونة المعرفية (كمتغير مستقل) لدى عينة الدراسة كما تعكسها مؤشرات المطابقة الإحصائية؟
٣. هل توجد علاقة سببية مباشرة وغير مباشرة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية ومتغيرات الدراسة، سواء كانت العوامل تمثل متغيرات مستقلة أو متغيرات وسيطة لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

١. التعرف على طبيعة وتفسير العلاقة بين متغيرات الدراسة (المرونة المعرفية والتنافر المعرفي) في ظل وجود اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدى أفراد عينة الدراسة.

٢. بناء نموذج سببي للعلاقة بين (المرونة المعرفية والتنافر المعرفي) في ظل وجود اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة.
٣. الكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين المرونة المعرفية والتنافر المعرفي واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

١. تزويد المختصين بتصوير عن طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية، في اختبار نموذج العلاقات المطروح، لتكون منطلقاً لمزيد من البحوث والدراسات السابقة المتعلقة بهذا المجال.
٢. توجيه الباحثين نحو الاهتمام بدراسة المداخل العقلية والمعرفية المختلفة لطلاب الجامعة التي تساعد على تكوين فكر الطالب المنظم، لما لهذه المرحلة من أهمية بالغة في خدمة المجتمع، بالإضافة إلى أهمية الجامعة كمصدر للإشعاع المعرفي ودورها في خدمة المجتمع.
٣. كما تكمن أهمية الدراسة في أنها تهتم بشريحة مهمة في المجتمع ألا وهي "الشباب الجامعي" كونهم الركيزة الأساسية التي يتشكل منها مجتمع الغد بكل تفاصيله وعناصره ومقوماته؛ مما يفرض على الباحثين التعرف على سماتهم وآمالهم وأفكارهم ومخاوفهم وتوفير إطاراً نظرياً عن اليقظة العقلية وباقي متغيرات الدراسة.

الأهمية التطبيقية:

١. تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في الاستفادة من البيانات المجمعة منها في وضع الاستراتيجيات والبرامج الإرشادية التي يمكن أن تنمي اليقظة العقلية بناءً على ما ستتوصل إليه الدراسة الحالية من نتائج وما ستقترحه من توصيات، كما تفتح هذه الدراسة المجال للعديد من البحوث التالية عن اليقظة العقلية والمتغيرات المرتبطة بها.
٢. الاستفادة من نتائج وتوصيات الدراسة في تمكين المسؤولين من اتخاذ الإجراءات اللازمة للحد من انتشار التنافر المعرفي لدى الطلاب، وإبراز أهمية المرونة المعرفية في تبنى استراتيجيات إيجابية تساعد الطلاب في استخدام طرائق تمكنهم من التفكير

بشكل منظم في مواقف التعلم المختلفة، مما يُفيد في عملية الإرشاد والتوجيه الأكاديمي لهم.

٣. توجيه الباحثين نحو الاهتمام بدراسة المداخل العقلية والمعرفية المختلفة لطلاب الجامعة، التي تساعد على تكوين الطالب المفكر، ولما لهذه المرحلة من أهمية بالغة في خدمة المجتمع، بالإضافة إلى أهمية الجامعة كمصدر للإشعاع المعرفي ودورها في خدمة المجتمع.

٤. توجيه أنظار القائمين على العملية التعليمية في المؤسسات التربوية بضرورة البحث حول المتغيرات الإيجابية كمؤشر من مؤشرات الصحة النفسية، وإعادة النظر في خطط المقررات في التعليم الجامعي بما يتماشى مع توسيع دائرة التفكير المعرفي لدى الطالب والابتعاد عن الأنماط التقليدية.

رؤية نظرية لمفاهيم الدراسة ودلالاتها البحثية:

أولاً: اليقظة العقلية: Mindfulness:

تُعنى اليقظة العقلية من وجهة نظر نيف (2003,232) Neff، بأنها "حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل بالهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية. وعرفها (Brown, Ryan & Creswell (2007, 223)، بأنها الانتباه الواعي الموضوعي في اللحظة الحاضرة. وأشار كل من (Creswell, Way, Eisenberger & Lieberman, 2007; Orzech, Shapiro, 2009) إلى أن اليقظة العقلية تُشير إلى: مجموعة من عناصر متكاملة تُساعد على عدم تأملها أو الاندماج فيها واجترارها، بل ملاحظتها ببساطة وموضوعية وأنها تؤثر بشكل دالٍ على ردود الفعل الانفعالية. وعرفها (Kettler (2010,4)، بأنها: "طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه إلى بيئة الفرد وأحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية، وأن الفرد عندما يمتنع عن إصدار حكم على خبرة بأنها جيدة أو سيئة، فإنه يمكنه أن يعرضه بشكل واقعي وتحقيق استجابة تكيفية". كما عرفها (Davis & Hayes (2011,198)، بأنها: "الوعي بالخبرات لحظة بلحظة moment to moment" دون إصدار حكم، وبهذا المعنى ينظر إليها على أنها حالة وليست سمة، ويمكن تنميتها من خلال الممارسات والأنشطة

مثل التأمل". وأشار رياض العاسمي (٢٠١٤، ٢٧) إلى أن اليقظة العقلية تُعبر عن التركيز على اللحظة الراهنة دون التفكير في لحظة ماضية أو لحظة مستقبلية، وتقبل الخبرات والانفعالات والأفكار في اللحظة الحالية كما هي ودون إصدار أحكام تقييمية عليها أو التفاعل معها، وتتضمن اليقظة العقلية شفقة الفرد بنفسه، ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية، والانفتاح عليها ومعايشتها بدلاً من احتجازها في الوعي، فضلاً على عدم إطلاق أحكام سلبية للذات. وأشار كل من Javedani, Aerabsheybani, Ramezani & Aerabsheybani (2017,99) إلى أن اليقظة العقلية تُعنى: الوعي بالأحداث، والتركيز على العوامل الرئيسية، وعدم إصدار الأحكام على الخبرات. وأشار حسني زكريا النجار (٢٠١٩)، إلى أن اليقظة العقلية تتضمن مكونين، هما: الوعي ويتحدد بالتركيز على الخبرة ومراقبتها باستمرار، أما المكون الثاني فيدل على الطريقة التي يحصل بها التعامل مع الوعي في اللحظة الحالية، بمعنى الانفتاح والتقبل وعدم إصدار الأحكام. وأشارت علا عبد الرحمن محمد (٢٠٢٠)، إلى أنها تُشير إلى الحالة العقلية التي تنشأ لدى الطلبة نتيجة لتنظيمهم للانتباه بصورة ذاتية، ووعيهم وتقبلهم للخبرات، وانفتاحهم على وجهات النظر المتعددة، ومواجهتها دون إصدار أحكام تجاهها وبمراجعة البحوث والدراسات السابقة في مجال اليقظة العقلية، يتبين أنها قامت على أساس افتراضين، وهما:

- الأول: أن اليقظة العقلية ترتبط بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجراً ضد الضغوط النفسية (فتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد على طلب محمود، ٢٠١٣، ٥).
- الثاني: أن اليقظة العقلية تستخدم كعامل وقائي ضد المرض، وتسهم في علاج العديد من الاضطرابات. وقد تأكد هذا الافتراض من خلال ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة من فاعلية اليقظة العقلية كتدخل علاجي في علاج القلق (Kim, Lee, Choi, Suh, Kim, Kim & Yook, 2009)، وقدمت الدراسات الأجنبية من خلال نتائجها أدلة تنهض بفاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تخفيف حدة الاكتئاب سواء على عينات كلينيكية، أو غير كلينيكية، ولدى فئات عمرية مختلفة.

ويتضح ذلك من خلال دراسات كل من: (Smith, Graham & Senthinathan, 2007; Chambers, Lo & Allen, 2008; Kitsumban, Thapinta, Sirindharo & Anders, 2009; Beckerman & Corbett, 2010; Kaviani, Javaheri & Hatami, 2011; Bédard, Felteau, Marshall, Dubois, Gibbons, Klein & Weaver, 2012) والليقظة العقلية فوائد متعددة، أجمالها ويسيكور وزملاؤه (Weissbecker, 2002, 299) في تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.

وتُعرف اليقظة العقلية في الدراسة الحالية بأنها: حالة من الوعي المتوازن والرؤية الواضحة لقبول الظواهر النفسية والانفعالية التي يمر بها الفرد، فهي تتطلب رئيس لدى الفرد لعملياته العقلية كالتفكير والإدراك والتذكر والتعلم، وتُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوصون على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية، من إعداد (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006)، وأعدده للعربية عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العواملة (٢٠١٤).

والذي يتكون من الأبعاد التالية:

١. الملاحظة **Observing**: وتُعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.
٢. الوصف **Description**: ويُعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.
٣. التصرف بوعي **Act with awareness**: ويُعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.
٤. عدم الحكم على الخبرات الداخلية **Non Judgment**: ويُعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

٥. **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non-reactive**: ويُعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006)

ثانياً: المرونة المعرفية: Cognitive Flexibility:

تُعبّر المرونة المعرفية عن قدرة الفرد على تغيير وجهته المعرفية، وتغيير الطريقة التي يفكر بها وعدم تقييد تفكيره تحت إطار محدد، وذلك من خلال وعيه بالتفسيرات المتعددة للموقف، واختيار السلوك الذي يلائم التغيرات الجديدة والطارئة، وتظهر المرونة المعرفية في سلوك الفرد بصورة عامة، وليست تغييراً في السلوك نتيجة لموقف واحد فقط (Cañas, Antolí, Fajardo & Salmerón, 2005,95; Deak, 2003,276). وقد تم تعريف المرونة المعرفية في علم الأعصاب بأنها: مجموعة من القدرات تتضمن القدرة على تغيير الانتباه من أجل الاستجابة للموقف تبعاً لتغيره (Eslinger & Grattan, 1993,17). وهي قدرة الإنسان على تكيف استراتيجيات المعالجة المعرفية لمواجهة الظروف الجديدة وغير المتوقعة في البيئة من خلال بعدى المرونة التكيفية والمرونة التلقائية (هديل حسن حسين، ٢٠٢٢، ٧٣).

ويتبنى الباحث تعريف عبد المنعم أحمد محمود الدريز؛ وآخرون (٢٠١٨، ٨١)، للمرونة المعرفية، والتي عرفها بأنها: "القدرة على إدراك المعرفة وتغيير المواقف للحالة الذهنية للطلاب لمعالجة الظروف الجديدة وغير المتوقعة في بيئتهم، أي أنها القدرة على إدراك المعرفة بعدة طرق وبشكل تلقائي، وتكيف الاستجابات للتغيرات المختلفة التي تتطلبها الموقف". وتتكون المرونة المعرفية تبعاً لهذا التعريف من ثلاث أبعاد وذلك على النحو التالي:

١. **المرونة الإدراكية Perception Flexibility**: تعرف بأنها القدرة على إدراك التفسيرات البديلة والمتعددة للمواقف الصعبة.

٢. **المرونة التكيفية Adaptive Flexibility**: هي القدرة على التكيف مع الأوضاع التي تتطلبها المشكلة أو المواقف الإيجابية على انتقاء الاستجابات الملائمة والتكيف مع ضغوط الحياة والتغيير والتعديل المسايرة الأمور.

٣. المرونة التلقائية **Spontaneous Flexibility**: هي القدرة على الانتقال من فكرة إلى أخرى حول مشكلة ما، ومدى تنوعه في الأفكار والحلول التي أنتجها دون التقييد بإطار معين حول الموقف أو المشكلة التي تواجهه. ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المعد في الدراسة الحالية.

ثالثاً: التنافر المعرفي: **Cognitive Dissonance**:

عرفه "فستنجر" بأنه حالة محفزة تنشأ عندما يدرك الفرد معلومات غير متسقة ذهنياً مع بعضها البعض، وتمتلك الأهمية ذاتها غير أنها متناقضة في مضمونها، مما يدفع الفرد لجعلها أكثر اتساقاً من خلال تغيير آرائه أو سلوكياته (Festinger, 1962, 10). ويُشير إلى حالة من التناقض والتعارض بين ما يعتقد الفرد وما يصدر عنه من سلوك، مما يؤدي إلى الإحساس بعدم الارتياح، والاختلال في التوازن الداخلي (محمود شمال حسن، ٢٠٠١). ولقد عرفته سهير الدفراوي المصري (٢٠٠٥)، بأنه التنافر الذي يحدث عندما نتعرف على معلومة تتعارض مع معلومة مهمة نمتلكها ونثق بها، فهنا لا نعرف كيف نحافظ على كل من المعلومتين المتعارضتين، ومعرفة التنافر المعرفي مهمة لأنها تساعدنا على فهم العوامل الأساسية في التواصل، وفي إقناع الآخر، وفي تكوين مجتمع متواصلًا فكريًا. وقد عرفه ليتلجون وفوس (Littlejohn & Foss, 2005)، على أنه مجموعة معقدة ومتداخلة من المعتقدات، والاتجاهات، والقيم التي تؤثر في السلوك وتتأثر به. كذلك يُعتبر حالة نفسية غير مريحة تظهر عندما يحصل عدم انسجام أو تناقض بين الاتجاه والسلوك أو بين اتجاهين (Friedenberg, et. al, 2011, 340). وعرفه أحمد بن سعيد الحريري (٢٠١٣، ٢٠)، بأنه: "الاختلافات في الاتجاهات المفاهيمية لمصطلح الأمن الفكري كما تُعبر عنها عينة البحث الحالي من طلاب المرحلة الأولى في الجامعة". وعرفه كل من ثريا عبد الحميد سلامة؛ وثائر أحمد غباري (٢٠١٦)، بأنه: حالة يشعر بها الفرد نتيجة انشغاله بمعتقدين أو فكرين متناقضين في طبيعتهما، إلا أنهما يحتلان الأهمية ذاتها. وعرفه أحمد فكري بهنساوي (٢٠١٩، ١١)، بأنه: "صراع فكري بين جملة أفكار متناقضة، تؤدي إلى حالة من التوتر أو الإجهاد العقلي أو عدم الراحة التي يُعاني منها الفرد الذي يحمل اثنين أو أكثر من المعتقدات أو الأفكار أو القيم المتناقضة في نفس الوقت، أو بمعنى أدق أنه هي حالة تتضمن انشغال

الفرد ذهنياً بموضوعين، أو معتقدين، أو فكرتين، يحتلان نفس الأهمية لديه، ولكنهما متناقضتان في طبيعتهم". وعرفته عبير عطا الله (٢٠٢٠، ٨) بأنه: "حالة من التوتر والتناقض الداخلي الذي يحدث عند اعتناق الفرد المعتقد أو قيمة أو اتجاه ما، يتناقض مع سلوكه في الواقع العملي". وعرفته فاطمة حسن (٢٠٢١، ٧)، بعدم الانسجام والتوافق بين القيم والاتجاهات والمعتقدات، مما يؤدي عادة إلى حالة من الشعور بالذنب وتأنيب الضمير وهو ما يشير إلى الخوف الحقيقي أو المدرك من اكتشاف ما فعله الفرد وتعرضه للعقاب مثل القبض عليه.

ويتمثل التنافر المعرفي في وجود علاقات غير منسجمة بين المعارف، وهو في ذاته يُعتبر دافع عامل لإحداث التنافر، ويُعني مصطلح المعرفي أي معرفة، أو رأي، أو معتقد حول البيئة وحول الذات، أو حول سلوك الشخص (Bran& Vaidis, 2020). ويمكن النظر إلى التنافر المعرفي على أنه حالة سابقة تقود إلى نشاط موجه نحو تخفيض التنافر، واستخدام مصطلح "المعرفي" قد استخدم ليشتمل الأشياء التي لا تُشير إليها الكلمة عادة مثل الآراء، وينطبق ذلك تماماً على المعتقدات والقيم أو الاتجاهات (De Vries, McGrath& Vaidis, 2023).

