



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي ( المجلة العلمية )

=====

## اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية

إعداد

**نرمين عونى محمد**

استاذ علم النفس التربوى المساعد

كلية التربية . جامعة الإسكندرية

﴿ المجلد الخامس والثلاثون - العدد العاشر - أكتوبر ٢٠١٩ م ﴾

[http://www.aun.edu.eg/faculty\\_education/arabic](http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic)

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الحكمة الاختبارية وكل من اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية -جامعة الإسكندرية، كما هدفت إلى الكشف عن وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية تُعزى للنوع أو التخصص الدراسي ، وكذلك امكانية التنبؤ بالحكمة الاختبارية من خلال كل من اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية-جامعة الإسكندرية ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالبا من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية -جامعة الإسكندرية ، واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية ومقياس التشوهات المعرفية ومقياس الحكمة الاختبارية من إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٠١) بين الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية ،وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٠١) بين الحكمة الاختبارية والتشوهات المعرفية، عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية والتشوهات المعرفية ترجع للنوع والتخصص الدراسي، تسهم اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية في التنبؤ بنسبة (٧١.١٧%) بالحكمة الاختبارية ، وتم التوصل لمعادلة تنبؤية للحكمة الاختبارية من خلال أبعاد اليقظة العقلية وأبعاد التشوهات المعرفية.

## الكلمات المفتاحية

الحكمة الاختبارية- اليقظة العقلية - التشوهات المعرفية - طلاب كلية التربية

The current study aimed to detect the relationship between test wiseness and both mindfulness and cognitive distortions among student of Faculty of Education- Alexandria University, detect statistically significant differences in test wiseness, mindfulness and cognitive distortions due to gender or specialization among student of Faculty of Education- Alexandria University ,and also explore the prediction of test wiseness through mindfulness and cognitive distortions among students of Faculty of Education- Alexandria University. The sample consisted of 350 participants from 4th division of the Faculty of Education Alexandria University. The researcher used mindfulness scale, cognitive distortion scale, and test wiseness scale. The results have showed that there were statistically significant positive correlation at a level (0.01) between test wiseness and mindfulness, there were statistically significant negative correlation at a level (0.01) between test wiseness and cognitive distortions, and there were no statistically significant differences in test wiseness, mindfulness and cognitive distortions due to gender or specialization. The results showed also that mindfulness and cognitive distortions contribute to prediction (71.17%) of test wiseness, and a predictive equation of test wiseness was reached through the dimensions of mindfulness and the dimensions of cognitive distortions.

**Keywords:** Test Wiseness- Mindfulness - Cognitive distortions - student of Faculty of Education

## مقدمة:

مع زيادة التطور المعرفي المصاحب بتطور تكنولوجي، ولكي تستطيع الجامعة تأدية دورها لمواكبة هذا التطور الذي يشهده المجتمع لابد أن تتميز مدخلاتها ومخرجاتها بمستوى من الجودة في الكيف والكم ومن هنا يأتي اهتمام الجامعات وتركيزها على نوعية الطالب وإعداده إعداداً معرفياً ومتخصصاً في شتى الميادين التي يحتاجها المجتمع وتركيزها على أن يكون الطالب مدركاً لذاته مستبصراً بالخبرات التي تقوده الى اتخاذ القرارات الصحيحة، والى التكيف مع الأوضاع الجديدة وتعلم مهارات جديدة وهذا يحدث عندما يكون الطالب يقظ عقلياً حيث يكون قادر على الفحص الدقيق والتفكير المستمرين واعتماده على خبراته وتقدير الخبرات المهمة، وذلك دفع الباحثين في مجال علم النفس والتربية إلى دراسة العوامل التي تساعد على تطور الطالب وابقائه متيقظاً ذهنياً، وتزويده بالمهارات المختلفة التي تساعد على التركيز والانتباه الجيد والتواصل مع الآخرين وتحديد أولوياته ومهامه والتركيز على التخطيط الجيد لتنفيذها والانتباه للتفاصيل المهمة وتنظيم وقته ومن هذه العوامل التي حظيت باهتمام الباحثين مفهوم اليقظة الذهنية.

ويرى ( Deurr,2008,16) أنه يمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية الوعي في ما واره المعرفة التي يتم تعلمها من خلال ادراك الأفكار أو المشاعر، وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز، كما أن لها فوائد نفسية كخفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه والتسامح، ولها فوائد فسيولوجية أيضاً تتمثل في التغيرات الفسيولوجية التي تصيب الفرد مثل خفض الألم المزمن.

ولقد ميز الله الانسان بالعقل ليفكر به ويدبر به شؤون حياته ويدرك به المواقف المختلفة وهذا الإدراك يعتمد على خبراته السابقة فإما أن يكون إدراكه للمواقف منطقياً ومن ثم يبدى استجابات منطقية أو أن يكون لديه تشويه معرفي يعوق هذا الادراك ويؤدي إلى استجابات غير منطقية وأحكام سلبية، فتعد التشوهات المعرفية من المتغيرات التي تؤثر في سلوك الفرد وطريقة تفكيره، فيؤكد علماء النفس المعرفي أن السبب الرئيسي للاضطرابات النفسية والشخصية لايرتبط بالاحداث بصورة كبيرة وإنما يرتبط برؤية الأفراد وتوقعاتهم وتصوراتهم الخاطئة والمشوهة التي يربطونها بتلك الأحداث، و يتعرض شباب الجامعة للعديد من المشكلات والضغوط النفسية، وتنتشر بعض الافكار غير المرغوبة والأفكار الخرافية بينهم.

ويرى (Corey,2000,303) أن أصحاب النظرية المعرفية يركزون على أن شعور الفرد وسلوكه يتحددان من خلال نمط إدراكه، وطبيعة الخبرة الذاتية له، كما أن الافتراضات نظرية العلاج المعرفي تشير إلى أن التواصل الذاتي بين الناس يتأثر إلى حد بعيد بما يحدث في داخل كل منهم، وأن معتقدات الفرد لها معنى خاص لديه ،كما أكدت دراسة ( Zhang(2008) على التأثير السلبي الواضح للتشوهات المعرفية على إحساس الطلاب بالتحكم الذاتي ،كما أن التشوهات المعرفية قد تلعب دورا في ميكانيزمات الدفاع النفسية مما يؤثر بشكل سلبي على أداء الطالب خلال حياته الجامعية.

وتعد عملية تقويم تحصيل الطلاب من العمليات الحيوية التي تشغل الباحثين في المجال التربوي ،وذلك لتنوع العوامل التي تؤثر بطريقة قد تكون إيجابية أو سلبية في أداة القياس المستخدمة ومن ثم يؤثر ذلك في نتيجة عملية التقويم ومن هذه العوامل المؤثرة الحكمة الاختبارية ، فتعد الحكمة الاختبارية احد المتغيرات الهامة التي يجب أن يمتلكها الطالب فهي تؤثر في أدائه في الاختبار ودرجاته التحصيلية ، فهناك العديد من الطلاب الذين يبذلون الجهد ولكن نتيجة لعدم امتلاكهم مهارات الحكمة الاختبارية فعندما يواجهون موقف الاختبار لا يستطيعون التعامل معه مما يؤثر على ادائهم .

ويرى صالح النصار (٢٠٠٥، ٤٩١) أنه قد تزايد الاهتمام في الآونة الأخيرة بالحكمة الاختبارية و ذلك يرجع إلى تطور طرق التعليم من مجرد التلقين والتكرار والقدرة على الحفظ والاسترجاع إلى تعليم الطلاب كيف يبحثون عن المعلومات وكيفية اكتشافها واكتسابها ، وأصبح على الطلاب عموماً وطلاب الجامعات بصورة خاصة اتقان مهارات الحكمة الاختبارية لتسهيل تعلمهم، ولتتمكنهم من مسابقة التطورات التي حدثت في مجال التعليم.

ويؤكد (Gronlund,Robert &linn(1990,24) أن تباين مستوى التلاميذ في أدائهم على الإختبار يحدث بسبب أن بعضهم يفتقر لمهارات الحكمة الاختبارية مما يجعلهم يؤدون بمستوى أقل من أقرانهم ، إلا أن السيد أبو هاشم (٢٠٠٨، ٢١٠) يؤكد على أن امتلاك هذه المهارات ليس كافيا بمفرده لتحقيق نجاح الطلاب ولكن لابد أن يكون مقرونا بامتلاك المعرفة اللازمة للاختبار ، فلايمكن اعتبار مهارات الحكمة الاختبارية بديلا عن الإستعداد الجيد للاختبار ، ولكنها تساعد الطالب على الحصول على أقصى درجة تسمح بها معلوماته ومعرفته عن مادة الإختبار .

## مشكلة الدراسة:

تصاحب مرحلة الدراسة الجامعية بمتغيرات وضغوط نفسية واجتماعية وشخصية واكاديمية تؤثر على انتباه الطالب وتركيزه وادائه الأكاديمي ولكي يستطيع أن يتغلب عليها فلا بد أن يكون يقظاً عقلياً حيث يكون قادراً على الفحص الدقيق والتفكير المستمرين والانتباه والوعي لما يدور حوله وتحديد الجوانب الجديدة فعلى أساسها يستطيع ان ينتقي المثيرات الجيدة والاستبصار بالمواقف والانفتاح على كل ما هو جديد مما يساعده على التفاعل الجيد في الموقف التعليمي، ولذا نالت دراسة اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة اهتمام الباحثين مثل دراسة فتحي الضبع، أحمد طلب(٢٠١٣)،دراسة رياض العاسمي (٢٠١٤) ، ودراسة Haidari & Morvati(2016) ودراسة كمال حسن (٢٠١٧) وذلك كنتيجة لما يمرّون به من ضغوط شخصية ونفسية واجتماعية وأكاديمية فهم يحتاجون إلى الإحفاظ بتركيزهم وتنمية مهارات اليقظة العقلية لديهم ليتم التعامل مع مايشئت انتباههم وتركيزهم .

وتؤكد سناء زهران (٢٠٠٢، ٧٤) أن أهم الافتراضات الى قامت عليها نظرية Ellis في الإرشاد والعلاج العقلاني و الانفعالي أن مايعانيه الفرد من اضطرابات نفسية وعقلية تكون راجعة إلى مجموعة الأفكار والمعتقدات الخاطئة واللاعقلانية التي تكون البناء المعرفي للفرد.

وتلعب الاختبارات دوراً مهماً في حياة الطلاب فهي أحد أساليب التقويم المهمة التي ترتبط بتحديد مصير الطالب ومستقبله مما جعلها مشكلة مخيفة ومقلقة للطلاب ولأسرته في كثير من الأحيان مما دفع عديد من الباحثين لدراسة العوامل المؤثرة في أداء الطلاب على الإختبارات، وتعتبر الحكمة الاختبارية من العوامل الشخصية المهمة والمؤثرة في درجات الاختبار، ولقد تعددت الدراسات التي تناولت الحكمة الاختبارية وعلاقتها بالنوع والتخصص والتحصيل الدراسي مثل دراسة كل من زين رداي(٢٠٠١)، السيد أبو هاشم (٢٠٠٨)، ديانا حماد(٢٠١٠)، عفاف وادي (٢٠١٣)، شاهر سليمان (٢٠١٤)، بينما تناولت دراسات أخرى الحكمة الاختبارية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل دراسة خديجة القرشي(٢٠١٧) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الحكمة الاختبارية وأنماط التفكير وقلق الاختبار ، ودراسة طارق السلمي(٢٠١٨) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والحكمة الاختبارية والعلاقة بينهما، واهتمت بعض الدراسات بعمل برامج تدريبية للحكمة الاختبارية مثل دراسة هشام الخولي (a2018) ودراسة هشام الخولي (b2018)

كما لاحظت الباحثة من خلال عملها فى التدريس الجامعي، أن بعض الطلاب يعانون من ضعف التركيز والانتباه داخل الغرفة الصفية، وكذلك سيطرة بعض الأفكار المغلوطة عليهم والمرتبطة بالنجاح والرسوب والفهم للمحاضرات وإمكانية تحقيق التفوق ، الأمر الذى يؤثر بصورة سلبية على أدائهم الأكاديمي، كما ينعكس أيضا بصورة مباشرة أوغير مباشرة على أدائهم فى الاختبارات وكيفية ادارة وقت الاختبار الأمر الذى دفع الباحثة لدراسة العلاقة بين هذه المتغيرات حيث لم توجد دراسة عربية - فى حدود إطلاع الباحثة -تناولت الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية والتشوهات المعرفية بالدراسة .

### يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية من خلال الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد علاقة بين الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية؟
- ٢- هل توجد علاقة بين الحكمة الاختبارية والتشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية؟
- ٣- هل توجد فروق بين متوسط درجات طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية فى الحكمة الاختبارية تعزى لمتغير النوع (ذكور /إناث) ؟
- ٤- هل توجد فروق بين متوسط درجات طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية فى اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع (ذكور /إناث) ؟
- ٥- هل توجد فروق بين متوسط درجات طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية فى التشوهات المعرفية تعزى لمتغير النوع (ذكور /إناث) ؟
- ٦- هل توجد فروق بين متوسط درجات طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية فى الحكمة الاختبارية تعزى لمتغير التخصص (علمي/أدبي) ؟
- ٧- هل توجد فروق بين متوسط درجات طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية فى اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص (علمي/أدبي) ؟
- ٨- هل توجد فروق بين متوسط درجات طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية فى التشوهات المعرفية تعزى لمتغير التخصص (علمي/أدبي) ؟
- ٩- هل يمكن التنبؤ بالحكمة الاختبارية من خلال اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية -جامعة الإسكندرية؟

### أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على العلاقة بين الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.

- ٢- التعرف على العلاقة بين الحكمة الاختبارية والتشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٣- الكشف عن الفروق في الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية والتشوهات المعرفية بين الذكور والإناث لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٤- الكشف عن الفروق في الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية والتشوهات المعرفية بين طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي بكلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٥- التنبؤ بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية من خلال اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لديهم.

### أهمية الدراسة:

### أولاً الأهمية النظرية:

١. تكتسب الدراسة أهميتها من خصائص أفراد العينة وهم طلاب المرحلة الجامعية التي تمثل مرحلة مهمة في حياة الطلاب فهم نواة المجتمع الذين سيقع على عاتقهم بناء المجتمع ومستقبله .
٢. التركيز على متغير اليقظة المعرفية الذي يعد من أهم المتغيرات المعرفية الأكثر تأثيراً في حياة الطالب فهو يؤثر على أداء الطالب في حياته الأكاديمية وحياته المهنية.
٣. إثراء المكتبة النفسية بدراسة عن التشوهات المعرفية التي تؤثر بالسلب على النواحي النفسية والأكاديمية للطلاب وتعوق توافقهم .
٤. تفيد دراسة الحكمة الاختبارية لدى طلاب الجامعة في تقصي العوامل المرتبطة بانخفاض أداء الطالب في الاختبارات وكذلك ارتفاعه ، الأمر الذي قد يفيد في تحفيز العوامل المساعدة على الأداء الجيد .
٥. قلة الدراسات - في حدود اطلاع الباحثة- التي اهتمت بدراسة متغيرات الدراسة الثلاث اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية والحكمة الاختبارية لدى طلاب الجامعة.

### ثانياً الأهمية التطبيقية:

١. امداد الباحثين والقائمين على العملية التعليمية بأدوات لقياس اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية ، والحكمة الاختبارية لدى طلاب الجامعة.
٢. تفيد نتائج البحث الباحثين والمرشدين النفسيين في إعداد برامج إرشادية لتنمية الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
٣. تفيد نتائج البحث الباحثين والمرشدين النفسيين في إعداد برامج إرشادية لخفض التشوهات المعرفية لدى الطلاب.



## مصطلحات الدراسة :

تعرف الباحثة متغيرات الدراسة إجرائيا على النحو التالي:

**اليقظة العقلية Mindfulness** : هي تلك الحالة العقلية التي تنشأ عن تنظيم الطالب لانتباهه بصورة ذاتية في الوقت الراهن ، ووعيه وتقبله للخبرات الحاضرة ، وانفتاحه على وجهات النظر المتعددة ، ومواجهته للأحداث دون إصدار أحكام وتتضمن الأبعاد الآتية:

١- التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن: ويشير إلى احتفاظ الطالب بانتباهه وتنظيمه لفترات طويلة ، والتركيز على ما يقوم به مع استطاعته توجيه تركيزه من موضوع إلى آخر .

٢- الوعى وتقبل الخبرات الحاضرة: وتعنى ادراك الطالب وانشغاله بالخبرات الداخلية والخارجية التي يمر بها والإستفادة منها وتقبلها ، وإيجاد العلاقات بين الأحداث التي يمر بها .

٣- الانفتاح على وجهات النظر المتعددة: وتعنى تقبل الطالب للخبرات والتجارب التي يمر بها ، وتقبله لوجهات النظر والأساليب المختلفة واستعداده للاستفادة منها .

٤- مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام: وتشير إلى تقبل الطالب للأحداث والأفكار التي تواجهه مع تأجيل اصدار أحكام تقييمية عليها .

وتقاس اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم في الدراسة

**التشوهات المعرفية Cognitive Distortions**: هي أفكار تلقائية سلبية وغير منطقية تؤثر على ادراك الطالب وتفسيره للأحداث التي يمر بها وتظهر من خلال التفكير الثنائي ، التعميم الزائد ، القفز إلى النتائج ، التضخيم و التهويل وتتمثل التشوهات المعرفية في الأبعاد التالية:

١- التفكير الثنائي: ويشير الى التطرف في إصدار الأحكام ،ففيه يميل الطالب إلى ادراك الأحداث المحيطة به ضمن فئات متطرفة إما ببيضاء أو سوداء .

٢- التعميم الزائد: يشير إلى ميل الطالب إلى التوصل لاستنتاجات عامة وتعميمات مبنية على موقف واحد .

٣- التضخيم والتهويل: وهو ميل الطالب إلى المبالغة في إدراك الأحداث المحيطة به .

٤- القفز إلى النتائج: وهو توصل الطالب إلى استنتاجات سلبية دون وجود دليل واعتبارها كحقيقة واقعة، ويتضمن اعتقاد الطالب بقدرته على قراءة العقل والتنبؤ بالمستقبل .

