
**الإسهام النسبي للتحكم الانتباهى واليقظة العقلية فى التنبؤ بمهارات الحكمة
الاختبارية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية**

إعداد

د. أسماء عبدالعزيز السيد عيسى
المدرس بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية
كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية

أ.م. د/ مروة صلاح إبراهيم سعادة
الاستاذ المساعد
كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية

مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة
عدد (٦٧) - مايو ٢٠٢٢

الإسهام النسبي للتحكم الانتباهي واليقظة العقلية في التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية لدى الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية

إعداد

أ.م.د/ مروة صلاح ابراهيم سعادة* د. أسماء عبدالعزیز السيد عيسى**

المخلص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الإسهام النسبي لكل من التحكم الانتباهي واليقظة العقلية في التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية لدى الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، والتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين كل من التحكم الانتباهي واليقظة العقلية من ناحية ومهارات الحكمة الاختبارية من ناحية أخرى، وذلك لدى عينة من الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية بلغ عددهم (٢٩١) طالبة معلمة ولتحقيق ذلك تم إعداد مقياس التحكم الانتباهي، ومقياس اليقظة العقلية، مقياس مهارات الحكمة الاختبارية، وقد أسفر البحث الحالي عن النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين التحكم الانتباهي ككل ومهارات الحكمة الاختبارية ككل
- وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين اليقظة العقلية ككل ومهارات الحكمة الاختبارية ككل
- التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية من خلال الدرجة الكلية لكل من مقياس التحكم الانتباهي، ومقياس اليقظة العقلية.

الكلمات المفتاحية: التحكم الانتباهي، اليقظة العقلية، الحكمة الاختبارية

مقدمة البحث:

في الآونة الأخيرة زاد الاهتمام بموضوع الحكمة الاختبارية باعتبارها من العوامل الشخصية التي تؤثر إيجابياً في الدرجات التي يحصل عليها الطالب، فهي تعمل على تهيئة الطالب نفسياً، وتنظيم دراسته، وتُعطي له خبرة في التعرف على أنواع الأسئلة وكيفية التعامل معها، واتباع التعليمات، وتقسيم زمن الاختبار على عدد الأسئلة وأنواعها وفقاً لصعوبتها.

* كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية

** كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية

وتُعد الحكمة الاختبارية مصدراً رئيسياً يمكن أن يفسر في كثير من الأحوال الأداء غير المتوقع من الطلاب وهذا ما أكدته دراسة Dodeen (2003: 410) أن هناك طلاب منخفضي القدرة العلمية ولكن على درايه بمهارات الحكمة الاختبارية مما يجعلهم قادرين على فهم المحتوى المعرفي الذي تقيسه مفردات الاختبار ويظهروا بآداء افضل مما كان متوقع منهم، في حين يفقد طلاب آخرون يتوقع منهم أداء مرتفع لجزء كبير من درجات الاختبار حيث تنقصهم مهارات الحكمة الاختبارية.

كما يمثل غياب الحكمة الاختبارية لدى بعض الطلاب عقبة، حيث يؤدي بهم إلى فقدان بعض الدرجات رغم معرفتهم الجيدة بالمحتوى الدراسي، وذلك نتيجة عدم فهمهم للطريقة الصحيحة التي يؤديون بها الاختبارات، مما يؤثر سلبياً على درجاتهم، وهذا يوضح الحاجة الماسة لتبني مفهوم الحكمة الاختبارية إكسابها للطلاب خلال تعليمهم مهارات تنظيم الوقت بفعالية وتجنب الوقوع في الأخطاء وتداركها أثناء الإجابة. (عبد الفتاح، ١٩٩٠: ٢١١)

كما اوضحت دراسة كل من McKay&Doverspike (2001: 67)؛ Houstom (2005: 59) أن تأثير الحكمة الاختبارية لا يتوقف على نوع معين من الاختبارات، ولكنه يمتد إلى كافة المواقف الاختبارية التي يتعرض لها الطالب خلال مسيره حياته، حيث إن مروره بصيغ وأشكال مختلفة من الاختبارات يؤدي إلى اكتساب مهارات واستراتيجيات الحكمة الاختبارية، التي تساعد على تغيير بعض الاتجاهات السالبة نحو أنواع معينة من الاختبارات، أو الاعتماد على أنماط تفكير ثابتة عند تناول الاختبارات أو التواجد في مواقف اختبارية، مما يعوق قدرتهم على الابتكار والتجديد والتفكير خارج الصندوق، فتأثير الحكمة الاختبارية يمتد ويستمر مدى حياة الطالب حتى عند الالتحاق بالوظائف المختلفة أو التعرض لاختبارات الاستعدادات أو القدرات المعرفية.

في حين أضاف كل من (Tavakoli, Havat, 2014, 2)، و(Nguyen, 2003, 5) أن الحكمة الاختبارية بناء نفسي متعدد الأبعاد يمثل العمليات العقلية التي تحدث داخل الطالب بالتزامن مع استخدام استراتيجيات الإجابة على الاختبار، ويتكون هذا البناء من سلوكيات ومهارات يكتسبها الطالب خلال مروره بالمواقف الاختبارية.

وهذا يتطلب أن يكون الطالب واعياً ومنتبهاً حتى يستطيع أن يدرك ويسيطر ويستوعب الكم الهائل من المعرفة وتوظيفها في حياتهم، ويتوقف هذا الاستيعاب للمعلومات على فعالية العديد من العمليات المعرفية مثل، الانتباه، الإدراك، والذاكرة. (علوان وعبد المحسن، ٢٠٢٠: ٤)

والانتباه هو أحد العمليات المعرفية والذي عليه يبني جميع العمليات المعرفية الأخرى من إدراك وتذكر وغيرها، حيث يعمل على تركيز الحواس على مثيرات محددة ومن خلال تلك الوظيفة المعرفية يتمكن المتعلم من أن يدرك ويميز ويخزن ويسترجع بشكل مناسب، والانتباه هو عملية تركيز أوجه النشاط العقلي المعرفي في لحظة معينة على مثير محدد من بين عدة مثيرات، بما يسمح لعملية الادراك بالحدوث بطريقة فعالة (Shi, Sharpe& Abbott, 2019)

وبما أن الانتباه هو أحد أهم العوامل التي تساعد على إيجاد تعلم فعال، وأهم العمليات العقلية، إذا فالتحكم الانتباهي يتضمن مدى قدرة الفرد على التحكم في العمليات العقلية العليا

والاستراتيجيات المعرفية أو السلوكيات المواجهة أثناء التعرض لمختلف الضغوط. (Healy,2010,140)

وتعد عمليات التحكم الانتباهي إحدى الركائز المهمة التي يقوم عليها التعلم المعرفي كمعالجة المعلومات، حيث إن هذه المعلومات هي المسؤولة عن استثارة وتوجيه النشاطات المعرفية وتوظيفها بشكل فعال، وتمثل عمليات تنظيم وضبط المعرفة عملية ضبط السلوكيات المعرفية أو التحكم فيها، كما تساعد على تخطيط أساليب معالجة المهام المتعلمة وتستثير الأنشطة المعرفية، وتقييم فهمنا لموقف الطالب. (Amso & Scerif.,2015,607)

ولهذا يسهم التحكم الانتباهي في السيطرة على منبه واحد تتم ملاحظته من بين عدة منبهات تقع في الوقت نفسه، ويختلف الأفراد فيها باختلاف إمكانياتهم العقلية. (Quigley, Wright, Dobson & Sears., 2017,742)

فيتعرض الطلاب إلى كثير من التحديات التي تفرضها متطلبات الحياة الأكاديمية والاجتماعية، لذا من الضروري أن يتمتع هؤلاء الطلاب بقدر وافر من اليقظة العقلية حتى تمكنهم من التعامل الإيجابي مع تلك التحديات، وتنظيم انتباههم وإدارتها بطريقة مناسبة. (السيد، ٢٠١٩:٣)

وتؤدي اليقظة العقلية دوراً كبيراً في زيادة قدرات الطلاب على البحث الجاد والنشط عن المعلومات والبدائل، التي تتعلق بالمواقف المختلفة، كذلك تحليل المعلومات المعروضة عليهم، وإمعان النظر فيها. (Foil & Oconnor, 2003,60)

وذلك لأن اليقظة العقلية تعزز من قدرة القدرة الفرد على إدارة البيئة المحيطة وتعزيز الاستجابات لمواجهة الأفكار الحديثة، وذلك من خلال التركيز على طلب الانتباه الواعي إلى اللحظة الحالية أثناء حدوثها والتركيز على الاستجابة لمشاعر الفرد وأفكاره دون تقييم أو حكم، مع الشعور بالألم جنباً إلى جنب مع مشاعر الفرح والغضب. (Bluthm.& Blanton 2014:1299)، كما تساعد على المثابرة أمام المهام الصعبة وإنجاز المهام ومواجهة العقبات (Roemer, Williston & Rollins, 2015,52)، ومن ثم تؤدي إذا ما توافرت بالقدر الكافي إلى خفض الشعور بالضغوط والتوتر والقلق.

كما لها دور كبير جدا في تحسين الاداء الاكاديمي وتحقيق النجاح الدراسي للطلاب، حيث تساهم في احداث تغيرات ايجابية في السلوك والانفعالات والعلاقات الاجتماعية وهذا ما اشارت اليه دراسه Snel (٢٠١٣) كما تساهم في تحسين السلوكيات الصفية مثل ضبط النفس والمشاركة في الانشطة الصفية وهذا ما أكدته دراسة Black& Fernando (٢٠١٤)، كما تلعب اليقظة العقلية دورا مهما في التعامل مع الضغوط الاكاديمية لدى طلاب الجامعة وهذا ما اكدت عليه دراسة Zenner, Hermleben-Kurz&Walach (٢٠١٤)، وعمليات التنظيم الذاتي والمزاج وهذا ما اشارت اليه دراسة Brown& Ryan (٢٠٠٣)

وأوضحت دراسة بهنساوى (٢٠٢١: ٣٣٢) ان اليقظة العقلية هي الحالة التي يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بما يحدث في الوقت الأني حتى يمكنه السيطرة على أفكاره وسلوكياته المهنية وتحقيق الاستجابة التوافقية، وذلك لتحسين كفاءته المهنية، والتواصل مع أفراد المجتمع كما تعمل اليقظة العقلية كونها الانتباه النشط والاهتمام بطريقة قصدية بالخبرات الحالية دون إصدار أحكام على تلك الخبرات. (Lambert,2015,8)، والوعي الفردي بتجربته الحالية وتقبل ذاته كما هي تلك اللحظة دون إصدار حكم (Jennings,2013,23)، على إبعاد الشعور بفقدان السيطرة على مجريات الأمور، وزيادة التركيز وعدم التنقل بين الأفكار بشكل متسارع ومضطرب، مما يعمل على منع تشتت الانتباه والبعد عن الأفكار السلبية ورفع القدرات الإبداعية والتركيز على اللحظات الراهنة لكونها أحد أشكال التكامل الذي يساعد على ضبط الأفكار والسلوكيات. (Shahida , et al., 2017,1-2)

وأشارت نتائج العديد من الدراسات والبحوث الى أن اليقظة العقلية تعتبر من المؤشرات الدالة على الصحة النفسية ولها تأثير في تحقيق التوافق وتحسين الأداء والانجاز الأكاديمي وتعتبر حاجز ضد الضغوط النفسية. حيث اكدت دراسة Ritchie & Bryant (٢٠١٢) وجود علاقة بين اليقظة العقلية ومستوى الطموح، وأشارت دراسة Rasmussen & pidgeon (٢٠١١) وجود علاقة مابين اليقظة العقلية وتقدير الذات، ووضحت دراسة Hill & Updegraff (٢٠١٢) وجود علاقة مابين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي

كما اكدت دراسة Meiklejohn, Phillips, Freedman, Griffin, Biegel, Roach & Saltzman (٢٠١٢) أن اليقظة العقلية تعزز قدرات الطلاب داخل الفصل الدراسي في مجال التنظيم الذاتي للانتباه والانفعالات مما ينعكس بشكل ايجابي على مواجهة الظروف الضاغطة التي قد يتعرض لها واليقظة العقلية من المهارات المهمة التي ينبغي ان يكتسبها طلاب الجامعة لما لها من دور كبير في تنمية قدرة طلاب الجامعة على تركيز الانتباه في الأنشطة الدراسية وعلى حل المشكلات التي تواجههم وتساهم في تحسين تحصيلهم الدراسي نت خلال القدرة على الانفتاح على المعلومات الجديدة وبنا تعلم افضل . (عبد الحميد، ٢٠١٨: ٣٢٨)

مشكلة البحث:

بدأ الاحساس بالمشكلة من خلال عمل الباحثان كاعضاء هيئة تدريس واشتركهم في تدريس بعض المقررات للطالبات معلمات الاقتصاد المنزلي، حيث لاحظت الباحثتان ان هناك العديد من الطالبات المتميزات علميا والذين يمتلكون قدرة عالية على التركيز والانتباه في المحاضرات وتدوين الملاحظات والانصات اثناء المحاضرات النظرية والعملية ومع ذلك يحصلن على درجات منخفضة في الاختبارات في حين ان هناك طالبات ذوى مستوى علمي منخفض ومع ذلك يحصلن على درجات مرتفعة في الاختبارات.