مما سبق يتضح أن التنافر المعرفي نزاع يتجلى في حالتين الأولى: متعارضات إدراكية- إدراكية، والثانية إدراكية سلوكية، الأولى هي حالة من التوتر أو الإجهاد العقلي، أو عدم الراحة التي يُعاني منها الفرد الذي يحمل اثنين أو أكثر من المعتقدات أو الأفكار أو القيم المتناقضة في نفس الوقت، بحيث يدرك الفرد معلومات جديدة يصعب دمجها مع ما تجمع لديه من آراء ومعتقدات ومعلومات سابقة، والثانية عندما يقوم الفرد بسلوك يتعارض مع معتقداته الراسخة وأفكاره وقيمه، أو يواجه بمعلومات جديدة تتعارض مع المعتقدات والأفكار والقيم الموجودة لديه، تحت تأثير ضغط خارجي ما، وهذا بدوره يُسبب حالة من الانزعاج النفسي تُحفز الفرد للقيام بسلوك ما للتخلص من هذه الحالة المطلقة.

أهمية دراسة التنافر المعرفي:

إن حالة التنافر المعرفي من شأنها أن تؤثر على الاستيعاب وتلقي المعرفة، حتى إنها قد تؤدي لإيقاف الدافعية الكامنة لدى الطلاب في التعلم، والتي تُعد القوة الموجهة

له للاندماج في العملية التعليمية والعلاقة مع الآخرين، وبالتالي قد تُعيق توافقيهم الاجتماعي، وتوجههم نحو أهدافهم في المستقبل (Harmon-Jones & Mills, 2019). كما تُبرز أهمية دراسة التنافر المعرفي، من خلال ما قدمته نتائج بعض البحوث والدراسات المتعددة لدور التنافر المعرفي في السلوك الاجتماعي، حيثُ كشفت دراسة مريم حميد أحمد اللحياني؛ وسميرة محارب العتيبي (٢٠١٥)، عن وجود قدرة تنبؤية للتنافر المعرفي على كل من الصراع النفسي، والقلق لدي طالبات الجامعة.

ومن المسوغات التي دفعت بالباحثين لإجراء الدراسة الحالية، ما أشارت إليه نتائج الدراسات والبحوث الأجنبية ذات الصلة والأطر النظرية عن شعور الفرد بحالة من القلق والتوتر وعدم الراحة عندما تتعارض أفكاره ومعتقداته مع أفكار الآخرين أو عندما يتناقض سلوكه مع أفكاره ومعتقداته، كما يؤدي هذا التنافر إلى اضطراب نفسي يُسبب توتراً للفرد، ويُدفعه إلى محاولة التقليل أو الحد منه من أجل الوصول إلى حالة من الاستقرار والتوازن النفسي (Harmon-Jones, Amodio & Harmon-Jones, 2009; Hinojosa, Gardner, Walker, Cogliser & Gullifor, 2017; Harmon-Jones & Mills, 2019; Cancino-Montecinos, Björklund & Lindholm, 2020)

كما أشارت العديد من الدراسات إلى ضرورة إجراء دراسات تتحو المنحى العلاجي في تخفيف التنافر المعرفي لدي طلبة الجامعة ومنها دراسات كل من (Chabrak & Craig, 2013؛ مريم حميد أحمد اللحياني؛ وسميرة محارب العتيبي، ٢٠١٥؛ رنا رفعت شوكت، ٢٠١٦؛ عمر عطا الله العظما، ٢٠١٨؛ أسامة أحمد عطا، ٢٠٢٠؛ Bran & Vaidis, 2020؛ De Vries, McGrath & Vaidis, 2023)

وفي ظل تلك المؤشرات يمكن توضيح الآثار السلبية للتنافر المعرفي على صحة الطالب النفسية، وعلاقته مع الآخرين، وعلى أدائه الأكاديمي؛ مما يتطلب إيلاء هذه الظاهرة اهتماماً أكبر، والسعي لتعميق فهمنا لها، وبالتالي زيادة مقدرتنا على تقديم العون للطالب لتوجيه الدافعية المتولدة منه نحو أداءات ذكية، باعتباره عملية معرفية مُحفزة؛ مما يدفع بالطالب نحو النمو المعرفي المتسق والمتناغم، وبالتالي التوازن النفسي (Harmon-Jones, Harmon-Jones & Levy, 2015).

كما يستند التنافر المعرفي إلى ثلاث مسلمات، هي: إن الفرد لديه معتقد يفضله أكثر عن الآخر، وإن الفرد لديه سيطرة كافية على معتقداته، وإن المعتقد الذي تم تبنيه لمرة واحدة يبقى صالحًا ومستمرًا على مر الزمان (Tuanrat & Alaminos, 2023).

نظرية التنافر المعرفي: The theory of cognitive dissonance:

خضعت نظرية التنافر المعرفي لعدد من المراجعات منذ إنشائها الأصلي في عام (1957). حيث تركز مراجعة (Aronson, 1969)، على أهمية الصراع المرتبط بالذات في نظرية التنافر - في نظرية فيستنجر الأصلية - كان أي إدراكين غير متناسقين كافيين لتوليد التنافر، وبالنسبة لأرونسون، كانت هناك حاجة لأن يتأثر مفهوم الذات لدى الشخص بعدم الاتساق في توليد التنافر. تم توضيح هذا التباين بواسطة Joel Cooper (2007)، مع المثالين التاليين: أنت تقف في المطر، وأنت لا تبتل. تقرأ معلومات تقيد بأن التدخين مضر لك، لكنك تستمر في التدخين في المثال الأول، بناء على تجربتك السابقة في المطر تتوقع أن تبتل. إذا كنت ستبقى جافاً، وفقاً لنظرية فيستنجر الأصلية، فستواجه التنافر. في المثال الثاني، سلوك الشخص (التدخين) بعد قراءة التحذيرات الصحية حول مخاطر التدخين يخلق تناقضاً مع مفهوم الذات الإيجابي للشخص (أنه شخص كفء وعقلاني) (Cooper, 2007)

وتنص مراجعة (Cooper, 2019)، على أنه ليس من الضروري فقط وجود تناقض بين الإدراك، ولكن يجب أيضاً وجود عواقب مكروهة لعدم الاتساق أيضاً. وفقاً Cooper يعاني الفرد من التنافر خاصة عندما يشعر بالمسؤولية الشخصية عن إحداث حدث مكروه أو غير مبرر. ومن خلال فحص تجارب التنافر الأصلية وجد أن هناك دائماً عواقب مكروهة مرتبطة بعدم الاتساق (طلب من المشاركين الكذب). وفقاً لهذه المراجعة من المرجح أن يكون الفرد متحمساً لتقليل التنافر إذا أدت أفعاله إلى عواقب مكروهة.

أما النموذج القائم على العمل (Harmon-Jones & Mills, 2009; Harmon-Jones, 2019)، يتناول الطبيعة التحفيزية للتنافر. يشير النموذج إلى أن الإدراك بمثابة ميول للعمل وهو الرغبة في تنفيذ سلوك معين مرتبط بشعور معين. مثال على ميل الفعل هو رد فعل القتال أو الهروب لاستجابة الجسم للضغط (De Vries,

(McGrath & Vaidis, 2023). يشير النموذج إلى أن التنافر يتم إنشاؤه من خلال تعارض ميول عمل الفرد. حيث يتم تحفيز الفرد لتقليل التنافر ليس فقط بسبب رد الفعل العاطفي غير السار، ولكن بشكل أكثر تحديداً من أجل التصرف بفعالية (Hinojosa, Gardner, Walker, Cogliser & Gullifor, 2017)، ساعدت هذه التحسينات على النظرية في توجيه بحث أكثر تحديداً يوضح المراحل المختلفة لعملية التنافر.

آثار التنافر المعرفي:

يمكن أن يؤثر التنافر المعرفي على الصحة النفسية للأفراد وعلاقاتهم، ويمكن أن تخلق هذه العقليات حالات عاطفية سلبية مثل: الشعور بالذنب والعار والندم علاوة على ذلك، فإنها تزيد من احتمالية استخدام المرء لآليات الدفاع مثل الترشيد، والتي قد تكون غير فعالة على المدى الطويل. يمكن أن يصبح التنافر المعرفي مزعجاً لشعور شخص ما بالذات ونوعية الحياة. تتضمن بعض الآثار المحتملة للتنافر المعرفي ما يلي:

- **تدني احترام الذات (Lower self-esteem):** قد يطور شخص ما تدني احترام الذات من التصرف بطرق لا تتوافق مع معتقداته. هذا يثير المزيد من العار والرغبة في الاختباء من الآخرين على سبيل المثال، قد يتجنب الشخص الذي يعمل في شركة تنتهك قيمه الشخصية الصداقات والعلاقات الرومانسية، لأنه لا يريد التحدث عما يفعله من أجل العمل.
- **تحويل اللوم (Blame-shifting):** الفرد الذي لا يدرك كيف يؤثر التنافر المعرفي عليه قد ينقل اللوم من أجل إدارة المشاعر السلبية. إذا غش طفل أحد الوالدين في اختبار، فقد يلومون المدرسة أو المعلم على السماح بثقافة الغش التي أفسدت طفلهم. وهذا يزيل أي خطأ عن الوالد، من أجل الحد من التنافر.
- **صعوبة التنظيم الانفعالي (Emotion Dysregulation):** كلما تعرض شخص ما للتنافر المعرفي، زادت شدة الحالات العاطفية السلبية واحتمال أن يصبح غير منظم عاطفياً.
- **نظرة محدودة للعالم (Limited world view):** من أجل تجنب المعلومات التي تتعارض مع معتقدات المرء، قد يصبح الفرد الذي يعاني من التنافر المعرفي أكثر انغلاقاً على العالم. قد يبحث فقط عن الأشخاص والأفكار التي تؤكد ما يعتقدون

بالفعل أنه صحيح. لذلك، يصبح الشخص أكثر عرضة للتحيز التأكدي. و يمكن أن يظهر هذا كفرد بتجنب وجود أصدقاء من خلفيات متنوعة، لأنه يؤثر التنافر (Chabrak & Craig, 2013; De Vries, Byrne & Kehoe, 2015; Bran & Vaidis, 2020; Van Tongeren, Davis, Hook, Davis & Aten, 2021)

الدراسات السابقة:

فيما يخص العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية، ترتبط اليقظة العقلية بالعديد من المتغيرات والعوامل الشخصية لدى الفرد، حيث تكون للمتغيرات المعرفية في نظام الشخصية علاقة ما باليقظة العقلية، فالمرونة سمة أساسية من سمات اليقظة العقلية. ولقد بينت نظرية لانجر (Langer)، أن هناك علاقة ارتباط موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية، فالأفراد اليقظون عقلياً لديهم قدرة أكبر على أخذ أفكارهم المعرفية من أكثر من مصدر معرفي والانفتاح لوجهات نظر الآخرين (Langer, 1989). وقد أشارت دراسة (Moore & Malinowski, 2009) إلى أن العلاقة بين التأمل والمرونة المعرفية يرتبطان ارتباطاً إيجابياً بممارسة التأمل ومستويات اليقظة العقلية، أي أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتحسين وظائف الانتباه والمرونة المعرفية، وكان أداء المتأملين أفضل بكثير من غير المتأملين على جميع مقاييس الانتباه. علاوة على ذلك، اليقظة الذاتية المبلغ عنها كانت أعلى في المتأملين من غير المتأملين، والارتباطات مع جميع تدابير الانتباه كانت قوة متوسطة إلى عالية، ويُشير هذا النمط من النتائج إلى أن اليقظة العقلية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتحسينات وظائف الانتباه والمرونة المعرفية. وقام (Masuda & Tully, 2012) بدراسة لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة، وأظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة. كما أشارت نتائج دراسة (Pidgeon & Keye, 2014) إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة واليقظة العقلية، كما أشارت الدراسة إلى دور اليقظة العقلية وكفاءة الذات الأكاديمية في التنبؤ بالمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة. وأشارت دراسة هالة خير إسماعيل (2017)، إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ

بالمرونة لدى طلبة الجامعة. وأشارت دراسة على شعيب (٢٠٢٠)، إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية. وأشارت دراسة هالة كمال الدين حسن مقلد (٢٠٢٠)، إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية. وأشارت دراسة (Sünbül(2020)، إلى أن اليقظة العقلية لها علاقات إيجابية بشكل ملحوظ مع المرونة المعرفية، فالمرونة سمة أساسية من سمات اليقظة ولها دور كبير في تغيير الحالة الذهنية وتسهم في تقدير أفكار حول الاستجابات. وأشارت دراسة (Sinnott, Hilton, Wood & Douglas (2020)، إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية. وأشارت دراسة شيرين محمد دسوقي، وإيمان محمد عثمان قاسم، سارة لبيب محمد الرفاعي (٢٠٢٢)، إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلبة جامعة بورسعيد. كما أشارت دراسة هديل حسن حسين (٢٠٢٢)، إلى أن هناك تأثير موجب ذو دلالة إحصائية للمرونة المعرفية ببعديها (المرونة التكوينية، والمرونة التلقائية) على اليقظة العقلية. وفيما يخص العلاقة بين اليقظة العقلية والتنافر المعرفي، أشارت دراسة سناء جميل مصطفى (٢٠٢٣) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين درجة مستوى التنافر المعرفي ومستوي اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى المشتركة في جامعة حفر الباطن. وفيما يخص العلاقة بين التنافر المعرفي والمرونة المعرفية، فأشارت دراسة محمد بن أحمد زغبني (٢٠٢٤)، إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة في الضجر الأكاديمي ودرجاتهم في المرونة المعرفية.

فروض الدراسة:

- في ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها ونتائج الدراسات السابقة تم صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:
١. توجد مطابقة إحصائية بين النموذج المقترح للعلاقات بين (المرونة المعرفية)، (كمتغير مستقل) و(التنافر المعرفي) كمتغير تابع، واليقظة العقلية (كمتغير وسيط).
 ٢. توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الطلاب أفراد عينة الدراسة في كل من (المرونة المعرفية والتنافر المعرفي) واليقظة العقلية.

٣. من المتوقع وجود علاقة سببية مباشرة وغير مباشرة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية ومتغيرات الدراسة. سواء كانت العوامل تمثل متغيرات مستقلة أو متغيرات وسيطة لدى أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة. ويتفرع من هذا الفرض الآتي:
- أ. يوجد تأثير مباشر للمرونة المعرفية على اليقظة العقلية
 - ب. يوجد تأثير مباشر للمرونة المعرفية على التنافر المعرفي.
 - ج. يوجد تأثير مباشر لليقظة العقلية على التنافر المعرفي
 - د. يوجد تأثير غير مباشر للمرونة على التنافر في ظل وجود (اليقظة العقلية) كمتغير وسيط.

إجراءات الدراسة:

- **أولاً: منهج الدراسة:** اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة باستخدام أسلوب النمذجة بالمعادلات البنائية، الذي يعتمد على نموذج للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لوصف الوضع الراهن لمتغيرات الدراسة بدقة، من خلال جمع البيانات الكمية اللازمة وتحليلها وتوظيفها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار فروض الدراسة.
- **ثانياً: مجتمع الدراسة:** تُحدد مجتمع الدراسة الحالية بطلاب جامعة الفيوم (كلية التربية، كلية العلوم، كلية الآداب) للعام الدراسي (٢٠٢٤)
- **ثالثاً: عينة الدراسة:** انقسمت عينة الدراسة الحالية إلى قسمين وهما:
 - أ. **العينة الاستطلاعية:** تم إجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك لضبط محتوى مقاييس الدراسة والتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقاييس، وذلك على عينة مكونة من (١٢٠) طالب وطالبة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢١) سنة بمتوسط حسابي (١٨,٥٧٥)، وانحراف معياري (١,١٤٩).
 - ب. **عينة الدراسة الأساسية:** تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية البسيطة من (كلية التربية، كلية العلوم، كلية الآداب)، حيث تكونت عينة الدراسة من (٥٧٠) طالب وطالبة، وبعد استبعاد أفراد عينة الدراسة ممن لم يستكملوا مقاييس الدراسة، وصلت عينة الدراسة في صورتها النهائية إلى (٥٥٠) طالب وطالبة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢١) سنة، بمتوسط

عُمري (١٨،٤٩٤)، وانحراف معياري (١،١١٥)، وقد تم حساب التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الديموغرافية.