وتقاس اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم في الدراسة.

**الحكمة الاختبارية Test Wiseness:** قدرة الطالب على التحكم في الموقف الاختباري وذلك من خلال تنظيم وقت الاختبار والاستفادة من صياغة أسئلة الاختبار والتعامل الجيد مع ورقتي الأسئلة والإجابة والمراجعة، وذلك من أجل الحصول على درجات أفضل في الاختبار وتمثل مهارات الحكمة الاختبارية في المهارات التالية:

١- مهارة إدارة الوقت :وتعني مدى قدرة الطالب على التحكم بشكل جيد في وقت الاختبار والالتزام به واستخدامه بطريقة فعالة، وتنظيم وقت الاختبار بين أسئلته وفقاً لدرجة صعوبتها مع مراعاة تخصيص وقت للمراجعة.

٢- مهارة التعامل مع ورقة الأسئلة: وتعني مدى قدرة الطالب على قراءة تعليمات وأسئلة الاختبار وفهمها جيداً، وتحديد الكلمات المفتاحية في كل سؤال.

٣- مهارة التعامل مع ورقة الإجابة: وتعني مدى قدرة الطالب على التفكير في الإجابة قبل البدء في الكتابة، والعمل على تقديم أفضل إجابة ممكنة، مع تجنب الشطب، وتخصيص صفحة أو صفحات لكل سؤال ،وعرض الإجابة بشكل يتناسب مع طبيعة الأسئلة.

٤- مهارة المراجعة :وتعني مدى قدرة الطالب على تصفح ورقة الأسئلة والإجابة،ومن خلال عدم ترك أي سؤال والتأكد من صحة الإجابات ومدى تنظيمها ،بالإضافة إلى اكتشافه لأخطائه والتحقق من استكمال بياناته قبل تسليم ورقة الإجابة.

وتقاس اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم في الدراسة

### الإطار النظري للدراسة:

### أولا اليقظة العقلية: Mindfulness

يشير (Kabat-zinn,2003) إلى أن جذور اليقظة العقلية ترجع إلى البوذية كمارسة من ممارسات التأمل وزيادة الوعي والحكمة لدى الفرد ، ويشير (Siegel, Germer & Oigendzki, 2009, 5) إلى أن كلمة Mindfulness هي ترجمة انجليزية لكلمة (Sati) في اللغة الهندية القديمة والتي تعني الوعي ، والانتباه ، والتذكر وظهرت هذه الترجمة عام ١٩٢١ ومنذ ذلك الحين تعددت التعريفات النفسية التي تناولت هذا المصطلح ، فيعرفها كل من ( Marlette & Kristeller, 1999) بأنها الوعي بمدى وجود خبرات مع الانتباه للخبرات الحالية والقبول بها دون إصدار الأحكام ، وتقبل جميع التجارب الشخصية مثل الأفكار والمشاعر والأحداث كما تكون في اللحظة الحالية.

ويرى ( Masten & Reed ( 2002 أن اليقظة العقلية هي شكل من أشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط ، فهي وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة على الاضطراب والتوتر لانها تزيد من التركيز لدى الفرد وتزيد من شعوره بالسيطرة ، و يعرفها (Kabat-zinn(2003 بأنها توجيه الاهتمام بطريقة معينة، وغير منحازة، عن قصد في الوقت الحاضر ،وهي لا تتعارض مع أي معتقدات أو تقاليد سواء أكانت دينية، أم ثقافية، أم علمية، إنها طريقة بسيطة لملاحظة الأفكار، والأحاسيس المادية، والأحداث، وأي شيء لا نلاحظه عادة .

كما يعرفها ( Neff ( 2003, 232 بأنها الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد التوحد الكامل بالهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتيح رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية ، وهي أيضا الانفتاح على الافكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد ومعايشة الخبرة الحالية بشكل متوازن، بينما يرى (Lau et al (2006 بانها الانتباه بطريقة محددة لغرض ما في اللحظة الحاضرة وتتضمن الانتباه المنفتح والمتقبل للمعرفة بما يحدث في اللحظة الحاضرة ،والوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المتعمد بطريقة منفتحة لما يحدث في اللحظة الحاضرة ويتكون من بعدين هما الفضول او حب الاستطلاع والبعد الثاني هو عدم التمرکز .

كما عرفها ( Neale &Griffin( 2006 بأنها الاستمرار حاضر الذهن بشكل مقصود، وتشمل جانبين هما الوعي والانتباه ،ويزيد الوعي من خلال الرصد الدائم المستمر للخبرة بينما يزيد الانتباه عن طريق درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها، ويشير (Mace(2008 إلى أن اليقظة العقلية تسهم في تخفيض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية وخفض الضغط والقلق وتغيير الاتجاهات والتعاطف وحل مشكلات الذات.

ويعرفها (Davis & Hayes(2011 بأنها درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام،فهي حالة بالإمكان القيام بتتميتها من خلال ممارسات وأنشطة مثل التفكير والتأمل،بينما يصفها (Kettler (2013 بأنها ذلك الأسلوب أو الطريقة في التفكير التي تؤكد على أهمية الانتباه إلى أحاسيس الفرد الداخلية و البيئة التي يعمل فيها دون إصدار الأحكام الايجابية أو السلبية ، ومن ثم يستطيع القيام بالتعامل مع الخبرة بطريقة أكثر واقعية وتحقيق استجابة تكيفية أفضل.

### مكونات اليقظة العقلية :

تعددت وجهات النظر التي تناولت مكونات اليقظة العقلية ويمكن تلخيصها في الجدول التالي :

جدول (١) مكونات اليقظة العقلية

العلماء	مكونات اليقظة العقلية
Langer (1989)	البحث عن جديد والارتباط: وهما مكونان يشيران إلى توجهات الفرد نحو البيئة التي يعيش فيها بما تتضمنه من البحث عن الجديد والانفتاح واستطلاع البيئة. تقديم الجديد والمرونة: يشيران إلى عمليتي التفاعل والتعاون اللتين يمارسهما الفرد أثناء احتكاكه مع البيئة.
Kabat-Zinn (1990)	القصص: هوالعملية الأولى التي تمهد الطريق وفيها يذكر الشخص لماذا يمارسها أولاً، وتظهر أهمية هذه المرحلة في كونها تعمل على تحويل عملية القصد لدى الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات. الانتباه: ويشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث لدى الفرد بين لحظة وأخرى ومن خلال الخبرات الداخلية والخارجية وكذلك فانه من خلال التنظيم الذاتي للأشياء يمكن التنبؤ بالنتائج. الاتجاه: ويشير إلى نوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول.
Baer( 2003)	التنظيم الذاتي للانتباه: ويتضمن الاهتمام المستمر، والقدرة على الاحتفاظ بالانتباه لموضوع لفترة طويلة من الزمن، والتحول والأفعال، والمرونة العقلية التي تسمح للفرد بتوجيه التركيز من موضوع لآخر، والوعي، والمراقبة. التوجه نحوالتجربة (الخبرة): ويتضمن الالتزام بالفضول نحو الأنشطة العقلية، والقبول بحرية للحظة .
Baer, Smith & Allen(2004)	الملاحظة: قدرة الفرد على الإنتباه بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساس والمعارف، والإنفعالات، والأصوات، والروائح، والأشكال. الوصف: القدرة على التعبير بمكونات النفس ودواخلها وما تتضمنه من مشاعر وانفعالات سواء كانت ايجابية أو سلبية. التصرف بوعي: قدرة الفرد على إدراك الاحداث وعمل الترابطات ويجاد العلاقات ما بين الاحداث والاستفادة من أحداث الماضي واستغلالها في الحاضر. عدم الحكم على الخبرات: تأجيل الفرد إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية. عدم التفاعل مع الخبرات: قدرة الفرد على متابعة الأفكار والتصورات والمشاعر التي تحدث دون تفاعل معها أو الإبتعاد عنها.
Germer,2005	الوعي: يعمل على تطوير الأفكار الجديدة بالنظر للأشياء مما يساعد على تبسيط الاجراءات وزيادة الحساسية تجاه العمليات والالتزام بالمرونة واحترام الخبرة. التجربة الحالية: تعني السعي النشط لأنواع جديدة مما يعني البحث عن الحدائة ونتاج كل ما هو جديد مما يسمح بزي التميز كالابداع . القبول: وهو اتجاه يتميز بالانفتاح وحب الاستطلاع والاتجاه نحو الافكار الجديدة.
Hasker(2010)	التنظيم الذاتي للانتباه: ويعنى قدرة الفرد على تنظيم وترتيب انتباهه لما يحدث في اللحظة الراهنة. الانفتاح والاستعداد: ويعنى الوعي بالتجارب الحالية والرغبة في ممارستها والاستعداد لها
Miller( 2011)	الوعي: ويقصد به الوعي باللحظة الحالية مع الشعور الهادف والتركيز الموجه.
	المعالجات المعرفية: وتتضمن الملاحظة المحايدة دون اصدار أحكام تقييمية على المنبهات كما هي في الوقت الراهن.

وباستعراض مكونات اليقظة العقلية استخلصت الباحثة أبعاد اليقظة العقلية والتي اعتمدت عليها في إعداد مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية وهي التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن ، الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة، الانفتاح على وجهات النظر المتعددة، مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام.

### أهمية اليقظة العقلية:

لليقظة العقلية أهمية كبيرة فيذكر Weissbecker, Salmon, Studts, Floyd (2002,299) Dedert& Sephton منها زيادة الشعور بالقدرة على ادارة البيئة المحيطة وذلك من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط ، تعزيز الشعور بمعنى ومفهوم الحياة ، تحسين الشعور بالوعي باللحظة الراهنة مما يتيح زيادة الاحساس بالخبرات التي يمر بها الفرد ومن ثم الانفتاح عليها، كما اشار Duerr(2008,16) إلى أهمية اليقظة العقلية الفسيولوجية مثل خفض الالم المزمن ، وتحسين الوظيفة المناعية ، وتحقيق جودة النوم ،كما لها فوائد نفسية كخفض الضغوط ،وعراض الاكتئاب والقلق والمخاوف المرضية ،وتحسين الانتباه وعمليات الذاكرة العاملة ، كما يرى Hooker&Fodor(2008,81) أن التدريب على اليقظة العقلية يعد إدارة ذاتية فهو بمثابة الخطوة الأولى في التغيير وذلك من خلال الوعي الذاتي بالمشكلة ومن ثم يصبح من السهل تجنبها وتركيز الوعي على ما يحدث في اللحظة الراهنة.

وتوصلت دراسة Leon(2008) التي هدفت إلى تقصي فاعلية اليقظة العقلية ودورها في تقييم الأداء الأكاديمي للطلبة في المواد الدارسية المختلفة (الرياضيات واللغة الإسبانية واللغة الإنجليزية والعلوم الاجتماعية والعلوم الطبيعية) لدى طلاب الصفين الأول والثاني الثانوي إلى وجود علاقة إيجابية بين متوسطات اليقظة العقلية والمواد الدارسية وخصوصا الرياضيات ومجال الانتباه الداخلي لليقظة العقلية، ويذكر Williams(2010,2) أن تقنيات اليقظة العقلية تساعد على تعليم الانتباه ليس فقط للأشياء التي تحدث في اللحظة الراهنة ولكن أيضا لردود الافعال لها سواء كانت إيجابية مما يساعد على ظهورها أو سلبية مما يؤدي إلى اختفاؤها .

ويشير كل من Davis&Hayes(2011,200) إلى أن اليقظة العقلية تساعد على تنمية التنظيم الإنفعالي من خلال تعزيز الوعي ما وراء المعرفي وتعزيز قدرات الانتباه ،كما أن ممارسة اليقظة العقلية في مجال الإرشاد ساهمت في تفعيل الانتباه للحظات الراهنة ، وزيادة الوعي والقبول للحالات الجسمية المرتبطة بالتوتر ،وتذكر أحلام عيد الله (٢٠١٣) أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على التركيز على العمليات والخصائص الداخلية للنشاط وزيادة الاحساس بالتفاؤل ومن ثم تقليل المزاج السيء المصاحب للفشل ،كما تؤكد مروة الزبيدي(٢٠١٢) على أهمية مهارات اليقظة العقلية في علاج الاضطرابات المختلفة كالقلق ويمكن استخدامها كعلاج وقائي من الاكتئاب وذلك لأنها تساعد على تكوين الأفكار والأحاسيس دون تقويمها والحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة ،واكد ذلك دراسة فتحي الضبع ، أحمد طلب(٢٠١٣) والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين ، اليقظة العقلية والأعراض الناجمة عن

الاكتئاب النفسي وبيان مدى الفاعلية لهذا النوع من اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة مختارة من طلبة جامعة سوهاج ،وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة على المقياس الخاص باليقظة العقلية والدرجات التي حصلوا عليها على قائمة بيك الثانية للاكتئاب، وكذلك توصلت الى انه يمكن التنبؤ بالأعراض الناجمة عن الاكتئاب النفسي من خلال اليقظة العقلية،وقد كان أكثر الأبعاد الذي تتبأ بالأعراض الناجمة عن الاكتئاب النفسي هو بُعد الوعي تلاه بُعد التقبل ، وتوصلت دراسة رياض العاسمي (٢٠١٤) والتي هدفت إلى الكشف عن دور اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة النفسية وكل من الاكتئاب والضغط النفسية لدى طلاب الجامعة، إلى وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية وكل من الاكتئاب والضغط، كما أظهرت النتائج أن الطلبة الذين يتسمون باليقظة العقلية أكثر مرونة وأقل اكتئابا وضغوطا من الطلبة منخفضي اليقظة العقلية .

كما اشار (Napora(2013) في دراسة هدفت لمعرفة تأثير ممارسة اليقظة العقلية في الفصول الدراسية ودورها كأداة تعليمية تسهم في رفع الجانب المعرفي والمستوى الأكاديمي لدى الطلبة وعلاقتها بمتغير الجنس إلى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات اليقظة العقلية والجوانب المعرفية والمستوى الأكاديمي كما وجد علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والجانب المعرفي والمستوى الأكاديمي وعدم وجود فروق ذات دلالة تعزى لمتغير الجنس، وأن تأثير اليقظة العقلية أفضل من تأثير الجانب المعرفي ، كما يرى رياض العاسمي (٢٠١٤، ٢٧) أن اليقظة العقلية تتطلب من الفرد مراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها ومعايشتها بدلًا من احتجازها ، وعدم اطلاق الاحكام السلبية وعدم التشدد على الذات بل تتطلب الشفقة بالذات، كما توصلت العديد من الدراسات مثل دراسة (Masuda & Tully(2012 ودراسة (Pidgeon & Keye(2014 ودراسة هالة سنارى (٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية ، كما أنها ترتبط سلبيا بالقلق والاكتئاب والضيق النفسي ،والاضطرابات النفسية ، وأكدت دراسة هالة سنارى (٢٠١٧) أنه يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة وذلك من خلال اليقظة العقلية ، ووجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية ووجود مستويات اعلي من المتوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ،واكدت دراسة كمال حسن (٢٠١٧) والتي هدفت الى التعرف على اسهام كل من الفخر الأكاديمي ،النجح الأكاديمي وابعاد اليقظة العقلية في إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلاب الجامعة ، على اسهام بعض أبعاد اليقظة العقلية فى التنبؤ باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا.

واشار على الشلوي (٢٠١٨) الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة ،كما توصل نائل أخرس (٢٠١٦) الى تأثير اليقظة العقلية فى خفض الوهن النفسي.

وتوصلت دراسة (Tilahun, 2015) التي هدفت إلى التعرف على اثر التدريب في مجال اليقظة العقلية في الحد من الاجهاد النفسي لدى طلبة الجامعة وتوصلت النتائج إلى ان الطلبة أظهروا مستوى منخفضا للاجهاد بعد حصولهم على التدريب ، وأن (٩٥%) من الطلبة المشاركين اعتقدوا بتأثير اليقظة العقلية في خفض مستوى التوتر لديهم، كما توصلت دراسة (Haidari & Morvati, 2016) التي هدفت لمعرفة العلاقة السببية بين اليقظة العقلية، وإدراك الضغوط مع توسط قواعد الكفاءة الذاتية، والذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة ، إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية، وإدراك الضغوط ، وأن متغيرات الكفاءة الذاتية، والذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية هي متغيرات وسيطة في العلاقة بين اليقظة العقلية، وإدراك الضغوط، كما توصلت دراسة فيصل الربيع (٢٠١٩) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

### ثانيا: التشوهات المعرفية: Cognitive Distortions

اشار Beck إلى الأفكار التلقائية التي تؤدي إلى تكوين افتراضات خاطئة أطلق عليها التشوهات المعرفية، ولقد ميز عادل عبدالله (٢٠٠٠، ٥٩) بين الاختلال المعرفي (اختلال العمليات المعرفية) وهو يعني المشكلات التي تعوق الأداء المعرفي ، وبين التشوهات المعرفية والتي تشير إلى اختلال المحتوى المعرفي، وعرفها (Dudley, 1995, 429) أنها تداخل تعسفي ينتج عن تصورات واستنتاجات دون دليل يؤيدها ، ولذلك فإن هذه الأخطاء المنطقية كثيرا ما تنتج عنها منظومة معرفية لأسلوب التفكير .

كما عرفها (Burns & David, 1999, 5) بأنها تفكير وهمي أو استنتاج وهمي يؤدي إلى تطوير مدركات وافتراسات وعواطف وأحكام سلبية في التعامل مع البيئة بشكل يؤثر على اتجاهات الفرد وسلوكه ، بينما عرفها عادل عبد الله (٢٠٠٠ ، ٦٩) بأنها أفكار سلبية تؤثر في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة، وتؤثر كذلك في قدرته على التكيف مما يؤدي إلى ردود فعل انفعالية زائدة لا تتلاءم مع الموقف أو الحدث وقد لا يكون الفرد على وعي بهذه الأفكار .