وقامت الباحثتان بعمل استبيان مفتوح وتم سؤال الطالبات عن مدى المامهم ومعرفتهم بمهارات الحكمة الاختبارية، ثم تم تفريغ اجابتهن وتبين أن عدد قليل من الطالبات على درايه بواحد او اثنان من مهارات الحكمة الاختبارية

تلعب الاختبارات دوراً هاماً في حياة الطلاب بجميع المراحل الدراسية بصفة عامه وطلاب المرحلة الجامعية بصفة خاصة فهي أحد أساليب التقويم المهمة التي ترتبط بتحديد مصير الطلاب ومستقبلهم مما يجعلها مشكلة مخيفة ومقلقه للطلاب ولأسرهم في كثير من الأحيان مما دفع العديد من الباحثين لدراسة العوامل المؤثرة في أداء الطلاب على الإختبارات وتعد الحكمة الاختبارية من اهم العوامل الشخصية والمؤثرة في درجات الاختبار، ولقد تعددت الدراسات التي تناولت الحكمة الاختبارية وعلاقتها بالتخصص والتحصيل الدراسي مثل دراسة كل من رداي(٢٠٠١)؛ أبو هاشم (٢٠٠٨)؛ سليمان (٢٠١٤).

ويرى النصار(٢٠٠٥: ٤٩١) أنه قد تزايد الاهتمام في الآونة الأخيرة بالحكمة الاختبارية ويرجع ذلك إلى تطور طرق التعليم من مجرد تلقين المتعلم المادة العلمية والقدرة على الحفظ والاسترجاع إلى تعليمه كيف يبحث عن المعلومات وكيفية اكتش افها واكتسابها ، وأصبح على الطلاب عموماً وطلاب الجامعات خاصة اتقان مهارات الحكمة الاختبارية لتسهل تعلمهم، ولتمكنهم من مسابرة التطورات التي حدثت في مجال التعليم

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

ويمثل التحكم الانتباهي ركيزة اساسية يقوم عيها التعلم المعرفي حيث يساعد علي استنارة وتوجيه النشاط المعرفي وتوظيفه بشكل فعال. (Amso & Scerif, 2015) كما يسهم في السيطرة علي مثير واحد يتم ملاحظته وتحديده من بين العديد من المثيرات في نفس الوقت (Quigley, Wright, Dobson & Sears, 2017)

وأن زيادة المعلومات في ذهن المتعلم في كل لحظة أو الانتقال من تعلم الى تعلم اخر يؤدي الى حدوث عملية التعلم، وإن فشل المتعلم في تذكر المادة الدراسية واستيعابها يؤدي الى الشعور بالتعب والضعف والقلق والخوف من تكرار الفشل (الرفوع، ٢٠٠٨: ١٩٧)

واشارت دراسة West(٢٠٠٣) أن أدراك الفرد للواقع من خلال استبعاد أو اضافته معلومات جديدة أو معارف يعتمد على قدرة الفرد على السيطرة على التنظيمات السلوكية والعمليات الانتباهية.

وتوضح نظرية التحكم الانتباهي أن قلق السمة يتدخل قى معالجة المعلومات والعمليات في الذاكرة العاملة وبالتالي قد يؤدي الافراد مرتفعى القلق بشكل ردى فى المهام المعرفية الادراكية التى تحتاج الى معالجة فعالة للمعرفة (Berggren & Derakshan, 2013: 441) وقد يظهر ذلك اثناء الامتحانات التى تعتبر جزء اساسى فى العملية التعليمية، فيستخدم المعلمون الامتحانات كوسيلة لتقييم الطلاب، ونتيجة للتأكيد على الامتحانات فى النظم التعليمية يتزايد الضغط على الطلاب لى يودوا فى الامتحانات بشكل جيد مما قد يترتب عليه قلق الاختبار (Damer & Melendres, 2011: 163).

وترى دراسة Deurr (٢٠٠٨: ١٦) 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 أيضا

كما تؤكد دراسة بدوى وعبد (٢٠١٨) أن اليقظة العقلية تعمل على زيادة الاراده وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات كما تعمل اليقظة العقلية على زيادة تركيز الفرد على الحاضر دون الرجوع إلى الماضي أو القلق بشأن المستقبل (Creswell et al., 2014, 1). وعلى تنقية الانفعالات وتكوين مخططات معرفية منظمة والتحرر من أنماط التفكير العشوائي، وإعطاء دالات معرفية تستند على منطق ودلائل واقعية (Hyland, et al., 2017, 584)، كما تعمل على تحرير الفرد من العادات والسلوكيات غير الصحيحة وتعزيز التنظيم الذاتي للسلوك والمساهمة في السلوكيات بما يتفق واحتياجات الفرد ومصالحه وقيمه وزيادة الاستبصار بمواقف الحياة (Bajaja, et al., 2016, 96)، كما ترفع من المرونة المعرفية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى استخدام ما لديهم من قدرات وإمكانيات دون التقييد بالأفكار الجامدة (الهاشم، ٢٠١٧: ٢٨)

وهذا ما دفع الباحثين لدراسة العلاقة بين متغيرات البحث حيث تم مراجعة البحوث والدراسات العربية والاجنبية - فى حدود علم الباحثان- لم توجد دراسة تناولت متغيرات البحث الحالى

تساؤلات البحث

تتبلور مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي هل يساهم كل من التحكم الانتباهي واليقظة العقلية فى التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية لدى الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلى جامعة المنوفية؟

ويتفرع من السؤال الرئيس للبحث الأسئلة التالية: -

أسئلة البحث

- ١) هل توجد علاقة ارتباطية بين كل من التحكم الانتباهي واليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) من جانب ومهارات الحكمة الاختبارية (الأبعاد والدرجة الكلية) من جانب آخر لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية؟
- ٢) هل تُسهم درجات الطالبات على مقياس التحكم الانتباهي في التنبؤ بدرجاتهن على مقياس مهارات الحكمة الاختبارية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية؟
- ٣) هل تُسهم درجات الطالبات على مقياس اليقظة العقلية في التنبؤ بدرجاتهن على مقياس مهارات الحكمة الاختبارية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية؟
- ٤) ما مقدار الإسهام النسبي لكل من التحكم الانتباهي واليقظة العقلية في التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية؟

أهداف البحث:

- الكشف عن العلاقة بين التحكم الانتباهي ومهارات الحكمة الاختبارية لدى الطالبات عينة البحث
- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية ومهارات الحكمة الاختبارية لدى الطالبات عينة البحث
- التعرف على درجة اسهام التحكم الانتباهي في التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية.
- التعرف على درجة اسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

١. يستمد البحث الحالي أهميته من تناوله لمتغيرات تلعب دوراً مهماً في حياة الطالب المعلم، وتتمثل في اليقظة العقلية وبعض المتغيرات التي تؤثر فيها بشكل مباشر أو غير مباشر، مثل: مهارات الحكمة الاختبارية، التحكم الانتباهي.
٢. تكمن أهمية البحث من اهتمامه بموضوع الحكمة الاختبارية، وتبصير الطالبات المعلمات بمهارة حكمة الأداء على الاختبار، والذي من شأنه أن يتيح الفرصة أمام الطالبات المعلمات ليجيبوا عن بعض الأسئلة الامتحانية التي ليس لديهن معرفة عنها.
٣. الحداثة النسبية لمتغير التحكم الانتباهي ودعوة الباحثين بدراسته وتوضيح أبعاده وعلاقته بغيره من المتغيرات.
٤. الحاجة الملحة إلى مزيد من البحوث لفهم طبيعة اليقظة العقلية والقاء الضوء على مختلف العوامل والمتغيرات التي يمكن أن يكون لها دور في تحسينها، وذلك بعد أن أجمعت دراسات عدة في البيئات الأجنبية على أنها من العوامل الإيجابية.

٥. أن اليقظة العقلية يمكن أن تساعد الفرد في حياته العملية وبدلاً من ادائه عملاً يجب عليه القيام به فهي تحول وظيفته بغض النظر عن كونها تبدو صعبة أو شاقة إلى شئ يرغب في القيام به بلا مقابل. وهذا ما اشارت اليه دراسة (محمد، ٢٠١٩: ٤٠٧)

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. إمكانية الاستفادة من نتائج البحث في بناء برامج تدريبية للطالبات المعلمات تعتمد على نظرية التحكم الانتباهي لتحسين اليقظة العقلية.
٢. إضافة هذا البحث لمجال القياس النفسي والمكتبة السيكلوجية في مجال علم النفس المعرفي مقاييس وأدوات تساعد على إجراء المزيد من البحوث في هذا المجال في ضوء التطور العلمي مثل مقياس " مهارات الحكمة الاختبارية - التحكم الانتباهي - اليقظة العقلية لطالب الجامعة " (وهي من إعداد الباحثتان) والتأكد من الخصائص السيكومترية له ، مما قد يسهم اسهاماً علمياً في إثراء مجال القياس النفسي والمعرفي والتأكد من تمتع هذه الأداة بدلالات مناسبة من الصدق والثبات

مصطلحات البحث:

تعريفات إجرائية

التحكم الانتباهي:

هو قدرة الفرد على تركيز انتباهه على موضوعات أو مشيرات دون أخرى حسب أولويتها وأهميتها، وكذلك قدرته على تحويل انتباهه من موضوع أو مثير لآخر، وينقسم إلى بعدين (تركيز الانتباه، تحويل الانتباه).

- تركيز الانتباه : يهتم بزيادة الانتباه لموضوعات أو مشيرات معينة دون غيرها .
- تحويل الانتباه: يقصد به القدرة على انتقال الانتباه من موضوع أو مثير إلى اخر.

ويقاس بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات المعلمات على مقياس التحكم الانتباهي .

اليقظة العقلية:

هي تلك الحالة العقلية التي تنشأ عن تنظيم الطالبة المعلمة للانتباه بصورة ذاتية في الوقت الراهن، ووعيتها وتقبلها للخبرات الحاضرة وانفتاحها على وجهات النظر المتعددة، وقدرتها على مواجهة الاحداث دون إصدار احكام، وتقاس بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات المعلمات في مقياس اليقظة العقلية

مهارات الحكمة الاختبارية:

قدرة الطالبة المعلمة على التحكم في الموقف الاختباري وذلك من خلال تنظيم وقت الاختبار والاستفادة من صياغة اسئلة الاختبار والتعامل الجيد مع ورقتي الاسئلة والاجابة والمراجعة وذلك من اجل الحصول على درجات افضل في الاختبار وتقاس بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات المعلمات في مقياس الحكمة الاختبارية المستخدم في البحث الحالي.

في ضوء أسئلة وفروض البحث تم وضع الحدود التالية:

- حدود بشرية: (291) طالبة معلمة من الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية
- حدود مكانية: كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.
- حدود زمنية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2021- 2022).
- حدود موضوعية: اقتصر البحث الحالي على دراسة المتغيرات التالية (التحكم الانتباهي، اليقظة العقلية، مهارات الحكمة الاختبارية).

متغيرات البحث :

المتغيرات المستقلة: التحكم الانتباهي، اليقظة العقلية.

المتغير التابع: مهارات الحكمة الاختبارية

الإطار النظري للبحث

التحكم الانتباهي: Attentional Control

هناك العديد من التعريفات للتحكم الانتباهي منها أنه أحد أوجه الشعور والوعي لدى الإنسان وقدرته على التركيز ونقل الانتباه إلى الأمور المحيطة في البيئة. (Schwebel,Stavrinos& Kongable,2009:658)

واتفقت دراسة كل من Forssman (2012:11) ؛ خريبة (٢٠٢٠:٥١) أن التحكم الانتباهي هو عملية معرفية تتضمن انتقاء المتعلم لمثيرات وموضوعات معينة دون الأخرى وترتيبها حسب أهميتها وأولويتها، وأيضا قدرته على السيطرة على الأفكار والأفعال بتركيز الانتباه على المدركات الحسية والمرونة في تحويل الانتباه بين مختلف المهام.

وأشارت دراسة Arrington (2014, 11) إلى أن التحكم الانتباهي هو عملية معرفية تنقسم إلى مكونين: الأول تركيز الانتباه ويهتم بزيادة الانتباه لموضوعات أو مثيرات محددة والتركيز عليها لتحقيق عملية التذكر، والثاني تحويل الانتباه ويتضمن القدرة على انتقال الانتباه من موضوع أو مثير لآخر بمرونة ويسر.

نظرية التحكم الانتباهي :

أوضحت دراسة Northern (٢٠١٠: ٢) أن نظرية التحكم الانتباهي تشمل على ثلاث ابعاد اساسية هي التثبيط والتحول والتحديث، حيث يشير التثبيط الى جهد متعمد ومقصود لقمع الاستجابات التلقائية وله وظيفة اساسية وهي استخدام التحكم الانتباهي لمنع الاستجابات الالية عند الضرورة، ويشير التحول الى القدرة على تغيير الاتجاهات الاكاديمية عند ظخور مؤشرات طارئة وله وظيفة اساسية وهي تحويل الانتباه الى مهام اخرى، ويشير التحديث الى الحفاظ على المعلومات غى الذاكرة قصيرة المدى ووظيفته الاساسية إعادة تقييم التمثيلات الاكاديمية.