خصائص أفراد عينة الدراسة:

- أن يكون جميع أفراد عينة الدراسة من الطلاب والطالبات غير المتزوجين.
 - أن يكون جميع أفراد عينة الدراسة ليس لديهم أمراض مزمنة أو إعاقات عقلية.
 - أن يكون جميع أفراد عينة الدراسة لم يترددوا على عيادات للصحة النفسية قبل ذلك.
 - أن يكون جميع أفراد عينة الدراسة لم يتعرضوا لبرامج تعديل سلوك قبل ذلك.
- ويوضح جدول (١) التالي، توزيع أفراد عينة الدراسة وفق للنوع والعمر والكلية.

جدول (١)

خصائص البيانات الديموغرافية

النسبة	العدد	الفئة	المتغير
٥٥,٦%	٣٠٦	أنثى	الجنس
٤٤,٤٤%	٢٤٤	ذكر	
٥٠,٧%	٢٧٩	كلية التربية	الكلية
٢٧,٨%	١٥٣	كلية العلوم	
٢١,٥%	١١٨	كلية الآداب	

أدوات الدراسة:

١. مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية، إعداد: Baer, Smith, Hopkins,

Krietemeyer & Toney (2006)، ترجمة وتعريب: عبد الرقيب

البحيري، وفتح الضبع، وأحمد طلب وعائدة العواملة (٢٠١٤):

تكونت النسخة العربية من (٣٩) فقرة، وهي نفس الفقرات في الصورة الأصلية، وهي

مقسمة إلى خمسة أبعاد فرعية على النحو التالي:

١- بعد الملاحظة: وتقيسه الفقرات بالأرقام (١-٦-١١-١٥-٢٠-٢٦-٣١-٣٦)

٢- بعد الوصف: وتقيسه الفقرات بالأرقام (٢-٧-١٢-١٦-٢٢-٢٧-٣٢-٣٧)

٣- بعد التصرف بوعي في اللحظة: وتقيسه الفقرات بالأرقام (٥-٨-١٣-١٨-٢٣-

٢٨-٣٤-٣٨)

٤- بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية: وتقيسه الفقرات بالأرقام (٣-١٠-١٤-١٧-
٢٥-٣٠-٣٥-٣٩)

٥- بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: وتقيسه الفقرات بالأرقام (٤-٩-١٩-٢١-
٢٤-٢٩-٣٣)

وتتم الإجابة على المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع تدرج ليكرت بين (تنطبق تمامًا - لا تنطبق تمامًا)، حيثُ تحصل الإجابة تنطبق تمامًا على (٥) درجات، بينما تحصل الإجابة لا تنطبق تمامًا على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة، والفقرات السالبة في المقياس تأخذ الأرقام (٣-٥-٨-١٠-١٢-١٣-١٤-١٦-١٧-١٨-٢٢-٢٤-٢٥-٢٨-٣٠-٣٤-٣٥-٣٨-٣٩)، ويستجيب المفحوص على العبارة من خلال مقياس خماسي التقدير (نادر جدًا - نادرًا - أحيانًا - غالبًا - دائمًا)، ويتم إعطاء الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) لكل استجابة على التوالي بالنسبة للعبارة الإيجابية، (٥-٤-٣-٢-١) بالنسبة للعبارة السلبية.

• **صدق المقياس:** قام معدو المقياس Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney (2006)، بالتحقق من صدق المقياس وبنيته العاملية باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي وذلك على عينة قوامها (٦١٣) من طلبة الجامعة الذين يدرسون مقرراً في علم النفس وتم التوصل إلى خمسة عوامل مستقلة وكان التباين العاملي الكلي (٣٣%) وقد تم التحقق من هذه العوامل باستخدام التحليل العاملي التوكيدي على عينتين مختلفتين، وأسفرت النتائج عن تشعب العوامل الخمسة تشعباً دالاً إحصائياً على سمة كامنة واحدة (اليقظة العقلية)، وكانت قيم هذه التشعبات (٠,٣٤-٠,٥٧-٠,٧٢-٠,٧٢-٠,٥٥) للعوامل الخمسة على الترتيب (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي- عدم الحكم- عدم التفاعل). ثم أجرى الباحثون التحليل العاملي التوكيدي على عينة قوامها (٢٦٨) مشاركاً، وأسفرت النتائج عن ملاءمة النموذج، فيما عدا عامل الملاحظة، ولكن في دراسة تالية (Baer, et. al, 2008) شملت ممارسة التأمل باليقظة العقلية، تحققت ملاءمة عامل الملاحظة. كما توفرت مؤشرات جيدة لحسن المطابقة لنموذج العوامل الخمسة في العديد من الدراسات التقنية للمقياس في الثقافات الأجنبية، وكذلك في البيئة العربية دراسة عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع،

وأحمد طلب، وعائدة العواملة (٢٠١٤)، كما تحقق (كمال إسماعيل عطية، ٢٠١٧) من صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي على عينة تكونت من (١٣٥) طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية وأسفرت النتائج عن تشبع العوامل الخمسة للمقياس تشبعاً دالاً إحصائياً على عامل كامن واحد هو (اليقظة العقلية)، وكانت قيم هذه التشعبات هي (٠,٦٣-٠,٦٨-٠,٦٧-٠,٥٦-٠,٥٠) للعوامل الخمسة على الترتيب. وتمتع مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية بصدق محتوى ملائم، حيث إن كل بنوده أخذت بشكل مباشر من مقاييس اليقظة العقلية المتوفرة، ومن ثم خضعت بنوده بالفعل لمراجعة الخبراء (Lorentz, 2011, 75). وتم التحقق من صدق التكوين للمقياس في دراسة بير وزملائه (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006)، حيث ارتبط مقياس الوجوه الخمسة إيجابياً مع المقاييس السابقة لليقظة العقلية. ويُعد مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية وفقاً (Johnson, 2007) في مراجعته الشاملة لمقاييس اليقظة العقلية- مقياساً واعداً وصادقاً لأنه أكثر مقاييس اليقظة العقلية شمولاً، حيث إنه يغطي المظاهر المختلفة للتكوين، واستمد بنوده من مقاييس اليقظة العقلية الأخرى.

• **النتائج:** أظهرت نتائج دراسة Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney (2006)، أن المقاييس الفرعية لمقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية تتمتع بمستوى جيد من الاتساق الداخلي، إذ تراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ بين (٠,٧٥، و٠,٩١). كما كانت الارتباطات بين العوامل الخمسة متوسطة، ولكنها دالة وتراوحت بين (٠,١٥، و٠,٣٤)، كما توافرت مؤشرات اتساق داخلي أخرى ملائمة في العديد من الدراسات التقنية الأجنبية للمقياس في ثقافات متعددة. وكذلك في دراستين عربيتين استخدمتا المقياس: دراسة عبد الرقيب البحيري وزملائه (٢٠١٤)، ودراسة كمال إسماعيل (٢٠١٧).

الخصائص السيكومترية لمقياس (اليقظة العقلية) في الدراسة الحالية:

- الاتساق الداخلي:

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية في العلاقة بين المرونة المعرفية والتنافر المعرفي لدى عينة من طلاب الجامعة

مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية

جدول (٢)

معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له (ن=١٢٠)

الملاحظة		التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة		عدم الحكم على الخبرات الداخلية		الوصف		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	
البند	بيرسون	البند	بيرسون	البند	بيرسون	البند	بيرسون	البند	بيرسون
١	**٠.٧٨٨	٥	**٠.٨٢٦	٣	**٠.٧٤٦	٢	**٠.٦٢٢	٤	**٠.٨٦٥
٦	**٠.٦٤٢	٨	**٠.٤٥٩	١٠	**٠.٨٤٦	٧	**٠.٤٩١	٩	**٠.٨٦٥
١١	**٠.٧٨٨	١٣	**٠.٨٥٤	١٤	**٠.٧٥٨	١٢	**٠.٨١٨	١٩	**٠.٦٢٧
١٥	**٠.٣٨٨	١٨	**٠.٧٩٧	١٧	**٠.٨١١	١٦	**٠.٨٣٩	٢١	**٠.٨٥٠
٢٠	**٠.٦٧٧	٢٣	**٠.٧٣٩	٢٥	**٠.٥٧٧	٢٢	**٠.٧٢٤	٢٤	**٠.٩١٤
٢٦	**٠.٦٩٦	٢٨	**٠.٨٤٢	٣٠	**٠.٨٩٦	٢٧	**٠.٦٨٢	٢٩	**٠.٦٦٣
٣١	**٠.٧١٤	٣٤	**٠.٨٦٤	٣٥	**٠.٨٣٩	٣٢	**٠.٨١٩	٣٣	**٠.٧٨٧
٣٦	**٠.٧٨٣	٣٨	**٠.٧٧٧	٣٩	**٠.٨٢٣	٣٧	**٠.٧١٩		

**دالة عند (٠,٠١)

يتضح من جدول (٢) السابق؛ أن قيم معاملات ارتباط الاتساق الداخلي لكل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للبعد الذي تمثله كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين بالنسبة لبعد (الملاحظة) (٠,٣٨٨-٠,٧٨٣)، وبالنسبة لبعد (الوصف) (٠,٤٩١-٠,٨٣٩)، وبالنسبة لبعد (التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة) (٠,٤٥٩-٠,٨٦٤)، وبالنسبة لبعد (عدم الحكم على الخبرات الداخلية) (٠,٥٧٧-٠,٨٩٦)، وبالنسبة لبعد (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) (٠,٦٢٧-٠,٩١٤)، وهي قيم دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وجميعها أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) و(ن=١٣٠).

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس
(ن=١٢٠)

الأبعاد	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	الدرجة الكلية اليقظة العقلية
الملاحظة	١					
الوصف	**٠.٩١٩	١				
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	**٠.٩٣٨	**٠.٩١١	١			
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	**٠.٩٤٢	**٠.٨٤٩	**٠.٩٢٤	١		
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	**٠.٩٣٤	**٠.٨٨٤	**٠.٩١٩	*٠.٩١٩	١	
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	**٠.٩٨١	**٠.٩٤٣	**٠.٩٧٤	**٠.٩٦٣	**٠.٩٦٤	١

من خلال جدول (٣) السابق، تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية، وأوضحت النتائج أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس مرتفعة ودالة موجبة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى توفر الاتساق الداخلي بمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية وإلى إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية - ثبات مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية في الدراسة الحالية:

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية في العلاقة بين المرونة المعرفية والتناظر المعرفي لدى عينة من طلاب الجامعة
 أ.م.د. محمد فتحي سليمان

مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية

جدول (٤)

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وسبيرمان وجتمان للتجزئة النصفية لكل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (ن=١٢٠)

الأبعاد	الدرجة الكلية	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
عدد العبارات	٣٩	٨	٨	٨	٨	٧
قيمة ألفا كرونباخ	٠,٩٧٥	٠,٨٤٣	٠,٨٢١	٠,٩٠٠	٠,٩١٠	٠,٩٠٣
التجزئة النصفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية						
عدد المجموعات	الجزء الأول	٢-١	٤-١	٤-١	٤-١	٤-١
قيمة ألفا للتجزئة النصفية	الجزء الثاني	٣٩-٢١	٨-٥	٨-٥	٨-٥	٨-٥
قيمة الارتباط بين الجزئين	الجزء الأول	٠,٩٤٣	٠,٦٩٧	٠,٦٦٤	٠,٨١١	٠,٨٣٠
سبيرمان بروان عند تساوى الطول	الجزء الثاني	٠,٩٧٠	٠,٨٠٤	٠,٨٤٨	٠,٨٨٤	٠,٨٢٨
سبيرمان عند عدم تساوى الطول		٠,٨١٧	٠,٦٥٧	٠,٥١١	٠,٧٠٢	٠,٨٥٦
جتمان		٠,٨٩٩	٠,٧٩٣	٠,٦٧٧	٠,٨٢٥	٠,٩٢٢
		٠,٨٩٩	٠,٧٩٣	٠,٦٧٧	٠,٨٢٥	٠,٩٢٢
		٠,٨٩٧	٠,٧٩١	٠,٦٧٣	٠,٨٢١	٠,٩٢٢

يتضح من جدول (٤) السابق، أن قيمة ثبات ألفا كرونباخ لكل من بُعد (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة- عدم الحكم على الخبرات الداخلية- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) والدرجة الكلية، بلغت على التوالي (٠,٨٤٣- ٠,٨٢١-٠,٩٠٠-٠,٩١٠-٠,٩٠٣-٠,٩٧٥). وجاءت قيمة سبيرمان بروان للتجزئة النصفية لكل من بُعد (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة- عدم الحكم على الخبرات الداخلية)، (٠,٧٩٣-٠,٦٧٧-٠,٨٢٥-٠,٩٢٢)، على التوالي، وهي قيمة عالية تبين ثبات عبارات مقياس اليقظة العقلية وصلاحيته لتحليل تفسير نتائج الدراسة. وتم الاعتماد هنا على قيمة التجزئة النصفية لسبيرمان (نظراً

لتساوى تباين الدرجات على نصفي المقياس - أي تجانس التباين - وهذا شرط من شروط التكافؤ، بينما تم الاعتماد على قيمة جتمان للتجزئة النصفية لكل من الدرجة الكلية، وبعُد (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) والتي بلغت (٠,٩٧٥-٠,٩٠٣)، على التوالي.

٢. مقياس المرونة المعرفية {إعداد: عبد المنعم أحمد محمود الدردير؛

وآخرون (٢٠١٨)}

- وصف المقياس: يتكون مقياس المرونة المعرفية من (٤٤) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: (المرونة الإدراكية، المرونة التكوينية، المرونة التلقائية).

- تصحيح المقياس: اعتمد الباحثين للحكم على تقديرات المستجيب على تدرج ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتتراوح الدرجات من (١-٥) للعبارة الإيجابية، ومن (١-٥) للعبارة السلبية على كل بند، بحيث تكون أدنى درجة (٤٤)، وأعلى درجة (٢٢٠). ويتم تطبيقه بشكل جماعي، وتدل الدرجة المرتفعة في المقياس على ارتفاع المرونة المعرفية لدي الطالب، وتتراوح الدرجات على البعد الأول ما بين (٢٠-١٠٠) درجة، وتتراوح الدرجات على البعد الثاني ما بين (١٤-٧٠)، وتتراوح الدرجات على البعد الثالث ما بين (١٠-٥٠) درجة.

- صدق المقياس: اعتمد الباحثين في حساب صدق المقياس على صدق المحكمين، وفي ضوء آراء المحكمين وعددهم خمسة محكمين، تم تعديل (٤) عبارات، وحذف (٣) عبارات، لتكرار بعضها، وحظيت بقية العبارات على نسبة اتفاق تراوحت ما بين (٨٠-١٠٠%)، ليشتمل المقياس في صورته النهائية على (٤٤) فقرة، منها (٢٠) فقرة في بُعد (المرونة التكوينية)، و(١٤) فقرة في بُعد (المرونة الإدراكية)، و(١٠) فقرات في بُعد (المرونة التلقائية). كما اعتمد الباحثين في حساب صدق المقياس على الصدق العاملي، حيث أجري الباحثين التحليل العاملي الاستكشافي على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=٢٠٠)، وذلك بطريقة المكونات الأساسية، مع استخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح على الأقل للعوامل التي يتم استخراجها، ثم أجري التدوير المتعامد بطريقة Varimax، واستقطب العامل الأول (٣٢,١٠%) من التباين بجذر كامن (٤,٦٤)، وتشبعت به (٢٠) فقرة. واستقطب العامل الثاني (٩,١٤%) من التباين، بجذر كامن (٤,١١) وتشبعت به (١٤) فقرة. واستقطب العامل الثالث (٥,٤٥%) من التباين، بجذر كامن (٢,٤٥)، وتشبعت به (١٠) فقرات.