ويعرفها (Beck, Freeman & Davis, 2004) بأنها تيار من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية، والتي تتميز بعدم موضوعيتها، وتكون مبنية على توقعات وتعميمات ذاتية وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل، ومنها: الاستنتاج التعسفي، التجريد الانتقائي، التعميم الزائد، التفكير الثنائي، وضع اللافتات، قراءة الأفكار، التهويل والتصغير، وتذكر هبه صلاح (٢٠٠٥، ١١) أن التشوهات المعرفية عبارة عن أفكار تلقائية مضطربة تحمل أخطاء منطقية غير واقعية تظهر دون إرادة واضحة من الفرد، وتؤدي بدورها إلى استنتاجات خاطئة في إدراك المواقف الواضحة.

بينما ترى أميمة مصطفى (٢٠٠٦، ٢٩) بأنها عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة التي تؤثر سلباً في الفرد وخصائص شخصيته و في قدرته على التحكم في مواجهة ضغوط الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة، ويذكر (Clemmer, 2009, 8) أنها مصطلح يستخدم لوصف نمط من التفكير، أو حديث النفس، عن طريقة أفكار الفرد التلقائية عن أحداث الحياة في إطار سلبي وتؤدي إلى مشاعر سلبية مثل: الحزن، والغضب، والخجل، واليأس، والقلق ومنها كل شيء أو لاشيء، التهوين، التجريد الانتقائي، التضخيم، التنبؤ، قراءة الأفكار.

ويعرفها (Covino, 2013, 19) بأنها المغالطات المنطقية التي تشتمل على كل شيء أو لا شيء والتفكير الكارثي والقفز إلى الاستنتاجات وتهوين أو تضخيم الأمور والأحداث واضفاء الطابع الشخصي، بينما يرى (Gini & Pozzoli, 2013, 512) أنها وسائل مغلوطة لاعطاء المعنى في المواقف الحياتية اليومية، وتبعد هذه التشوهات الأفراد عن لوم الذات وعن اعطاء مفهوم سلبي للذات فهي تؤدي إلى أن يقدم الفرد تبريرات غير منطقية حول سلوكياته غير السوية.

وتشير ريماء الهويش (٢٠١٠، ١٣) أنها تيار من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتميز بعدم موضوعيتها والمبنية على توقعات وتعميمات ذاتية وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل، ومنها: الاستنتاج التعسفي، التجريد الانتقائي، التعميم الزائد، التفكير الثنائي، وضع اللافتات، قراءة الأفكار، التهويل والتصغير، كما يعرفها (Lester et.al, 2011, 301) بأنها مجموعة من الأخطاء المعرفية التي يمارسها الفرد في مجالين من مجالات حياته أحدهما يرتبط بطبيعة علاقاته الاجتماعية مع الأهل والأصدقاء والآخر يرتبط بانجازاته الشخصية كنجاحه أو فشله في مجال العمل.

وتذكر سماح رسلان (٢٠١١، ٦٢) التشوهات المعرفية باعتبارها أساليب تفكير غير منطقية ومعارف محرفة تؤثر على ادراك الفرد وتفسيراته للاشياء إما بالتغاضي عنها أو المبالغة فيها وتتضمن التفكير القطبي (تفكير الكل أو لاشيء)، المبالغة في لوم الذات والآخرين، أسلوب التفكير السوداوي، الحتميات، التجريد الانتقائي (الانتقاء العقلي)، التعميم المفرط، العنونة، القفز إلى النتائج أو الاستنتاجات، التفكير الخرافي، بينما تعرفها لمياء صلاح الدين (٢٠١٥، ٦٢٥) بأنها منظومة من الأفكار الخاطئة والتي تظهر أثناء الضغط النفسي والتي تؤدي بدورها إلى استنتاجات خاطئة في إدراك المواقف الواضحة وتؤثر سلباً في قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة، وتشمل التفسيرات الشخصية، التجريد الانتقائي، التهوين، التفكير الكارثي، التعميم الزائد، التفكير الثنائي، وتعرفها داليا خيرى ونبيل عبد الهادي (٢٠١٧، ٧٠١) بأنها اعتقادات الطالب السلبية نحو تهوين وتضخيم وتقخير الأحداث اليومية، والتفكير الثنائي، والتعميم الزائد ولوم الذات والمبالغة في المستويات والمعايير، وتعميم الفشل والتجريد الانتقائي، والاستنتاج غير المنطقي.



## أشكال التشوهات المعرفية:

- التعميم الزائد (Over generalization): وفقا ( 2000 ) Mcguire فيه يفكر الفرد أنه إذا مر بخبرة سيئة مرة، فإن هذه الخبرة سوف تحدث له دائماً، حيث يقوم بعمل تعميم شامل على كل المواقف من خلال موقف واحد، ويميل إلى المبالغة في إدراك جوانب القصور الذاتي والتهوين من المزايا والنجاح الشخصي، فعندما يخفق في امتحان له فمن الممكن أن يصل إلى نتيجة عامة بأنه فاشل وغير مؤهل للدراسة.
- التجريد الانتقائي (Selective Abstraction): يذكر (Dattilio & Freeman 2000) أن الفرد فيه يوجه اهتمامه وانتباهه لأحد التفاصيل السلبية وينشغل بها متجاهلاً أي من التصورات الإيجابية الأخرى، فهو لا يرى الأمر بشكل كلي لكنه يركز فقط على الجانب السيء فيه، كما يعرفه (Lester etal 2011,300) بأنه التركيز على التفاصيل التي أخرجت من سياقها وتجاهل غيرها من المميزات البارزة في الموقف وتصور التجربة على أساس هذا الجزء فقط .
- التفكير القطبي (Polarized Thinking): ويُعرف أيضاً بالتفكير الثنائي أو تفكير الأبيض والأسود ويعرفه (Kennedy 2012) بأنه تفكير الكل أو لا شيء حيث يدرك الفرد الأشياء المحيطة به والمواقف التي يمر بها وفقاً لفئات حادة متطرفة، ويميل هذا النمط من التفكير إلى أن يكون مطلقاً دون أمل.
- التفسيرات الشخصية Personalization : ويعرفها (Freeman, Pretzer, Fleming & Simon 2004,35) بأنها اعتقاد الفرد أنه السبب في حدوث حدث خارجي دون أن يري أن هناك عوامل أخرى هي المسؤولة عنه، ويشير (Barriga 2000,37) إلى أنها تعني تحمل المسؤولية الشخصية عن الأحداث السلبية وتفسير مثل هذه الأحداث كأنها تحمل معاني شخصية.
- التضخيم أو المبالغة Magnification : ويعرف أيضاً بالتفكير الكارثي ويوضحه عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤، ٣٠٣) أنه ميل الأفراد للمبالغة في إدراك الأشياء، أو الخبرات الواقعية، وإضفاء دلالات مبالغ فيها كتصور الخطر والدمار فيها، وهذه المبالغة في إدراك نتائج الأشياء تميز الأشخاص المصابين بالقلق حيث يميلون إلى المبالغة في تفسير الموقف مما يؤدي إلى توقع الشر لنفسه ولأسرته .
- التهوين Minimization: ويرى (Burns & Seligman 1989,473) أنه العملية التي يقوم فيها الفرد بتقليل الأهمية والمميزات للأحداث أو المحاولات أو الظروف المحيطة به، ويؤكد (Dudley 1995,429) أنه ذلك الخطأ الذي ينتج عن رؤية الحدث وذلك بالتقليل من أهمية ما يحدث بصورة مخالفة للواقع، ويضيف خالد السندي (٢٠١٣، ١٨) أنه هو طرح الخبرات الإيجابية والإصرار على عدم قيمتها فعندما يؤدي الفرد عملاً جيداً فإنه يقتنع داخلياً بأن أي شخص يستطيع أن يؤديه أيضاً.

• القفز إلى النتائج Jumping to Conclusions: ويذكر زكريا الشرييني (٢٠٠٥، ١٢١) أنه التوصل إلى استنتاجات سلبية دون وجود دليل عليها ويتضمن اعتقاد الفرد بأنه قادر على قراءة العقل ومعرفة ما يفكر فيه الآخرون ، والتنبؤ بالمستقبل ، ويؤكد خالد السندي (٢٠١٣، ٢٠) على اعتباره يحدث عبر إما قراءة الأفكار حيث يفترض الفرد أن الأفراد الآخرين ينظرون له نظرة دونية ويكون على اقتناع تام بذلك دون التأكد من ذلك ، أو من خلال التنبؤ بالغييب وفيه يتوقع الفرد أن الأشياء السلبية لا بد وأن تحدث ويتخذ من هذا التنبؤ كحقيقة واقعة ويتصرف وفقا لهذه التنبؤات على الرغم من كونها لا تستند إلى منطق ، وتضيف نهلة نجم الدين و أحمد سلطان (٢٠١٤، ١٤٥) أنه الاستنتاج بدون دليل أو استنتاج مبني على أدلة ضعيفة، ويميل الأفراد الذين لديهم هذا النوع من التشوه إلى تكوين استنتاجات سلبية مع غياب الأدلة المحددة التي تدعم هذا الاستنتاج.

• استخدام عبارات لا بد وينبغي Should statements: ويذكر (Freeman, Pretzer, Fleming & Simon, 2004, 135) أن الفرد يميل إلى استخدام عبارات "يجب" و"ينبغي" لتوفير الدافع وتحقيق السيطرة على السلوك ، فيقوم الفرد باستبعاد التجارب الايجابية التي تتعارض مع وجهة نظره السلبية وذلك باستخدام عبارة ينبغي أن يكون الموقف كذلك واعتبار ذلك شيئاً حتمياً صحيحاً ، فبدلاً من أن يقبل الفرد الموقف كما هو يفكر الفرد بأن الموقف يجب أن يكون كما يريد أو كما يتوافق مع ما يقبله ، ويرى جمعة يوسف (٢٠٠١، ١٠٥) أن ذلك يشير إلى استخدام الفرد لعبارات تدل على الحتميات كأسلوب تكبير مما يؤدي إلى تحجيم سلوك الفرد الاجتماعي ويعرضه للغضب والعدوان أو الانسحاب نتيجة للتطرف والتصلب في التفكير.

• الاستدلال الانفعالي Emotional reasoning: ويذكر Beck (1979) أنه يشير إلى اعتماد الفرد على العاطفة للوصول الى قرارات عن نفسه او عن الآخرين او عن الأحداث ، ويرى خالد السندي (٢٠١٣) أن الأفراد يعتمدون في معظم الأحيان على انفعالاتهم الذاتية ويتخذونها كدلائل ثابتة للحقيقة ، وعندما تكون هذه الانفعالات مشوهة وغير حقيقية فإن ذلك سيؤثر بالضرورة على طريقة تفكيرهم ويجعل هذه الاستدلالات مشوهة وغير صحيحة، وتؤكد دراسة لمياء أحمد (٢٠١٤) والتي هدفت الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية وكل من قلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية لدي عينة من الشباب الجامعي على وجود علاقة دالة بين التشوهات المعرفية وكل من قلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية، ويمكن التنبؤ بكل من قلق المستقبل والاكتئاب في ضوء متغير التشوهات المعرفية.

وباستعراض الأشكال المختلفة للتشوهات المعرفية توصلت الباحثة إلى أربعة أشكال اعتمدت عليها في إعداد مقياس التشوهات المعرفية المستخدم في الدراسة الحالية وهي التفكير الثنائي ، التعميم الزائد ، التضخيم والتحويل ، القفز إلى النتائج .

ولقد تعددت الدراسات التي تناولت التشوهات المعرفية وذلك من أجل التعرف على علاقتها بالمتغيرات الأخرى مثل دراسة (Zhang,2008) التي هدفت لفحص دور التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة في شعورهم بالتحكم الذاتي، وأسفرت النتائج عن التأثير السلبي الواضح للتشوهات المعرفية على إحساس الطلاب بالتحكم الذاتي، كما أن التشوهات المعرفية قد تلعب دورا في ميكانيزمات الدفاع النفسية ، ودراسة سماح رسلان(٢٠١١) التي هدفت إلي الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية وبعض أنماط التفكير (الابتكاري والعلمي، والخرافي، والمنطقي) لدي طلاب الجامعة ، والكشف عن دلالة الفروق في التشوهات المعرفية التي تعزي إلي التخصص ، وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة غير دالة بين التشوهات المعرفية والتفكير الابتكاري لدي طلاب الجامعة، ووجود علاقة سالبة دالة بين التشوهات المعرفية والتفكير العلمي ، ووجود علاقة موجبة دالة بين التشوهات المعرفية والتفكير الخرافي، ووجود علاقة سالبة دالة بين التشوهات المعرفية والتفكير المنطقي، وعدم وجود فروق دالة في التشوهات المعرفية تعزي إلي التخصص (أدبي / علمي )، ويمكن التنبؤ بالتفكير الخرافي من خلال التشوهات المعرفية ، ودراسة داليا خيربي ونبيل عبد الهادي (٢٠١٧) التي وجدت علاقة موجبة دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية وقلق الذكاء وقلق التصور المعرفي، كذلك وجدت فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء في التشوهات المعرفية وقلق الذكاء وقلق التصور المعرفي لصالح المنخفضين في الذكاء، ولم توجد فروق دالة إحصائيا بين كل من الذكور لإناث في التشوهات المعرفية وقلق الذكاء لدى طلاب جامعة الأزهر، ويمكن التنبؤ بالتشوهات المعرفية من قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كلا على حده وكلاهما معا لدى طلاب جامعة الأزهر .

### ثالثا الحكمة الاختبارية Test wiseness:

تناول Harmon,Morse &Morse(1996,276) ظهور مفهوم الحكمة الاختبارية على يد كرونباخ (١٩٤٦) عندما أشار إلى أن الحكمة الاختبارية صفة تساعد المفحوصين على تنظيم أسلوب الاجابة على الإختبار بما يساعدهم على الحصول على درجات أعلى ، وأكد ثورنديك (١٩٥١) ذلك المفهوم حيث اعتبره هو المسئول عن اختلاف درجات الطلاب على الاختبارات بعيدا عن المعرفة بمحتوى الاختبار والخطأ العشوائي ، ويرى (Hopkins &Antes(1985,480) أنها موهبة يمتلكها مؤدي الإختبار تسمح بأن يتفوق على معد الاختبار الذى يقع فى أخطاء القياس، وتساعد هذه الموهبة على الحصول على درجات مرتفعة فى الاختبارات ، ويرى (Rogers& Bateson(1991) الحكمة الاختبارية على أنها قدرة المفحوص على الإستفادة من المؤشرات الموجودة فى فقرات الاختبار للحصول على درجة أعلى على الاختبار دون أن يكون ذلك راجع لمعرفته بمحتوى فقرات الاختبار ،كما يذكر (Orth(1995)أنها قدرة معرفية مكتسبة لمجموعة من المهارات التى تساعد الطالب على رفع درجته فى الإختبار، ويذكر (Nguyen(2003) الحكمة الاختبارية أنها بناء نفسي متعدد الأبعاد يتكون من العمليات المتزامنة مع النشاطات العقلية التى يقوم بها الطالب خلال ادائه للاختبار، ويعرفها محمد زهران(٢٠٠٠) بأنها القدرة على الاجابة الصحيحة عن أسئلة الإختبار باستخدام المعلومات المتوافرة فى الإختبار ،والسلوك والأداء السليم فى موقف الإختبار .

ويذكر حمزه دودين (٢٠٠٥، ١٠٥) أنها مجموعة المهارات التي تُمكن الطالب من الإستغلال الفعال لظروف الاختبار وخصائصه وطبيعة الأسئلة للحصول على أعلى الدرجات ، وذلك بغض النظر عن محتوى الاختبار أو مستوى معرفة الطالب وهذه المهارات هي ما قبل الاختبار ، ما قبل البدء بالإجابة ، إدارة وقت الإختبار ، الإجابة على الإختبار ، التخمين ، ما بعد الإختبار، بينما يعرفها محمد عبد الوهاب (٢٠٠٧) بأنها قدرة الطالب على استخدام بعض المهارات خلال ادائه على الاختبارات من أجل التعبير عن مدى معرفته بالمحتوى الذي قام بدراسته بشكل أفضل ، والحصول على درجات مرتفعة في الاختبار التحصيلي وذلك من خلال القدرة على التخمين الذكي القائم على استخدام المنبهات والمفاتيح التي قد توجد في الاختبار ، القدرة على تنظيم وقت الاختبار ، تجنب الوقوع في الأخطاء .

ويرى باسل أبو فودة (٢٠٠٨، ٢٧) انها نشاط عقلي يقوم به بعض الطلاب لرفع درجاتهم في الاختبار اكثر من المستوى الذي يعكسه مستوى معرفتهم الفعلية بمحتوى الاختبار وذلك من خلال تهيئتهم لانفسهم قبل الاختبار واستخدام وقت الاختبار بفاعلية وتجنب الأخطاء والتخمين الذكي للوصول إلى الاجابات الصحيحة في أكثر عدد ممكن من مفردات الاختبار، ويعرفها السيد أبوهاشم (٢٠٠٨، ٢٢٤) أنها مجموعة المهارات التي يجب على الطالب إتقانها لكي يحقق مستويات تحصيلية مرتفعة وهذه المهارات هي الإستعداد للاختبار ، إدارة وقت الإختبار ، التعامل مع ورقة الأسئلة ، التعامل مع ورقة الإجابة ، المراجعة .

وتعرفها ديانا حماد (٢٠١٠، ٣٠٠) بأنها قدرة معرفية مكتسبة لمجموعة من مهارات الاستفادة من خصائص موقف الاختبار ، والتي يقوم بها الطالب أثناء الاختبار وذلك لتحسين درجته ، ويذكر (Haynes, 2011, 24) أن الحكمة الاختبارية تعني قدرة الطالب العقلية على توظيف التلميحات الموجودة بمفردات الاختبار في التوصل الى الاجابات الصحيحة من البدائل المتاحة والتي لا يستطيع الإجابة عنها في ضوء معرفته بمحتوى المادة الدراسية، وتعرفها ميرفت حسن وسحر فؤاد (٢٠١٧، ٥٢) بأنها قدرة الطالب على الاستفادة من الموقف الاختباري واستخدامه لمجموعة من المهارات العقلية التي تساعده على الحصول على درجات مرتفعة بغض النظر عن محتوى الاختبار .