في حين اشارت دراسة Eysenck (٢٠١٠) إلى أن التحكم الانتباهي له خمس ابعاد هي التخطيط للمهام الفرعية للوصول للهدف، والتحويل بين المهام، والانتباه الانفعالي في حالة التثبيط أو الكف، والفحص والتحديث للمعلومات داخل الذاكرة العاملة والتمييز والتشفير داخل الذاكرة العاملة والذي يعتمد على المثبرات والمعلومات المرتبطة بالتمثيلات الاكاديمية وكفاءة الوصلات العصبية. (حسن، ٢٠٢١: ١٧)

واكدت دراسة Arrington (٢٠١٤: ١٣) إلى أن التحكم الانتباهي يتضمن بعدين هما تركيز الانتباه ووظيفته زيادة الاهتمام بما يلزم لتحقيق التذكر، وتحويل الانتباه أى القدرة على تغيير الانتباه من موضوع الى اخر وهذا ما اكدت عليه دراسة كل من Taylor, Cross & Amir (٢٠١٦): Liang (٢٠١٨) كما اشارت دراسة Shi, Sharpe & Abbott (٢٠١٩) إلى انه وفقا لنظرية التحكم الانتباهي فإنه يوجد ثلاث ابعاد للتحكم الانتباهي تتمثل في وظيفة الطاقة الذهنية وهي مسئولة عن ضبط وتوزيع الطاقة الضرورية للمخ لاستيعاب المعلومات وتفسيرها وتنظيم السلوك بوظيفة المعالجة ومهامتها مساعدة الطالب على اختيار تجهيز والابدء في تفسير المعلومات الواردة ووظيفة الانتاج وهي تتحكم في المخرجات الاجتماعية والسلوكية .

كما اشارت دراسة عبد المطلب ، احمد (٢٠١٩: ١٤٩) الى ان التحكم الانتباهي وبعديه تعبر عن قدرة الطالب في لتركيز على الافكار واستدعاء معلومات معينة ومحددة من الذاكرة حتى في ظل مواجهة شروء الزمن للمثبرات الخارجية .

ويتفق البحث الحالي مع الاتجاهة الاخير والسبب في ذلك يرجع الى أن الطالب إذا تمكن من تركيز انتباهه على مثير محدد وجلعة في بؤرة الشعور وباقي المثبرات في هامش الشعور الى جانب قدرته على الانتقال بين المثبرات المختلفة بيسر ومرونة فانه يتمكن من تحقيق التحكم الانتباهي بشكل فعال وناجح .

اليقظة العقلية: Mindfulness

عرفتها دراسة كل من الضبع ومحمود (٢٠١٣: ١٢): Davis & Hayes (2011, 198) على أنها الوعي بالخبرات لحظة بلحظة، دون إصدار حكم، ومن ثم فهي حالة وليست سمه، ويمكن تنميتها مثل التأمل من خلال الممارسات والأنشطة والتدريبات وتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية، وأشارت دراسة نوري (٢٠١٦: ٢٠) إلى أن اليقظة العقلية هي درجة الوعي الحسي والمرونة العقلية التي يمتلكها الفرد، والتي تمكنه من تحليل الأحداث والمواقف من حوله، وصقل توقعاته المستقبلية.

أما دراسة كل من النريش (٢٠١٦: ٨٩)؛ خشبة (٢٠١٨: ٥٠٦) فأطلق عليها مصطلح الاستغراق العقلي وعرفها بأنها كفاءة الوعي والانتباه بالخبرة الأنية ووصفها سواء كانت داخلية أو خارجية، حيث يقوم الاستغراق العقلي بدور مهم في كفاءة الاستبصار الذاتي والذي يمثل قناة الاتصال بين الفرد ونفسه وبينه وبين العالم الخارجي من حوله، كما أن الاستغراق العقلي تتضمن طريقة التعامل مع هذه الخبرة في معناها الحقيقي.

وعرفتها دراسة الشلوى (٢٠١٨:٤) على أنها الوعي الكامل بالمشيريات التي يتفاعل معها الطالب، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أحكام، أو الانشغال بخبرات ومشاعر الماضي.

وقدمت دراسة على (٢٠٢٠:١٣٩) تعريفاً لليقظة العقلية بأنها التركيز على اللحظة الحاضرة من خلال وعى الفرد بطريقة قصدية على تلك اللحظة ودون إصدار أحكام تقييمية، وتقبل كل خبرات الحياة سلبية وإيجابية.

فوائد اليقظة العقلية:

اتفقت دراسة كل من (Branstrom et al. 2011,313)؛ الضبع ومحمود (٢٠١٣:١٥) أن لليقظة العقلية فوائد كثيرة بالنسبة للطلاب في مختلف المراحل التعليمية فهي تعزز من شعورهم بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال الاستجابات لمواجهة الضغوط، وبالتالي تعمل على زيادة فاعلية الطالب على التكيف الفعال ومواجهة المواقف الحياتية الضاغطة، وتساعد على الوقاية من التأثير السلبي للضغوط والتوتر والإجهاد، وتساعد على التصرف بشكل فعال في المواقف الطارئة من خلال تعزيز مستوى الوعي.

وأشارت دراسة نوري (٢٠١٢:٢١١) إلى أن اليقظة العقلية تؤدي إلى زيادة الوعي والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة في الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء.

وذكرت دراسة عبد الله (٢٠١٣) أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على التركيز على العمليات والخصائص الداخلية للنشاط وزيادة الإحساس بالتفاؤل ومن ثم تقليل المزاج السيء المصاحب للفشل.

كما تعمل اليقظة العقلية على زيادة تركيز الفرد على الحاضر دون الرجوع إلى الماضي أو القلق بشأن المستقبل (Creswell et al.,2014,1). وعلى تنقية الانفعالات وتكوين مخططات معرفية منظمة والتحرر من أنماط التفكير العشوائي، وإعطاء دالات معرفية تستند على منطق ودلائل واقعية (Hyland,et al.,2017,584). كما تعمل على تحرير الفرد من العادات والسلوكيات غير الصحيحة وتعزيز التنظيم الذاتي للسلوك والمساهمة في السلوكيات بما يتفق واحتياجات الفرد ومصالحه وقيمه وزيادة الاستبصار بمواقف الحياة (Bajaja, et al., 2016,96)، كما ترفع من المرونة المعرفية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى استخدام ما لديهم من قدرات وإمكانيات دون التقيد بالأفكار الجامدة (الهاشم،٢٠١٧:٢٨).

خصائص اليقظة العقلية:

أوضحت دراسة كل من Brown, et al. (٢٠٠٧): Kabat (٢٠١٣) أن أهم خصائص اليقظة العقلية تتمثل فيما يلي:

١. وضوح الوعي: ويعد الخاصية الأساسية، والأهم بالنسبة إلى اليقظة العقلية، حيث تتضمن اليقظة العقلية الوعي بكل من العوامل الداخلية للفرد، والعوامل الخارجية المحيطة به، وهذا يشمل وعى الفرد بأفكاره، ومشاعره، وسلوكياته.

٢. المرونة في الانتباه: تعد المرونة أيضاً من الخصائص المهمة بالنسبة إلى اليقظة العقلية، والتي يقصد بها القدرة على تغيير الحالة الذهنية تبعاً لتغير المواقف والأحداث، وعدم التصلب، وعدم التقيد بالاستجابات المألوفة، أي القدرة على تنوع، وتعدد الاستجابات، وعدم التقيد باستجابات من نوع واحد، أو فئة واحدة.
٣. الوعي باللحظة الآنية: غالباً ما يميل العقل إلى جلب الأفكار المتعلقة إما بذكرات الماضي، أحداثه، خبراته، أو تلك المتعلقة بالمستقبل، والتخطيط له، متغافلاً عن الوقت الحاضر. في حين تمتاز اليقظة العقلية بالعيش في اللحظة الحالية، وإدراكها وتوجيه الوعي نحوها.
٤. الوعي غير التمييزي أو غير المفاهيمي: ويقصد به الطبيعة غير التمييزية لليقظة العقلية، أي الاتصال بالعالم الواقعي والعيش فيه كما هو، وبشكل مباشر، حيث تمتاز اليقظة العقلية بالبعد عن التصنيف أو التقييم أو اجتزاز للخبرات، والأحداث الماضية، بل على العكس من ذلك تماماً، فهي تعمل على عدم تدخل الخبرات الشخصية للفرد من خلال السماح لمدخلات الحاضر بالدخول إلى حيز الوعي، عن طريق الملاحظة والتأمل البسيط لما يحدث في الحاضر.
٥. الاستمرار في الوعي والانتباه: تعد قدرة الأفراد على الوعي والانتباه متفاوتة، علاوة على قدرتهم على الاستمرار فيهما، فهي نادرة، وعابرة عند البعض، ومتكررة ومستمرة عن البعض الآخر، وتمتاز اليقظة العقلية بالقدرة العالية لدى الأفراد على الاستمرار في حالة الوعي والانتباه.
٦. حالة تجريبية نحو الحقيقة: اليقظة العقلية بطبيعتها هي حالة تجريبية، حيث يتم من خلال العمل على امتلاك الحقائق الكاملة، بطريقة مماثلة لتلك التي ينتجها عالم في مجال معين، للوصول إلى المعرفة الدقيقة حول بعض الظواهر.

مهارات الحكمة الاختبارية: Test Wiseness skills

عرفت دراسة أبو فودة (٢٠٠٨: ٢٧) الحكمة الاختبارية بأنها نشاط عقلي يقوم به بعض الطلاب لرفع درجاتهم في الاختبار أكثر من المستوي الذي يعكسه مستوي معرفتهم الفعلية بمحتوى الاختبار وذلك من خلال تهيئة أنفسهم قبل الاختبار واستخدام وقت الاختبار بفاعلية وتجنب الأخطاء والتخمين الذكي للوصول للإجابات الصحيحة في أكبر عدد ممكن من مفردات الاختبار

أكدت دراسة Haynes (2011:24) بأنها تعبر عن قدرة الطالب العقلية على توظيف التلميحات الموجودة بمفردات الاختبار عموماً في رفع أرجحية بعض البدائل كإجابات صحيحة للمفردات التي لا يمكنه الإجابة عنها في ضوء مستوى إلمامه بالمحتوى الدراسي فقط.

أشارت دراسة كل من Sanford (2013)، الخولى (٢٠١٨: ٤١٢) إلى أنها قدرة الطالب على الإجابة الصحيحة على مفردات الاختبار للحصول على أعلى الدرجات دون معرفته بالمحتوى الذي تقيسه مفردات الاختبار.

ذكرت دراسة العنزى (٢٠١٤) ان الحكمة الاختبارية هي مجموعة مهارات فسيولوجية ونفسية ومعرفية يستخدمها الطالب في الموقف الاختباري والتي تمكنه من رفع درجته بصرف النظر

عن محتوى الاختبار، واتفقت دراسة كل من Otoum, et al (2015:103)؛ الشمري (٢٠٢٠:٥٥) أن مفهوم الحكمة الاختبارية هو قدرة معرفية مكتسبة تمثل مجموعة من المهارات التي يستخدمها المتعلم في المواقف الاختبارية، وليست مرتبطة محتوى الاختبار أو طريقة إعداده، وتتضمن قدرة فريدة لدى المتعلم في التعامل مع الاختبار بطريقة صحيحة تجعله يُحقق مستوى مرتفعاً من الدرجات من خلال الاستفادة من خصائص الاختبار وأخطاء واضعيه، أما دراسة السلمي (٢٠١٨:٣٣٥) فأضافت بأنه قدرة الطالب التي يكتسبها سلوكياً ومهارياً من خلال المرور بعدة مواقف اختبارية مما يزيد من فرصته للحصول على أفضل الدرجات في الاختبار.

واوضحتها دراسة الشمري (٢٠٢٠:٥٥) بأنه قدرة معرفية مكتسبة لمجموعة من مهارات الاستفادة من خصائص موقف الاختبار، والتي يمارسها ويستخدمها المفحوص أثناء الاختبار لتحسين درجته.