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية في العلاقة بين المرونة المعرفية والتنافر المعرفي لدى عينة من طلاب الجامعة
 أ.م.د. محمد فتحي سليمان

مجلة وادى النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية

- ثبات المقياس: استخدم الباحثين معادلة ألفا كرونباخ، وبلغت قيمة ثبات المقياس (٠,٨٤٠)، وبلغت قيمة معامل سبيرمان براون (٠,٩٢٢)، ومعامل جتمان (٠,٩١٨).

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة المعرفية في الدراسة الحالية:

- الاتساق الداخلي:

جدول (٥) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له (ن=١٢٠)

المرونة التلقائية		المرونة الإدراكية		المرونة التكيفية	
بيرسون	البند	بيرسون	البند	بيرسون	البند
**٠.٧٦٩	٣٥	**٠.٥٨٩	٢٠	**٠.٩٢١	١
**٠.٨٥١	٣٦	**٠.٧٠٢	٢١	**٠.٥٤٥	٢
**٠.٨٤٢	٣٧	**٠.٨٣٢	٢٢	**٠.٥٦٧	٣
**٠.٧٧٤	٣٨	**٠.٨٠٠	٢٣	**٠.٩٢١	٤
**٠.٩٧١	٣٩	**٠.٨١٦	٢٤	**٠.٩٢١	٥
**٠.٩٧٠	٤٠	**٠.٧٧٠	٢٥	**٠.٥٦٧	٦
**٠.٩٦٧	٤١	**٠.٧٨٨	٢٦	**٠.٣٧٨	٧
**٠.٩٥٩	٤٢	**٠.٧٨٨	٢٧	**٠.٣١٩	٨
**٠.٩٤٦	٤٣	**٠.٨٠٤	٢٨	**٠.٩٢١	٩
**٠.٩٦٢	٤٤	**٠.٧٧٩	٢٩	**٠.٦٥٨	١٠
		**٠.٨٧٢	٣٠	**٠.٩٢١	١١
		**٠.٨٠٢	٣١	**٠.٨٩٥	١٢
		**٠.٨٢٧	٣٢	**٠.٩٣٠	١٣
		**٠.٨٦٨	٣٣	**٠.٩٣١	١٤
		**٠.٨٤٩	٣٤	**٠.٣٨٣	١٥
				**٠.٤٨٦	١٦
				**٠.٧٨٠	١٧
				**٠.٨٥٧	١٨
				**٠.٥٢٤	١٩

**دالة عند (٠,٠١)

يتضح من جدول (٥) السابق؛ أن قيم معاملات ارتباط الاتساق الداخلي لكل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للبعد الذي تمثله كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين بالنسبة لبعد (المرونة التكيفية) (٠,٣٨٣-٠,٩٣١)، وبالنسبة لبعد (المرونة الإدراكية) (٠,٧٠٢-٠,٨٧٢)، وبالنسبة لبعد (المرونة التلقائية) (٠,٧٦٩-٠,٩٧١). وهي قيم دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وجميعها أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) و(ن=١٢٠).

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد مقياس المرونة المعرفية والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٢٠)

الأبعاد	المرونة التكيفية	المرونة الإدراكية	المرونة التلقائية	الدرجة الكلية للمرونة المعرفية
المرونة التكيفية	١			
المرونة الإدراكية	٠.٨٠٨**	١		
المرونة التلقائية	٠.٧٠٤**	٠.٧٧٤**	١	
الدرجة الكلية للمرونة المعرفية	٠.٨٣٢**	٠.٩٣٧**	٠.٨٧٨**	١

من خلال جدول (٦) السابق، تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس المرونة المعرفية من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية، وأوضحت النتائج أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس مرتفعة ودالة موجبة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى توفر الاتساق الداخلي بمقياس المرونة المعرفية وإلى إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية.

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية في العلاقة بين المرونة المعرفية والتنافر المعرفي لدى عينة من طلاب الجامعة

مجلة وادى النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية

- ثبات مقياس المرونة المعرفية في الدراسة الحالية:

جدول (٧)

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وسبيرمان وجتمان للتجزئة النصفية لكل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية (ن=١٢٠)

التجزئة النصفية لمقياس (المرونة المعرفية)						قيمة ألفا	عدد الفقرات	الأبعاد
جتمان	سبيرمان عند عدم تساوى الطول	سبيرمان ن عند تساوى الطول	قيمة الارتباط بين الجزئين	قيمة ألفا في الجزء الثاني	قيمة ألفا في الجزء الأول			
٠,٩٠٤	٠,٩٠٤	٠,٩٠٤	٠,٨٢٥	٠,٩١٩	٠,٨٧٩	٠,٩٤٣	٢٠	المرونة التكيفية
٠,٨١٨	٠,٨١٨	٠,٨١٨	٠,٦٩٣	٠,٩٦١	٠,٩٣٩	٠,٩٥٩	١٤	المرونة الإدراكية
٠,٩٠٤	٠,٩١٦	٠,٩١٦	٠,٨٤٤	٠,٩٩٦	٠,٩٣١	٠,٩٧٥	١٠	المرونة التلقائية
٠,٨٨٦	٠,٨٩٢	٠,٨٩٢	٠,٨٠٦	٠,٩٧٥	٠,٩٥٠	٠,٨٧٨	٤٤	الدرجة الكلية للمرونة المعرفية

يتضح من جدول (٧) السابق، أن قيمة ثبات ألفا كرونباخ لكل من بُعد (المرونة التكيفية- المرونة الإدراكية- المرونة التلقائية)، والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية، بلغت على التوالي (٠,٩٤٣-٠,٩٥٩-٠,٩٧٥-٠,٨٧٨)، وجاءت قيمة سبيرمان برون للتجزئة النصفية لكل من بُعد (المرونة التكيفية- المرونة الإدراكية- المرونة التلقائية)، (٠,٩٠٤-٠,٨١٨-٠,٩١٦-٠,٨٩٢)، على التوالي، وهي قيمة عالية تبين ثبات عبارات مقياس المرونة المعرفية وصلاحيته لتحليل تفسير نتائج الدراسة. وتم الاعتماد هنا على قيمة التجزئة النصفية لسبيرمان (نظرًا لتساوى تباين الدرجات على نصفي المقياس- أي تجانس التباين- وهذا شرط من شروط التكافؤ).

٣. مقياس التنافر المعرفي: إعداد (أحمد سمير صديق أبو بكر، ومصطفى

خليل محمود عطا الله، ٢٠٢٣):

- وصف المقياس: تكون المقياس من (٤٠) عبارة من أصل (٦٠) عبارة، حيث تم حذف (٢٠) عبارة نتيجة آراء المحكمين، وتم وضع خمس استجابات للمقياس هي: دائمًا (٥)، غالبًا (٤)، أحيانًا (٣)، نادرًا (٢)، أبدًا (١)، وذلك بالنسبة للعبارات الموجبة، أما العبارات السالبة تأخذ عكس هذه الدرجات. وكلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشرًا

على انخفاض كفاءة الفرد، مما يُعني ارتفاع مستوى التنافر المعرفي عنده، أما في حالة انخفاض الدرجة، فهذا مؤشر على ارتفاع كفاءة الفرد في الدرجة المعرفية. وتكون المقياس من (أربع) أبعاد، الأول: صعوبة السيطرة على المشاعر، والبُعد الثاني (سوء التكيف الشخصي)، البُعد الثالث (نقص الخبرة الاجتماعية)، والبُعد الرابع (التعميم السلبي الزائد)، ويتكون كل بُعد من (١٠) عبارات.

- **الاتساق الداخلي:** تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، ومعامل الارتباط بين درجة كل عبارة والأبعاد الفرعية المنتمية إليه للمقياس. وذلك على عينة استطلاعية بلغت (١٥٠) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية والتربية النوعية بالمنيا من التخصصات المختلفة. وتراوحت معاملات ارتباط درجة كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه بين (٠,٤٤٢-٠,٧١٨)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، كما أن معاملات ارتباط درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٣٤٥-٠,٦٣٧)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يُشير إلى تمتع عبارات مقياس التنافر المعرفي متعدد الأبعاد بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي مع البُعد المنتمية إليه، وكذلك مع الدرجة الكلية للمقياس. كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٧٩٨-٠,٨٦٧)، وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)،

- كما تم حساب صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين، وذلك بعرض المقياس على خمسة محكمين من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، وتم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من (٨٠%)، ليصل المقياس في صورته النهائية إلى (٤٠) عبارة.

- كما تم حساب صدق المقياس عن طريق صدق التكوين الفرضي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي بطريقة أقصى احتمال Maximum Likelihood، وأشارت النتائج إلي تشبع أبعاد المقياس (صعوبة السيطرة على المشاعر، سوء التكيف الشخصي، نقص الخبرة الاجتماعية، التعميم السلبي الزائد)، على مقياس التنافر المعرفي، حيثُ كانت قيم χ^2 غير دالة، وقيمة X^2/df مساوية (٠,٠٠٥)، أي تقترب

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية في العلاقة بين المرونة المعرفية والتنافر المعرفي لدى عينة من طلاب الجامعة
 أ.م.د. محمد فتحي سليمان

مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية

من الصفر، وكانت قيم (TLI, IFI, CFI, AGFI, GFI)، جميعها قيم مرتفعة وتتساوي مع الحد الأقصى لهذه المؤشرات (واحد صحيح)، وكذلك قيمة (RMSEA) مساوية لـ (٠,٠٠)، وهذه القيم تُشير إلى أفضل مطابقة، وهو ما يؤكد الصدق البنائي لمقياس التنافر المعرفي. كما تراوحت قيم التشبعات المعيارية لأبعاد مقياس التنافر المعرفي بين (٠,٦٢١-٠,٩٨٩)، وهي قيم مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يُعني أنّ تشبعات الأبعاد على مقياس التنافر المعرفي دالة إحصائياً، ومن ثم فقد تطابقت مع نموذج التحليل العاملي التوكيدي، مما يؤكد صدق مقياس التنافر المعرفي. الخصائص السيكومترية لمقياس التنافر المعرفي في الدراسة الحالية:

- الاتساق الداخلي:

جدول (٨)

معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس التنافر المعرفي مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له (ن = ١٢٠)

التعميم السلبي الزائد		نقص الخبرة الاجتماعية		سوء التكيف الشخصي		صعوبة السيطرة على المشاعر	
البند	بيرسون	البند	بيرسون	البند	بيرسون	البند	بيرسون
١	**٠.٨٣٩	١١	**٠.٩٢٠	٢١	**٠.٧٤٦	٣١	**٠.٧٦٢
٢	**٠.٦١٨	١٢	**٠.٨٩٣	٢٢	**٠.٨٩٨	٣٢	**٠.٨٩٤
٣	**٠.٧٠٣	١٣	**٠.٩٣٩	٢٣	**٠.٨٣٤	٣٣	**٠.٩٤٢
٤	**٠.٨٣٩	١٤	**٠.٩٣٨	٢٤	**٠.٨١٠	٣٤	**٠.٩٣٨
٥	**٠.٨٤٩	١٥	**٠.٥٤١	٢٥	**٠.٨٣٦	٣٥	**٠.٩٠٨
٦	**٠.٧٠٣	١٦	**٠.٦١٥	٢٦	**٠.٨٤٣	٣٦	**٠.٨٧٢
٧	**٠.٤٦٣	١٧	**٠.٧٨٤	٢٧	**٠.٨٤٤	٣٧	**٠.٩٠٣
٨	**٠.٣٨٦	١٨	**٠.٨٧٦	٢٨	**٠.٧٣٨	٣٨	**٠.٨٦٤
٩	**٠.٨٢٩	١٩	**٠.٥٤٤	٢٩	**٠.٧٣٧	٣٩	**٠.٨٩٣
١٠	**٠.٧٥٧	٢٠	**٠.٥٨٨	٣٠	**٠.٨٠٧	٤٠	**٠.٨٢٩

**دالة عند (٠,٠١)

يتضح من جدول (٨) السابق؛ أن قيم معاملات ارتباط الاتساق الداخلي لكل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للبعد الذي تمثله كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بالنسبة لبعد (صعوبة السيطرة على المشاعر) (٠,٣٨٦-٠,٨٤٩)، وبالنسبة لبعد (سوء التكيف الشخصي) (٠,٥٤١-٠,٩٣٩)، وبالنسبة لبعد (نقص الخبرة الاجتماعية) (٠,٧٣٧-٠,٨٩٨)، وبالنسبة لبعد (التعميم السلبي الزائد) (٠,٧٦٢-٠,٩٤٢). وهي قيم دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وجميعها أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) و(ن=١٢٠).

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد مقياس التنافر المعرفي والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٢٠)

الدرجة الكلية للتنافر المعرفي	التعميم السلبي الزائد	نقص الخبرة الاجتماعية	سوء التكيف الشخصي	صعوبة السيطرة على المشاعر	الأبعاد
				١	صعوبة السيطرة على المشاعر
			١	**٠.٨٢٥	سوء التكيف الشخصي
		١	**٠.٧٥٥	**٠.٧٦٤	نقص الخبرة الاجتماعية
	١	**٠.٨٢٣	**٠.٦٩٠	**٠.٧٧٤	التعميم السلبي الزائد
١	**٠.٩١١	**٠.٩٢٢	**٠.٨٩٠	**٠.٩١٧	الدرجة الكلية للتنافر المعرفي

من خلال جدول (٩) السابق، تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس التنافر المعرفي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التنافر المعرفي، وأوضحت النتائج أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس مرتفعة ودالة موجبة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى توفر الاتساق الداخلي بمقياس التنافر المعرفي وإلى إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية.

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية في العلاقة بين المرونة المعرفية والتنافر المعرفي لدى عينة من طلاب الجامعة

مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية

- ثبات مقياس التنافر المعرفي في الدراسة الحالية:

جدول (١٠)

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وسبيرمان وجتمان للتجزئة النصفية لكل من الأبعاد

والدرجة الكلية لمقياس التنافر المعرفي (ن=١٢٠)

الأبعاد	الدرجة الكلية	صعوبة السيطرة على المشاعر	سوء التكيف الشخصي	نقص الخبرة الاجتماعية	التعميم السلبي الزائد
عدد العبارات	٤٠	١٠	١٠	١٠	١٠
قيمة ألفا كرونباخ	٠,٩٧٥	٠,٨٧٩	٠,٩١٩	٠,٩٤١	٠,٩٦٥
التجزئة النصفية لمقياس التنافر المعرفي					
عدد المجموعات	٢٠-١	٥-١	٥-١	٥-١	٥-١
قيمة ألفا للتجزئة النصفية	٤٠-٢١	٠,٩٤٣	٠,٨٥٠	٠,٩٢٥	٠,٩٥٧
قيمة الارتباط بين الجزئين	٠,٨١٧	٠,٨٢٦	٠,٨٥٠	٠,٨٠٨	٠,٨٥٢
سبيرمان بروان عند تساوى الطول	٠,٨٩٩	٠,٩٠٥	٠,٩١٩	٠,٨٩٤	٠,٩٢٠
سبيرمان عند عدم تساوى الطول	٠,٨٩٩	٠,٩٠٥	٠,٩١٩	٠,٨٩٤	٠,٩٢٠
جتمان	٠,٨٩٤	٠,٩٠٠	٠,٩٠٤	٠,٨٩٢	٠,٩٢٠

يتضح من جدول (١٠) السابق، أن قيمة ثبات ألفا كرونباخ لكل من بُعد (صعوبة السيطرة على المشاعر- سوء التكيف الشخصي- نقص الخبرة الاجتماعية- التعميم السلبي الزائد) والدرجة الكلية، بلغت على التوالي (٠,٨٧٩-٠,٩١٩-٠,٩٤١-٠,٩٦٥-٠,٩٧٥). وجاءت قيمة سبيرمان بروان للتجزئة النصفية لكل من بُعد (صعوبة السيطرة على المشاعر- سوء التكيف الشخصي- نقص الخبرة الاجتماعية- التعميم السلبي الزائد) والدرجة الكلية، (٠,٩٠٥-٠,٩١٩-٠,٨٩٤-٠,٨٩٩)، على التوالي، وهي قيمة عالية تبين ثبات عبارات مقياس التنافر المعرفي وصلاحيته لتحليل تفسير نتائج الدراسة. وتم الاعتماد هنا على قيمة التجزئة النصفية لسبيرمان (نظراً لتساوى

تباين الدرجات على نصفي المقياس- أي تجانس التباين- وهذا شرط من شروط التكافؤ).