ويرى محمد عبد الرؤوف (٢٠١٨، ٧٥) أنها مجموعة المهارات التي يستخدمها بعض الطلاب بفاعلية أكثر من البعض الآخر ، وتعكس مدى وعيهم خلال مواقف الاختبارات وتظهر في حصولهم على درجات أعلى مما يمكنهم الحصول عليه وفقا لمستوى معرفتهم بالمحتوى الذي تقيسه تلك الاختبارات ، كما يذكر هشام الخولي (٢٠١٨، ٤١٢) أنها قدرة الطالب في الإجابة الصحيحة على مفردات الأسئلة ذات الاختيار من متعدد والتي تتضمن مؤشرات حل الأسئلة من أجل الحصول على درجات مرتفعة دون معرفة بمحتوى الموضوع الذي يتم فيه الاختبار .

## مهارات الحكمة الاختبارية:

تنوعت وتعددت المهارات التي تناولتها الدراسات المختلفة باعتبارها إما مهارات للحكمة الاختبارية، أو استراتيجيات للحكمة الاختبارية، أو مبادئ للحكمة الاختبارية وسوف تقتصر الباحثة على أكثر هذه المهارات شيوعا واستخداما والتي اعتمدت عليها الباحثة في اعداد المقياس وهى:

- **مهارة إدارة وقت الاختبار:** ويرى (Milman, Bishop & Eble, 1990, 46) أنها تعنى تأجيل العبارات والأسئلة التي تؤدي إلى عدم السرعة في الإجابة، والبدء بالعمل بسرعة كلما اتاحت الفرصة لذلك مع الالتزام بالدقة أثناء الإجابة، ويؤكد (Yang, 2000, 29) أنها تظهر في قدرة الطالب على تنظيم الوقت المخصص للإجابة على الاختبار، وذلك من خلال عمل جدول زمني للإجابة على الاختبار، استخدام وقت الاختبار للإجابة على أسئلة الاختبار والمراجعة، كما يفسرها محمد عبد الرؤوف (٢٠١٨) باعتبارها تنظيم الزمن المحدد للاختبار بتخصيص وقت مناسب لكل سؤال بالنسبة إلى باقى الأسئلة حتى لا يستنفذ بعضها وقتا أطول على حساب البعض الآخر أو على حساب الوقت الذى يحدده الطالب للمراجعة.
- **مهارة التعامل مع ورقة الأسئلة:** يرى محمد زهران (٢٠٠٠، ٢٢٩) أنها تعنى قراءة التعليمات الخاصة بالأسئلة والانتباه إلى الأسئلة الإجبارية والإختيارية وعدد الأسئلة المطلوب الإجابة عليها وتؤكد عفاف وادى (٢٠١٣، ٣٠٩) بأنها تظهر في قراءة تعليمات الاختبار وفهماها، وتكوين فكرة عامة عن جميع الأسئلة وقراءتها قبل البدء في الإجابة، وتحديد الكلمات الهامة في السؤال وتكرار قراءة السؤال للتأكد من المطلوب.
- **مهارة التعامل مع ورقة الإجابة:** ويرى (Morse, 1998, 402) أنها تشير إلى التفكير في الإجابة وتجهيزها قبل كتابتها، وتقديم أفضل إجابة ممكنة والاهتمام بعرض عناصر الإجابة في تسلسل منطقي، وتجنب الشطب وتخصيص صفحة أو أكثر لكل سؤال من أسئلة الاختبار وتعني قدرة الطالب على التفكير في الإجابة قبل البدء في الكتابة، والعمل على تقديم أفضل إجابة ممكنة، مع تجنب الشطب، وتخصيص صفحة أو صفحات لكل سؤال.
- **مهارة المراجعة:** ويذكر السيد أبو هاشم (٢٠٠٨، ٢٢٧) انها تعنى تقويم الطالب لتجربة الاختبار وتحديد نوع الخطأ إن وجد وسببه، ومراجعة ورقة الأسئلة، والتأكد من عدم ترك سؤال دون إجابة ومراجعة البيانات قبل تسليم ورقة الإجابة، وترى ميرفت حسن وسحر فؤاد (٢٠١٧، ٥٤) أنها اصدار حكم على قيمة الإجابة التي أعطها الطالب للأسئلة ومدى مناسبتها وتنظيمها، واكتشافه للأخطاء التي وقع فيها وتصويبها.

ولقد تعددت الدراسات التي تناولت الحكمة الاختبارية وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى مثل التحصيل الدراسي وذلك كدراسة زين رداوي(٢٠٠١) التي تناولت الحكمة الاختبارية وعلاقتها بنوع الطالب وتخصصه وتحصيله الدراسي وتوصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النسب المئوية المعبرة عن استخدام طلاب وطالبات كلية التربية بالمدينة المنورة لمهارات الحكمة الاختبارية وانه توجد علاقة ارتباطية بين الحكمة الاختبارية والتحصيل الدراسي ، و دراسة ديانا حماد(٢٠١٠) التي هدفت للتعرف على علاقة الحكمة الاختبارية بالاداء الناتج عن اختبار تحصيلي من نوع الاختيار من متعدد وفق نموذج راش لدى طالبات الجامعة وتوصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الحكمة الاختبارية والتحصيل ،وانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحكمة الاختبارية تعزى لمستوى التحصيل الدراسي ، ودراسة طارق السلمي(٢٠١٨) وهدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والحكمة الاختبارية والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة الموهوبين والعاديين في مدينة جدة، وتوصلت الدراسة الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لصالح الطلاب (الذكور)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحكمة الاختبارية لصالح الطلبة الموهوبين ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحكمة الختبارية ترجع للنوع، كما توجد علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائيا بين التفكير الإيجابي والحكمة الاختبارية ، وأنه يمكن التنبؤ بالحكمة الاختبارية من خلال التفكير الإيجابي.

بينما اهتمت بعض الدراسات بعمل برنامج تدريبي لمهارات الحكمة الاختبارية مثل دراسة هشام الخولي (٢٠١٨a) والتي هدفت إلى التحقق من استقلالية مهارات الحكمة الاختبارية عن استراتيجياتها والكشف عن أثر برنامج تدريبي لمهارات الحكمة الاختبارية على التحصيل الدراسي وتوصلت إلى استقلالية مهارات الحكمة الاختبارية عن استراتيجياتها ، وتنبؤ بعض مهارات الحكمة الاختبارية واستراتيجياتها بمكونات التحصيل الدراسي ، ودراسة هشام الخولي (٢٠١٨b) والتي قامت بدراسة تأثير برنامج تدريبي لمهارات الحكمة الاختبارية على الاداء والتخمين والمخاطرة والحذر في المواقف الاختبارية معيارية المرجع ومحكية المرجع لدى طلاب الجامعة.

### فروض الدراسة:

- ١- توجد علاقة دالة إحصائيا بين الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٢- توجد علاقة دالة إحصائيا بين الحكمة الاختبارية والتشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية في الحكمة الاختبارية .

- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية فى اليقظة العقلية .
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية فى التشوهات المعرفية .
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي بكلية التربية جامعة الإسكندرية فى الحكمة الاختبارية .
- ٧- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي بكلية التربية جامعة الإسكندرية فى اليقظة العقلية .
- ٨- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي بكلية التربية جامعة الإسكندرية فى التشوهات المعرفية .
- ٩- يمكن التنبؤ بالحكمة الاختبارية من خلال اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية -جامعة الإسكندرية.

### منهج الدراسة :

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، لدراسة العلاقات المتبادلة بين المتغيرات والمقارنة بين الطلاب والطالبات و، وطلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي فى متغيرات الدراسة، وذلك باستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

### المشاركون فى الدراسة:

أ- المشاركون فى الدراسة الاستطلاعية وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

قامت الباحثة بالتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وذلك بتطبيقها على (٥٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة الإسكندرية، وتكونت من (٢٥) طالب وطالبة من الشعب الأدبية، (٢٥) طالب وطالبة من الشعب العلمية بمتوسط عمر زمنى (٢٢.٧٢٤) وانحراف معياري (٠.٩٥٦) ، وذلك خلال الفصل الدراسي الثانى للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ .

### ب- المشاركون فى الدراسة الأساسية:

شارك فى الدراسة الأساسية (٣٥٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة الإسكندرية ، بواقع (١٨٠) طالب وطالبة من الشعب العلمية (٧٠ طالب ، ١١٠ طالبة ) ، (١٧٠) طالب وطالبة من الشعب الأدبية (٥٥ طالب ، ١١٥ طالبة ) بمتوسط عمر زمنى (٢٢.٦٢٣) سنة وانحراف معياري (٠.٩٠١) ، وذلك خلال الفصل الدراسي الثانى للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ .

## مقياس اليقظة العقلية : اعداد الباحثة

### - الهدف من المقياس :

هدف هذا المقياس إلى التعرف على اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة من خلال التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن ، الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة ، الانفتاح على وجهات النظر المتعددة ، مواجهة الأحداث دون اصدار أحكام.

### - خطوات إعداد المقياس:

- تم الإطلاع على الأطر النظرية والعربية والأجنبية التي تناولت اليقظة العقلية ، والإطلاع على بعض المقاييس الخاصة باليقظة العقلية ومن هذه المقاييس: مقياس اليقظة العقلية اعداد (1992)Langerترجمة على المعموري (٢٠١٨) وتضمن التمييز اليقظ والانفتاح على الجديد والتوجه نحو الحاضر والوعي بوجهات النظر المتعددة ، مقياس The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) إعداد Buchheld, Grossman, & Walach(2001) وتكون من ملاحظة الخبرات في اللحظات الحاضرة والانفتاح على الخبرات السلبية دون اصدار احكام، مقياس وعى الانتباه اليقظ (MAAS) اعداد (2003)Brown &Rayan، مقياس كنتاكي لليقظة العقلية إعداد Baer , Smith & Allen (2004) وتضمن الملاحظة و الوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات ، مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد Baer,Smith,Hopkins,Krietemeyer& Toney (2006) وتضمن الملاحظة و الوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات وعدم التفاعل مع الخبرات ،مقياس تورنوتو لليقظة العقلية إعداد (Lau et al.,2006) ويتضمن حب الاستطلاع وعدم التمرکز،مقياس اليقظة العقلية المعرفي الانفعالي المعدل إعداد (2007)Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, Laurenceau ويقس الانتباه والوعي والتركيز على الحاضر والتقبل وعدم اصدار الاحكام مع احترام الافكار والمشاعر في الخبرات اليومية، استبيان اليقظة العقلية إعداد (Chadwick, Hember, Symes, Peters, Kuipers, Dagnan (2008) ويقس الاتجاه اليقظ نحو الافكار والصور الحزينة ، مقياس فيلاديفيا لليقظة العقلية إعداد (2008)Cardaciotto,Herbert,Forman,Moitra,Farrow ويقس الوعي والتقبل ،استبانة اليقظة الذهنية لأماني الهاشم (٢٠١٧) ،مقياس اليقظة العقلية اعداد Burke &wadeترجمة محمد عبد العظيم (٢٠١٧) ويتكون من الوعي بالخبرة الداخلية و الوعي بالخبرة الخارجية والتصرف بوعي والتقبل والتوجيه غير المنطقيين وفقدان التركيز وعدم التفاعلية والانفتاح على الخبرات ونسبية الأفكار والفهم الواعي، مقياس اليقظة العقلية لعللي الشلوي (٢٠١٨) ، مقياس اليقظة الذهنية لمرام مخامرة (٢٠١٨) وتكونت من الملاحظة والانتباه والانفتاح والوعي والتمييز



**وصف المقياس:** بعد الإطلاع على المقاييس المختلفة لقياس اليقظة العقلية قامت الباحثة باعداد المقياس وتكون من (40) مفردة موزعة على أربعة أبعاد البُعد الأول : التنظيم الذاتي للانتباه فى الوقت الراهن ويشمل (١٠) مفردات، هي المفردات (١، ٢، ٩، ١٠، ١٧، ١٨، ٢٥، ٢٦، ٣٣، ٣٤)، والبُعد الثاني هو الوعى وتقبل الخبرات الحاضرة ويشمل (١٠) مفردات ، هي المفردات (٣، ٤، ١١، ١٢، ١٩، ٢٠، ٢٧، ٢٨، ٣٥، ٣٦)، والبُعد الثالث هو الانفتاح على وجهات النظر المتعددة ويشمل (١٠) مفردات ، هي المفردات (٥، ٦، ١٣، ١٤، ٢١، ٢٢، ٢٩، ٣٠، ٣٧، ٣٨)، والبُعد الرابع وهو مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام ويشمل (١٠) مفردات ، هي المفردات (٧، ٨، ١٥، ١٦، ٢٣، ٢٤، ٣١، ٣٢، ٣٩، ٤٠) يتبعهم خمس استجابات يختار من بينهم الطالب. (\*تشير إلى المفردات السالبة)

**طريقة تقدير درجات المقياس:** تقدر الإجابة على مقياس خماسي متدرج يمتد على متصل يتضمن خمس بدائل هي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وعند تصحيح المقياس يتم تحويلها إلى درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب للمفردات الموجبة والعكس فى المفردات السالبة فتصبح الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس هي (٤٠)، والدرجة العظمى هي (٢٠٠) درجة.

- **التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:** طبقت الباحثة المقياس على عدد (٥٠) طالب من طلاب كلية التربية الفرقة الرابعة بهدف التأكد من وضوح التعليمات ، وتحديد الزمن المناسب للمقياس ، وحساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي.

#### ١- حساب صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما:

أ . **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على (٥) من السادة المحكمين أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوى والصحة النفسية ( ملحق ٣) لمراجعة المفردات من حيث انتمائها للبعد وصياغتها لغوياً ووضوحها، وتراوحت نسب الاتفاق ما بين (٨٠% : ١٠٠%).

ب . **صدق المحك الخارجي (الصدق التلازمي):** تم حساب صدق المحك الخارجي من خلال تطبيق مقياس اليقظة العقلية اعداد (Langer(1992) ترجمة على المعمورى (٢٠١٨) ،متزامناً مع المقياس المعد ،وبحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياسين بلغت (٠.٧٧٢) وهو معامل ارتباط دال احصائيا عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى صدق المقياس المعد.

## ٢- حساب ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق:

أ- طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ وبلغ معامل ثبات المقياس ككل (٠.٨٨٢) ، وثبات أبعاد المقياس فكانت (٠.٨٤٨ - ٠.٧٥٢ - ٠.٨١١ - ٠.٨٣٤) لابعاد التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن، الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة، الانفتاح على وجهات النظر المتعددة ، مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام على التوالي وهي قيم تشير إلى تمتع المقياس وأبعاده بدرجة مرتفعة من الثبات.

ب- طريقة التجزئة النصفية: قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين المفردات ذات الأرقام الزوجية والفردية لمقياس اليقظة العقلية وبلغت قيمته (٠.٨٦٢) ثم قامت بتصحيحه بمعادلة سبيرمان وبراون فبلغت قيمته (٠.٩٢٦) مما يوضح أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات مما يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

## ٣- حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

أ. حساب الاتساق الداخلي بين درجات مفردات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه:

قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول ( ٢ ) نتائج معاملات الارتباط ودرجة البعد الذي تنتمي إليه .

### جدول ( ٢ )

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لمقياس اليقظة العقلية

م	معامل الارتباط مع بعد التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن	م	معامل الارتباط مع بعد الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة	م	معامل الارتباط مع بعد الانفتاح على وجهات النظر المتعددة	م	معامل الارتباط مع بعد مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام
١	**٠.٦١٢	٣	**٠.٨٦٨	٥	**٠.٨٩١	٧	**٠.٨٨٨
٢	**٠.٦٢٤	٤	**٠.٦٤٨	٦	**٠.٦١١	٨	**٠.٦١٠
٩	**٠.٧٢٥	١١	**٠.٧١٥	١٣	**٠.٦٣٤	١٥	**٠.٨١٦
١٠	**٠.٦٠٩	١٢	**٠.٧٤١	١٤	**٠.٦٢٥	١٦	**٠.٧٣٦
١٧	**٠.٨٩٨	١٩	**٠.٨٩٢	٢١	**٠.٧٥١	٢٣	**٠.٧٣٥
١٨	**٠.٧٢٢	٢٠	**٠.٧٩١	٢٢	**٠.٧٣١	٢٤	**٠.٨٤٤
٢٥	**٠.٧٧٩	٢٧	**٠.٨٧٩	٢٩	**٠.٨٩٥	٣١	**٠.٨١٥
٢٦	**٠.٧٤٣	٢٨	**٠.٨٨٦	٣٠	**٠.٨٩٣	٣٢	**٠.٨٨٨
٣٣	**٠.٧٧٢	٣٥	**٠.٧٤٩	٣٧	**٠.٨٨٢	٣٩	**٠.٨٤٨
٣٤	**٠.٨٨٩	٣٦	**٠.٧١٢	٣٨	**٠.٧٤٧	٤٠	**٠.٧٠٩

يتضح من جدول ( ٢ ) أن درجة كل مفردة مرتبطة ارتباطا موجبا ودال احصائيا عند مستوى (٠.٠١) مع درجة البعد الذى تنتمى إليه وهذا يعنى أن مفردات المقياس متماسكة داخليا.

ب . حساب الاتساق الداخلي بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس:

للتحقق من اتساق محتوى المقياس ككل وارتباط أبعاده ببعضها البعض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، ويوضح جدول ( ٣ ) نتائج معاملات الارتباط

### جدول ( ٣ )

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

البعد	التنظيم الذاتى للاتنباه فى الوقت الراهن	الوعى وتقبل الخبرات الحاضرة	الانفتاح على وجهات النظر المتعددة	مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام
معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	**٠.٨٢١	**٠.٨٩٨	**٠.٨٥٤	**٠.٨٨١

يتضح من جدول ( ٣ ) أن قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلى لكل بعد من أبعاد المقياس.

### مقياس التشوهات المعرفية : اعداد الباحثة

- الهدف من المقياس :

هدف هذا المقياس إلى التعرف على التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة من خلال (التفكير الثنائي ، التعميم الزائد ، القفز إلى النتائج ، التضخيم والتهويل).