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 الباحثين على أكثر هذه المهارات شيوعاً واستخداماً والتي اعتمدت عليها الباحثين في اعداد المقياس وهي:

- **مهارة الاستعداد النفسي والعقلي للاختبار:** ووضحتها دراسة محمد (٢٠١٨: ٨٠) بأنها تعنى قدرة الطالب على الاستعداد الجيد للامتحان نفسياً من خلال أخذ وقت من الراحة، وعقلياً من خلال وضع جدول للمذاكرة ويشمل جميع المواد والمراجعة الجيدة قبل الامتحان وحل نماذج مشابهة من أسئلة الامتحان.
- **مهارة إدارة وقت الاختبار:** وأشارت دراسة Milman, Bishop&Eble (1990,46) ان مهارة إدارة وقت الاختبار تعنى تأجيل العبارات والأسئلة التي تؤدي إلى عدم السرعة في الإجابة، والبدء بالعمل بسرعة كلما اتاحت الفرصة لذلك مع الالتزام بالدقة أثناء الإجابة وتؤكد دراسة Yang (٢٠٠٠:٢٩) على انها 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 تفسرها دراسة عبد الرؤوف (٢٠٠٨) باعتبارها تنظيم الزمن المحدد للاختبار بتخصيص وقت مناسب لكل سؤال بالنسبة إلى باقى الأسئلة حتى لا يستنفذ بعضها وقتاً أطول على حساب البعض الآخر أو على حساب الوقت الذي يحدده الطالب للمراجعة.
- **مهارة التعامل مع صياغة الأسئلة:** اوضحت دراسة زهران (٢٠٠٠:٢٢٩) أنها تعنى قراءة التعليمات الخاصة بالأسئلة والانتباه إلى الأسئلة الإجبارية والإختيارية وعدد الأسئلة المطلوب الإجابة عليها وتؤكد دراسة وادي (٢٠١٣: ٣٠٩) بأنها تظهر في قراءة تعليمات الاختبار

- وفهمها ، وتكوين فكرة عامة عن جميع الأسئلة وقراءتها قبل البدء فى الاجابة ، وتحديد الكلمات الهامة فى السؤال وتكرار قراءة السؤال للتأكد من المطلوب.
- مهارة طريقة الحل: تشير إلى التفكير فى الإجابة وتجهيزها قبل كتابتها، وتقديم أفضل إجابة ممكنة والاهتمام بعرض عناصر الإجابة فى تسلسل منطقي، وتجنب الشطب وتخصيص صفحة أو أكثر لكل سؤال من أسئلة الاختبار (Morse, 1998: 402)
- مهارة المراجعة: تذكر دراسة 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 دراسة حسن وفؤاد (٢٠١٧: ٥٤) أنها اصدار حكم على قيمة الإجابة التى أعطاها الطالب للأسئلة ومدى مناسبتها وتنظيمها، واكتشافه للأخطاء التى وقع فيها وتصويبها
- العوامل التي تؤثر في الحكمة الاختبارية:**

أوضحت دراسة كل من ردادى (٢٠٠١)؛ العنزى (٢٠١٤)؛ Stenlundmet (2017:5) أن الحكمة الاختبارية يكتسبها الطالب من خلال المواقف الاختبارية والخبرات السابقة بها، فهي تنتقل إلى الطالب من خلال التعليم والتعلم والتوجيهات والممارسات الواعية وتنوع المواقف الاختبارية والمفردات التي تعامل معها مسبقاً، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على مستوي الحكمة الاختبارية عند الطالب وهي كما يلي:

- ✓ **القدرة العقلية:** حيث أن الحكمة الاختبارية تتطلب ممارسة السلوك الذكي، فكلما زادت قدرة الطالب العقلية ساعد ذلك على امتلاكه مستويات مرتفعة من الحكمة الاختبارية، وتجعله يمارس الاستدلال والاستنباط وغيرها من العمليات المعرفية المرتبطة بالاختبار والموقف الاختباري. فهناك ارتباط إيجابي بين مستوى ذكاء الطالب وحكمته الاختبارية.
- ✓ **الخبرة السابقة:** تتأثر الحكمة الاختبارية بالتدريب والممارسة، حيث أن الطالب الذي يتعرض إلى مواقف اختبارية متنوعة تتضمن أساليب مختلفة وبنود متنوعة تجعل الطالب يكتسب مهارات واستراتيجيات متعددة تساعده على الأداء الجيد في الاختبارات.
- ✓ **السمات الشخصية:** إن ما يتمتع به الطالب من سمات شخصية تؤثر بشكل مباشر على سلوكيات وممارسات الحكمة الاختبارية، حيث تعتمد على الضبط النفسي والأتزان الانفعالي، وقدرته على التخلص من مشاعر القلق والعمل على الاسترخاء، وتجنب العصبية والاندفاع، والحفاظ على مستوى مرتفع من الثقة بالنفس، والسعي نحو تخفيف الضغوط النفسية ذاتياً، ومستوى الدافعية لدى الطالب.

فروض البحث:

نظراً لأن البحث الحالي يهدف إلى التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية من خلال بعض المتغيرات (التحكم الانتباهي، اليقظة العقلية)، وفى ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها يُمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

١. توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا عند مستوى (٠.١٠) بين درجات عينة البحث على مقياس التحكم الانتباهي ومهارات الحكمة الاختبارية لدى الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي
٢. توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا عند مستوى (٠.١٠) بين درجات عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ومهارات الحكمة الاختبارية لدى الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي
٣. يساهم التحكم الانتباهي واليقظة العقلية في التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية لدى الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي.

خطوات البحث وإجراءاته:

منهج البحث

انسجاما مع طبيعة العلاقة بين المتغيرات والمتمثلة بعنوان البحث وأهدافه اعتمدت الباحثتان على :

المنهج الوصفي الارتباطي الذي يقوم على وصف الظاهرة على ماهي عليه بالفعل ودراسة العلاقات بين المتغيرات الداخلة فيها، لاكتشاف ووصف قوة الارتباط بين تلك المتغيرات (عبد القادر، ٢٠١١: ٥٩)

عينة البحث:

العينة الاستطلاعية: بلغت العينة الاستطلاعية (٤٠) طالبة معلمة من الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية.

العينة الأساسية: تم تطبيق أدوات البحث على عينة بلغت (٣٠٠) طالبة معلمة وتم استبعاد (٩) استمارات بعد التطبيق على العينة السابقة لعدم استكمال الاستجابة على بنود الأدوات، وبذلك أصبحت العينة النهائية للبحث (٢٩١) طالبة معلمة من الطالبات الملمات بالفرقة الثالثة والرابعة بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية، في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢).
خطوات إعداد مقياس التحكم الانتباهي:-

تم إعداد المقياس بما يتلاءم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي الذي انطلق منه البحث، والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت التحكم الانتباهي وتم بناؤه وفقا للخطوات الآتية:

- ١- **المرحلة الأولى:** تحديد الهدف من المقياس حيث يهدف المقياس الى التعرف على التحكم الانتباهي لدى الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.
- ٢- **المرحلة الثانية:** الاستقراء النظري والدراسات السابقة في مجال التحكم الانتباهي لدى الطلاب وتم الاطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالتحكم الانتباهي للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس الحالي وعباراته ومنها مقياس (علوان وعبد الحسين، ٢٠٢٠)؛ دراسة (عبد المطلب، ٢٠١٩)؛ دراسة (خريبة، ٢٠٢٠)؛ دراسة (حسن، ٢٠٢١)
- ٣- **المرحلة الثالثة:** تم إعداد عبارات المقياس المبدئي وفقا للتعريف الإجرائي للتحكم الانتباهي للطلاب وقد اشتمل المقياس على (٢٥) عبارة. وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات المقياس تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال التربية والاقتصاد المنزلي بلغ عددهم (٤)

محكمين. للحكم على مدى صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها. وكذلك للتأكد من عدم وجود أية عبارات غامضة أو تحمل أكثر من معنى وإضافة أي مقترحات وتم حساب نسبة الاتفاق لدي المحكمين علي كل عبارة من عبارات المقياس. وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين علي العبارات ما بين (٩٦٪) إلي (١٠٠٪). وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن (٩٦٪) فأصبح عدد العبارات (٢٤) عبارة وقد تنوعت العبارات لتأخذ الاتجاه الإيجابي والسلبي لضمان التزام العينة بالتفكير أثناء الإجابة علي المقياس وقد روعي في صياغة العبارات أن تكون مرتبطة بموضوع البحث ومحددة وواضحة. وموزعة على بعدين رئيسيين هما:

١- **البعد الأول:** تركيز الانتباه ويتكون هذا البعد من (١٢) مفردة خاصة بالتعرف على مدى تركيز الانتباه لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٣٦ درجة)

٢- **البعد الثاني:** تحول الانتباه: ويتكون هذا البعد من (١٢) مفردة خاصة بالتعرف على مدى تحول الانتباه لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي. والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٣٦ درجة)

حساب صدق وثبات مقياس التحكم الانتباهي:

• صدق المحكمين: حيث عرض المقياس خلال فترة إعداده على مجموعة من السادة المحكمين في مجال التربية والاقتصاد المنزلي كما سبق عرضه.

• صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس التحكم الانتباهي باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، وحساب مصفوفة معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين مفردات مقياس التحكم الانتباهي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه

تحول الانتباه				تركيز الانتباه			
الارتباط بدرجة البعد	م	الارتباط بدرجة البعد	م	الارتباط بدرجة البعد	م	الارتباط بدرجة البعد	م
**٠.٧٦٦	١٩	**٠.٧٠٦	١٣	**٠.٧٩٣	٧	**٠.٧٠٤	١
**٠.٧٨٣	٢٠	**٠.٧١٦	١٤	**٠.٥٢٩	٨	**٠.٨١٩	٢
**٠.٧٦١	٢١	**٠.٧٣٩	١٥	**٠.٧٨٣	٩	**٠.٨٢٢	٣
**٠.٧٠٨	٢٢	**٠.٧١٨	١٦	**٠.٧٩٢	١٠	**٠.٨١٧	٤
**٠.٨١٧	٢٣	**٠.٨٥٤	١٧	**٠.٧٦٦	١١	**٠.٨٥٦	٥
**٠.٦٩٢	٢٤	**٠.٧٩٣	١٨	**٠.٧٨٣	١٢	**٠.٧٠٣	٦

* دال عند مستوى ٠,٠٥

** احصائيا عند مستوى ٠,٠١

يتضح من نتائج الجدول السابق (٦) أن مفردات مقياس التحكم الانتباهي لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليه. مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذي يعني أن المفردات تشترك في قياس التحكم الانتباهي.

- **الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين:** تم حساب معامل ارتباط درجات كل بُعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وهو ما يوضحه جدول (٧)

جدول (٧) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التحكم الانتباهي

الأبعاد	تركيز الانتباه	تحول الانتباه
الارتباط بالدرجة الكلية	**٠.٧١٢	**٠.٧١٨

** دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١

ويتضح من الجدول (٧) صدق الاتساق الداخلي لمقياس مهارات الحكمة الاختبارية والدرجة الكلية له فتراوحت ما بين (٠.٧١٢) الى (٠.٧١٨) وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التحكم الانتباهي

- **صدق المقارنة الطرفية:** تم حساب الدرجات الإرباعية (الإرباع الأول والإرباع الثالث) لدرجات العينة على الدرجة الكلية للمقياس وتقسيم أفراد العينة الي ثلاث مجموعات واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى 25%، الأدنى 25%) والجدول التالي يبين طريقة حساب صدق المقارنة الطرفية ويتضح ذلك من خلال جدول (8):

جدول (8) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبارات لدراسة الفروق بين متوسطي

مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس مهارات التحكم الانتباهي وأبعاده

البعد	المجموعتين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
تركيز الانتباه	الأدنى	٧٣	٢٢.٠٤	٢.٥٠	٢٥.٤٦٦	١٤٤	دالة عند مستوى ٠.٠١
	الأعلى	٧٣	٢٢.٨٩	٢.٦٤			
تحول الانتباه	الأدنى	٧٣	٢٣.٧١	٢.٢٦	٢٠.٢٦٥	١٤٤	دالة عند مستوى ٠.٠١
	الأعلى	٧٣	٢٢.٠١	٢.٦٧			
المقياس ككل	الأدنى	٧٣	٤٥.٧٥	٣.٠٠	٣١.٥٨٨	١٤٤	دالة عند مستوى ٠.٠١
	الأعلى	٧٣	٦٤.٩٠	٤.٢٢			

تبين من جدول (٨) وجود فروق جوهرية وذات دلالة إحصائية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا للبعدين والدرجة الكلية لمقياس التحكم الانتباهي، وهذا يعني أن المقياس يميز بين الطلاب ذوي الدرجات العليا والطلاب ذوي الدرجات الدنيا بالنسبة لمقياس التحكم الانتباهي وكذلك لبعدين وهذا يدل على أن المقياس بأبعاده يتمتع بمعامل صدق عالي.