إجراءات الدراسة:

قامت الدراسة بمجموعة من الخطوات تمثلت في:

١. جمع الأدبيات المرتبطة بمتغيرات الدراسة من إطار نظري ودراسات سابقة.
 ٢. اختيار عينة الدراسة من طلاب جامعة الفيوم بكليات (التربية- العلوم- الآداب) في العام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤، كما تم التحقق من إجراءات انتقاء العينة بالطريقة العشوائية البسيطة.
 ٣. القيام بإجراء دراسة استطلاعية بهدف تقنين أدوات الدراسة وكذلك التحقق من الشروط السيكمترية لها.
 ٤. التطبيق الفعلي لأدوات الدراسة وهي (مقياس اليقظة العقلية- مقياس المرونة المعرفية- مقياس التنافر المعرفي) على أفراد عينة الدراسة الأساسية.
 ٥. استبعاد إجابات بعض أفراد العينة لعدم جدية المفحوصين في أدائهم وتكملة كافة المقاييس.
 ٦. رصد نتائج التطبيق من خلال تصحيح المقاييس المستخدمة بعد تطبيقها على عينة الدراسة .
 ٧. إدخال الدرجات إلى الحساب الآلي، حيث تم من خلالها عمل التحليلات الإحصائية المناسبة لفروض الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS v27)
 ٨. تحليل البيانات والتحقق من صحة فروض الدراسة ومناقشة النتائج في ضوء ما تم عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة، انتهاءً بوضع التوصيات والبحوث المستقبلية المقترحة .
 ٩. توثيق مراجع الدراسة وكتابة مستخلص للدراسة.
- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:
- استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط، وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (IBM

SPSS V. 27)، وتحليل المسار باستخدام برنامج النمذجة بالمعادلات البنائية Fractional Equation modeling باستخدام برنامج (AMOS V.24) في تحليل نتائج الدراسة من خلال الحاسب الآلي:

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

تم اختبار مدى صحة فروض الدراسة، بالاعتماد على النمذجة بالمعادلات البنائية Structural Equation Modeling، لتقييم النموذج الهيكلي من خلال دراسة العلاقة بين المتغيرات وتقييم الدلالة الإحصائية ومعامل التحديد.

ينص الفرض الأول على: "توجد مطابقة إحصائية بين النموذج المقترح للعلاقات بين (المرونة المعرفية)، (كمتغير مستقل) و(التنافر المعرفي) كمتغير تابع، واليقظة العقلية (كمتغير وسيط)".

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار باستخدام برنامج (AMOS V24) لنمذجة المدخلات أو (المتغير المستقل) وهو (المرونة المعرفية)، و(التنافر المعرفي) كمتغير تابع، واليقظة العقلية (كمتغير وسيط).

أولاً: اعتبارات تحديد النموذج:

وكان أفضل نموذج تم استخراجها من خلال وجود ارتباط مباشر بين كل من (المرونة المعرفية واليقظة العقلية)، و(اليقظة العقلية والتنافر المعرفي)، و(المرونة المعرفية والتنافر المعرفي)، وتم توصيف هذا النموذج من خلال شكل (1) السابق الذي يوضح النموذج النهائي لمتغيرات الدراسة.

يتضح من شكل (1) السابق أن:

المتغير الخارجي "المتغير المستقل" وهو (المرونة المعرفية: عامل مؤثر: Independent Variable)، وفي أقصى الشمال المتغيرات الداخلية "المتغير التابع" وهما هنا (التنافر المعرفي: Dependent Variable)، أما متغير (اليقظة العقلية: عامل مؤثر: Independent & Dependent Variable–Mediator)، فيُعد متغير داخلي بالنسبة لمتغير (المرونة المعرفية) ومتغير خارجي بالنسبة لمتغير (التنافر المعرفي).

ولما كان الاهتمام في البحث ينصب على اختبار النموذج المتصور الذي يتضمن المتغيرات، فقد تم حساب المصفوفة الارتباطية لهذه المتغيرات، ويوضح الجدول التالي مصفوفة معاملات الارتباط بين المتغيرات المستخدمة في التحليل الإحصائي باستخدام برنامج Spss V 27.

جدول (١١)**مصفوفة معاملات الارتباط البسيطة بين متغيرات الدراسة (ن=٥٥٠)**

الدرجة الكلية للمرونة المعرفية	المرونة الإدارية	المرونة التكيفية	المرونة العقلية	الدرجة الكلية للتكيف	التعميم السلبي الزائد	نقص الخبرة الاجتماعية	سوء التكيف الشخصي	صعوبة السيطرة على المشاعر	الدرجة الكلية للتفاعل مع الخبرات الداخلية	الحكم على الخبرات الداخلية	التصرف بوعي	الملاحظة		
												١	الملاحظة	
												١	الوصف	
											١	٠,٩١٦	التصرف بوعي	
										١	٠,٩١٧	٠,٨٣٩	٠,٩٣٧	الحكم على الخبرات الداخلية
									١	٠,٩١٦	٠,٨٨٣	٠,٩٣٠	٠,٩٢٠	التفاعل مع الخبرات الداخلية
								١	٠,٩١٦	٠,٩٥٨	٠,٩٧٣	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	الدرجة الكلية للتفاعل مع الخبرات الداخلية
							١	٠,٩١٦	٠,٩٥٨	٠,٩٧٣	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	صعوبة السيطرة على المشاعر
						١	٠,٩١٦	٠,٩٥٨	٠,٩٧٣	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	سوء التكيف الشخصي
					١	٠,٩١٦	٠,٩٥٨	٠,٩٧٣	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	نقص الخبرة الاجتماعية
					١	٠,٩١٦	٠,٩٥٨	٠,٩٧٣	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	التعميم السلبي الزائد
					١	٠,٩١٦	٠,٩٥٨	٠,٩٧٣	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	٠,٩٨٠	الدرجة الكلية للتفاعل المعرفي
		١												المرونة التكيفية
	١													المرونة العقلية
		١												المرونة الإدارية
			١											الدرجة الكلية للمرونة المعرفية

جميع معاملات ارتباط بيرسون الموندة في الجدول دالة عند مستوى ٠,٠١.

من خلال جدول (١١)؛ يتضح ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية دالة بين كل من اليقظة العقلية والتناظر المعرفي والمرونة المعرفية. حيث أظهر نتائج التحليل أن الارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين كل متغيرات الدراسة، وذلك على النحو التالي:

- أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين كل من بُعد (صعوبة السيطرة على المشاعر، سوء التكيف الشخصي، نقص الخبرة الاجتماعية، التعميم السلبي الزائد) من أبعاد التناظر المعرفية، وكذلك الدرجة الكلية لمقياس التناظر المعرفي، وكل من بُعد (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، الحكم على الخبرات الداخلية، التفاعل مع الخبرات الداخلية)، من أبعاد مقياس اليقظة العقلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة سناء جميل

مصطفي (٢٠٢٣)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين درجة مستوى التنافر المعرفي ومستوي اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى المشتركة في جامعة حفر الباطن.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن من كان لديه قدر عالٍ من اليقظة العقلية لآبد وأن يقل عنده الشعور بالتنافر المعرفي، فالطلبة اليقظين عقلياً يتميزون بالصحة العقلية والتوازن المعرفي، ولديهم القدرة على العمل الجاد والتمسك بأهدافهم، وعندما يواجهون صعوبات في التوازن المعرفي يفكرون في إيجاد حلول بديلة لتحقيق التوازن المعرفي، ويستطيعون التصرف بوعي ولديهم القدرة الكافية لتقييم قدراتهم وتوظيفها في مختلف المواقف التي تواجههم.

- كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من بُعد (المرونة التكيفية، المرونة التلقائية، المرونة الإدراكية) من أبعاد المرونة المعرفية، وكذلك الدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية، وكل من بُعد (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، الحكم على الخبرات الداخلية، التفاعل مع الخبرات الداخلية)، من أبعاد مقياس اليقظة العقلية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

وتُدعم هذه النتيجة ما أكدته نتائج دراسة Moor & Malinowski (2009)، التي وجدت أن اليقظة العقلية مرتبطة بتحسين وظائف الانتباه والمرونة المعرفية. حيث لا يمكن ذكر اليقظة العقلية بانعزال عن المرونة المعرفية التي تُشكل جزءاً لا يتجزأ منها (كوثر بالعربي، ٢٠١٩).

وقد توصلت دراسة Putwain, et. al (2012)، إلى أن تدريب الطلاب على اليقظة الذهنية يزيد من قدرتهم على متابعة أحداث حياتهم اليومية وتنظيمها ذاتياً، مما يُقلل احتمالات الفشل لديهم، ويساعدهم في الاستجابة الإيجابية التكيفية للتحديات المُحيطة بهم المرتبطة بالتقييم مثل الاختبارات والتكليفات الدراسية (في: هالة كمال الدين حسن، ٢٠٢٠، ٣٣).

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أظهرته نظرية لانجر (Langer)، والتي أشارت إلى أن هناك علاقة ارتباط موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية، (Langer,

1989). كما تُدعم هذه النتيجة نتائج دراسة (Masuda & Tully, 2012) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Pidgeon & Keye, 2014) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة واليقظة العقلية. كما تُدعم هذه النتيجة نتائج دراسة هالة خير إسماعيل (٢٠١٧)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة واليقظة العقلية. كما تُدعم هذه النتيجة مع نتائج دراسة على شعيب (٢٠٢٠)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية. كما تُدعم هذه النتيجة نتائج دراسة هالة كمال الدين حسن مقلد (٢٠٢٠)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية. كما تُدعم هذه النتيجة نتائج دراسة (Sünbül, 2020) والتي أشارت إلى أن اليقظة العقلية لها علاقات إيجابية بشكل ملحوظ مع المرونة المعرفية. كما تُدعم هذه النتيجة نتائج دراسة (Sinnott, Hilton, Wood & Douglas, 2020) والتي أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية. وهو ما يؤكد نتيجة الفرض، فاليقظة العقلية ضرورة حتى تكون المرونة المعرفية وظيفية. كما تُدعم هذه النتيجة نتائج دراسة شيرين محمد دسوقي، وإيمان محمد عثمان قاسم، سارة لبيب محمد الرفاعي (٢٠٢٢)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدي طلبة جامعة بورسعيد. كما تُدعم هذه النتيجة نتائج دراسة هديل حسن حسين (٢٠٢٢)، والتي أشارت إلى أن هناك تأثير موجب ذو دلالة إحصائية للمرونة المعرفية ببعديها (المرونة التكيفية، والمرونة التلقائية) على اليقظة العقلية.

ويمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء الاتجاه المعرفي الذي يُركز على تشجيع مهارات التفكير المرن التي تُمكن الفرد من تطوير إنتاجه الفكري، فالمرونة المعرفية تُعد إحدى العادات العقلية، حيث يُتيح العقل للفرد مرونة البحث عن الإجابات عندما يعجز عن معرفتها مباشرة، وذلك خلافاً للاتجاه التقليدي الذي يُركز على سرد المعلومات (Costa & Kalick, 2000, 31).

- أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين كل من بُعد (صعوبة السيطرة على المشاعر، سوء التكيف الشخصي، نقص الخبرة الاجتماعية، التعميم

السلبي (الزائد) من أبعاد التنافر المعرفي، وكذلك الدرجة الكلية لمقياس التنافر المعرفي، وكل من بُعد (المرونة التكيفية، المرونة التلقائية، المرونة الإدراكية) من أبعاد المرونة المعرفية، وكذلك الدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية. وتدعم هذه النتيجة بشكل غير مباشر نتائج دراسة أسماء عمر الكربي (٢٠٢٢) والتي أشارت إلي أن كل من (ضعف الالتزام، تأنيب الذات، الشعور بالملل)، كأبعاد لمتغير التسوية الأكاديمي، مرتبطة ارتباط عكسي دال احصائياً، مع المرونة النفسية، ويُعني ذلك أنه كلما زادت المرونة لدى طلاب الجامعة انخفض التنافر المعرفي لديهم. كما تُدعم هذه النتيجة نتائج دراسة محمد بن أحمد زغبيني (٢٠٢٤)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة في الضجر الأكاديمي ودرجاتهم في المرونة المعرفية. ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة، لم يجد الباحث في حدود علمه دراسة تناولت العلاقة بين المرونة المعرفية والتنافر المعرفي بشكل صريح. وتتفق هذه النتيجة مع الأطر النظرية التي أوضحت أن الأفراد ذوي المرونة المرتفعة يتصفون بالاعتماد على الذات والإبداع والثقة بالنفس والشعور بالبهجة وتقدير الذات والضبط الداخلي، كما أن لديهم مهارات متعددة لحل المشكلات التي تواجههم ويكون تحصيلهم الأكاديمي مرتفع (هالة خير إسماعيل، ٢٠١٧). كما أوضح محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣) وجود بعض العوامل المتضمنة في المرونة منها القدرة على وضع خطط واقعية، واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها وتنفيذها، النظرة الإيجابية إلي الذات، والثقة في النفس، والامكانيات الشخصية، مهارات التواصل الإيجابي والقدرة على إدارة الانفعالات القوية والاندفاعات. وجميع ذلك من شأنه خفض التنافر المعرفي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء العلاقة بين التنافر المعرفي وبيئة التعلم المحيطة بالطالب، حيث يأتي التنافر المعرفي والوسط الرتيب، والبيئة غير الجذابة لعملية التعلم أو حينما لا يستطيع النظام التعليمي أو المناهج الدراسية ونوع التخصص الذي يتلقاه الطالب أن يحقق أهدافه وطموحاته مما يولد عنده وقت كبير من الفراغ والشعور بالتنافر المعرفي، وهذا ما قد يدفعه للإحساس بكرهية بيئة التعلم.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الأدوار الإيجابية المهمة والمتعددة التي تقوم بها المرونة المعرفية للطلبة في التخفيف من شعورهم بالتنافر المعرفي، حيث تؤدي دوراً مهماً في حدوث عملية التعلم، وتمكنهم من التوافق والتكيف مع المهام الأكاديمية والمواقف الضاغطة التي تواجههم في بيئة التعلم، كما أنها تقوي النواحي الإيجابية لديهم، وتزيد من قدرتهم على التفاعل الاجتماعي، وتعمل على زيادة وعيهم بالبدائل المتاحة، والتغلب على المشكلات الأكاديمية، والذي ينعكس إيجابياً على ثقتهم بذواتهم، وعلى قدرتهم على أداء المهام الأكاديمية.

وبذلك يتحقق فرض الدراسة الثاني والذي ينص على: توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في كل من (التنافر المعرفي والمرونة المعرفية) واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.