- خطوات إعداد المقياس:

- تم الإطلاع على الأطر النظرية والعربية والأجنبية وبعض المقاييس التي تناولت التشوهات المعرفية ومن هذه المقاييس: مقياس التشوهات المعرفية (ICD) اعداد (2001) Yurica & DiTomasso واشتمل علة التضخيم ، التهوين ، العنونة ، المقارنة مع الآخرين ، الاستدلال العاطفى ، القفز إلى النتائج ، قراءة العقل ، مقياس التشوهات المعرفية اعداد (2011) Covin, Dozois, Ogniewicz, & Seeds ويشمل قراءة الأفكار ، التفكير الكارثي، تفكير الكل أو لا شئى ، الاستدلال العاطفى ، العنونة ، التعميم الزائد ، الشخصية ،

استخدام عبارات يجب وينبغي ، التهويل والتهوين ،مقياس التشوهات المعرفية اعداد سماح رسلان (٢٠١١) واشتمل على التفكير القطبي (تفكير الكل أو لاشيئ)، المبالغة في لوم الذات والآخريين ، أسلوب التفكير السوداوي ، الحتميات ، التجريد الانتقائي(الانتقاء العقلي) ، التعميم المفرط، العنونة ، القفز إلى النتائج أو الاستنتاجات ، التفكير الخرافي ،مقياس التشوهات المعرفية اعداد وفاء الجعافرة (٢٠١٤) واشتمل على التفكير كل أو لاشيئ ، المبالغة في لوم الذات ، الانتقاء العقلي، الحتميات ، القفز إلى النتائج والاستنتاجات ،التعميم المفرط ،مقياس التشوهات المعرفية اعداد إسلام العصار (٢٠١٥) واشتمل على التفكير الثنائي ، الاستنتاج الاعباطي ، المبالغة والتقليل ، المنطق العاطفي ، لوم الذات والآخريين ،التفكير المثالي (الكمال) ،المقارنات المجحفة،الإفراط في التعميم والإيجابية، مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي اعداد لمياء صلاح الدين (٢٠١٥) وتضمن التفسيرات الشخصية، التجريد الانتقائي، التهوين، التفكير الكارثي، التعميم الزائد، التفكير الثنائي ،مقياس التشوهات المعرفية اعداد فاتن كامل (٢٠١٦) واشتمل على التشوهات المعرفية ، التقليل من شأن الآخريين ، التشوهات في التفكير ، لوم الآخريين ،مقياس التشوهات المعرفية اعداد ريم حسن (٢٠١٨) واشتمل على التفكير الثنائي ،التعميم الزائد ، أخطاء التقييم ، التفكير المثالي (الإفراط في التفكير)، الإستدلال الخاطئ، لوم الذات ،مقياس التشوهات المعرفية اعداد هانى عبارة وماريو رجال وأحمد حاج موسى (٢٠١٨) وتضمن الاستنتاج العشوائي ،التجريد الانتقائي، والتعميم الزائد، والتضخيم والتهوين ، والتفكير الثنائي، وعبارات "ينبغي و"يجب"، والمنطق الانفعالي، والتفسيرات الشخصية،

**وصف المقياس:** بعد الإطلاع على المقاييس المختلفة لقياس التشوهات المعرفية قامت الباحثة باعداد المقياس وتكون من (٤٠) مفردة تم صياغتهم بطريقة موجبة موزعة على أربعة أبعاد البعد الأول : التفكير الثنائي ويشمل (١٠) مفردات، هي المفردات (١ ، ٢ ، ٩ ، ١٠ ، ١٧ ، ١٨ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٣٣ ، ٣٤)، والبعد الثاني هو التعميم الزائد ويشمل (١٠) مفردات، هي المفردات (٣ ، ٤ ، ١١ ، ١٢ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٣٥ ، ٣٦)، والبعد الثالث هو التضخيم والتهويل ويشمل (١٠) مفردات، هي المفردات من (٥ ، ٦ ، ١٣ ، ١٤ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣٧ ، ٣٨) ، والبعد الرابع هو القفز إلى النتائج ويشمل (١٠) مفردات، هي المفردات من (٧ ، ٨ ، ١٥ ، ١٦ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٩ ، ٤٠) يتبعهم خمس استجابات يختار من بينهم الطالب.

**طريقة تقدير درجات المقياس:** تقدر الإجابة على مقياس خماسي متدرج يمتد على متصل يتضمن خمس بدائل هي: (تنطبق دائماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، لانتطبق أبداً) وعند تصحيح المقياس يتم تحويلها إلى درجات (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس هي (٤٠) ،والدرجة العظمى هي (٢٠٠) درجة.

- **التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:** طبق الباحثان المقياس على عدد ( ٥٠ ) طالب من طلاب كلية التربية الفرقة الرابعة بهدف التأكد من وضوح التعليمات ، وتحديد الزمن المناسب للمقياس ، وحساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي.

### ١- حساب صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما:

أ . **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على (٥) من السادة المحكمين أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية (ملحق ٣) لمراجعة المفردات من حيث انتمائها للبعد وصياغتها لغوياً ووضوحها، وتراوحت نسب الاتفاق ما بين (٨٠% : ١٠٠%).

ب . **صدق المحك الخارجي (الصدق التلازمي):** تم حساب صدق المحك الخارجي من خلال تطبيق مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي اعداد لمياء صلاح الدين (٢٠١٥) ،مترامناً مع المقياس المعد ،وبحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياسين بلغت (٠.٨٢) وهو معامل ارتباط دال احصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى صدق المقياس المعد .

### ٢- حساب ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق:

أ- **طريقة ألفا كرونباخ:** تم حساب ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ وبلغ معامل ثبات المقياس ككل (٠.٨٩٥) ، وثبات أبعاد المقياس فكانت (٠.٨٢٧ - ٠.٨٦١ - ٠.٨٣٢ - ٠.٨١٢) . للأبعاد التفكير الثنائي، التعميم الزائد، التضخيم والتحويل، القفز إلى النتائج على التوالي ، وهي قيم تشير إلى تمتع المقياس وأبعادها بدرجة مرتفعة من الثبات.

أ- **طريقة التجزئة النصفية:** قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين المفردات ذات الأرقام الزوجية والفردية لمقياس التشوهات المعرفية وبلغت قيمته (٠.٨٧٢) ثم قامت بتصحيحه بمعادلة سبيرمان وبراون فبلغت قيمته (٠.٩٣٢) مما يوضح أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات مما يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

### ٣- حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

أ . **حساب الاتساق الداخلي بين درجات مفردات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه:**

قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول ( ٤ ) نتائج معاملات الارتباط ودرجة البعد الذي تنتمي إليه .

جدول ( ٤ )

معاملات الارتباط بيم درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه

لمقياس التشوهات المعرفية

م	معامل الارتباط مع بعد التفكير الثنائي	م	معامل الارتباط مع بعد التعميم الزائد	م	معامل الارتباط مع بعد التضخيم والتهويل	م	معامل الارتباط مع بعد القفز إلى النتائج
١	**٠.٧١٥	٣	**٠.٧٩١	٥	**٠.٧١١	٧	**٠.٧٥٠
٢	**٠.٧٢٣	٤	**٠.٧٥٨	٦	**٠.٧٣٥	٨	**٠.٧٢٨
٩	**٠.٧٧٤	١١	**٠.٧٣٨	١٣	**٠.٧٠٨	١٥	**٠.٧٣٩
١٠	**٠.٧٥٩	١٢	**٠.٧٣٤	١٤	**٠.٧٢٩	١٦	**٠.٧٥٩
١٧	**٠.٧٨٩	١٩	**٠.٨٨٣	٢١	**٠.٨٣٥	٢٣	**٠.٨٨٥
١٨	**٠.٧٨١	٢٠	**٠.٨٥٦	٢٢	**٠.٧١٩	٢٤	**٠.٧٣٧
٢٥	**٠.٧٤٨	٢٧	**٠.٧٣٨	٢٩	**٠.٧٠٦	٣١	**٠.٨١٨
٢٦	**٠.٨٨٤	٢٨	**٠.٨٧١	٣٠	**٠.٨١١	٣٢	**٠.٨٠٨
٣٣	**٠.٨٥٨	٣٥	**٠.٧٠٦	٣٧	**٠.٧٨٣	٣٩	**٠.٧٢٥
٣٤	**٠.٧٤٦	٣٦	**٠.٧٥١	٣٨	**٠.٧٣٦	٤٠	**٠.٧٠٦

يتضح من جدول ( ٤ ) أن درجة كل مفردة مرتبطة ارتباطا موجبا وال احصائيا عند مستوى (٠.٠١) مع درجة البعد الذي تنتمي إليه وهذا يعنى أن مفردات المقياس متماسكة داخليا.

ب . حساب الاتساق الداخلي بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس:

للتحقق من اتساق محتوى المقياس ككل وارتباط أبعاده ببعضها البعض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، ويوضح جدول ( ٥ ) نتائج معاملات الارتباط

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية

البعد	التفكير الثنائي	التعميم الزائد	التضخيم والتهويل	القفز إلى النتائج
معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	**٠.٨٣٢	**٠.٨٦٨	**٠.٨٦١	**٠.٨٧١

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي لكل بُعد من أبعاد المقياس.

## مقياس الحكمة الاختبارية : اعداد الباحثة

### - الهدف من المقياس :

هدف هذا المقياس إلى التعرف على الحكمة الاختبارية لدى طلاب الجامعة من خلال (مهارة إدارة الوقت ، مهارة التعامل مع ورقة الأسئلة ، مهارة التعامل مع ورقة الإجابة، مهارة المراجعة)

### - خطوات إعداد المقياس:

- تم الإطلاع على الأطر النظرية والعربية والأجنبية التي تناولت الحكمة الاختبارية ، والإطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالحكمة الاختبارية ومن هذه المقاييس: استبانة زين رداوي (٢٠٠١) واشتملت على التعامل مع ورقة الأسئلة ، التعامل مع ورقة الإجابة ، التخمين ، مراعاة القصد لمصمم الاداء ، الزمن ، المراجعة ، مقياس السيد أبو هاشم (٢٠٠٨) وتناول الإستعداد للاختبار ، إدارة وقت الإختبار ، التعامل مع ورقة الأسئلة ، التعامل مع ورقة الإجابة ، المراجعة ، مقياس ديانا حماد (٢٠١٠) وتضمن استراتيجيات ادارة وقت الاختبار، استراتيجيات تجنب الأخطاء ، استراتيجيات التخمين ، استراتيجيات الاستفادة من خصائص بناء فقرات الاختبار ، مقياس عفاف وادى (٢٠١٣) وتضمن ادارة وقت الاختبار ، تجنب الخطأ، التخمين ، الاستفادة من خصائص بناء الاختبار ، والتعامل مع ورقة الأسئلة ، والتعامل مع ورقة الإجابة والمراجعة ، مقياس شاهر سليمان (٢٠١٤) واشتمل على استخدام الاختبار ، تجنب الخطأ والتخمين ، الاستنتاج المنطقي ، استخدام المنبهات والمؤشرات ، مقياس خديجة القرشي (٢٠١٧) وتضمن الاستعداد للاختبار، إدارة وقت الإختبار ،التعامل مع ورقة الأسئلة ، التعامل مع ورقة الإجابة ، المراجعة ، مقياس ميرفت حسن وسحر فؤاد (٢٠١٧) وتضمن الاستعداد النفسي والعقلي للاختبار ، إدارة وقت الإختبار ،التعامل مع ورقتي الأسئلة والإجابة ،مراقبة الأداء أثناء الإختبار ، المراجعة ، مقياس طارق السلمي (٢٠١٨) وتضمن تنظيم وقت الاختبار، والتخمين الذكي، والاستنتاج المنطقي، وتجنب الأخطاء، والمراجعة.

**وصف المقياس:** بعد الإطلاع على المقاييس المختلفة لقياس الحكمة الاختبارية قامت الباحثة باعداد المقياس وتكون من (٤٠) مفردة تم صياغتها بطريقة موجبة موزعة على أربعة أبعاد البُعد الأول : مهارة إدارة الوقت ويشمل (١٠) مفردات، هي المفردات (١ ، ٢، ٩، ١٠، ١٧، ١٨، ٢٥، ٢٦، ٣٣، ٣٤) ، والبُعد الثاني هو مهارة التعامل مع ورقة الأسئلة ويشمل (١٠) مفردات، هي المفردات (٣، ٤، ١١، ١٢، ١٩، ٢٠، ٢٧، ٢٨، ٣٥، ٣٦) ، والبُعد الثالث هو مهارة التعامل مع ورقة الإجابة ويشمل (١٠) مفردات، هي المفردات (٥، ٦، ١٣، ١٤، ٢١، ٢٢، ٢٩، ٣٠، ٣٧، ٣٨) ، والبُعد الرابع وهو مهارة المراجعة ويشمل (١٠) مفردات، هي المفردات (٧، ٨، ١٥، ١٦، ٢٣، ٢٤، ٣١، ٣٢، ٣٩، ٤٠) يتبعهم خمس استجابات يختار من بينهم الطالب.

**طريقة تقدير درجات المقياس:** تقدر الإجابة على مقياس خماسي متدرج يمتد على متصل يتضمن خمس بدائل هي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وعند تصحيح المقياس يتم تحويلها إلى درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس هي (٤٠)، والدرجة العظمى هي (٢٠٠) درجة .

- **التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:** طبقت الباحثة المقياس على عدد (٥٠) طالب من طلاب كلية التربية الفرقة الرابعة بهدف التأكد من وضوح التعليمات ، وتحديد الزمن المناسب للمقياس ، وحساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي.

### ١- حساب صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما:

أ . **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على (٥) من السادة المحكمين أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية (ملحق ٣) لمراجعة المفردات من حيث انتمائها للبعد وصياغتها لغوياً ووضوحها، وتراوحت نسب الاتفاق ما بين (٨٠% : ١٠٠%).

ب . **صدق المحك الخارجي (الصدق التلازمي):** تم حساب صدق المحك الخارجي من خلال تطبيق مقياس الحكمة الاختبارية اعداد السيد أبو هاشم (٢٠٠٨) ،متمزماً مع المقياس المعد ،وبحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياسين بلغت (٠.٨٦٣) وهو معامل ارتباط دال احصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى صدق المقياس المعد .

### ٢- حساب ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق:

أ- **طريقة ألفا كرونباخ:** تم حساب ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ وبلغ معامل ثبات المقياس ككل (٠.٨٧٧) ، وثبات أبعاد المقياس فكانت (٠.٧٥٩ - ٠.٨٦٢ - ٠.٨٤٦ - ٠.٨٥٩) للابعاد مهارة إدارة الوقت، مهارة التعامل مع ورقة الأسئلة، مهارة التعامل مع ورقة الإجابة، مهارة المراجعة على التوالي ، وهي قيم تشير إلى تمتع المقياس وأبعاده بدرجة مرتفعة من الثبات.

ب- **طريقة التجزئة النصفية:** قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين المفردات ذات الأرقام الزوجية والفردية لمقياس الحكمة الاختبارية وبلغت قيمته (٠.٨٥١) ثم قامت بتصحيحه بمعادلة سبيرمان وبراون وبلغت قيمته (٠.٩٢) مما يوضح أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات مما يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

### ٣- حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

أ . **حساب الاتساق الداخلي بين درجات مفردات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه:**

قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول (٦) نتائج معاملات الارتباط ودرجة البعد الذي تنتمي إليه .



جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لمقياس الحكمة الاختبارية

م	معامل الارتباط مع بعد مهارة إدارة الوقت	م	معامل الارتباط مع بعد الوعي مهارة التعامل مع ورقة الأسئلة	م	معامل الارتباط مع بعد مهارة التعامل مع ورقة الإجابة	م	معامل الارتباط مع بعد مهارة المراجعة
١	**0.735	٣	**0.894	٥	**0.775	٧	**0.738
٢	**0.896	٤	**0.778	٦	**0.728	٨	**0.886
٩	**0.821	١١	**0.754	١٣	**0.783	١٥	**0.725
١٠	**0.781	١٢	**0.782	١٤	**0.872	١٦	**0.718
١٧	**0.787	١٩	**0.748	٢١	**0.891	٢٣	**0.884
١٨	**0.795	٢٠	**0.747	٢٢	**0.779	٢٤	**0.751
٢٥	**0.885	٢٧	**0.776	٢٩	**0.738	٣١	**0.770
٢٦	**0.712	٢٨	**0.742	٣٠	**0.776	٣٢	**0.868
٣٣	**0.735	٣٥	**0.799	٣٧	**0.790	٣٩	**0.701
٣٤	**0.713	٣٦	**0.773	٣٨	**0.886	٤٠	**0.832

يتضح من جدول (٦) أن درجة كل مفردة مرتبطة ارتباطا موجبا ودال احصائيا عند مستوى (٠.٠١) مع درجة البعد الذي تنتمي إليه وهذا يعنى أن مفردات المقياس متماسكة داخليا.

ب. حساب الاتساق الداخلي بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس: للتحقق من اتساق محتوى المقياس ككل وارتباط أبعاده ببعضها البعض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، ويوضح جدول (٧) نتائج معاملات الارتباط

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الحكمة الاختبارية

البعد	مهارة إدارة الوقت	مهارة التعامل مع ورقة الأسئلة	مهارة التعامل مع ورقة الإجابة	مهارة المراجعة
معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	**٠.٨١١	**٠.٨٣٧	**٠.٨٤١	**٠.٨٧٢

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد المقياس.