الثبات: تم ذلك من خلال ما يلي:

- **طريقة إعادة التطبيق:** حيث تم تطبيق المقياس مرتين متتاليتين على عينة التقنين بفاصل زمني قدره خمسة عشر يوماً، وتم حساب معامل الثبات لأبعاد المقياس والثبات للمقياس ككل في الجدول (9) التالي:

جدول (9) معامل الثبات لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠,٧٨١	تركيز الانتباه
٠,٧٨٩	تحول الانتباه
٠,٧٨٥	التحكم الانتباهي ككل

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

- **طريقة التجزئة النصفية:** تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تجزئة المقياس الي نصفين (المفردات فردية الرتبة والمفردات زوجية الرتبة) لكل بعد على حدة ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات نصفي المقياس وحساب معامل ثبات المقياس ككل كما يوضحه الجدول (10) التالي:

جدول (10) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

سبيرمان براون	البعد
٠,٧٨٢	تركيز الانتباه
٠,٧٧٢	تحول الانتباه
٠,٧٨٠	التحكم الانتباهي ككل

وهي قيم مرتفعة دالة إحصائياً مما يعني ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

- **تصحيح مقياس مهارات التحكم الانتباهي:**

استخدمت الباحثين طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس ثلاث استجابات متدرجة لكل عبارته وهي (موافق - الى حد ما - ابدأ) أعطيت لها القيم (٣ - ٢ - ١) في حالة العبارات الإيجابية ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل للحصول على الدرجة الكلية والتي تتراوح بين (٢٤ - ٧٢) درجة

- **خطوات إعداد مقياس اليقظة العقلية:** -

تم إعداد المقياس بما يتلاءم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي الذي انطلق منه البحث، والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت اليقظة العقلية وتم بناؤه وفقاً للخطوات الآتية:

- ١- **المرحلة الأولى:** تحديد الهدف من المقياس حيث يهدف المقياس الى التعرف على اليقظة العقلية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.
- ٢- **المرحلة الثانية:** الاستقراء النظري والدراسات السابقة في مجال اليقظة العقلية لدى الطلاب وتم الاطلاع على بعض المقاييس الخاصة باليقظة العقلية للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس الحالي وعباراته ومنها دراسة (السيد، ٢٠١٨)؛ دراسة (عبد الحميد، ٢٠١٨)؛ دراسة (الختاتنة، ٢٠١٩)؛ مقياس (محمد، ٢٠١٩)
- ٣- **المرحلة الثالثة:** تم إعداد عبارات المقياس المبدئي وفقا للتعريف الإجرائي لليقظة العقلية للطلاب وقد اشتمل المقياس على (٣٥) عبارة. وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات المقياس تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال التربية والاقتصاد المنزلي بلغ عددهم (٤) محكمين. للحكم على مدى صلاحية ومناسبة العبارات في قياس المحاور التي تمثلها. وكذلك للتأكد من عدم وجود أية عبارات غامضة أو تحمل أكثر من معنى وإضافة أي مقترحات وتم حساب نسبة الاتفاق لدي المحكمين علي كل عبارة من عبارات المقياس. وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين علي العبارات ما بين (٩٠٪) إلي (١٠٠٪). وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف العبارات التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن (٩٠٪) فأصبح عدد العبارات (٣١) عبارة وقد تنوعت العبارات لتأخذ الاتجاه الإيجابي والسلبي لضمان التزام العينة بالتفكير أثناء الإجابة علي المقياس وقد روعي في صياغة العبارات أن تكون مرتبطة بموضوع البحث ومحددة وواضحة. وموزعة على خمس أبعاد رئيسية هما:
 ١. **البعد الأول: الملاحظة:** ويتكون هذا البعد من (٦) مفردات، تشير الى الانتباه بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (١٨ درجة)
 ٢. **البعد الثاني: الوصف:** ويتكون هذا البعد من (٧) مفردات خاصة بالتعبير بشكل لفظي عن الخبرات الداخلية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي. والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٢١ درجة)
 ٣. **البعد الثالث: العمل بوعي وتقبل الخبرات الحاضر:** ويتكون هذا البعد من (٧) مفردات تشير الى التعامل بوعي مركز مع الحاضر، ودرجة انشغال الفرد في الوقت الحالي أو استغراقه في أي موقف معين لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي. والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٢١ درجة)
 ٤. **البعد الرابع: الوعي بوجهات النظر المتعددة:** ويتكون هذا البعد من (٥) مفردات خاصة بمدى إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي. والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (١٥ درجة)

٥. البعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية: ويتكون هذا البعد من (٦) مفردات خاصة بالميل الى السماح للأفكار والمشاعر لتأتى وتذهب دون تشتيت لأفكار الفرد لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي. والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (١٨ درجة)

حساب صدق وثبات مقياس مهارات الحكمة الاختبارية:

تم التحقق من صدق المقياس بثلاث طرق وهي:

- صدق المحكمين: حيث عرض المقياس خلال فترة إعدادة على مجموعة من السادة المحكمين في مجال التربية والاقتصاد المنزلي كما سبق عرضه.
- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، وحساب مصفوفه معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١) معاملات الارتباط بين مفردات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه

م	الملاحظة	م	الوصف	م	العمل بوعي	م	الوعي بوجهات النظر	م	عدم التفاعل مع الخبرة
١	**٠.٧٠٢	٧	**٠.٦٧٤	١٤	**٠.٦٥٠	٢١	**٠.٧٤٠	٢٦	**٠.٧٤١
٢	**٠.٤٧٩	٨	**٠.٧١٥	١٥	**٠.٥٤٤	٢٢	**٠.٨٥٤	٢٧	**٠.٧٣١
٣	**٠.٦٠٤	٩	**٠.٦٥٤	١٦	**٠.٦٣٦	٢٣	**٠.٧٠٢	٢٨	**٠.٦٠٥
٤	**٠.٦٠٧	١٠	**٠.٦١٢	١٧	**٠.٦٣٠	٢٤	**٠.٧٧٩	٢٩	**٠.٦١٧
٥	**٠.٧١٢	١١	**٠.٥٤٢	١٨	**٠.٧٠٥	٢٥	**٠.٦٠٤	٣٠	**٠.٦١٤
٦	**٠.٥١٥	١٢	**٠.٧١٢	١٩	**٠.٤٧٥			٣١	**٠.٦٠٦
		١٣	**٠.٥١٥	٢٠	**٠.٥٨٣				

* دال عند مستوى ٠.٠٥

** إحصائيا عند مستوى ٠.٠١

يتضح من نتائج الجدول السابق (١١) أن مفردات مقياس اليقظة العقلية لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليه، مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذي يعنى أن المفردات تشترك في قياس اليقظة العقلية.

- الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين: تم حساب معامل ارتباط درجات كل بُعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وهو ما يوضحه جدول (١٢)

جدول (١٢) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	الملاحظة	الوصف	العمل بوعي	الوعي بوجهات النظر	عدم التفاعل مع الخبرة
الارتباط بالدرجة الكلية	**٠.٧٥٣	**٠.٧٣٧	**٠.٧٤٥	**٠.٦٧١	**٠.٧٤٣

** دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١

ويتضح من الجدول (١٢) صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له فتراوح ما بين (٠.٦٧١) الى (٠.٧٥٣) وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة وداله إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدف الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية

● **صدق المقارنة الطرفية:** تم حساب الدرجات الرباعية (الإرباع الأول والإرباع الثالث) لدرجات العينة على الدرجة الكلية للمقياس وتقسيم أفراد العينة الي ثلاث مجموعات واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى 25%، الأدنى 25%) والجدول التالي يبين طريقة حساب صدق المقارنة الطرفية ويتضح ذلك من خلال جدول (13):

جدول (13) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبارات لدراسة الفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده

البعد	المجموعتين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
الملاحظة	الأدنى	٧٣	١٢,١٤	٢,٥١	١٣,٨٩٦	١٤٤	دالة عند مستوي ٠,٠١
	الأعلى	٧٣	١٦,٨١	١,٣٩			
الوصف	الأدنى	٧٣	١٢,٧٨	٢,٥٨	١٢,٦٠٩	١٤٤	دالة عند مستوي ٠,٠١
	الأعلى	٧٣	١٧,٢٩	١,٦٣			
العمل بوعي	الأدنى	٧٣	١٥,١٤	١,٧٣	٢,٤٩١	١٤٤	دالة عند مستوي ٠,٠١
	الأعلى	٧٣	١٦,٦٤	٤,٨٧			
الوعي بوجهات النظر	الأدنى	٧٣	١٠,٤٧	١,٧٢	١٤,١٦١	١٤٤	دالة عند مستوي ٠,٠١
	الأعلى	٧٣	١٣,٩٣	١,١٨			
عدم التفاعل مع الخبرة	الأدنى	٧٣	١٠,١٨	٢,٨٥	١٣,٠٧٥	١٤٤	دالة عند مستوي ٠,٠١
	الأعلى	٧٣	١٥,٧١	٢,٢٣			
اليقظة العقلية	الأدنى	٧٣	٦٠,٧٠	٣,٣٤	٣٥,٥٣٨	١٤٤	دالة عند مستوي ٠,٠١
	الأعلى	٧٣	٨٠,٣٨	٣,٣٥			

يتضح من الجدول الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات المجموعتين مما يعني تحقق صدق المقارنة الطرفية للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثانياً: الثبات: تم ذلك من خلال ما يلي:

● **طريقة إعادة التطبيق:** حيث تم تطبيق المقياس مرتين متتاليتين على عينة التقنين بفاصل زمني قدره خمسة عشر يوماً، وتم حساب معامل الثبات لأبعاد المقياس والثبات للمقياس ككل في الجدول (14) التالي:

جدول (14) معامال الثبات لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

المعامل ألفا كرونباخ	البعد
٠,٨١٢	الملاحظة
٠,٨٢٥	الوصف
٠,٧٧٨	العمل يوعي
٠,٧٤٥	الوعي بوجهات النظر
٠,٧١٣	عدم التفاعل مع الخبرة
٠,٧٨٩	اليقظة العقلية ككل

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

● **طريقة التجزئة النصفية:** تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تجزئة المقياس الي نصفين (المفردات فردية الرتبة والمفردات زوجية الرتبة) لكل بعد على حدة ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات نصفي المقياس وحساب معامال ثبات المقياس ككل كما يوضحه الجدول (15) التالي:

جدول (15) معامال الثبات بطريقة التجزئة النصفية

سبيرمان براون	البعد
٠,٨١٢	الملاحظة
٠,٧٨٩	الوصف
٠,٨٠٨	العمل يوعي
٠,٧٩٩	الوعي بوجهات النظر
٠,٨٠٢	عدم التفاعل مع الخبرة
٠,٨١١	اليقظة العقلية ككل

وهي قيم مرتفعة دالة إحصائيا مما يعني ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

خطوات إعداد مقياس مهارات الحكمة الاختبارية: -

تم إعداد المقياس بما يتلاءم مع الإطار النظري والمفهوم الإجرائي الذي انطلق منه البحث والاستعانة بمقاييس سابقة تناولت الحكمة الاختبارية وتم بناؤه وفقا للخطوات الآتية:

- ١- **المرحلة الأولى:** تحديد الهدف من المقياس حيث يهدف المقياس الى التعرف على مهارات الحكمة الاختبارية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.
- ٢- **المرحلة الثانية:** الاستقراء النظري والدراسات السابقة في مجال الحكمة الاختبارية لدى الطلاب وتم الاطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالحكمة الاختبارية للاستفادة منها في

- تحديد أبعاد المقياس الحالي ومفرداته ومنها دراسة (زهران، ٢٠٠٠)، دراسة (الشمري والسعدى، ٢٠١٨)، مقياس (ردادي، ٢٠٠١)، مقياس (أبو هاشم، ٢٠٠٨)، مقياس (العنزي، ٢٠١٤)
- ٣- **المرحلة الثالثة:** تم إعداد عبارات المقياس المبدئي وفقا للتعريف الإجرائي لمهارات الحكمة الاختبارية للطلاب وقد اشتمل المقياس على (٥٦) عبارة. وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات المقياس تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال التربية والاقتصاد المنزلي بلغ عددهم (٤) محكمين. للحكم على مدى صلاحية ومناسبة المفردات في قياس الأبعاد التي تمثلها. وكذلك للتأكد من عدم وجود أية عبارات غامضة أو تحمل أكثر من معنى وإضافة أي مقترحات وتم حساب نسبة الاتفاق لدي المحكمين على كل مفردة من مفردات المقياس. وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين على العبارات ما بين (٩٤٪) إلي (١٠٠٪). وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم حذف المفردات التي تقل نسبة الاتفاق فيها عن (٩٤٪) فأصبح عدد العبارات (٥٠) عبارة وقد روعي في صياغة المفردات أن تكون مرتبطة بموضوع البحث ومحددة وواضحة. وموزعة على خمسة أبعاد رئيسية هي:
١. **البعد الأول: مهارة التهيئة الذاتية للاختبار:** ويقصد بها الاستعداد المتواصل والمذاكرة المستمرة والمراجعة ويتكون هذا البعد من (١٠) مفردات خاصة بالتعرف على مدى التهيئة الذاتية للاختبار لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٣٠ درجة)
 ٢. **البعد الثاني: مهارة إدارة وقت الاختبار:** ويقصد بها القدرة على التحكم في وقت الاختبار والالتزام بالوقت وعدم إهدار الوقت في أمور غير هامة ويتكون هذا البعد من (١١) مفردة خاصة بالتعرف على مهارة إدارة وقت الاختبار لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد هو (٣٣ درجة)
 ٣. **البعد الثالث: مهارة التعامل مع صيغ الأسئلة:** ويقصد بها قراءة تعليمات الاختبار وقراءة الأسئلة قراءه جيده قبل الإجابة والتأكد من عدد الأسئلة وعدد الأوراق ويتكون هذا البعد من (٧) مفردات خاصة بالتعرف على مهارة التعامل مع صيغ الأسئلة لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٢١ درجة).
 ٤. **البعد الرابع: مهارة طريقة الحل:** ويقصد بها التفكير في الإجابة وتجهيزها ذهنيا قبل كتابتها وترتيب الإجابات وتنظيم ورقة الإجابة وعدم القشط بها ويتكون هذا البعد من (١٦) عبارة خاصة بالتعرف على مهارة طريقة الحل، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (٤٨ درجة).
 ٥. **البعد الخامس: مهارة المراجعة:** ويقصد بها التأكد من حل جميع الأسئلة وكتابه البيانات صحيحة ويتكون هذا البعد من (٦) مفردات خاصة بالتعرف على مهارة المراجعة لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي، والحد الأقصى لدرجات هذا البعد (١٨ درجة).

الإسهام النسبي للتحكم الانتباهي واليقظة العقلية في التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية

حساب صدق وثبات مقياس مهارات الحكمة الاختبارية: تم التحقق من صدق المقياس

بثلاث طرق وهي:

أ- صدق المحكمين: حيث عرض المقياس خلال فترة إعدادة على مجموعة من السادة المحكمين في مجال التربية والاقتصاد المنزلي كما سبق عرضه.