ثانياً: فرضيات تحليل المسار:

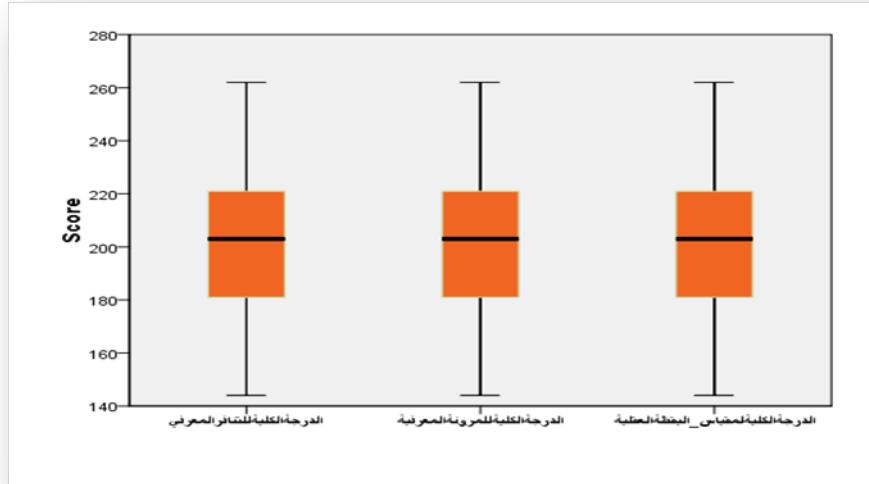
ولتقدير معاملات المسار هناك بعض الفرضيات التي يجب التحقق منها والتي تشبه إلى حد كبير فرضيات تحليل الانحدار مع الأخذ بعين الاعتبار أن أسلوب تحليل المسار يأخذ الأزواج الخطى بين المتغيرات المستقلة بعين الاعتبار.

١- الاستقلال الذاتي للبواقي: ومن جدول المخرجات الخاص بمعامل التحديد وإحصائي اختبار دارين - واتسون نجد أن قيمة (DW) تساوي (٠,٥٩٧)، (ومن جدول القيم الحرجة لـ (Durbin - Watson)^(١)، عند $K=3$ ، $n=550$ نجد أن: القيمة الجدولية العليا $du = (١,٨٠١)$ ، القيمة الجدولية السفلى $dl = (١,٨٢١)$ ، فقيمة $D-W$ المحسوبة تقع ضمن منطقة عدم وجود الارتباط الذاتي للبواقي، $(0 < DW < dl)$ ، كما أن $(2 < DW < 4 - du)$ ، عليه فإن النموذج المقدر يستوفي فرضية عدم وجود الارتباط الذاتي للبواقي وبذلك نقبل الفرض العدمي الذي ينص على (لا يوجد ارتباط ذاتي بين البواقي "يوجد استقلال بين البواقي").

^(١) <https://onedrive.live.com/view.aspx?resid=DDF01764903CCA0C!820&app=Excel>

تم الحصول على قيمة دارين - واتسون الحرجة من هذا الموقع.

٢- اعتدالية التوزيع الاحتمالي للبيانات Normality، والقيم المتطرفة: نلاحظ أن الالتواء لكل من (اليقظة العقلية- التنافر المعرفي- المرونة المعرفية)، (-) (٠,٦٨٠-٠,٤٤٨-٠,٧٦٦) على التوالي، والتفرطح لكل متغير على التوالي (-) (٠,٣٠٩-٠,١٨٤-٠,٣٠٩)، ونلاحظ أن الالتواء والتفرطح يقترب من الصفر لذلك التوزيع الطبيعي متوفر. وقام أيضًا الباحث باكتشاف القيم الشاذة باستخدام الرسم الصندوقي لقيم متغيرات الدراسة عند (ن=٥٥٠). والشكل التالي يوضح ذلك:
شكل (٢): الرسم الصندوقي لقيم متغيرات الدراسة عند (ن=٥٥٠)



٣- مدى توافر حجم عينة مناسب: وقد تم استخدام حجم عينة هنا قدرها (٥٥٠) وهنا يتفق الباحث مع ما ذكره (West, et. al (1995)، من قواعد لحجم لعينة وتتفوق عما ذكره كل من (محمد منصور الشافعي، ٢٠١٤، ١٢٥٠؛ Bollen, 1989; Boomsma, 2000; Boomsma, Hoogland, 2001; Chou, Bentler, 1995; Muthen & Muthen, 2002; Kline, 2015)
٤- تحديد مصفوفة المدخلات: قام الباحث هنا باستخدام مصفوفة الارتباط متفق في ذلك مع (Baumgartne, Homburg (1996)، من تفضيل مصفوفة الارتباط على مصفوفة التباين.

٥- طرق التقدير: قام الباحث هنا بتحديد طريقة الاحتمال الأقصى "طريقة الأرجحية العظمى" Maximum Likelihood، لتقدير معالم نموذج الدراسة. أما بالنسبة لإجراءات أو مداخل تقدير النموذج فقد قام الباحث بالتحقق من النموذج على خطوة واحدة One- Step-Approach، متفق في ذلك مع ما ذكره Anderson & Garbing (1988)، مستهدف في ذلك دراسة واختبار فرضيات الدراسة.

❖ تقييم النموذج السببي المقترح: أوضحت نتائج التحليل ما يلي:

١. نسبة Chi-Square إلى درجات الحرية ((CMNI/df) = (١,٦٨٩)، نقل عن ٢ مما يدل على أن النموذج المقترح مطابق تمامًا للنموذج المفترض لبيانات العينة.
٢. قيمة CMIN غير دالة مما يدل على جودة النموذج.
٣. (درجات الحرية = واحد)، وهذا النموذج مفضل ومرغوب فيه لوجود أكثر من معادلة مستخدمة لتقدير المعالم، وهذا يؤدي إلى ثبات ودقة التقدير (Bollen, 1989; Shah & Goldstein, 2006)
٤. إن أكثر مؤشرات المطابقة فعالية وأداء وهو الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) ونجد أن قيمته في البحث الحالي تساوى ٠,٠٤، وبالتالي يدل على مطابقة متميزة.
٥. ويعتبر مؤشر المطابقة المقارن Comparative Fit Index (CFI) من أفضل المؤشرات القائمة على المقارنة. فإن القيمة التي تتعدى (٠,٩٠) يمكن أن تدل على مطابقة معقولة لنموذج البحث أو المفترض، وفي بحثنا الحالي نجد أن قيمته (٠,٩٢٢) مما يدل على تمتع النموذج بمطابقة مرتفعة.
٦. والقيم الحالية لمؤشر حسن المطابقة Goodness - of- Fit Index (GFI)، ومؤشر حسن المطابقة المصحح Adjusted Goodness- of - Fit Index أو (AGFI) كلها أعلى من مستوى (٠,٩٠)، حيث بلغت على التوالي (٠,٩٢٧)، و(٠,٩٠١) (Loehlin, 2004)، مما يدل على أن النموذج المقترح ملائم تمامًا لبيانات الدراسة.
٧. كما أن قيم مؤشرات المطابقة المقارنة أو التزايدية، نذكر منها مؤشر المطابقة المعياري أو المستند إلى معايير Normal Fit Index (NFI)، ومؤشر "تاكرا-

لويس " Tucker-Lewis Index (TLI)، كلها أعلى من (٠,٩٠)، والتي بلغت (٠,٩٧٢، ٠,٩٧٠)، والذي يدل على وجود مطابقة تامة.

٨. كما أن قيمة مؤشر الصدق التقاطعي المتوقع Expected Cross- Validation Index (ECVI) الذي يساوي (٢٠٠)، للنموذج المفترض الحالي أدنى من مؤشر الصدق التقاطعي المتوقع للنموذج المشبع Saturated model، والذي قُدر بـ (٣٤,٢٤٢)، ومحك المعلومات لأيكايك Akaike Information Criterion (AIC) وقيمتها الحالية (١١٠,٠٠) أدنى من النموذج المستقل (٢٨٥١٢,٤٤٨) والنموذج المشبع (١٨٧٩٩,١٢٢).

والخلاصة، عند مقارنة قيم المؤشرات المحسوبة كما تظهرها نتائج التحليل باستعمال برنامج أموس، بقيم المدى الأمثل لحسن المطابقة تين جلياً أن جميع مؤشرات المطابقة تشير إلى تمتع النموذج بمطابقة إجمالية جيدة. والنموذج الأفضل هو النموذج الذي يتميز بتوفر أفضل قيم لأكبر عدد من المؤشرات الإحصائية السابقة مجتمعة ولا يتم الحكم في ضوء مؤشر معين أو أكثر.

ولمزيد من التحقق من ملاءمة النموذج للبيانات، فقد قام الباحث بفحص مصفوفة البواقي المعيارية للنموذج. واتضح من قيم البواقي المعيارية أنها منخفضة القيمة لم ترتفع أي قيمة منها عن القيمة الحرجة (٠,٢)، وفي كثير من الأحيان كانت قيمتها منخفضة جداً (حول الصفر)، مما يدل على الملاءمة الداخلية بالنسبة للبيانات Local Model- Data Fit بالإضافة إلى الملاءمة الكلية.

ومن خلال ما سبق؛ يمكن القول بأنه تم التحقق من الفرض الثاني للدراسة والذي ينص على: "توجد مطابقة إحصائية بين النموذج المقترح للعلاقات بين (المرونة المعرفية)، (كمتغير مستقل) و(التنافر المعرفي) كمتغير تابع، واليقظة العقلية (كمتغير وسيط)، وبيانات عينة الدراسة كما تعكسها مؤشرات المطابقة الإحصائية".

وبعد التحقق من فرضيات استخدام تحليل المسار والتحقق من ملائمة النموذج المقترح يمكننا الآن تقدير التأثيرات المباشرة والتأثيرات غير المباشرة والتأثيرات الكلية: أولاً: القيم المعيارية ودلالة التأثيرات المباشرة لكل من (المرونة المعرفية، واليقظة العقلية) في (التنافر المعرفي) لدى أفراد عينة الدراسة، ويوضحها الجدول والشكل الآتيين:

جدول (١٢) التأثيرات المباشرة لكل من (المرونة المعرفية، واليقظة العقلية) في (التنافر المعرفي) لدى أفراد عينة الدراسة

القرار	%٩٥ فترة الثقة		مستوى الدلالة	النسبة المئوية	خطأ القياس	الوزن الانحدارى	الوزن الانحدار المعيارى (Estimate)	العلاقة بين المتغيرات
	الحد الأدنى لفترة الثقة Lower Bounds	الحد الأعلى لفترة الثقة Upper Bounds						
قبول	٢,٣٩٣	٢,٣٥٦	٠,٠٥	١٠٧,٢٠٣	٠,٠٠٩	٠,٩٧٧	٠,٩٧٩	المرونة المعرفية ← اليقظة العقلية
قبول	٠,٥٤٤	٠,٥٧٠	٠,٠٤٣	٢,٠٢٨	٠,١٩١	٠,٣٩٣-	٠,٣٨٧	المرونة المعرفية ← التنافر المعرفي
قبول	٠,٥٧٧	٠,٥٩١	٠,٠٠٢	٣,١٥٣-	٠,١٩١	٠,٦١١-	٠,٦٠١-	اليقظة العقلية ← التنافر المعرفي
قبول	٠,٥٩٠	٠,٦٣٠	٠,٠٥	٥٧,٤٣٧	٠,٠٠٧	٠,٩٢٦	٠,٣٨٢	الدرجة الكلية للمرونة المعرفية ← المرونة التكيفية
قبول	٠,٥٨٨	٠,٦١٢	٠,٠٥	٤١,٨١٢	٠,٠٠٦	٠,٨٧٢	٠,٢٤٨	الدرجة الكلية للمرونة المعرفية ← المرونة التلقائية
قبول	٠,٨٩٠	٠,٦٣٠	٠,٠٥	٣٤,٣٧٣	٠,٠٠٨	٠,٨٢٦	٠,٢٥٨	الدرجة الكلية للتنافر المعرفي ← التعميم السلبي الزائد
قبول	٠,٥٦٨	٠,٧٣٠	٠,٠٥	٣٣,١٩٨	٠,٠٠٧	٠,٨١٧	٠,٢٣٧	الدرجة الكلية للتنافر المعرفي ← نقص الخبرة الاجتماعية
قبول	٠,٩٩٠	٠,٨٢٠	٠,٠٥	٣٥,٧٩٤	٠,٠٠٨	٠,٨٣٧	٠,٢٦٩	الدرجة الكلية للتنافر المعرفي ← سوء التكيف الشخصي
قبول	٠,٥٩٨	٠,٦٩٠	٠,٠٥	٥٢,٨٠٦	٠,٠٠٥	٠,٩١٤	٠,٢٦٥	الدرجة الكلية للمرونة المعرفية ← المرونة الإدراكية
قبول	٠,٦٩٩	٠,٧٨٠	٠,٠٥	٣٢,٩٣٢	٠,٠٠٧	٠,٨١٥	٠,٢٣٦	الدرجة الكلية للتنافر المعرفي ← صعوبة السيطرة على المشاعر

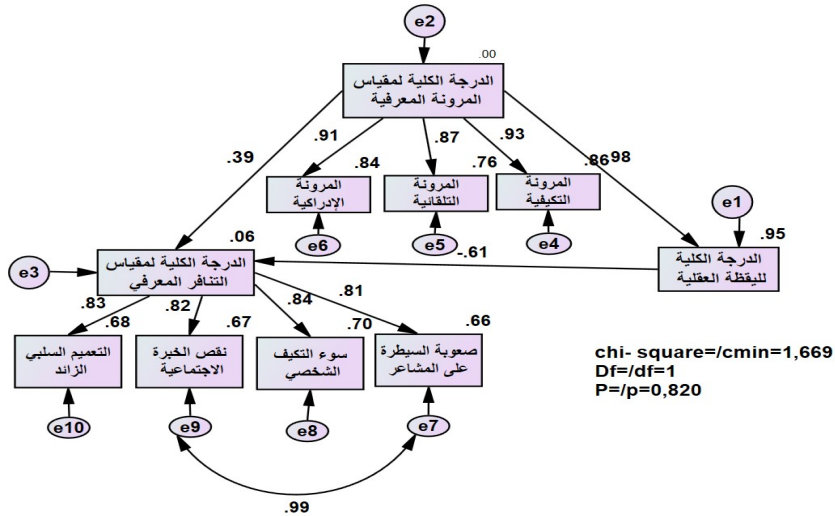
يتضح من جدول (١٢) السابق؛ ما يلي:

- يوجد تأثير مباشر ودال إحصائياً للمرونة المعرفية على اليقظة العقلية، أي أن المسار من المرونة المعرفية إلى اليقظة العقلية = (٠,٩٧٧) وهو دال إحصائياً عن

٠،٠٥، أي أن المرونة المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة تؤثر على اليقظة العقلية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Moore& Malinowski, 2009)، والتي أشارت إلى أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتحسين وظائف الانتباه والمرونة المعرفية. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Masuda& Tully, 2012؛ Pidgeon& Keye, 2014؛ هالة خير إسماعيل، ٢٠١٧؛ على شعيب، ٢٠٢٠؛ هالة كمال الدين حسن مقلد، ٢٠٢٠؛ Sinnott, Sünbül, 2020؛ Hilton, Wood& Douglas, 2020؛ دراسة شيرين محمد دسوقي، وإيمان محمد عثمان قاسم، سارة لبيب محمد الرفاعي، ٢٠٢٢؛ هديل حسن حسين، ٢٠٢٢)، والتي أشاروا إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية. كما أكد على محمد الوليدي (٢٠١٧)، بأن اليقظة العقلية تُساعد الفرد على التركيز والتحكم في الأحداث والسيطرة عليها، وكذلك تُحسن في مستوى مرونة الفرد، فلا يُقصر نفسه على طريقة واحدة للتفكير أو التحيز لفكرة بعينها أو لطريقة مُحددة لحل المشاكل. كما يُمكن الإشارة إلى أن العلاجات القائمة على اليقظة العقلية قد تُعزز فعالية العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب القلق العام (GAD)، وأنَّ إحدى آليات اليقظة المُفترضة هي المرونة المعرفية (Lee& Orsillo, 2014)، والوعي بالانتباه اليقظ يخلق آثاراً إيجابية على المرونة المعرفية (Gürpınar & İkiz, 2022). وترجع هذه النتيجة أيضاً إلى ما أظهرته نتائج بعض الدراسات مثل (Lee& Orsillo, 2014; Moore& Malinowiski, 2009)، والتي أشاروا إلى أن اليقظة العقلية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتحسينات وظائف الانتباه والمرونة المعرفية، وأنَّ التعرض لليقظة والاسترخاء يؤدي إلى تحسينات جزئية في المرونة المعرفية. وهو ما يوضح أن المرونة المعرفية تتطلب القدرة على تغيير أساليب التفكير بسهولة عند مواجهة بطريقة يُمكننا من خلالها اتخاذ الخيارات والمضي قدماً في أفعالنا وقراراتنا (Sinnott, Hilton, Wood& Douglas, 2020). وهو ما يؤكد نتيجة الفرض، فاليقظة العقلية ضرورة حتى تكون المرونة المعرفية وظيفية.