## نتائج الدراسة وتفسيرها:

**نتائج الفرض الأول:** ونصه " توجد علاقة دالة إحصائيا بين الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية"

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائيا تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الحكمة الاختبارية بأبعاده ، ودرجاتهم على مقياس اليقظة العقلية بأبعاده ويوضح جدول (٨) هذه الارتباطات

### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين الحكمة الاختبارية وأبعاده واليقظة العقلية بأبعاده لدى عينة الدراسة (ن=٣٥٠)

اليقظة العقلية الدرجة (الكلية)	مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام	الانفتاح على وجهات النظر المتعددة	الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة	التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن	اليقظة العقلية الحكمة الاختبارية
.699**	.556**	.595**	.566**	.673**	مهارة إدارة الوقت
.725**	.607**	.584**	.655**	.628**	مهارة التعامل مع ورقة الأسئلة
.719**	.598**	.632**	.611**	.607**	مهارة التعامل مع ورقة الإجابة
.730**	.643**	.617**	.620**	.606**	مهارة المراجعة
.819**	.687**	.693**	.700**	.715**	الحكمة الاختبارية (الدرجة الكلية)

### جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين كافة أبعاد مقياس الحكمة الاختبارية وأبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية لكل منهما ، وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول ، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الطلاب الذين يمتلكون يقظة عقلية يتميزون بالقدرة على الانتباه لما يدور حولهم ووعيهم وإدراكهم للمتغيرات المحيطة بهم ، والانفتاح على ما يمر بهم من خبرات مع تأكيدهم على عدم اطلاق أحكام أولية على ما يرون به بل إنهم يقومون بتأجيل هذه الأحكام حتى يتأكدون من آرائهم ، ومثل هذه المهارات قد تكون النواة التي تلزم الطالب أثناء ادائه للاختبار فهي نواة الحكمة الاختبارية لديه فهو بحاجة للانتباه والوعي والتنظيم لوقت الاختبار وتقسيمه حتى يُحسن استغلاله الاستغلال الأمثل ، كما أنه بحاجة للانتباه والوعي بما يوجد في ورقة الأسئلة وما هو مطلوب منه حله فلا ينسى سؤال ولا يترك سؤال دون إجابة ، وتكون لديه القدرة على عرض وتقبل وجهات النظر المختلفة حتى يستطيع عرضها أثناء إجابته على الإختبار، كما أنه يحتاج للوعي والانتباه لتنظيم ورقة إجابته وتنظيم إجابته على أسئلة الإختبار وحسن عرضها ، وتساعد اليقظة العقلية على إرجاء حكمه على إجابته لوقت المراجعة في الإختبار فيستطيع أن يتفحص إجابته بعد أن يكون قد انتهى من أداء الإختبار كله ومن ثم يستطيع المراجعة بصورة أفضل ، وتؤدي تلك النتيجة ما

توصلت إليه أحلام عبد الله (٢٠١٣) أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على التركيز على العمليات والخصائص الداخلية للنشاط ودراسة (Napora 2013) والتي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والجانب المعرفي والمستوى الأكاديمي، ودراسة Gonzalez, Amutio, Oriol & Bisquerra (2016) والتي وجدت أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وبين الاداء الأكاديمي للطلاب، ودراسة Heidari & Morvati (2016) التي كشفت عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وإدراك الضغوط (بما يساعد في ادراك الظروف الصاعقة المتعلقة بالاختبار والتكيف معها وتجاوزها بنجاح)، كما تتفق مع دراسة (Asheur & Sigman 2011) والتي توصلت إلى أن هناك تأثيراً لكل من اليقظة الذهنية وممارسات الاسترخاء ومهارات التعلم على أداء الطلبة في الامتحان، ودراسة سعد الحارثي (٢٠١٩) والتي توصلت لوجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة احصائيا بين اليقظة العقلية وأعراض القلق التي قد تؤثر على أداء الفرد في الاختبار.

**نتائج الفرض الثاني:** ونصه "توجد علاقة دالة إحصائيا بين الحكمة الاختبارية والتشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية"

وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائيا تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الحكمة الاختبارية بأبعاده، ودرجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية بأبعاده ويوضح جدول (٩) هذه الارتباطات

### جدول (٩)

معاملات الارتباط بين الحكمة الاختبارية وأبعاده والتشوهات المعرفية بأبعاده لدى عينة الدراسة (ن=٣٥٠)

التشوهات المعرفية (الدرجة الكلية)	الفقر إلى النتائج	التضخيم والتهويل	التعميم الزائد	التفكير الثنائي	التشوهات المعرفية الحكمة الاختبارية
.603**٠-	.493**٠-	.568**٠-	.444**٠-	.441**٠-	مهارة إدارة الوقت
.679**٠-	.569**٠-	.603**٠-	.519**٠-	.502**٠-	مهارة التعامل مع ورقة الأسئلة
.674**٠-	.598**٠-	.579**٠-	.534**٠-	.462**٠-	مهارة التعامل مع ورقة الإجابة
.658**٠-	.543**٠-	.557**٠-	.539**٠-	.487**٠-	مهارة المراجعة
.746**٠-	.630**٠-	.658**٠-	.582**٠-	.540**٠-	الحكمة الاختبارية (الدرجة الكلية)

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين كافة أبعاد مقياس التشوهات المعرفية وأبعاد مقياس الحكمة الاختبارية والدرجة الكلية لكل منهما ، وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن التشوهات المعرفية لدى

الطالب تكون ناتج لأفكار اللاعقلانية لديه والتي يكونها أثناء ادراكه للمثيرات الخارجية التي تواجهه فهي نتيجة لعملية الإدراك الخاطئ أثناء التفكير ،وهي أفكار سلبية تؤثر في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة، وتؤثر كذلك في قدرته على التكيف مما يؤدي إلى ردود فعل انفعالية زائدة لا تتلاءم مع الموقف أو الحدث وقد لا يكون الفرد على وعي بهذه الأفكار، كما أنها منظومة من الأفكار الخاطئة التي تؤثر سلبا على الفرد في التحكم و مواجهة ضغوط الحياة والمواقف الضاغطة بما فيها موقف الاختبار وقدرته على التعامل معه والتكيف النفسي، فهي تنتج من الزيادة في التعميم ، وعدم القدرة على فلترة المعلومات ، والتسرع في وضع النتائج ، والتصنيفات الخاطئة والتسرع في الوصول للنتائج والتضخيم والتهويل والتفكير الثنائي المتطرف وذلك كله يؤثر بطريقة سلبية في قدرة الطالب على التعامل مع الاختبار ومن ثم تؤثر في حكمته الاختبارية فلايستطيع تنظيم وقته أو ادارته بطريقة جيدة ولا يستطيع التفكير السليم في الأسئلة ولا تنظيم ورقة اجابته فهو متسرع يقفز إلى النتائج لا يستطيع التحكم في وقت المراجعة وادارته بشكل جيد ، وتؤيد تلك النتيجة دراسة سماح رسلان(٢٠١١) والتي توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين التشوهات المعرفية والتفكير الابتكاري والتفكير العلمي والتفكير المنطقي وكلها أنماط تفكير يحتاج إليها الطالب أثناء تأديته للاختبار كما تتفق مع دراسة (Zhang,2008) والتي أسفرت عن التأثير السلبي الواضح للتشوهات المعرفية على إحساس الطلاب بالتحكم الذاتي مما يؤثر على ادائه في الاختبار .

**نتائج الفرض الثالث:** ونصه " لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية في الحكمة الاختبارية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائيا تم حساب قيمة "ت" للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الحكمة الاختبارية ويوضح جدول (١٠) هذه القيم

#### جدول (١٠)

قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الحكمة الاختبارية وأبعادها

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)	الإناث (ن=٢٢٥)		الذكور (ن=١٢٥)		العينة الحكمة الاختبارية
		ع	م	ع	م	
غير دال	٠.٨٢٧	٦5.35	٧34.9	5.189	34.48	إدارة الوقت
غير دال	٠.٠٠٨	5.547	35.01	٣5.79	١35.0	التعامل مع ورقة الأسئلة
غير دال	٠.٣٢٣	6.292	٢34.6	5.274	34.83	التعامل مع ورقة الإجابة
غير دال	٠.٥٤٩	٢6.00	١34.2	5.597	٧34.5	المراجعة
غير دال	٠.٠٣٦	٤20.13	١138.8	٣19.63	٩138.8	الحكمة الاختبارية (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (١٠) أن الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أبعاد مقياس الحكمة الاختبارية والدرجة الكلية غير دالة احصائياً حيث بلغت قيمة "ت" (٠.٨٢٧، ٠.٠٠٠٨، ٠.٣٢٣، ٠.٥٤٩، ٠.٠٣٦) وجميعها قيم غير دالة احصائياً وبهذا نتحقق صحة الفرض الثالث ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من السيد أبو هاشم (٢٠٠٨) ، و دراسة عفاف وادي (٢٠١٣) ، صادق الشمري و مروة السعدي (٢٠١٨) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في مهارات الحكمة الاختبارية بينما تختلف مع دراسة كل من (Jodie, Scott, & Julianne) (2000) ، زين رداوي(٢٠٠١) ، طارق السلمي(٢٠١٨) ، والتي توصلت إلى وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في مهارات الحكمة الاختبارية لصالح الذكور ، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن مهارات الحكمة الاختبارية هي مهارات يستخدمها الطالب من أجل تنظيم اجابته والحصول على درجات مرتفعة في الاختبار وهو مطلب يتشابه فيه الذكور والإناث كما أنهم يتعرضون لظروف مشابهة أثناء تأديتهم للاختبار ، بالإضافة إلى وجود تشابه بين الذكور والإناث في إدارة وقت الاختبار والتعامل مع ورقة الأسئلة وورقة الإجابة والمراجعة ومن ثم لا يوجد اختلاف في مهارات الحكمة الاختبارية لديهم.

**نتائج الفرض الرابع:** ونصه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية في اليقظة العقلية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائياً تم حساب قيمة "ت" للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية ويوضح جدول (١١) هذه القيم

جدول (١١)

قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على

مقياس اليقظة العقلية وأبعادها

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)	الإناث (ن=٢٢٥)		الذكور (ن=١٢٥)		العينة اليقظة العقلية
		ع	م	ع	م	
غير دال	1.267	5.199	٩33.0	٦4.36	33.78	التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن
غير دال	1.002	٤5.55	33.48	٥5.11	٩34.0	الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة
غير دال	٠.٣٣٨	٢5.64	33.78	6.302	33.56	الانفتاح على وجهات النظر المتعددة
غير دال	1.102	5.849	33.20	5.306	33.89	مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام
غير دال	٠.٨٥٣	19.318	٦133.5	9٣17.3	٣135.3	اليقظة العقلية(الدرجة الكلية)

يتضح من جدول ( ١١ ) أن الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية غير دالة احصائياً حيث بلغت قيمة " ت " (1.267، 1.002، ٠.٣٣٨، 1.102، ٠.٨٥٣ ) وجميعها قيم غير دالة احصائياً وبهذا تتحقق صحة الفرض الرابع ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Gonzalez, Amutio, Oriol & Bisquerra (2016)، ودراسة على المعموري (٢٠١٨) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية ، وتختلف مع دراسة أحلام المهدي (٢٠١٣) ودراسة فيصل الربيع (٢٠١٩) والتي توصلتا إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة العقلية لصالح الذكور، ودراسة على الوليدي (٢٠١٧) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة العقلية لصالح الإناث، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن طلاب الجامعة من الجنسين يتعرضون لظروف مشابهة أثناء الدراسة في الجامعة ويتعرضون لمثيرات مشابهة تساعدهم على اثبات ذاتهم واثارة عقولهم وتنشيطه بشكل متشابه ، فالحياة الجامعية وطبيعة العصر الذي نعيشه جعلت الطلاب أكثر انتباهاً ووعياً لما يدور حولهم وأصبحت لديهم القدرة على الانفتاح وقبول الرأى الآخر ووجهات النظر الأخرى والخبرات التي يمرون بها مما يساعد على تمتع كل من الذكور والإناث بدرجة متشابهه من اليقظة العقلية .

**نتائج الفرض الخامس:** ونصه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية في التشوهات المعرفية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائياً تم حساب قيمة "ت" للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس التشوهات المعرفية ويوضح جدول (١٢) هذه القيم

جدول (١٢)

قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)	الإناث (ن=٢٢٥)		الذكور (ن=١٢٥)		العينة التشوهات المعرفية
		ع	م	ع	م	
غير دال	٠.٨٤٦	٣5.29	29.68	5.049	٨30.1	التفكير الثنائي
غير دال	٠.٠٨١	٧6.01	٦30.5	٢5.45	١30.6	التعميم الزائد
غير دال	٠.١٤٠	٩6.21	30.72	5.991	30.62	التضخيم والتحويل
غير دال	٠.٤٦٨	٥5.97	٨30.4	5.317	٨30.7	القفز إلى النتائج
غير دال	٠.٣٦١	٤19.07	٤121.4	17.607	122.18	التشوهات المعرفية (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (١٢) أن الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية غير دالة احصائياً حيث بلغت قيمة "ت" (٠.٨٤٦، ٠.٠٨١، ٠.١٤٠، ٠.٤٦٨، ٠.٣٦١) وجميعها قيم غير دالة احصائياً وبهذا نتحقق صحة الفرض الخامس ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من هبه صلاح (٢٠٠٥)، Covino(2013) ، وفاء الجعافرة (٢٠١٤)، إسلام العصار (٢٠١٥)، فانتن سليمان (٢٠١٦) ، داليا خيرى ونبيل عبد الهادي (٢٠١٧) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في التشوهات المعرفية ،بينما تختلف مع نتائج دراسة ابتسام كرم (٢٠١٣) ، ودراسة لمياء أحمد (٢٠١٤) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في التشوهات المعرفية لصالح الإناث ، ودراسة علا نصار (٢٠١٥) والتي توصلت لوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن التشوهات المعرفية تنشأ لدى الطالب نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة به سواء كان ذلك في محيط الأسرة أو الجامعة أو الأقران ونتيجة لوجود الطلاب والطالبات في بيئة تعليمية واحدة وتعرضهم لمثيرات بيئية متشابهة واستخدامهم نفس وسائل التواصل الاجتماعي ومصادر للمعلومات أى أنهم يتعرضون لنفس البيئة التعليمية والاجتماعية والثقافية مما يجعل مصادر معلوماتهم متشابهة ومن ثم يؤدي ذلك إلى وجود فروق ضعيفة بين الذكور والإناث في التشوهات المعرفية.

**نتائج الفرض السادس:** ونصه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي بكلية التربية جامعة الإسكندرية في الحكمة الاختبارية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائياً تم حساب قيمة "ت" للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي على مقياس الحكمة الاختبارية ويوضح جدول (١٣) هذه القيم

### جدول (١٣)

قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي على مقياس الحكمة الاختبارية وأبعادها لدى عينة الدراسة

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)	التخصص العلمي (ن=١٨٠)		التخصص الأدبي (ن=١٧٠)		العينة الحكمة الاختبارية
		ع	م	ع	م	
غير دال	٠.٧٨٧	5.262	٩٤.٣3	٩5.14	33.81	مهارة إدارة الوقت
غير دال	١.٩١٢	20٧5.	١.7٤3	٨2٨5.	34.36	مهارة التعامل مع ورقة الأسئلة
غير دال	1.550	5.989	35.20	5.873	٢34.2	مهارة التعامل مع ورقة الإجابة
غير دال	1.311	٧6.08	٦34.7	5.615	٤33.9	مهارة المراجعة
غير دال	١.٨٧٦	20.589	.50٣٧1	18.998	136.32	الحكمة الاختبارية (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (١٣) أن الفروق بين متوسطي درجات طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي في أبعاد مقياس الحكمة الاختبارية والدرجة الكلية غير دالة احصائياً حيث بلغت قيمة "ت" (٠.٧٨٧، ١.٩١٢، 1.550، 1.311، ١.٨٧٦) وجميعها قيم غير دالة احصائياً وبهذا تتحقق صحة الفرض السادس وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من زين رداوي (٢٠٠١)، السيد أبو هاشم (٢٠٠٨)، ديانا حماد (٢٠١٠)، عفاف وادي (٢٠١٣) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الحكمة الاختبارية ترجع إلى التخصص بينما اختلفت مع نتائج دراسة شاهر سليمان (٢٠١٤) والذي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الحكمة الاختبارية بين طلاب التخصص الإنساني وطلاب التخصص العلمي لصالح طلاب التخصص العلمي، و نتائج دراسة صادق الشمري و مروة السعدي (٢٠١٨) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الحكمة الاختبارية بين طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي لصالح طلاب التخصص الأدبي ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي كلاهما يخضعان لنفس الظروف في الإعداد داخل الكلية وكذلك أثناء الإختبار فكلاهما يسعى للحصول على درجات مرتفعة أثناء تأدية الإختبار ومن ثم فجميع الطلاب على اختلاف تخصصاتهم يحاولون استثمار وقت الإختبار بطريقة مناسبة وفعالة وتنظيم وقت الإجابة وتنظيم ورقة الإجابة وقراءة الأسئلة بشكل متأن وكذلك الإجابة بشكل دقيق واعطاء وقت للمراجعة والتأكد على الانتباه لكل أسئلة الإختبار، كما يمكن ارجاع ذلك إلى بدء استخدام التصحيح الإلكتروني لبعض مقررات كلية التربية جامعة الإسكندرية والتي زاد عددها بشكل ملحوظ وما يصاحب هذه الإختبارات من اجراءات تدريبية من قبل واضع الإختبار ومن قبل وحدة القياس والتقويم بالكلية باعتبارها الوحدة المسؤولة عن تصحيح هذا النوع من الإختبارات هذه الاجراءات التدريبية تؤكد على ضرورة الانتباه لوقت الإختبار وكيفية مراجعة ورقة الأسئلة وكيفية الإجابة في الورقة المعدة لذلك وكذلك التأکید على مراجعة الإجابة والتأكد منها كل هذه الاجراءات التدريبية تشمل جميع طلاب الكلية بالتخصصات المختلفة مما يساعد على تنبيه وتدريب الطلاب بشكل غير مباشر على مهارات الحكمة الاختبارية مما يساعد على تلاشي الفروق بين طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي في مهارات الحكمة الاختبارية.