ب- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس مهارات الحكمة الاختبارية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، وحساب مصفوفة معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) معاملات الارتباط بين مفردات مقياس مهارات الحكمة الاختبارية والدرجة الكلية للبعد الذي

تنتمي اليه

المراجعة	طريقة الحل				التعامل مع صيغة الأسئلة	إدارة وقت الاختبار	التهيئة الذاتية للاختبار	الارتباط بدرجة البعد	م		
	م	الارتباط بدرجة البعد	م	الارتباط بدرجة البعد							
الارتباط بدرجة البعد	٤٥	**٠.٧١٧	٣٧	**٠.٦١٣	٢٩	**٠.٧٠٦	٢٢	**٠.٧١١	١١	**٠.٦٨٢	١
	٤٦	**٠.٦٧٩	٢٨	**٠.٥٩٦	٣٠	**٠.٦٥٠	٢٣	**٠.٧٠٤	١٢	**٠.٧٠٩	٢
	٤٧	**٠.٥٦٧	٢٩	**٠.٧٦١	٣١	**٠.٥٢٩	٢٤	**٠.٧٤٧	١٣	**٠.٧٧٧	٣
	٤٨	**٠.٧٠٩	٤٠	**٠.٧٠٨	٣٢	**٠.٧٥٥	٢٥	**٠.٧٩٢	١٤	**٠.٧٢٦	٤
	٤٩	**٠.٦٩٦	٤١	**٠.٨١٧	٣٣	**٠.٦٨٦	٢٦	**٠.٨٥٤	١٥	**٠.٧٦٤	٥
	٥٠	**٠.٧٢٦	٤٢	**٠.٦٩٢	٣٤	**٠.٧٠٢	٢٧	**٠.٧٩٣	١٦	**٠.٨٢٧	٦
			٤٣	**٠.٧٠٤	٣٥	**٠.٧١٦	٢٨	**٠.٧٦٦	١٧	**٠.٨٢٢	٧
			٤٤	**٠.٨١٩	٣٦			**٠.٧٨٣	١٨	**٠.٨١٧	٨
								**٠.٧٩٣	١٩	**٠.٨٥٦	٩
								**٠.٥٢٩	٢٠	**٠.٧٠٣	١٠
								**٠.٦٨٩	٢١		

* دال عند مستوى ٠,٠٥

** إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

يتضح من نتائج الجدول السابق (١) أن مفردات مقياس مهارات الحكمة الاختبارية لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليه. مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذي يعني أن المفردات تشترك في قياس مهارات الحكمة الاختبارية.

● الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين: تم حساب معامل ارتباط درجات كل بُعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وهو ما يوضحه جدول (٢)

جدول (٢) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات الحكمة الاختبارية

المراجعة	طريقة الحل	التعامل مع صيغة الأسئلة	إدارة وقت الاختبار	التهيئة الذاتية للاختبار	الأبعاد
**٠,٧٩٥	**٠,٨١٤	**٠,٧٨٣	**٠,٨٤٢	**٠,٨١٢	الارتباط بالدرجة الكلية

❖ دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٢) صدق الاتساق الداخلي لمقياس مهارات الحكمة الاختبارية والدرجة الكلية له فتراوحت ما بين (٠,٧٨٣) الى (٠,٨٤٢) وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة وداله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس مهارات الحكمة الاختبارية.

● صدق المقارنة الطرفية: تم حساب الدرجات الإرباعية (الإرباع الأول والإرباع الثالث) لدرجات العينة على الدرجة الكلية للمقياس وتقسيم أفراد العينة الي ثلاث مجموعات واستخدام طريقة المقارنة الطرفية بين درجات المجموعتين الطرفيتين (الأعلى ٢٥٪، الأدنى ٢٥٪) والجدول التالي يبين طريقة حساب صدق المقارنة الطرفية ويتضح ذلك من خلال جدول (٣):

جدول (٣) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبارات لدراسة الفروق بين متوسطي

مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس مهارات الحكمة الاختبارية وأبعاده

البعد	المجموعتين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
التهيئة الذاتية للاختبار	الأدنى	٧٣	٢٢,٥٨	٢,٩٦	١٣,١٦١	١٤٤	دالة عند مستوي ٠,٠١
	الأعلى	٧٣	٢٧,٦٧	١,٤٧			
إدارة وقت الاختبار	الأدنى	٧٣	٢١,٨٦	٤,٢٠	١٩,٤٠٦	١٤٤	دالة عند مستوي ٠,٠١
	الأعلى	٧٣	٣١,٧٩	١,٢٠			
التعامل مع صيغة الأسئلة	الأدنى	٧٣	١٥,٧١	٢,٨٤	١٤,٥٨٥	١٤٤	دالة عند مستوي ٠,٠١
	الأعلى	٧٣	٢٠,٧٠	٠,٦٨			
طريقة الحل	الأدنى	٧٣	٣٦,٩٧	٤,٧٣	١٤,٣٤٦	١٤٤	دالة عند مستوي ٠,٠١
	الأعلى	٧٣	٤٥,٤٩	١,٨٥			
المراجعة	الأدنى	٧٣	١٥,٦٧	٢,٢١	٨,٧٦٤	١٤٤	دالة عند مستوي ٠,٠١
	الأعلى	٧٣	١٧,٩٥	٠,٢٣			
مهارات الحكمة الاختبارية ككل	الأدنى	٧٣	١١٢,٧٩	٧,٥١	٣٢,٣٤٢	١٤٤	دالة عند مستوي ٠,٠١
	الأعلى	٧٣	١٤٣,٦٠	٣,١٣			

تبين من جدول (٣) وجود فروق جوهرية وذات دلالة إحصائية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا للأبعاد الخمسة والدرجة الكلية لمقياس الحكمة الاختبارية، وهذا يعني أن المقياس يميز بين الطلاب ذوى الدرجات العليا والطلاب ذوى الدرجات الدنيا بالنسبة لمقياس مهارات الحكمة الاختبارية وكذلك لأبعاده الخمسة وهذا يدل على أن المقياس بأبعاده يتمتع بمعامل صدق عالي.

ثبات مقياس مهارات الحكمة الاختبارية:

تم ذلك من خلال ما يلي:

- ١- **طريقة إعادة التطبيق:** حيث تم تطبيق المقياس مرتين متتاليتين على عينة التقنين بفاصل زمني قدره خمسة عشر يوماً، وتم حساب معامل الثبات لأبعاد المقياس والثبات للمقياس ككل في الجدول (٤) التالي:

جدول (٤) معامل الثبات لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠,٦٢١	التهيئة الذاتية للاختبار
٠,٦١٠	إدارة وقت الاختبار
٠,٦٤٣	التعامل مع صيغة الاسئلة
٠,٧٨٢	طريقة الحل
٠,٧٩١	المراجعة
٠,٧٥٢	مهارات الحكمة الاختبارية ككل

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

- **طريقة التجزئة النصفية:** تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تجزئة المقياس الي نصفين (المفردات فردية الرتبة والمفردات زوجية الرتبة) لكل بعد على حدة ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات نصفي المقياس وحساب معامل ثبات المقياس ككل كما يوضحه الجدول (٥) التالي:

جدول (٥) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

سبيرمان براون	البعد
٠,٧٤١	التهيئة الذاتية للاختبار
٠,٧٤٥	إدارة وقت الاختبار
٠,٧٣٤	التعامل مع صيغة الاسئلة
٠,٧٥٢	طريقة الحل
٠,٧٤٦	المراجعة
٠,٧٦٧	مهارات الحكمة الاختبارية ككل

وهي قيم مرتفعة دالة إحصائيا مما يعني ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

• تصحيح مقياس مهارات الحكمة الاختبارية:

استخدمت الباحثان طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس ثلاث استجابات متدرجة لكل عبارته وهي (موافق - الى حد ما - ابدا) أعطيت لها القيم (٣ - ٢ - ١) في حالة العبارات الإيجابية ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل للحصول على الدرجة الكلية والتي تتراوح بين (٥٠ - ١٥٠) درجة

الأساليب الإحصائية المستخدمة.

- ١- لتحليل الإحصائي لبيانات البحث استخدمت الباحثان الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية المعروفة باسم SPSS: Statistical Package for the Social Sciences v.25
- ٢- استخدمت الباحثان معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين متغيري البحث.
- ٣- استخدمت الباحثان معامل التحديد لدراسة أهمية العلاقة.
- ٤- استخدمت الباحثان معامل الانحدار لدراسة التنبؤ باليقظة العقلية لدى الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي من خلال مهارات الحكمة الاختبارية والتحكم الانتباهي.

النتائج ومناقشتها:

اختبار صحة الفرض الاول:

ينص الفرض الاول على "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوي (٠,٠١) بين درجات عينة البحث على مقياس التحكم الانتباهي ومقياس مهارات الحكمة الاختبارية لدى الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي".

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثان بدراسة معامل الارتباط بين متغيري البحث وذلك بحساب معامل الارتباط الخطي (بيرسون = r) وحساب الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط، كما تم حساب معامل التحديد r^2 وذلك ما يوضحه الجدول (١٦):

جدول (١٦) معاملات الارتباط (r) ومعامل التحديد (r^2) للعلاقة بين متغيري البحث (ن = ٢٩١)

مهارات الحكمة الاختبارية ككل							
المتغيرات	المعامل	التهيئة الذاتية للاختبار	ادارة وقت الاختبار	التعامل مع صيغة الاسئلة	طريقة الحل	المراجعة	الإجمالي
التحكم الانتباهي	تركيز	٠,٣٦٥**	٠,٤٥٨**	٠,١٢٢*	٠,٣١٩**	٠,٤٧٤**	٠,٥٢٩**
	الانتباه	٠,١٣	٠,٢١	٠,٠١	٠,١٠	٠,٢٢	٠,٢٨
التحكم الانتباهي	تحول	٠,٣٣٩**	٠,٤٨٣**	٠,١٢٨*	٠,٤٢٤**	٠,٥٧**	٠,٥٨٣**
	الانتباه	٠,١١	٠,٢٣	٠,٠٢	٠,١٨	٠,٣٢	٠,٣٤
المجموع	الارتباط r	٠,٣٩**	٠,٥١٨**	٠,١٢٢*	٠,٤٠٥**	٠,٥٧٢**	٠,٦١٢**
	التحديد r^2	٠,١٥	٠,٢٧	٠,٠١	٠,١٦	٠,٣٣	٠,٣٧

(*) دالة عند مستوى ٠,٠١ (***) دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (١٦) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً عند مستوى 01.0 بين التحكم الانتباهي ككل و مهارات الحكمة الاختبارية ككل.
 - وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً عند مستوى 05.0 ومستوي 01.0 بين بعد التحكم الانتباهي كل بعد على حدة وأبعاد مهارات الحكمة الاختبارية كل بعد على حدة.
 - للتحقق من الأهمية التربوية للنتيجة ودلائلها العملية تم حساب معامل التحديد I^2 وأوضح النتائج وجود أهمية تربوية ودلالة عملية للعلاقة الطردية بين متغيري البحث، وبلغ معامل التحديد للعلاقة بين التحكم الانتباهي ككل ومهارات الحكمة الاختبارية ككل = 37.0 مما يعني أن 37% من التباين في درجات العينة في مهارات الحكمة الاختبارية يمكن تفسيره من خلال اقترانه بالتغير في مستوى التحكم الانتباهي لدي عينة البحث.
- وفي ضوء ذلك يتم قبول الفرض الذي يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التحكم الانتباهي من جهة ومهارات الحكمة الاختبارية من جهة أخرى.

. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة الجمال، الغريب، وسالم (٢٠١٨) التي اشارت الى وجود علاقة مابين ضبط الانتباه ومهارات الحكمة الاختبارية، كما تتفق مع ما توصلت اليه دراسة حسن (٢٠٢١) انه توجد علاقة مابين التحكم الانتباهي وبعض الجوانب المعرفية كالاندماج الاكاديمي

ويمكن تفسير وجود علاقة مابين التحكم الانتباهي ومهارات الحكمة الاختبارية بان الطلاب الذين يتسمون بتركيز الانتباه عند التعامل مع المعلومات يكون لديهم نزعة داخلية نحو اتقان المادة وتعلمها ويتضح ذلك سلوكيا من خلال مشاركتهم في المحاضرات والدروس العملية كما يتضح معرفيا من خلال خب الاستطلاع ومعرفة كل ما هو جديد وكل ما هو مرتبط بالامتحانات وما يساعدهم على الحصول على اعلى النتائج في الاختبارات.

كما يمكن تفسيرها بان الطلاب ذوى التحكم الانتباهي لديهم دافع وحافز قوى للدراسة ويتمكن من أداء التكاليفات والواجبات بصورة مستمرة ويقوم باداء واجباته اول باول لتحقيق اهدافه وطموحاته الدراسية كما يمكن تفسيرها في ضوء خصائص الطلاب الذين يتمتعوا بدرجات مرتفعه من التحكم الانتباهي الذين يتصوروا سيناريوهات النجاح الذى يزود الاداء بالارشادات الموجبة دائما ويتصفوا بانهم قادرون على اداء المطلوب منهم

اختبار صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على "توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا عند مستوي (٠.٠١) بين درجات عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ومقياس مهارات الحكمة الاختبارية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي".

لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثتان بدراسة معامل الارتباط بين متغيري البحث وذلك بحساب معامل الارتباط الخطي (لبيرسون = r) وحساب الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط، كما تم حساب معامل التحديد r^2 وذلك ما يوضحه الجدول (١٧):

جدول (١٧) معاملات الارتباط (r) ومعامل التحديد (r^2) للعلاقة بين متغيري البحث (ن = ٢٩١)

اليقظة العقلية ككل							المتغيرات	مهارات الحكمة الاختبارية
الإجمالي	عدم التفاعل مع الخبرة	الوعي بوجهات النظر	العمل بوعي	الوصف	الملاحظة	المعامل		
**٠.٤١١	**٠.٢٨٥	**٠.٢١٩	**٠.٣٧	**٠.٣٣	**٠.٣١٦	الارتباط r	التهيئة الذاتية للاختبار	
٠.١٧	٠.٠٨	٠.٠٥	٠.١٤	٠.١١	٠.١٠	التحديد r^2		
**٠.٤٠٩	**٠.٢٨١	**٠.٢٨١	**٠.٣٥٦	**٠.٢٤٩	**٠.٣٧٤	الارتباط r	إدارة وقت الاختبار	
٠.١٧	٠.٠٨	٠.٠٨	٠.١٣	٠.٠٦	٠.١٤	التحديد r^2		
**٠.٣٧	**٠.٢١٢	**٠.٢٩١	*٠.١٤	*٠.١٢٦	**٠.٣١٤	الارتباط r	التعامل مع صيغة الأسئلة	
٠.١٤	٠.٠٤	٠.٠٨	٠.٠٢	٠.٠٢	٠.١٠	التحديد r^2		
**٠.٤٦٧	**٠.٣٦٣	**٠.٤٤١	**٠.٢١٩	**٠.١٩٨	**٠.٣٧٥	الارتباط r	طريقة الحل	
٠.٢٢	٠.١٣	٠.١٩	٠.٠٥	٠.٠٤	٠.١٤	التحديد r^2		
**٠.٢٢٢	**٠.٢١٢	**٠.٢٤٦	**٠.١٥٩	**٠.١٩٩	**٠.٢٢٣	الارتباط r	المراجعة	
٠.٠٥	٠.٠٤	٠.٠٦	٠.٠٣	٠.٠٤	٠.٠٥	التحديد r^2		
**٠.٥٣	**٠.٣٥٦	**٠.٤١٤	٠.٠٦٤	**٠.٢٧	**٠.٤٤٩	الارتباط r	المجموع	
٠.٢٨	٠.١٣	٠.١٧	---	٠.٠٧	٠.٢٠	التحديد r^2		

(**) دالة عند مستوى ٠.٠١ (*) دالة عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (١٧) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائيا عند مستوي 01.0 بين اليقظة العقلية ككل و مهارات الحكمة الاختبارية ككل.
- وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائيا عند مستوي 05.0 ومستوي 01.0 بين اليقظة العقلية كل بعد على حدة وأبعاد مهارات الحكمة الاختبارية كل بعد على حدة.
- للتحقق من الأهمية التربوية للنتيجة ودلالاتها العملية تم حساب معامل التحديد r^2 وأوضحت النتائج وجود أهمية تربوية ودلالة عملية للعلاقة الطردية بين متغيري البحث، وبلغ معامل التحديد للعلاقة بين اليقظة العقلية ككل ومهارات الحكمة الاختبارية ككل = 28.0

مما يعني أن 28% من التباين في درجات العينة في مهارات الحكمة الاختبارية يمكن تفسيره من خلال اقترانه بالتغير في مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث.

وفي ضوء ذلك يتم قبول الفرض الذي يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية من جهة و مهارات الحكمة الاختبارية من جهة أخرى.

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 يمرون به بل أنهم يقومون بتأجيل هذه الأحكام حتى يتأكدون من آراءهم، ومثل هذه المهارات قد تكون النواهي التي تلزم الطالب أثناء أدائه للاختبار فهي نواهي الحكمة الاختبارية لدية فهو بحاجة للانتباه والوعي والتنظيم لوقت الاختبار وتقسيمه حتى يحسن 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 لدية القدرة على عرض وتقبل وجهات النظر المختلفة حتى يستطيع عرضها أثناء إجابته على الاختبار، كما أنه يحتاج للوعي والانتباه لتنظيم ورقة إجابته وتنظيم إجابته على أسئلة الاختبار وحسن عرضها، وتساعد اليقظة العقلية على إرجاء حكمة على إجابته لوقت المراجعة في الاختبار فيستطيع أن يتفحص إجابته بعد أن يكون قد انتهى من أداء الاختبار كله ومن ثم يستطيع المراجعة بصورة أفضل، وتؤكد تلك النتيجة ما توصلت إليه دراسة المهدي (٢٠١٣) أن اليقظة العقلية تساعد الطالب على التركيز على العمليات والخصائص الداخلية للنشاط، ودراسة Heidari & Morvati (٢٠١٦) التي كشفت عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وإدراك الضغوط بما يساعد في إدراك الظروف الضاغطة المتعلقة بالاختبار والتكيف معها وتجاوزها بنجاح، كما تتفق مع دراسة Asheur & Sigman (٢٠١١) والتي توصلت إلى أن هناك تأثيراً لكل من اليقظة العقلية وممارسة الاسترخاء ومهارات التعلم على أداء الطالب في الامتحان، ودراسة محمد (٢٠١٩) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحكمة الاختبارية وبين اليقظة العقلية، ودراسة الحارثي (٢٠١٩)، والتي توصلت لوجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية بين اليقظة العقلية وأعراض القلق التي قد تؤثر على أداء الطالب في الاختبار.

اختبار صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على " يساهم التحكم الانتباهي واليقظة العقلية في التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي."

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم دراسة إمكانية التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية ككل من خلال درجاتهم على مقياس التحكم الانتباهي، ومقياس اليقظة العقلية باستخدام تحليل الانحدار المتعدد كما يوضح ذلك ما يلي:

أولاً: التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية من خلال الدرجة الكلية لكل من مقياس التحكم الانتباهي، ومقياس اليقظة العقلية.

تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression بطريقة Stepwise للدرجة الكلية لمقياس التحكم الانتباهي، وللدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية في التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية وجاءت النتائج كما بالجدول (١٨) التالي:

جدول (١٨) تحليل الانحدار للتنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية من خلال الدرجة الكلية لمقياس التحكم الانتباهي ومقياس اليقظة العقلية

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	معامل التعديل	بيتا	ت	الدلالة الإحصائية
مهارات الحكمة الاختبارية	التحكم الانتباهي	١٧٢,٨٢	٠,٠١	٠,٦١٢	٠,٣٧٤	٠,٦٣٥	١٣,١٤٦	٠,٠١
	الثابت					٢٢,٥٦	٥,٩٧٦	٠,٠١
	التحكم الانتباهي	١٠٤,٦٦	٠,٠١	٠,٦٤٩	٠,٤٢١	٠,٤٧٦	٨,٣٥٣	٠,٠١
	اليقظة العقلية					٠,١٧١	٤,٨١٨	٠,٠١

ويتضح من الجدول أن التحكم الانتباهي ككل واليقظة العقلية ككل منبئة بمهارات الحكمة الاختبارية ويسهم التحكم الانتباهي ككل منفرداً في التنبؤ بنسبة ٣٧٪ من مهارات الحكمة الاختبارية. كما يسهم اليقظة المعرفية ككل والتحكم الانتباهي ككل في التنبؤ بنسبة ٤٢٪ من مهارات الحكمة الاختبارية.

ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية:

مهارات الحكمة الاختبارية = ٢٢,٥٦ + ٠,٤٧٦ × التحكم الانتباهي ككل + ٠,١٧١ × اليقظة العقلية ككل.

ثانياً: التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية من خلال أبعاد مقياس اليقظة العقلية، وأبعاد التحكم الانتباهي .

تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Stepwise Multiple Regression بطريقة لأبعاد مقياس التحكم الانتباهي، ولأبعاد مقياس اليقظة العقلية في التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية وجاءت النتائج كما بالجدول (١٩) التالي:

جدول (١٩) تحليل الانحدار للتنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية من خلال أبعاد مقياس التحكم الانتباهي وأبعاد مقياس اليقظة العقلية

الدلالة الإحصائية	بيتا	معامل التحديد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	فا	المتغيرات المستقلة	المتغير التابع
٠,٠١	١٢,٨٢	١,٢	٠,٣٤	٠,٥٨٣	١٤٩,٠٨	تحول الانتباه	مهارات الحكمة الاختبارية
٠,٠١	٦,٦٢	٢٣,٤٨				الثابت	
٠,٠١	٥,٩٦	٠,٢٢٧				تحول الانتباه	
٠,٠٥	٢,١٩	٠,٢٢٦				الملاحظة	
٠,٠١	٣,٢٩	٠,٣٤٩				تركيز الانتباه	
٠,٠١	٢,٩٣	٠,٤٥١	٠,٤٣	٠,٦٥٦	٥٣,٨٧	الوعى بوجهات النظر المتعددة	

ويتضح من الجدول أن بعد تحول الانتباه هو أكثر بعد نبئ بمهارات الحكمة الاختبارية حيث يسهم منفردا في التنبؤ بنسبة ٣٤٪ من مهارات الحكمة الاختبارية، كما تسهم الأبعاد (تحول الانتباه، تركيز الانتباه، مهارة الملاحظة، الزعى بوجهات النظر المتعددة) في التنبؤ بنسبة ٤٣٪ من مهارات الحكمة الاختبارية.

ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية:

مهارات الحكمة الاختبارية = $٢٣,٤٨ + ٠,٧٢٧ \times$ تحول الانتباه + $٠,٢٢٦ \times$ الملاحظة + $٠,٣٤٩ \times$ تركيز الانتباه + $٠,٤٥١ \times$ الوعى بوجهات النظر المتعددة.

وفي ضوء ما سبق يتضح قبول الفرض بأن التحكم الانتباهي بأبعادها واليقظة العقلية (الملاحظة، الوعى بوجهات النظر المتعددة) تسهم بالتنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية لدي عينة البحث.

ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه دراسة محمد (٢٠١٩) والتي تؤكد على أنه يمكن التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية من اليقظة العقلية

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثين يمكن للباحثين التوصية بما يلي:

- تدريب الطلاب على استراتيجيات الحكمة الاختبارية وتنميتها لديهم، وتحفيزهم على ممارستها في المواقف الاختبارية المختلفة كاستراتيجيات إرشادية وقائية.
- إعطاء لمفهوم الحكمة الاختبارية أهمية من قبل الأساتذة بصورة عامة واختصاص الاختبارات والقياس والتقييم بصورة خاصة.
- الاهتمام بفاعلية الحكمة الاختبارية وتضمينها في المقررات الدراسية بمادة (الاختبارات والقياس وعلم النفس) لغرض رفع مستوى التحصيل المعرفي.
- حث الطلاب المعلمين على التركيز أثناء الدراسة، وكذلك تدريبهم على التحول بين المهام الدراسية لتحقيق التحكم الانتباهي لديهم.

- عمل دورات تدريبية للطلاب المعلمين بالجامعات لتعريفهم بالتحكم الانتباهي ومميزاته وفوائده بالنسبة لعملية التعلم.
- العمل على إقامة دورات تدريبية وورش عمل مجانية للطلاب المعلمين تعمل على تعزيز الشخصية اليقظة لديهم بهدف استمرار مستوى اليقظة العقلية لديهم.
- تأهيل القائمين على العملية التعليمية بالجامعة على تدريب الطلاب المعلمين بالجامعة على ممارسة اليقظة العقلية بكل مكوناتها واستخدامها في السياق الأكاديمي وفي المواقف التعليمية.
- توظيف مهارات اليقظة العقلية في التعليم الجامعي مما يساهم في زيادة قدرة الطلاب على الانفتاح العقلي والتركيز على الأنشطة التعليمية وتطبيق ما تعلموه في المواقف المختلفة مما يساهم بشكل فعال في تحسين تحصيلهم الدراسي وإنجاز المهام التعليمية
- ادراج تعليم اليقظة في المناهج الدراسية على جميع مستويات التعليم الرسمي لمساعدة الطلاب على ان يكونوا اكثر نجاحا في مساعيهم الاكاديمية
- ضرورة وجود مراكز تربوية لرفع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة

مقترحات لبحوث أخرى

في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثين ما يلي :

- دراسة العلاقة بين مهارات الحكمة الاختبارية وتخصص الطالب.
- إجراء البحوث شبة التجريبية التي تهدف الى تنمية (اليقظة العقلية - التحكم الانتباهي) لدى فئات مختلفة.
- بحث العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية واليقظة العقلية في ضوء مستويات تعليمية مختلفة.
- العلاقة بين التحكم الانتباهي والتفكير الايجابي لدى الطالبات المعلمات
- فعالية برنامج تدريبي قائم على التحكم الانتباهي في خفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الجامعية
- برنامج اثراني مقترح لتحسين الحكمة الاختبارية لدى طلاب الجامعة
- برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة

المراجع العربية:

- أبو فودة، باسل خميس (٢٠٠٨). أثر تعلم حكمة الاختبار على افتراض أحادية البعد والتقديرية المختلفة لنظرية استجابة الفقرة، رسالة دكتوراة، غير منشورة، الأردن، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- أبو هاشم، السيد محمد (٢٠٠٨). النموذج البنائي التنبؤي لمهارات الدراسة والحكمة الاختبارية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد (٦٨)، الجزء (١)، سبتمبر، ص ٢١٠ - ٢٧٠.