٢. يوجد تأثير مباشر ودال إحصائياً للمرونة المعرفية على التنافر المعرفي، أي أن المسار من المرونة المعرفية إلى التنافر المعرفي = (-٠,٣٩٣) وهو دال إحصائياً عن ٠,٠٥، أي أن المرونة المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة تؤثر على التنافر المعرفي.

٣. يوجد تأثير مباشر ودال إحصائياً لليقظة العقلية على التنافر المعرفي، أي أن المسار من اليقظة العقلية إلى التنافر المعرفي = (-٠,٦١١) وهو دال إحصائياً عن ٠,٠٥، أي أن اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة تؤثر على التنافر المعرفي. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة سناء جميل مصطفى (٢٠٢٣)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين درجة مستوي التنافر المعرفي ومستوي اليقظة العقلية لدي طلبة السنة الأولى المشتركة في جامعة حفر الباطن. وبالنسبة للنتائج المرتبطة بالتأثيرات المباشرة يوضحها الشكل الآتي:



شكل (٣)

التأثيرات المباشرة لكل من (المرونة المعرفية، واليقظة العقلية) في (التنافر المعرفي) لدى أفراد عينة الدراسة

ثانياً: التأثيرات غير المباشرة للمرونة المعرفية عن طريق اليقظة العقلية

في التنافر المعرفي:

تم حساب مستوى الدلالة للتأثيرات غير المباشرة للمتغير المستقل باستخدام طريقة إعادة التعيين resampling بطريقة Bollen- Stine bootstrap وهو أسلوب قائم على الحاسوب للحصول على تقديرات دقيقة من العينة، والتي تكون أقرب لإحصاءات المجتمع (Effron & Tibshirani, 1994) وهذا الأسلوب يسمح بتقدير التوزيع العيني sampling distribution من إحصاءات العينة (Varian, 2005). ويندرج هذا الأسلوب عموماً تحت إطار طرق إعادة التعيين عن طريق أخذ عدد من العينات resampling من البيانات (ولها حجم مساو لمجموعة البيانات)، ويتم الحصول على كل منها عن طريق أخذ عينات عشوائية مع الاستبدال من مجموعة البيانات الأصلية. وتستخدم هذه الطريقة أساساً لاختبار الفروض. وغالباً ما تُستخدم كبديل للاستدلال على أساس الافتراضات البارامترية، عندما تكون هذه الافتراضات موضع شك، أو عندما يكون من المستحيل الاستدلال عن طريق الافتراضات البارامترية (مثل: صغر حجم العينة).

أ. يوجد تأثير غير مباشر للمرونة المعرفية على التنافر المعرفي من خلال المتغير الوسيط اليقظة العقلية.

وبالنسبة لتأثير المرونة المعرفية في التنافر المعرفي مروراً باليقظة العقلية كمتغير وسيط، أي المسار من:

المرونة المعرفية ← اليقظة العقلية ← التنافر المعرفي

جدول (١٣)

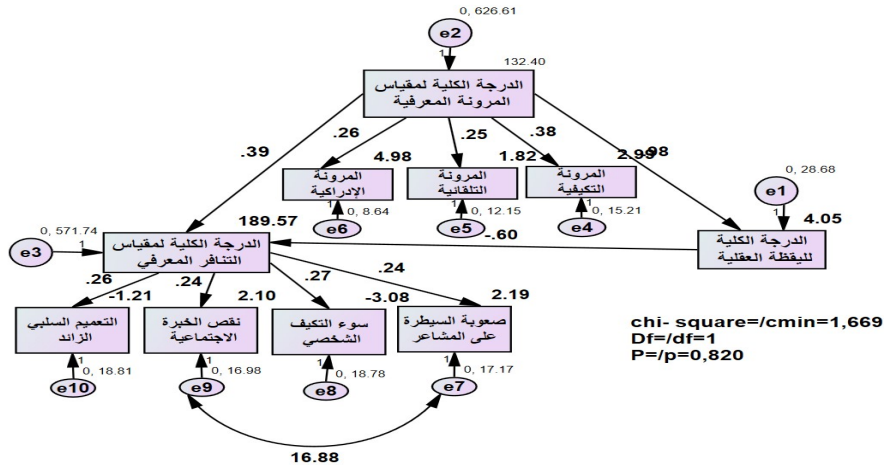
التأثيرات غير المباشرة للمرونة المعرفية على (التنافر المعرفي) لدى أفراد عينة الدراسة

القرار	%٩٥ فترة الثقة		مستوى الدلالة	الوزن الانحدارى	الوزن الانحدار المعيارى (Estimate)	العلاقة بين المتغيرات
	الحد الأدنى لفترة الثقة Lower Bounds	الحد الأعلى لفترة الثقة Upper Bounds				
قبول	١,٩٩٣	١,٩٥٦	٠,٠٠١	٠,٥٩٧-	٠,٥٨٨-	المرونة المعرفية ← اليقظة العقلية ← الدرجة الكلية للتنافر المعرفي
قبول	٠,٩٤٤	٠,٨٧٠	٠,٠٠١	٠,١٦٦-	٠,٠٤٧-	الدرجة الكلية للمرونة المعرفية ← اليقظة العقلية ← صعوبة السيطرة على المشاعر
قبول	٠,٧٩٧	٠,٧٩١	٠,٠٠١	٠,١٧١-	٠,٠٥٤-	الدرجة الكلية للمرونة المعرفية ← اليقظة العقلية ← سوء التكيف الشخصي
قبول	٠,٨٠٩	٠,٩٣٠	٠,٠٠١	٠,١٦٧-	٠,٠٤٨-	الدرجة الكلية للمرونة المعرفية ← اليقظة العقلية ← نقص الخبرة الاجتماعية
قبول	٠,٨٨٨	٠,٧٧٠	٠,٠٠١	٠,١٦٩-	٠,٠٥٢-	الدرجة الكلية للمرونة المعرفية ← اليقظة العقلية ← التعميم السلبي الزائد
قبول	٠,٨٨٠	٠,٧٥٠	٠,٠٠١	٠,٤٩٨-	٠,١٤٢-	اليقظة العقلية ← صعوبة السيطرة على المشاعر
قبول	٠,٨٩٨	٠,٩٥٠	٠,٠٠١	٠,٥١٢-	٠,١٦١-	اليقظة العقلية ← سوء التكيف الشخصي
قبول	٠,٩٨٠	٠,٨٩٠	٠,٠٠١	٠,٥٠٠-	٠,١٤٢-	اليقظة العقلية ← نقص الخبرة الاجتماعية
قبول	٠,٧٨٨	٠,٧٩٠	٠,٠٠١	٠,٥٠٥-	٠,١٥٥-	اليقظة العقلية ← التعميم السلبي الزائد

يتضح من الجدول السابق، وجود تأثير غير مباشر معنوي دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) للمرونة المعرفية على (التنافر المعرفي) من خلال المتغير الوسيط (اليقظة العقلية). ووجود تأثير غير مباشر دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) للمرونة المعرفية على (صعوبة السيطرة على المشاعر) من خلال المتغير

الوسيط (اليقظة العقلية). ووجود تأثير غير مباشر دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) للمرونة المعرفية على (سوء التكيف الشخصي) من خلال المتغير الوسيط (اليقظة العقلية). ووجود تأثير غير مباشر دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) للمرونة المعرفية على (التعميم السلبي الزائد) من خلال المتغير الوسيط (اليقظة العقلية). ووجود تأثير غير مباشر دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) للمرونة المعرفية على (نقص الخبرة الاجتماعية) من خلال المتغير الوسيط (اليقظة العقلية).

وفيما يخص الدور الوسيط لليقظة العقلية، كما يتضح من الجدول السابق، نجد أنها تتوسط جزئياً العلاقة بين (المرونة المعرفية والتنافر المعرفي)، وتتوسط جزئياً العلاقة بين المرونة المعرفية وكل من (صعوبة السيطرة على المشاعر، سوء التكيف الشخصي، ونقص الخبرة الاجتماعية، والتعميم السلبي الزائد)، حيث كان التأثير المباشر معنوي والتأثير غير المباشر معنوي، وقيمة الدلالة أقل من (٠,٠٥)، وعليه فنحن أما وساطة جزئية لمتغير اليقظة العقلية Mediation partial، أي أن متغير اليقظة العقلية ليست وسيط كامل. والشكل التالي يوضح تأثير المرونة المعرفية على اليقظة العقلية والتنافر المعرفي:



شكل (٤)

التأثيرات غير المباشرة للمرونة المعرفية على (التنافر المعرفي) لدى أفراد عينة الدراسة

توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

١. إجراء المزيد من البحوث والدراسات السببية التي تستهدف علاقة اليقظة العقلية كمتغير وسيط بمتغيرات معرفية ونفسية أخرى ذا صلة بالتنافر المعرفي.
٢. توجيه الطلاب نحو ممارسة الأنشطة المُعززة للمرونة المعرفية، بما يمكنهم من رفع وتنمية قدراتهم الأكاديمية، وتحسين نمط الحياة الإيجابي لديهم، واختبار مستوى كل من المرونة المعرفية والتنافر المعرفي لديهم.
٣. ضرورة تركيز الدراسات النفسية على البرامج الإرشادية المبنية على ممارسات اليقظة العقلية للحد من المشكلات والاضطرابات النفسية.

البحوث المقترحة:

بناءً على نتائج الدراسة يقترح الباحث إجراء البحوث التالية:

١. إجراء المزيد من الدراسات لاستكشاف التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين اليقظة العقلية ومتغيرات أخرى مثل التحيز المعرفي، والتجول العقلي.
٢. فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتحسين مستوى المرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أحلام مهدي عبد الله. (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية. (٢٠١٥)، ٣٤٣-٣٦٦.
- أحمد بن سعيد الحريري. (٢٠١٣). درجة التنافر المعرفي في مفهوم الأمن الفكري: بحث مسحي وصفي على عينة من طلاب السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود. مجلة البحوث الأمنية، كلية الملك فهد الأمنية- مركز البحوث والدراسات، ٢٢(٥٥)، ١٣-٧١.
- أحمد فكري بهنساوي. (٢٠١٩). التنافر المعرفي وعلاقته بالنكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، كلية التربية، ١٦(٨٤)، ١-٤٧.
- أحمد نبيل سليمان. (٢٠١٣). أثر تفاعل مستوي ما وراء الذاكرة والتخصص الأكاديمي في المرونة المعرفية لدى طلبة كلية التربية. جامعة الأزهر بالقاهرة، مجلة التربية، ٤(١٥٥)، ٧٠-١٢٢.
- أسامة أحمد عطا محمد. (٢٠٢٠). التنافر المعرفي وعلاقته بانفعالات التعلم والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة بالبحر الأحمر. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٤، ١٥-٩٢.
- أسماء عمر الكربي. (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، (٨٥)، ٢٧-٤١.
- إيمان سعيد البوريني؛ وهناء خالد الرقاد؛ ورغدة ميشيل عرنكي؛ ووائل منور الربضي. (٢٠١٧). مستوي المرونة المعرفية لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات. المجلة السعودية للتربية الخاصة، ٣(١)، ١٥٧-١٨٦.
- إيناس فهمي النقيب. (٢٠٢٠). الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكلاً من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٤(٤)، ٣٥٥-٤٦١.

- ثريا عبد الحميد سلامة؛ وثائر أحمد غباري. (٢٠١٦). التنافر المعرفي والمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة الهاشمية في ضوء متغيري النوع الاجتماعي والكلية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، ١(١٢)، ٣١-٤٣.
- حسان على بني حمد، وعبد القادر محمد عتوم. (٢٠٢١). المرونة المعرفية وعلاقتها بمهارات التفكير المستقبلي لدى عينة من طلبة جامعة نجران. مجلة جامعة الملك عبد العزيز - الآداب والعلوم الإنسانية، ٢٩(٦)، ٤٧٩-٥١٢.
- حسني زكريا النجار. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالحاجة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. مجلة كلية التربية، ٣٠(١٢٠)، ٩٠-١٥٥.
- رنا رفعت شوكت. (٢٠١٦). التنافر المعرفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية. الجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية الأساسية، ٢٢(٩٣)، ٨٢٥-٨٤٨.
- رياض نايل العاسمي. (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، جامعة دمشق، ٣٠(١).
- سلامة عقيل المحسن؛ وعبد الفتاح فرح أحمد. (٢٠١٦). المرونة المعرفية وعلاقتها بالتطرف الفكري لدى طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز. مجلة كلية التربية، ٣٢(٤)، ١١٠-١٤٠.
- سناء جميل محمد مصطفى. (٢٠٢٣). التنافر المعرفي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى المشتركة في ضوء بعض المتغيرات في جامعة حفر الباطن. مجلة كلية التربية، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ج٢، (١١٤)، ٤٥٠-٤٨٨.
- سهير الدفراوي المصري. (٢٠٠٥). مخاطر التلفاز على مخ الطفل. القاهرة، دار نوبار للطباعة
- شيرين محمد احمد دسوقي، وإيمان محمد عثمان قاسم، سارة لبيب محمد الرفاعي. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة بورسعيد. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، كلية التربية، (٤٠)، ٦١٤-٦٥٤.
- عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العواملة. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، عين شمس، ٣٩، ١١٩-١٦٦.

- عبد المنعم أحمد محمود الدردير؛ ومحمد عبد الهادي عبد السميع؛ وأحمد عبد الرحمن أحمد عبد الرحمن. (٢٠١٨). الكفاءة السيكومترية لمقياس المرونة المعرفية لدى طلاب كلية التربية بقنا. مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي-كلية التربية بقنا، (٣٧)، ٧٦-٩٤.
- عبير عطا الله. (٢٠٢٠). أثر نموذج السمات الخمس الكبرى للشخصية على التنافر المعرفي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية. مجلة البحوث المالية والتجارية. ٢١(٢)، ٢٨١-٣٠٧.
- علا عبد الرحمن محمد. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، (١٢)، ٦٨-١.
- على حسين مظلوم المعموري؛ وسلام محمد على هادي عبد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، ٢٥(٣)، ٢٢٩-٢٤٧.
- على شعيب. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، ٣(٢)، ٦٥-١٠٤.
- على محمد الوليدي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة الملك خالد للعلوم التربوية، ٢٨، ٤١-٦٨.
- على محمد الوليدي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٤(١)، ٤١-٦٨.
- عماد عبد الرحيم الزغلول، وعلى فالح الهنداوي. (٢٠١٤). مدخل إلي علم النفس. ط٨، الإمارات، دار الكتاب الجامعي.
- عمر عطا الله العظمت. (٢٠١٨). التنافر المعرفي وعلاقته بأساليب التفكير ومصادر الدعم الاجتماعي لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة دكتوراه، جامعة اليرموك.
- فاطمة حسن. (٢٠٢١). التنافر المعرفي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي في الرياضيات لدى عينة من طلاب الصف الأول الإعدادي. مجلة دراسات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، ٤(١)، ٥-٣٧.

- فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد على طلب محمود. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٤)، ١-٧٥.
- كمال إسماعيل عطية حسن. (٢٠١٧). الإسهام النسبي الانفعالي للإنجاز "الفخر، الخجل" الأكاديمي واليقظة لعقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٨ (١٠٩)، ١٠٧-١٨٢.
- كوثر بلعربي. (٢٠١٩). المرونة المعرفية واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة علم النفس العيادي. رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي.
- محمد السعيد أبو حلاوة. (٢٠١٣). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. ٢، القاهرة، مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- محمد بن أحمد زغبيني. (٢٠٢٤). الضجر الأكاديمي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى طلبة الكلية الجامعية بحقل. مجلة دراسات في التعليم العالي. الكلية الجامعية بحقل، تبوك، المملكة العربية السعودية، ٢٥(٢٥)، ١٦٨-٢١٧.
- محمد عبد الفتاح شاهين؛ وعادل عطية ريان. (٢٠١٩). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارة حل المشكلات. المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعليم الإلكتروني، ٨(١٤)، ١-١٣.
- محمد منصور محمد الشافعي. (٢٠١٤). الإحصاء التقليدي والمتقدم في البحوث العلمية والإنسانية (أسس نظرية وتطبيقية باستخدام برامج SPSS-LISREL-AMOS). الطبعة الأولى، المملكة العربية السعودية: مكتبة الرشد.
- محمود شمال حسن. (٢٠٠١). مدخل إلى سيكولوجية الفرد في المجتمع. القاهرة، دار الآفاق العربية.
- مرفت حسن عبد الحميد. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (١٣٠)، ١٢٩-١٧٤.
- مريم حميد أحمد اللحياني؛ وسميرة محارب العتيبي. (٢٠١٥). بناء مقياس للتنافر المعرفي وتقدير خصائصه السيكومترية لطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ٩(٣)، ١٦-٤٣.
- مريم رجاء عاشور. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وفعالية الذات الأكاديمية كمنبئات بقلق المستقبل المهني لدى طلبة الخريجين في الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير،

- جامعة الأقصى.
- منال شمس الدين أحمد عفيفي. (٢٠١٩). النموذج السببي للعلاقات بين القدرة على حل المشكلات الإحصائية وفاعلية الذات البحثية والتنافر المعرفي ووجهة الضبط لدى طلاب مرحلة الدراسات العليا بكلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ٢٧، ٧٤-١٣٨.
 - موفق سليم بشارة. (٢٠٢٠). العلاقة بين المرونة المعرفية والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الحسين بن طلال. مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، ٦(٢)، ٣١٣-٣٣٢.
 - ميمي أحمد؛ وفاطمة خليل. (٢٠١٩). المرونة المعرفية وعلاقتها بمفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بسراة عبدة. المجلة التربوية، ٦٢، ٨٥-١٠٩.
 - نورا محمد سعد الحربي. (٢٠٢١). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-١٩. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٦٨(١)، ٣١-١.
 - هالة خير إسماعيل. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي، ٥٠(١)، ٢٨٧-٣٣٥.
 - هالة كمال الدين حسن مقلد. (٢٠٢٠). اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية كمنبئات بالتفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببها، ٣١(١٢٣)، ١-٤٢.
 - هتون إبراهيم سعد الحربي، نوار محمد سعد الحربي. (٢٠٢٣). اليقظة العقلية والمرونة المعرفية كمنبئات بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة أم القرى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، ٧(٤)، ٩٦-١٢٠.
 - هديل حسن حسين فرج. (٢٠٢٢). التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية في العلاقة بين المرونة المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، كلية التربية، ١٩(١١٤)، ٦٦-١١٢.
 - يسري شعبان إبراهيم بلبل. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدرسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، ٦٨، ٢٤٦٣-٢٥٢٠.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Adams, J. S., & Rosenbaum, W. B. (1962). The relationship of worker productivity to cognitive dissonance about wage inequities. *Journal of Applied Psychology*, 46(3), 161-164. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0047751>
- Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: a literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1-14.
- Algharaibeh, S. A. S. (2020). Cognitive Flexibility as a Predictor of Subjective Vitality among University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(5), 923-936.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological bulletin*, 103(3), 411-423. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1989-14190-001>.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child neuropsychology*, 8(2), 71-82. <https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724>
- Antoniou, C., Doukas, J. A., & Subrahmanyam, A. (2013). Cognitive dissonance, sentiment, and momentum. *Journal of Financial and Quantitative Analysis*, 48(1), 245-275. <https://doi.org/10.1017/S0022109012000592>
- Aronson, E., & Mills, J. (1959). The effect of severity of initiation on liking for a group. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(2), 177-181. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0047195>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five-facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.

- Balcetis, E., & Dunning, D. (2007). Cognitive dissonance and the perception of natural environments. *Psychological Science*, 18(10), 917-921. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.02000.x>
- Baumgartner, H., & Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review. *International journal of Research in Marketing*, 13(2), 139-161.
- Beckerman, N. L., & Corbett, L. (2010). Mindfulness and cognitive therapy in depression relapse prevention: A case study. *Clinical Social Work Journal*, 38(2), 217-225.
- Bédard, M., Felteau, M., Marshall, S., Dubois, S., Gibbons, C., Klein, R., & Weaver, B. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: benefits in reducing depression following a traumatic brain injury. *Advances in mind-body medicine*, 26(1), 14-20.
- Bollen, k. A. (1989). *Structural equations with Latent variables*. New York: Wiley. https://www.researchgate.net/publication/224773289_Structural_Equations_With_Latent_Variables
- Boomsma, A. (2000). Reporting analyses of covariance structures. *Structural equation modeling*, 7(3), 461-483. http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1207/S15328007SEM0703_6?needAccess=true&redirect=1
- Boomsma, A., & Hoogland, J. J. (2001). The robustness of LISREL modeling revisited. *Structural equation models: Present and future. A Festschrift in honor of Karl Jöreskog*, 139-168.
- Bran, A., & Vaidis, D. C. (2020). On the characteristics of the cognitive dissonance state: Exploration within the pleasure arousal dominance model. *Psychologica Belgica*, 60(1), 86-102. <https://doi.org/10.5334%2Fpb.517>
- Bran, A., & Vaidis, D. C. (2020). On the characteristics of the cognitive dissonance state: Exploration within the pleasure arousal dominance model. *Psychologica Belgica*, 60(1), 86-102. <https://doi.org/10.5334%2Fpb.517>

- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Cañas*, J. J., Antolí, A., Fajardo, I., & Salmerón, L. (2005). Cognitive inflexibility and the development and use of strategies for solving complex dynamic problems: effects of different types of training. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 6(1), 95-108.
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Cancino-Montecinos, S., Björklund, F., & Lindholm, T. (2020). A general model of dissonance reduction: Unifying past accounts via an emotion regulation perspective. *Frontiers in psychology*, 11, 540081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540081>
- Chabrak, N., & Craig, R. (2013). Student imaginings, cognitive dissonance and critical thinking. *Critical perspectives on accounting*, 24(2), 91-104. <https://doi.org/10.1016/j.cpa.2011.07.008>
- Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive therapy and research*, 32(3), 303-322.
- Chou, C. P., & Bentler, P.M. (1995). Estimates and tests in structural equation modeling. In R. H. Hoyle. (Eds.), *Structural equation modeling: concepts, issues, and applications* (pp. 37-59). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cooper, J. (2019). Cognitive dissonance: Where we've been and where we're going. *International Review of Social Psychology*. 32(1), Article 7. <http://dx.doi.org/10.5334/irsp.277>
- Costa, A. L., & Kallick, B. (2000). Discovering and exploring habits of mind. *Explorations in Teacher Education*, 36, 36-38.
- Covey, M. A. (2009). *Cognitive Dissonance: Fifty Years of a*

- Classic Theory. *Journal of Family Theory & Review*, 1(2), 111-113.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic medicine*, 69(6), 560-565. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3180f6171f>
 - Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
 - De Vries, J., Byrne, M., & Kehoe, E. (2015). Cognitive dissonance induction in everyday life: An fMRI study. *Social Neuroscience*, 10(3), 268-281. <https://doi.org/10.1080/17470919.2014.990990>
 - de Vries, J., McGrath, A., & Vaidis, D. (2023). Teaching cognitive dissonance theory: Practical advice for the classroom. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. <https://doi.org/10.1037/stl0000346>
 - Deak, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in child development and behavior*, 31, 273-328.
 - Devi, K. R. & Saravanakumar, AR. (2017). Cognitive Dissonance, Locus of Control, Self-efficacy and Academic Performance of Novice Teachers. *Paripex-Indian Journal of Research*, 6(2), 198-199.
 - Dickerson, C. A., Thibodeau, R., Aronson, E., & Miller, D. (1992). Using cognitive dissonance to encourage water conservation 1. *Journal of applied social psychology*, 22(11), 841-854.
 - Dubert, C. J., Schumacher, A. M., Locker, L., Gutierrez, A. P., & Barnes, V. A. (2016). Mindfulness and emotion regulation among nursing students: Investigating the mediation effect of working memory capacity. *Mindfulness*, 7, 1061-1070. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0544-6>
 - Eslinger, P. J., & Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, 31(1), 17-28.

[https://doi.org/10.1016/0028-3932\(93\)90077-D](https://doi.org/10.1016/0028-3932(93)90077-D)

- Festinger, L. (1962). Cognitive dissonance. *Scientific American*, 207(4), 93-106.
- Figueroa, I. J., Youmans, R. J., & Shaw, T. H. (2014, September). Cognitive flexibility and sustained attention: See something, say something (even when it's not there). In *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting* (Vol. 58, No. 1, pp. 954-958). Sage CA: Los Angeles, CA: SAGE Publications.
- Friedenberg, J., Silverman, G., & Spivey, M. J. (2021). *Cognitive science: an introduction to the study of mind*. Sage Publications.
- Gürpınar, A. C., & İkiz, F. E. (2022). The Investigation of Mindfulness, Cognitive Flexibility and Mental Symptoms of Teacher Trainees. *International Journal of Progressive Education*, 18(2), 275-290.
- Harmon-Jones, E. E. (2019). Cognitive dissonance: Reexamining a pivotal theory in psychology (pp. xvi-303). *American Psychological Association*.
<https://doi.org/10.1037/0000135-000>
- Harmon-Jones, E., & Mills, J. (2019). An introduction to cognitive dissonance theory and an overview of current perspectives on the theory. In E. Harmon-Jones (Ed.), *Cognitive dissonance: Reexamining a pivotal theory in psychology* (2nd ed., pp. 3–24). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/0000135-001>
- Harmon-Jones, E., Amodio, D. M., & Harmon-Jones, C. (2009). Action-based model of dissonance: A review, integration, and expansion of conceptions of cognitive conflict. *Advances in experimental social psychology*, 41, 119-166.
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00403-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00403-6)
- Harmon-Jones, E., Harmon-Jones, C., & Levy, N. (2015). An action-based model of cognitive-dissonance processes. *Current Directions in Psychological Science*, 24(3), 184-189.
<https://doi.org/10.1177/0963721414566449>

- Hinojosa, A. S., Gardner, W. L., Walker, H. J., Coglisier, C., & Gullifor, D. (2017). A review of cognitive dissonance theory in management research: Opportunities for further development. *Journal of Management*, 43(1), 170-199. <https://doi.org/10.1177/0149206316668236>
- Hwang, Y. S., & Kearney, P. (2013). A systematic review of mindfulness intervention for individuals with developmental disabilities: Long-term practice and long-lasting effects. *Research in developmental disabilities*, 34(1), 314-326. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.08.008>
- Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, A., & Cafaro, V. (2019). Associations between mindfulness and emotion regulation: The key role of describing and nonreactivity. *Mindfulness*, 10, 366-375.
- Javedani, M., Aerabsheybani, H., Ramezani, N., & Aerabsheybani, K. (2017). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in increasing infertile couples' resilience and reducing anxiety, stress, and depression. *NeuroQuantology*, 15(3), 49-100.
- Johnson, N. (2007). Self-report measures of mindfulness: a review of the literature.
- Kaviani, H., Javaheri, F., & Hatami, N. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) reduces depression and anxiety induced by real stressful setting in non-clinical population. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2), 285-296.
- Kettler, K. M. (2010). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. from: <http://web3.unt.edu/honors/eaglefeather/w%20p-content/2010/08/Kettler-Kristen-072910-FINAL.pdf>
- Kim, Y. W., Lee, S. H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M., ... & Yook, K. H. (2009). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Depression and anxiety*, 26(7), 601-606.

- Kitsumban, V., Thapinta, D., Sirindharo, P. B., & Anders, R. L. (2009). Effect of cognitive mindfulness practice program on depression among elderly Thai women. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 13(2), 95-108.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Langer & Molldeveana, M. (2000). The construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9.0
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. New York: Addison-Wesley
- Lee, J. K., & Orsillo, S. M. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 208-216. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.10.008>
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2010). *Theories of human communication*. Waveland press.
- Loehlin, J. C. (2004). *Latent variable models: An introduction to factor, path, and structural equation analysis*. Psychology Press.
- Lorentz, N. (2012). *Measuring mindfulness: A critical review*. The Chicago School of Professional Psychology.
- Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71. <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>
- McFalls, E. L., & Cobb-Roberts, D. (2001). Reducing resistance to diversity through cognitive dissonance instruction: Implications for teacher education. *Journal of teacher education*, 52(2), 164-172. <https://doi.org/10.1177/0022487101052002007>
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*, 18(1), 176-186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Müller, B. C., Gerasimova, A., & Ritter, S. M. (2016).

Concentrative meditation influences creativity by increasing cognitive flexibility. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 10(3), 278-286.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0040335>

- Muthen, L. K., & Muthen, B. O. (2002). How to use a Monte Carlo study to decide on sample size and determine power. *Structural Equation Modeling*, 9(4), 599-620.
http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15328007SEM0904_8
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Orzech, K. M., Shapiro, S. L., Brown, K. W., & McKay, M. (2009). Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 212-222.
<https://doi.org/10.1080/17439760902819394>
- Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
<http://www.ijlass.org/data/frontImages/gallery/Vol. 2 No. 5/3.pdf>
- Senker, K., Fries, S., Dietrich, J., & Grund, A. (2021). Mindfulness and academic emotions: a field study during a lecture. *Learning and individual differences*, 92, 102079.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102079>
- Shah, R., & Goldstein, S. M. (2006). Use of structural equation modeling in operations management research: Looking back and forward. *Journal of Operations Management*, 24(2), 148-169.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272696305000963>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Singh, S., & Sharma, N. R. (2017). Study of mindfulness and

cognitive failure among young adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3),415-419.

- Sinnott, J., Hilton, S., Wood, M., & Douglas, D. (2020). Relating flow, mindfulness, cognitive flexibility, and postformal thought: Two studies. *Journal of Adult Development*, 27, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9320-2>
- Smith, A., Graham, L., & Senthinathan, S. (2007). Mindfulness-based cognitive therapy for recurring depression in older people: A qualitative study. *Aging and Mental Health*, 11(3), 346-357.
- Sünbül, Z. A. (2020). Mindfulness, positive affection and cognitive flexibility as antecedents of trait resilience. *Studia Psychologica*, 62(4), 277-290. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.04.805>
- Tueanrat, Y. & Alaminos, E. (2023) Cognitive Dissonance Theory: A review. In S. Papagiannis's (Ed), *Theory Hub Book*. Available at: <https://open.ncl.ac.uk/>
- Van Tongeren, D. R., Davis, E. B., Hook, J. N., Davis, D. E., & Aten, J. D. (2021). Existentially threatening stimuli increase religious cognitive dissonance among the less intrinsically religious. *Psychology of Religion and Spirituality*, 13(3), 298-303. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/rel0000296>
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A., & Sephton, S. E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(4), 297-307.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation modeling with non-normal variables: problems and remedies. In R. H. Hoyle (Eds.), *Structural equation modeling: concepts, issues, and applications* (PP. 65- 75). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Zeigler-Hill, V., & Shackelford, T. K. (Eds.). (2020). *Encyclopedia of personality and individual differences*. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_301969