**نتائج الفرض السابع:** ونصه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي بكلية التربية جامعة الإسكندرية في اليقظة العقلية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائياً تم حساب قيمة "ت" للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي على مقياس اليقظة العقلية ويوضح جدول (١٤) هذه القيم



جدول (١٤)

قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي على مقياس اليقظة العقلية وأبعادها لدى عينة الدراسة

الدالة الاحصائية	قيمة (ت)	التخصص العلمي (ن=١٨٠)		التخصص الأدبي (ن=١٧٠)		العينة اليقظة العقلية
		ع	م	ع	م	
غير دال	١.٧٩٨	٢4.97	33.87	4.836	32.83	التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن
غير دال	٠.٦٣٣	٧5.33	٩33.8	١5.47	33.52	الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة
غير دال	1.321	٨5.35	٣34.1	6.319	33.30	الانفتاح على وجهات النظر المتعددة
غير دال	1.318	5.266	٦33.8	٤6.00	33.06	مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام
غير دال	1.524	٥17.92	٥135.7	19.206	٢132.7	اليقظة العقلية (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (١٤) أن الفروق بين متوسطي درجات طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي في أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية غير دالة احصائياً حيث بلغت قيمة "ت" (١.٧٩٨، ٠.٦٣٣، 1.321، 1.318، 1.524) وجميعها قيم غير دالة احصائياً وبهذا تتحقق صحة الفرض السابع وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من أحلام المهدي (٢٠١٣)، أمل جبر (٢٠١٨)، على المعموري (٢٠١٨)، فيصل الربيع (٢٠١٩) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الادبي في اليقظة العقلية، واختلفت مع نتائج دراسة رانيه الطوطو (٢٠١٨) والتي توصلت لوجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي في اليقظة العقلية لصالح طلاب التخصص الأدبي ويمكن تفسير هذه النتيجة الى أن إعداد الطلاب داخل كلية التربية يُعرضهم لنفس المثيرات داخل البيئة التعليمية فهم يمارسون نفس الأنشطة التي من شأنها أن تعزز اليقظة العقلية لديهم على اختلاف تخصصاتهم، كما أن طبيعة العصر وما يحيط بالطلاب من مثيرات خارجية متنوعة ومتعددة ووسائل تواصل اجتماعي وثورة تكنولوجية قد ساعدت على زيادة انتباه الطلاب ووعيهم لما يدور حولهم واستعدادهم على الانفتاح على ما يدور حولهم وتقبلهم للرأي الآخر والتروي في إصدار الأحكام المختلفة لافرق في ذلك بين طلاب التخصص ادبي وطلاب التخصص العلمي.

**نتائج الفرض الثامن:** ونصه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي بكلية التربية جامعة الإسكندرية في التشوهات المعرفية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائياً تم حساب قيمة "ت" للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي على مقياس التشوهات المعرفية ويوضح جدول (١٥) هذه القيم

### جدول (١٥)

قيمة "ت" ودلالاتها للفروق بين متوسطي درجات طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها لدى عينة الدراسة

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)	التخصص العلمي (ن=١٨٠)		التخصص الأدبي (ن=١٧٠)		العينة التشوهات المعرفية
		ع	م	ع	م	
غير دال	٠.١٤٠	4.978	29.82	5.449	29.90	التفكير الثنائي
غير دال	1.203	5.520	30.21	6.101	٦30.9	التعميم الزائد
غير دال	٠.٥١٣	6.445	30.52	٢5.79	٦30.8	التضخيم والتوهيل
غير دال	1.116	6.003	30.25	5.448	٤30.9	القفز إلى النتائج
غير دال	٠.٩٣١	18.085	١120.8	19.019	122.65	التشوهات المعرفية (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (١٥) أن الفروق بين متوسطي درجات طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي في أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية غير دالة احصائياً حيث بلغت قيمة "ت" (٠.١٤٠، ١.٢٠٣، ٠.٥١٣، ١.١١٦، ٠.٩٣١) وجميعها قيم غير دالة احصائياً وبهذا تتحقق صحة الفرض الثامن وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من سماح رسلان (٢٠١١)، لمياء أحمد (٢٠١٤) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي في التشوهات المعرفية ويمكن تفسير تلك النتيجة أن طلاب كلا التخصصين الأدبي والعلمي يتعرضون لنفس البيئة المعرفية داخل الكلية ومحاطون بنفس المثبرات ويسهم في تكوين بنائهم المعرفي نفس الأساتذة وبشاركون في نفس الأنشطة يحتكون أثناء تفاعلهم بنفس البيئة مما يساهم في أن يكون بنائهم المعرفي وتصوراتهم المعرفية متشابهة ولذلك نقل الفروق بينهم.

**نتائج الفرض التاسع:** ونصه "يمكن التنبؤ بالحكمة الاختبارية من خلال اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية -جامعة الإسكندرية"

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة الأثر أو العلاقة بين المتغير المستقل (الحكمة الاختبارية) والمتغيرات التابعة (اليقظة العقلية، والتشوهات المعرفية) من خلال تقدير هذه العلاقة، وقد تم استخدام طريقة الانحدار التدريجي Stepwise Regression للتخلص من مشكلة الأزواج الخطي بين المتغيرات المستقلة في معادلة الانحدار الخطي المتعدد.

وقد أسفر استخدام طريقة الانحدار المتدرج عن وجود سبعة نماذج للانحدار، ويوضح جدول (١٦) دلالة النماذج السبعة الناتجة عن تحليل التباين للمتغيرات الداخلة في معادلة انحدار الحكمة الاختبارية من خلال اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدي عينة الدراسة.

جدول (١٦)

دلالة النماذج السبعة الناتجة عن تحليل التباين للمتغيرات الداخلة في معادلة انحدار الحكمة الاختبارية من خلال اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدي عينة الدراسة. (ن=٣٥٠)

الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر الاختلاف	النموذج
٠.٠١	364.260	70880.878	1	70880.878	الانحدار	١
		194.589	348	67716.839	الخطأ	
			349	138597.717	الكلى	
٠.٠١	286.861	43181.620	2	86363.239	الانحدار	٢
		150.532	347	52234.478	الخطأ	
			349	138597.717	الكلى	
٠.٠١	237.490	31097.305	3	93291.915	الانحدار	٣
		130.942	346	45305.802	الخطأ	
			349	138597.717	الكلى	
٠.٠١	197.000	24098.642	4	96394.569	الانحدار	٤
		122.328	345	42203.148	الخطأ	
			349	138597.717	الكلى	
٠.٠١	166.858	19626.866	5	98134.330	الانحدار	٥
		117.626	344	40463.387	الخطأ	
			349	138597.717	الكلى	
0.01	144.250	16543.433	6	99260.595	الانحدار	٦
		114.685	343	39337.122	الخطأ	
			349	138597.717	الكلى	
0.01	127.232	14306.111	7	100142.779	الانحدار	٧
		112.441	342	38454.938	الخطأ	
			349	138597.717	الكلى	

يتضح من جدول (١٦) أن قيم "ف" المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية في النماذج السبعة، مما يدل على وجود علاقة انحدارية بين المتغير المستقل (الحكمة الاختبارية) والمتغيرات التابعة (أبعاد كل من اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية)، ويوضح جدول (١٧) معامل الارتباط المتعدد ومربع معامل الارتباط المتعدد والخطأ المعياري للقياس ونسب مساهمة المتغيرات المستقلة في المتغير التابع بطريقة الانحدار المتدرج.

### جدول (١٧)

معامل الارتباط المتعدد ومربع معامل الارتباط المتعدد والخطأ المعياري للقياس ونسب مساهمة المتغيرات المستقلة في المتغير التابع بطريقة الانحدار المتدرج (ن=٣٥٠)

النموذج Model	معامل الارتباط R	مربع معامل الارتباط R <sup>2</sup>	مربع معامل الارتباط المعدل	الخطأ المعياري	نسبة المساهمة
١	٠.715 a	0.511	0.510	13.94950	%51
٢	٠.789 b	0.623	0.621	12.26913	%62.1
٣	٠.820 c	0.673	0.670	11.44297	%67
٤	٠.834 d	0.695	0.692	11.06020	%69.2
٥	٠.841 e	0.708	0.704	10.84556	%70.4
٦	٠.846 f	0.716	0.711	10.70913	%71.1
٧	٠.850 g	0.723	0.717	10.60384	%71.7

- a. Predictors: التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن
- b. Predictors: التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن، مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام
- c. Predictors: التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن، مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام، التضخيم والتهويل
- d. Predictors: التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن، مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام، التضخيم والتهويل، الانفتاح على وجهات النظر المتعددة
- e. Predictors: التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن، مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام، التضخيم والتهويل، الانفتاح على وجهات النظر المتعددة، الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة

f. Predictors: التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن، مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام، التضخيم والتهويل، الانفتاح على وجهات النظر المتعددة، الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة، القفز إلى النتائج

g. Predictors: التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن، مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام، التضخيم والتهويل، الانفتاح على وجهات النظر المتعددة، الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة، القفز إلى النتائج، التفكير الثنائي

#### h. Dependent Variable: الحكمة الاختبارية

وبموجب طريقة الانحدار المتعدد يتم إدخال قيم المتغيرات المستقلة واحد تلو الآخر إلى نموذج الانحدار علماً بأن أى متغير مستقل عرضه للاستبعاد في الخطوات اللاحقة إذا ما ثبت عدم معنويته، وبالنظر إلي جدول (١٧) نجد أنه عند إدخال بُعد التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن (نموذج ١) كانت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل = 0.510 وتفسر نحو (51%) من تباين المتغير التابع، وعند إضافة بُعد مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام للمعادلة (نموذج ٢) ارتفعت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل فأصبحت = 0.621 وتفسر نحو (62.1%) من تباين المتغير التابع، وعند إضافة بُعد التضخيم والتهويل (نموذج ٣) أصبحت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل = 0.670 وتفسر نحو (67%) من تباين المتغير المستقل، وعند إضافة بُعد الانفتاح على وجهات النظر المتعددة (نموذج ٤) أصبحت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل = 0.692 وتفسر نحو (69.2%) من تباين المتغير التابع، وعند إضافة بُعد الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة (نموذج ٥) أصبحت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل = 0.704 وتفسر نحو (70.4%) من تباين المتغير التابع، وعند إضافة بُعد القفز إلى النتائج (نموذج ٦) أصبحت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل = ٠.٧١١ وتفسر نحو (٧١.١%) من تباين المتغير التابع، وعند إضافة بُعد التفكير الثنائي (نموذج ٦) أصبحت قيمة مربع معامل الارتباط المعدل = ٠.٧١٧ وتفسر نحو (٧١.٧%) من تباين المتغير التابع أى أن نسبة (٧١.٧%) من تباين المتغير التابع (الحكمة الاختبارية) يمكن تفسيره بمعلومية المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية، التشوهات المعرفية)، بينما النسبة المتبقية من التباين ترجع إلى متغيرات أخرى .

ويوضح جدول (١٨) دلالة اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية الداخلة في معادلة الانحدار في كل من النماذج السبعة.

جدول (١٨)

دلالة أبعاد كل من اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية الداخلة في معادلة الانحدار في كل من النماذج الخمسة (ن=٣٥٠)

النموذج	المحور	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
١	الثابت	42.331	5.111	—	8.282	٠.٠١
	التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن	2.895	0.152	0.715	19.086	٠.٠١
٢	الثابت	26.115	4.771	—	5.473	٠.٠١
	التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن	1.934	0.164	0.478	11.820	٠.٠١
٣	مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام	1.442	0.142	0.410	10.142	٠.٠١
	الثابت	78.748	8.495	—	9.271	٠.٠١
	التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن	1.494	0.164	0.369	9.105	٠.٠١
٤	مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام	1.147	0.139	0.326	8.270	٠.٠١
	التضخيم والتهويل	-0.916	0.126	-0.282	-7.274	٠.٠١
	الثابت	70.127	8.387	—	8.362	٠.٠١
	التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن	1.234	0.167	0.305	7.393	٠.٠١
٥	مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام	0.826	0.148	0.235	5.561	٠.٠١
	التضخيم والتهويل	-0.815	0.123	-0.251	-6.613	٠.٠١
	الانفتاح على وجهات النظر المتعددة	0.741	0.147	0.219	5.036	٠.٠١
	الثابت	63.420	8.407	—	7.544	٠.٠١
	التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن	1.024	0.172	0.253	5.940	٠.٠١
٦	مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام	0.645	0.153	0.183	4.212	٠.٠١
	التضخيم والتهويل	-0.750	0.122	-0.231	-6.138	٠.٠١
	الانفتاح على وجهات النظر المتعددة	0.634	0.147	0.187	4.310	٠.٠١
	الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة	0.634	0.165	0.172	3.846	٠.٠١
	الثابت	78.278	9.560	—	8.188	٠.٠١
	التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن	0.997	0.171	0.246	5.850	٠.٠١
٧	مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام	0.601	0.152	0.171	3.963	٠.٠١
	التضخيم والتهويل	-0.586	0.131	-0.180	-4.463	٠.٠١
	الانفتاح على وجهات النظر المتعددة	0.571	0.147	0.168	3.894	٠.٠١
	الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة	0.572	0.164	0.155	3.488	٠.٠١
	الفقر إلى النتائج	-0.435	0.139	-0.125	-3.134	٠.٠١
	الثابت	90.982	10.496	—	8.668	٠.٠١
	التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن	0.959	0.169	0.237	5.659	٠.٠١
٧	مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام	0.531	0.152	0.151	3.482	٠.٠١
	التضخيم والتهويل	-0.525	0.132	-0.162	-3.983	٠.٠١
	الانفتاح على وجهات النظر المتعددة	0.557	0.145	0.164	3.834	٠.٠١
	الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة	0.556	0.162	0.151	3.422	٠.٠١
	الفقر إلى النتائج	-0.396	0.138	-0.114	-2.863	٠.٠١
	التفكير الثنائي	-0.372	0.133	-0.097	-2.801	٠.٠١

يتضح من جدول (١٨) وباعتماد النموذج السابع الذي احتوى علي أبعاد اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية ذات أكبر ارتباط ونسبة إسهام في التباين الكلي لدرجات الحكمة الاختبارية والتي بلغت (٧١.٧ %) لدي عينة الدراسة، ويتضح من النموذج السابع أن جميع قيم "ت" دالة أحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ومن ثم فإنه يُمكن صياغة المعادلة التنبؤية للحكمة الاختبارية من خلال أبعاد كل من اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية الأكبر ارتباطاً بالحكمة الاختبارية كالتالي:

$$\begin{aligned} \text{المعادلة التنبؤية للحكمة الاختبارية} = & 90.982 + 0.959 \times (\text{التنظيم الذاتي للانتباه في} \\ & \text{الوقت الراهن}) + 0.531 \times (\text{مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام}) - 0.525 \times \\ & (\text{التضخيم والتهويل}) + 0.557 \times (\text{الانفتاح على وجهات النظر المتعددة}) + 0.556 \times \\ & (\text{الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة}) - 0.396 \times (\text{القفز إلى النتائج}) - 0.372 \times \\ & (\text{التفكير الثنائي}) \end{aligned}$$

وبالإضافة إلي المعادلة التنبؤية السابقة فإنه يمكن التنبؤ بالحكمة الاختبارية من خلال درجات الطلاب في أبعاد اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية بمعاملات تنبؤية معيارية (Beta) مقدارها (٠.٢٧٣ ، ٠.١٥١ ، ٠.١٦٢- ، ٠.١٦٤ ، ٠.١٥١ ، ٠.١١٤- ، ٠.٠٩٧-)، ويلاحظ أنه قد تم استبعاد بُعد التعميم الزائد من المعادلة التنبؤية، وتشير هذه النتيجة إلي تحقق الفرض التاسع جزئياً، حيث أمكن التنبؤ بالحكمة الاختبارية من خلال الأبعاد الأربعة لليقظة العقلية (التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الراهن، الانفتاح على وجهات النظر المتعددة ، الوعي وتقبل الخبرات الحاضرة ، مواجهة الأحداث دون إصدار أحكام) ، ومن خلال ثلاثة أبعاد للتشوهات المعرفية (التضخيم والتهويل ، التفكير الثنائي ، التفكير الثنائي)، وجميعها تسهم بنسبة ٧١.٧% من التباين الكلي للحكمة الاختبارية لدي طلاب عينة الدراسة.

#### دراسات مقترحة:

- دراسة إكلينيكية للعوامل الكامنة وراء التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.
- برنامج إثرائي مقترح لتحسين الحكمة الاختبارية لدى طلاب الجامعة.
- برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة .
- دراسة مقارنة للحكمة الاختبارية لدى التلاميذ العاديين والموهوبين .
- دراسة مقارنة للتشوهات المعرفية لدى التلاميذ العاديين وذوي صعوبات التعلم الأكاديمية.

## المراجع

- ابتسام كرم عبد الغني.(٢٠١٣).علاقة التشوه المعرفي بقلق الكلام لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنوفية
- أحلام عبد الله المهدي(٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الاستاذ، ٢٠(٥) -٣٤٣-٣٦٦.
- اسلام أسامة العصار .(٢٠١٥).التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- أماني عبد الله الهاشم (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
- أمل مهدي جبر.(٢٠١٨).اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات. المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع بعنوان "الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، الإنسانية، والطبيعية" في الفترة من ١٧-١٨ يوليو، اسطنبول .
- أميمة مصطفى كامل ( ٢٠٠٦ ). التشوهات المعرفية لدى المراهقين وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية دراسة مقارنة بين الجنسين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٦(٥٣)، ٢٣- ٣٣ .
- باسل أبو فودة (٢٠٠٨).أثر تعلم حكمة الاختبار على افتراض أحادية البعد والتقديرات المختلفة لنظرية استجابة الفقرة.رسالة دكتوراة غير منشورة، الأردن، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- جمعة يوسف .(٢٠٠١).النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، القاهرة دار الغريب للطباعة والنشر .
- حمزه دودين (٢٠٠٥). تدريس استراتيجيات تقديم الاختبارات. اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم ، مجلة التربية، ١٥٢، ١٠٢ - ١١٧.
- خالد السندي .(٢٠١٣).التشوهات المعرفية وعلاقتها بسمة الانبساط والانطواء لدى متعاطي المخدرات والمتعافين منها،رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم العلوم الاجتماعية والنفسية، جامعة نايف للعلوم الأمنية.
- خديجة ضيف الله القرشي .(٢٠١٧).الحكمة الاختبارية وعلاقتها بأنماط التفكير وقلق الإختبار لدى طالبات كلية التربية بجامعة الطائف. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٣٢٥، ٤٧-٣٨٧.



- داليا خيري عبدالوهاب ونبيل عبد الهادي أحمد.(٢٠١٧). قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كمنبئين بالتشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الأزهر. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢(١٧٦)، ٦٩٣-٧٨١.
- ديانا فهمي حماد.(٢٠١٠). علاقة الحكمة الاختبارية بالاداء الناتج من اختبار تحصيلي ذي اختيار من متعدد مبنى وفق نموذج راش لدى طالبات كلية التربية للبنات الأقسام الأدبية بجامعة أم القرى .رسالة دكتوراة غير منشورة ،المملكة العربية السعودية،جامعة أم القرى.
- رانياه موفق الطوطو.(٢٠١٨).اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق ،مجلة جامعة البعث، ١٠(٤)، ١١-٤٥.
- رياض نايل العاسمي(٢٠١٥).اليقظة العقلية وسيطا للعلاقة بين المرونة والاكنتاب والضغط النفسى لدى طلبة الجامعة ،مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٣١(١)، ١-٣٥.
- رياض نايل العاسمي.(٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد ، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية ، ١٧، ١٤٥٣-٦٥.
- ريم حسن صالحه.(٢٠١٨). التشوهات المعرفية وعلاقتها بسمات الشخصية المرضية لدى النزلاء الجنائين بمراكز التأهيل والإصلاح فى محافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى غزة.
- ريما الهويش .(٢٠١٠).الأحكام التلقائية عن الذات والعدوان والعدائية لدى عينة من النساء المعنفات (نزيلات دار الحماية) وغير المعنفات بمحافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة، المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى.
- زكريا الشريبنى (٢٠٠٥).الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها :دراسة على عينة من طالبات الجامعة .مجلة دراسات نفسية، ١٥(٤)، ١١١-١٣٥.
- زين حسن رداي .(٢٠٠١).الحكمة الاختبارية وعلاقتها بنوع الطالب وتخصصه وتحصيله الدراسي ،مجلة كلية التربية بالزقازيق ، ٣٩، ١-٣٤.
- سعد محمد الحارثي (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة ببشة ، المجلة التربوية بكلية التربية، جامعة سوهاج، ٥٧، ١٢٩-١٥٧.
- سماح أبو السعود رسلان .(٢٠١١).التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض أنماط التفكير لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنصورة.

- سناء أحمد زهران (٢٠٠٢). فاعلية برنامج إرشاد صحة نفسية عقلاني انفعالي لتصحيح معتقدات الاغتراب لطلاب الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- السيد محمد أبو هاشم (٢٠٠٨). النموذج البنائي التنبؤي لمهارات الدراسة والحكمة الاختبارية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ١، ٢١٠-٢٧٠.
- شاهر خالد سليمان (٢٠١٤). حكمة الاختبار لدى طلاب جامعة تبوك في ضوء متغيرات التخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٥، (٢)، ٢٤٥-٢٧٣.
- صادق كاظم الشمري و مروة عبد العباس السعدي (٢٠١٨). الحكمة الاختبارية وعلاقتها بفاعلية الذات الإبداعية لدى طابة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، ٢٥، (٢)، ٣٢٤-٣٥٣.
- صالح عبد العزيز النصار (٢٠٠٥). المراكز الأكاديمية في الجامعات العربية ودورها في تنمية مهارت الطلاب الدارسية . ورقة عمل مقدمة إلى مؤتمر "استشراق مستقبل التعليم العالي والتعليم العام والتعليم التقني"، شرم الشيخ، ٢١ إبريل.
- طارق عبد العالي السلمي (٢٠١٨). التفكير الايجابي والحكمة الاختبارية لدى طلبة المرحلة المتوسطة الموهوبين والعاديين فى مدينة جدة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٩، (١)، ٣٣١-٣٦٥.
- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠). العلاج المعرفى السلوكى أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الرشاد.
- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤). العلاج النفسى المعرفى السلوكى الحديث، القاهرة، الدار العربية للنشر والتوزيع.
- عفاف زياد وادى (٢٠١٣). مهارات الحكمة الاختبارية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية. مجلة البحوث التربوية والنفسية بجامعة بغداد، ٢٩٥، ٣٧-٣٢٢.
- علا يوسف نصار (٢٠١٥). التشوهات المعرفية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة منطقة الجليل الأسفل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
- على حسين المعمورى (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، ٢٥، (٣)، ٢٢٩-٢٤٧.
- على محمد الشلوى (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالوادمي، مجلة البحث العلمى فى التربية، ١٩، ١، ٢٤-٢٤.

- على محمد الوليدي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٤١، ٢٨-٦٨.
- فاتن كامل سليمان. (٢٠١٦). اساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية في منطقة الجليل الأسفل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- فاطمة عباس مطلق (٢٠٠٩). قياس مستوى الحكمة الاختبارية لدى الطلبة المتميزين والتميزات وأقرانهم الاعتياديين من المرحلة الإعدادية (دراسة مقارنة) في محافظة نينوى. مجلة كلية الآداب جامعة بغداد، ٥٦٦، ٩١-٥٩٨.
- فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد على طلب. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، ١١، (٣٤)، ١-٧٥.
- فيصل الربيع. (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة اليرموك، ١٥، (١)، ٧٩-٩٧.
- كمال حسن. (٢٠١٧). الإسهام النسبي لانفعالي الانجاز "الفخر"، الخجل الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، مجلة كلية التربية ببناها، ٢٨، (١٠٩)، ١٠٧-١٨٢.
- لمياء عبد الرازق أحمد. (٢٠١٤). التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس
- لمياء عبد الرازق صلاح الدين. (٢٠١٥). مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٦٥١، ١٤-٦٨١.
- محمد حامد زهران. (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية. القاهرة، عالم الكتب.
- محمد عبد الرؤوف عبد ربه. (٢٠١٨). الإسهام النسبي لمهارات الحكمة الاختبارية في التنبؤ بدرجات عينة من طلاب الثانوية العامة على اختبارات البوكليت، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٩٤، ٦٩-١٠٨.
- محمد عبد العظيم. (٢٠١٧). دلالات الصدق العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس Johnson لليقظة العقلية للشباب، المجلة التربوية، الكويت، ٥، (٢) ملحق، ٣٤٥-٣٨٨.
- محمد محمود عبد الوهاب. (٢٠٠٧). أثر برنامج تدريبي لمهارة حكمة الاختبار على مستوى الأداء التحصيلي وقلق الاختبار لدى عينة من طلبة كلية التربية بالمنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا.

- مرام رسمي مخامرة.(٢٠١٨). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع التنظيمي لدى موظفي مديريات التربية والتعليم العالي في محافظتي الخميل وبيت لحم ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة القدس،عمادة الدراسات العليا.
- مروة طارق شهيد الزبيدي.(٢٠١٢).الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الأساسية،جامعة ديالي.
- ميرفت حسن عبد الحميد ،سحر حمدي فؤاد (٢٠١٧).فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية العبء المعرفي في تنمية مهارات التفكير التحليلي في الكيمياء واتخاذ القرار والحكمة الاختبارية لدى طلاب الصف الأول الثانوى ،دراسات عربية في التربية وعلم النفس ،٨٩ ، ٢٠-٩٤.
- نائل محمد أخرس .(٢٠١٦). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف ،مجلة البحوث التربوية والنفسية ،٤٤،(٢)، ٣٨٢-٤١٦.
- نهلة نجم الدين مختار، أحمد سلطان السعداوي (٢٠١٤). التشوه الإدراكي وعلاقته بأساليب التعلم وعوامل الشخصية لدى طلبة المرحلة الإعدادية .مجلة الأستاذ، ٢ (١١)، ١٤١-١٦٨.
- هالة اسماعيل خير سنارى .(٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية .مجلة الارشاد النفسي ،١(٥٠)، ٢٨٧-٣٣٥.
- هبه صلاح مصيلحي علي .(٢٠٠٥).التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من أبعاد الشخصية والذكاء (دراسة ارتباطية - مقارنة بين الجنسين). رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- هشام محمد الخولي .(٢٠١٨a).الاسهام النسبي لاثر برنامج تدريبي لمهارات الحكمة الاختبارية على التحصيل الدراسي في ضوء تحمل المخاطرة وقلق الاختبار والدافعية الدراسية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ،جامعة بنها ،٢٩(١١٣)، ٤٠١-٤٨٤.
- هشام محمد الخولي .(٢٠١٨b).أثربرنامج تدريبي لمهارات الحكمة الاختبارية على الاداء والتحمين والمخاطرة والحذر في المواقف الاختبارية معيارية المرجع ومحكية المرجع لدى طلاب الجامعة.مجلة كلية التربية ،جامعة بنها،٢٩(١١٥)، ٢٨٢-٣٤٦.
- وفاء محمد الجعافرة .(٢٠١٤). علاقة التشوهات المعرفية بالاكنتاب وتقدير الذات لدى عينة من المراهقين في المرحلة الثانوية في محافظة الكرك .رسالة ماجستير غير منشورة ، عمادة الدراسات العليا ،جامعة مؤتة

- Asheur, A. & Sigman, K. (2011). Effectiveness of both mindfulness and relaxation techniques and learning skills and their influence on the performance of students at the university, Journal Personality and Social Psychology, 1, (3), 25-41
- Baer, A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual & empirical review. Clinical Psychology: Science & Practice, 10, 125-134.
- Baer, R. A., Smith G. T. & Allen K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-reports: the Kentucky inventory of mindfulness skills. Assessment, 11,191-206.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facts of mindfulness. Assessment, 13, 27-45.
- Barriga, Alvaro (2000). " Cognitive distortions and problem behaviors in adolescents". Criminal Justice and Behavior. 27(1),PP. 36-56
- Beck, A. T. (197٩). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universitie.
- Beck, A; Freeman, A; & Davis, D. (2004). Cognitive therapy of personality disorders. 2nd, NY: The Guilford Press.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 822-848.
- Buchheld, N., Grossman, P. & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: the development of the freiburg mindfulness inventory (FMI). Journal for Meditation and Meditation Research, 1,11-34.
- Burns & David (1999). The Feeling Good Handbook. New York: Plume.

- Burns, M. O., & Seligman, M. P. (1989). Explanatory style across the life span: Evidence for stability over 52 years. Journal of Personality and Social Psychology, 56,471-477
- Cardaciotto, L. A., Herbert, T. I., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. Assessment, 15, 204-223.
- Chadwick P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E. & Dagnan D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the mindfulness questionnaire. Journal of Clinical Psychology, 47(4), 451-455.
- Clemmer, Kate(2009).Cognitive Distortions: Define, Discover & Disprove . (The Center for Eating Disorders Blog: <http://eatingdisorder.org>).
- Cory, G. 2000. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Thomson- Brooks/ Cole, Australia.
- Covin, R., Dozois, D. J. A., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). International Journal of Cognitive Therapy, 4, 297-32.
- Covino, F. E.(2013). Cognitive distortions and gender as predictors of emotional intelligence, An Unpublished Ph.D, Graduate Faculty of the School of Psychology, Northcentral University
- Dattilio, F. & Freeman, A. (2000). Cognitive behavioral strategies, 2nd ed, NY: The Guilford Press
- Davis ,D.M. & Hayes ,J .A.(2011). What are the benefits of mindfulness ? A practice review of psychology related research, Psychotherapy, 48 (2), 198-208 .

- Deurr ,M.(2008). The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers :A prospectus. Report prepared to center for contemplative mind in society, Northampton, MA
- Dudley,R.J.(1995).personality theories ,4th ed,New York, Houghton Mifflin comp.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: the development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29, 177-190.
- Franco, C., Manas, I., Cangas, A., & Gallego, Journal (2010). The Applications of Mindfulness with Students of Secondary School. Springer Verlag Berlin Heidelberg, 1(111), 83-97.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B., & Simon, K. M. (2004). Clinical applications of cognitive therapy ,(2<sup>nd</sup> ed.). New York: Springer Science+Business Media
- Germer, C. (2005). The Meaning of mindfulness, In C. Germer, R. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), Mindfulness and psychotherapy (pp.3-27). New York: Guilford Press.
- Ginin,G. & Pozzoli,T.(2013).Develop metrics measuring self –serving cognitive distortions :A meta-analysis of the psychometric properties of how I think questionnaire (HIT).European Journal of Developmental psychology ,10(4),510-517.
- Gonzalez, L. L, Amutio, A., Oriol X. and Bisquerra, R. (2016). Habits related to relaxation and mindfulness of high school students: Influence on classroom climate and academic performance, Revista de Psicodidctica, 21(1), 121-138.

- Gronlund, N. , Robert , L. & Linn , R. (1990). Measurement evaluation in teaching. New Yourk: Macmillan publishing.
- Harmon,M.,Morse,D.&Morse ,L.,(1996).Confirmatory factor analysis of the Gibb experimental test of test wiseness .Educational and psychological measurement ,56(2),276-286.
- Haynes,P .(2011).The Effect of Test wiseness on Self Efficacy and Mathematics Performance of Middle School Students with Learning Disabilities .Unpublished PhD. Dissertation Virginia Commonwealth University.
- Heidari, M. & Morovati, Z. (2016). The causal relationship between mindfulness & perceived stress with mediating role of self-efficacy, emotional intelligence and personality traits among University Students. Electronic Journal of Biology, 12(4): 357-362.
- Hooker, K. and Fodor, I. (2008): Teaching Mindfulness to Children. Gestalt Review, 12 (1), 75-91.
- Hopkins,C.D&Antes,R.L.(1985).Classroom measurement &evaluation (2<sup>ed</sup>),F.E. Peacock publishers ,Ince, library of congress,218-480.
- Jodie, R., Scott, P., & Julianne, T. (2000). Students Perceived Utility and Reported Use of Test- Taking Strategies. Issues in Education, 6 (2), 67-84.
- Kabat -Zinn, I.(1990). Full catastrophe living :Using the wisdom of your body and mind to face stress , pain and illness, New York: Dell publishing.
- Kennedy, D. (2012). The relationship between parental stress, cognitive distortions, and child psychopathology. Unpublished Doctoral Dissertation. Philadelphia College of Osteopathic Medicine
- Kettler, K. M. (2013).Mindfulness and cardiovascular risk in college student. The Eagle Feather, 10 (5),115-124.



- Langer, E. J (1992). Matters of mind: mindfulness /mindlessness in perspective, New-York: Addison-Wesley
- Langer, E. J. (1989). Mindfulness. New-York: Addison-Wesley.
- Lau ,M.s., Bishop,S.R., Segal,Z.v., Buis,T., Anderson,N.D., Carlson,L., Shapiro,S.,& Carmody,J.(2006), The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation, Journal of clinical psychology, 62(12), 1445-1467.
- Leon, B. (2008).Mindfulness and Academic Achievement in Students Secondary Education. European Journal of Education and Psychology, 1(3), 17-26.
- Lester. K ; Mathews, Andrew ; Davison, Phil ; Burgess , Jennifer & Yiend, Jenny (2011). " Modifying cognitive errors promotes cognitive well being: A new approach to bias modification. Journal of Behavior Therapy and Experimental psychiatry. Vol. 42, PP. 298-308.
- Mace , C. (2008). Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science, Abingdon, Oxford shire : Rutledge.
- Marlette, G ,A & Kristeller, J (1999) Mindfulness and mediation ,integrating spirituality in to treatment . Journal of psychosomatic Research ,2(64),393-403.
- Masten, A.S.& Reed ,M.J. (2002). :Resilience in development .In Snyder, C.R.& Lopez, S.J. (Eds) , Handbook of positive psychology , New York :Wiley
- Masuda,A. &Tully.E.(2012).The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization , depression, anxiety and general psychological distress in nonclinical college sample. Journal of Evidence-Based complementary & Alternative Medicine,17(1),66-71.
- Mcguire, J. (2000). Cognitive-behavioral approaches: An introduction to theory and research. University of Liverpool: United Kingdom

- Mill man , J; Bishop , C ; Ebel , R . (1990) . An analysis of test – Wiseness .edu. and psych. Measurement ; New York .
- Miller, J.I, (2011).Teaching mindfulness to individuals with schizophrenia , Theses, Dissertations, professional papers. Paper 949.
- Morse,D. (1998). The relative difficulty of selected test–wiseness skills among college students. Educational and Psychological Measurement, 58(3), 399–408
- Napora. L. (2013). The Impact Of Classroom Based Meditation Practice On Cognitive Engagement Mindfulness And Academic Performance Of Undergraduate College Students. (Doctoral dissertation). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 3598720)
- Neal, A. & Griffin, M.A. (2006). A study of the lagged relationships among climate, safety motivation, safety behavior, and accidents at the individual and group levels. Journal of Applied psychology, 91 (4),946–953.
- Neff, D. (2003).The development and validation of a scale to measure selfcompassion. Self and Identity, 2, 233–250.
- Nguyen ,H.(2003).constructing a new theoretical frame work for test wiseness and developing the knowledge of test–taking strategies (KOTTS) measure .Unpublished master thesis, Michigan university ,UMI No.1416088.
- Orth,J.(1995).The effect of test –taking strategies for multiple –choice tests. Unpublished doctoral dissertation , Pittsburgh university ,UMI No.9614214.
- Pidgeon,A. & Keye,M.(2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well–being in university students. International Journal of Liberal Arts and Social Science,2(5)m27–32.

- Rogers,W&Bateson,D.(1991).The influence of test –wiseness on performance of high school seniors on school leaving examinations .Applied Measurement in Education,4(2),159–183.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: what is it? where did it come from? In F. Didonna (Ed.), Clinical Handbook of Mindfulness (pp. 17–36). New York: Springer Science& Business Media
- Tilahun, L. (2015) The effects of mindfulness training on stress levels of university students. MAI 55(02) (E),1603758.
- 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.
- Williams, J. M. (2010). Mindfulness and psychological process. Emotion, 10, 1–7.
- Yang,p.(2000).Effects of test –wiseness upon performance on the test of English as a foreign language ,Unpublished phd ,university of Alberta.
- Yurica, C., & DiTomasso, R. A. (2001). Inventory of Cognitive Distortions., Unpublished Ph.D., ABPP, 4170 City Avenue, Philadelphia, PA 19131)