- الجمال، سمية أحمد، الغريب، بسبوسة أحمد، وسالم، هانم أحمد (٢٠١٨): ضبط الانتباه والاحتراف المعرفى لدى مرتفعى ومنخفضى قلق الاختبار من طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، ٩٨(٢)، ٢٨٥ - ٣٦٣.
- الحارثى، سعد محمد (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، المجلة التربوية بكلية التربية، جامعة سوهاج، المجلد (٥٧)، ص ١٢٩ - ١٥٧.
- الختاتنة، سامى محسن (٢٠١٩). فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسى وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، جامعة مؤتة، الأردن، المجلد (٤٦)، العدد (١)، ص ٦١ - ٧٨.
- الخولى، هشام محمد عبد الحميد (٢٠١٨). الإسهام النسبي لأثر برنامج تدريبي لمهارات الحكمة الاختبارية على التحصيل الدراسي في ضوء تحمل المخاطرة وقلق الاختبار والدافعية الدراسية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعه بنها، المجلد (٢٩)، العدد (١١٣)، ص ٤٠١ - ٤٨٤.
- السلمى، طارق عبد العالى (٢٠١٨). التفكير الإيجابي والحكمة الاختبارية لدى طلبة المرحلة المتوسطة الموهوبين والعاديين في مدينة جدة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (١٩)، العدد (١)، ص ٣٣١ - ٣٦٥.
- السيد، نبيل عبد الهادي (٢٠١٨). بعض المتغيرات النفسية المسهمة في اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة طنطا، المجلد (٧١)، العدد (٣)، ص ٨٥ - ٨٥.
- الشلوي، على محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوايمي، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية التربية للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، العدد (١٩)، ص ٢٤ - ٢٤.
- الشمري، صادق كاظم والسعدى، مروة عبد العباس (٢٠١٨). الحكمة الاختبارية وعلاقتها بفاعلية الذات الإبداعية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد (٢٥)، العدد (٢)، ص ١٧١ - ١٩٩.
- الشمري، صاحب أسعد ويس (٢٠١٠). الحكمة الاختبارية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة سامراء وعلاقتها بالانهماك بالتعلم والتوتر النفسى، المجلة العربية للتربية النوعية، العدد (٢٢)، ص ٤١ - ٧٠.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن، ومحمود، أحمد على طلب (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسى، المجلد (٣٤)، ص ٧٥ - ٧٥.
- العنزى، سعود بن شائش (٢٠١٤). مهارات الحكمة الاختبارية في ضوء متغيرات النوع والقدرة العامة والتحصيل الدراسي لدى طلاب السنة التحضيرية في جامعة الحدود الشمالية، مجلة التربية جامعة الأزهر، العدد (١٦١)، الجزء (٢)، ديسمبر، ص ٣٢٧ - ٣٦٤.
- القرشى، خديجة ضيف الله (٢٠١٧). الحكمة الاختبارية وعلاقتها بأنماط التفكير وقلق الاختبار لدى طالبات كلية التربية بجامعة الطائف، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، المجلد (٤٧)، ص ٣٢٥ - ٣٨٧.

- المهدى، أحلام عبد الله (٢٠١٣). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، المجلد (٢٠)، العدد (٥)، ص ٣٤٣ - ٣٦٦.
- النريش، هشام براهيم (٢٠١٦). أثر تنمية الاستغراق العقلي على صبات وصدق اختبار تحصيلي في الرياضيات لدى طلاب المرحلة الثانوية، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، المجلد (١)، ص ٨٥ - ١٥٢.
- النصار، صالح عبد العزيز (٢٠٠٥) المراكز الأكاديمية في الجامعات العربية ودورها في تنمية مهارات الطلاب الدراسية. ورقة عمل مقدمة إلى مؤتمر "استشراق مستقبل التعليم العالي والتعليم العام والتعليم التقني"، شرم الشيخ، ٢١ إبريل
- بهنساوي، صبري السيد أحمد (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين، دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (١١٢)، ص ٣٥٢ - ٣٧٧.
- حسن، رمضان على (٢٠٢١): الأخفاق المعرفي وعلاقته بالتحكم الانتباهي الاندماج الاكاديمي لدى طلاب الدبلوم العام، مجلة كلية التربية، المجلد (١٨)، العدد (١٠٠)، يناير، ١ - ٥٦.
- حماد، ديانا فهمي على (٢٠١٠). علاقة الحكمة الاختبارية بالأداء الناتج من اختبار تحصيلي ذو اختيار من متعدد مبنى وفق نموذج راش لدى طالبات كلية التربية للبنات الأقسام الأدبية بجامعة أم القرى، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد (٤)، العدد (٤)، ص ٢٩٧ - ٣٣٨.
- خريبة، إيناس محمد صفوت مصطفى (٢٠٢٠). التحكم الانتباهي كمتغير وسيط بين التفكير السلبي وقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الطف الأول الثانوي العام، دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (١٠٨)، ص ٣٩ - ١١٤.
- خشبة، فاطمة السيد (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر الشريف، المجلد (١٧٩)، العدد (١)، ص ٤٩٤ - ٥٩٨.
- ردادي، زين بن حسن (٢٠٠٠). الحكمة الاختبارية وعلاقتها بنوع الطالب وتخصصه وتحصيله الدراسي، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد (٣٩)، سبتمبر، ص ١ - ٣٤.
- رضوان، فوقية حسن وسويد، نسرین السيد (٢٠٢٠). مقياس اليقظة العقلية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر.
- زهران، محمد حامد (٢٠٠٠). الإرشاد المفسر المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية، عالم الكتب، القاهرة.
- سليمان، شاهر خالد (٢٠١٤): حكمة الاختبار لدى طلاب جامعة تبوك في ضوء متغيرات التخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (١٥)، العدد (٢)، ص ٢٤٥ - ٢٧٣.
- عبد الله، أحلام (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، المجلد (٢٠)، العدد (٥)، ص ٣٤٣ - ٣٦٦.
- عبد الحميد، هبه جابر (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقته بالتنظيم الانفعالي الاكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسى، العدد (٥٦)، ديسمبر، ص ٣٢٥ - ٣٩٦.

الإسهام النسبي للتحكم الانتباهي واليقظة العقلية في التنبؤ بمهارات الحكمة الاختبارية

- عبد ربه، محمد عبد الرؤوف (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.
- عبد الفتاح، فاروق (١٩٩٠). فاعلية استراتيجيات (KWLH) في تنمية فعالية الذات والدافعية للتعلم والتحصيل في العلوم لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١٦٤)، الجزء الثاني، ص٨٤٩ - ٩٠٧.
- عبد القادر، موفق عبد الله (٢٠١١). منهج البحث العلمي وكتابة الرسائل العلمية، القاهرة، دار التوحيد.
- عبد المطلب، السيد الفضالي (٢٠١٩). الدور الوسيط لقلق المستقبل في العلاقة بين التحكم الانتباهي والتحيزات المعرفية لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، المجلد (٢)، العدد (١٨٤)، ص١٣٩ - ١٨٩.
- عطية، كمال إسماعيل (٢٠١٧). الإسهام النسبي لانفعالي الإنجاز (الفرح - الخجل) الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد (٢٨)، العدد (١٠٩)، ص١٠٧ - ١٨٢.
- علوان، نهاد محمد وعبد الحسين، فادية (٢٠٢٠). التحكم الانتباهي وعلاقته بالذكاء الناجح وأداء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطالبات، مجلة الرياضة المعاصرة، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد (١٩)، العدد (٢)، ص١ - ١٥.
- على، فدوى أنور وجدي توفيق (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس، المجلد (٥)، العدد (٢١)، ص١٣٣ - ١٨٣.
- محمد، أميرة محمد بدر (٢٠١٩): اليقظة العقلية في التدريس والتفأؤل الاكاديمي لدى معلمى المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد (٣٠)، العدد (١١٧)، يناير، ص ٣٩٩ - ٤٨٢
- محمد، 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، العدد (٩٤)، ص٦٩ - ١٠٨.
- محمد، نرمين عوني (٢٠١٩). اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختبارية، لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، المجلد (٣٥)، العدد (١٠)، ص١ - ٥٩.
- نوري، أسماء طه (٢٠١٦). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمية دراسة في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، المجلد (٨)، العدد (٦٨)، ص٢٠٦ - ٢٣٦.
- وادي، عفاف زياد (٢٠١٣): مهارات الحكمة الاختبارية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية. مجلة البحوث التربوية والنفسية بجامعة بغداد، العدد (٣٧)، ص ٢٩٥ - ٣٢٢.

المراجع الاجنبية

- Arrington,N.(2014): The Contribution of Attentional Control and Working Memory to Reading Comprehension and Decoding Scientific Studies of reading, 18(5), 1-22
- **Amso, D. and Scerif, G.(2015)**. The attentive brain: Insights from developmental cognitive, Nature Reviews Neuroscience, 16 (16), 606-619.
- 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
- **Bajaja, B., Gupta, R. & Panda, N. (2016)**. Self – esteem mediated the relationship between mindfulness and well – being, Journal of Personality and Individual Differences, 94, 96-100.
- **Benda, N. & Chowdhry, R. (2017)**. A correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing students. Indian Journal of Positive Psychology, 8 (2), 105-107.
- **Black,D & Fernando,R.(2014)**: Mindfulness training and classroom behavior among lower-income achievement from ages 5 to 17in a large, representative national sample, learning and individual differences , 21(4), 327- 336.
- **Bluthm K.& Blanton,P. (2014)**. Mindfulness and self- compassion: exploring pathways to adolescent emotional well- being. Journal Child Family Studies, 23 (7), 1298-1309.**Branstrom, R.,**
- Brown,K& Ryan,R(2003): The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being, journal of personality and social psychology, 4, 822- 848.
- Berggren,N& Derakshan ,N(2013):Attentional Control Deficits in trait Anxiety: why you see them and why you don't biological psychology, 92, 440-446
- **Cohen, A. D. (2007)**. The coming of age of research on test- taking strategies. Leanguage Assessment Quarterly, 3 (4)307-330.
- **Dallas, M. D., Penberthy, J. K., Schorling, j. b., Leavell, V. A. & Calland, j. F. (2019)**. Mindfulness for healthcare providers fosters professional quality of life and mindful attention among emergency medical technicians. Journal Pre-proof, 1-29.

- Damer, D&Melendres, L(2011): " Tackling test anxiety" A group for college students . The Journal for Specialists in Group Work, 36(3), 163-177.
- **Droutman. V., Gloub. L., Ogo Nesyman. A., & Read.S.(2017)**. Development and initial of the adolescent and adult mindfulness scale (AAMS). Personality and Individual Differences. (123). 34-43.
- **Dodeen,H.(2003)**." Assessing test- taking strategies of university students: developing ascale and estimating its psychometric indices" Assessing & Evaluation in Higher Education. 33(4) 409-419.
- **Duncan, L. & Moskowitz, J. (2011)**. The association between dispositional mindfulness, psychological well – being, and perceived health in a Swedish population – based sample. British Journal of Health Psychology, 16,300 – 316.
- **Eysenck, W. (2010)**. Attentional Control Theory of Anxiety: Recent Developments, PP.195-204(in): Gruszka. A., Matthews. G& Szymura, B. (eds.), Handbook of Individual Differences in Cognition: Attention, Memory, and Executive Control, The Springer Series on Human Exceptionality. (Springer Science+ Business Media, New York, USA).
- **Eysenck, M. W., &Calvo, M.G.(1992)**.Anxiety and performance: The processing efficiency theory. Congnition& Emotion, 6(6), 409-434.
- **Fan, J.: Mc- Candliss, B. D.: Fossella, J.: Flombaum, J.:I.and Posner, M.I.(2005)**. The activation of attentional networks. NeuroImage, 26,471-479.
- **Foil,M.C,& Oconnor, E.J.(2003)**. Waking up: mindfulness in the face of bandwagons .Journal of Academy of Management ,28.
- **Forsman,L.(2012)**. Attention and the early Development of cognitive control. Digital comprehensive summaries of Uppsala Dissertations, 74,1-60.
- **Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017)**. Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurological, psychological, and clinical studies, Frontiers in psychology, 8 (220), 1-23.
- **Gonzalez, L,L,Amunti ,A., OriolX.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.
- **Hagenaars, M. A. and Putman, P.(2011)**. Attentional control affects the relationship between tonic immobility and intrusive memories. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42,379-383
- **Harris, K. I. (2017)**. A Teacher's journey to mindfulness: opportunity for joy, hope, and compassion. Journal of Childhood, 93(2), 119-127.

- **Haynes, P. (2011).** The Effect of Testwiseness on Self Efficacy and Mathematic Performance of Middle School Students With Learning Disabilities. Ph.D. Dissertation. Virginia Commonwealth University.
- **Healy, B. (2010).** The Effect of Attentional control and Heart- Period variability on Negative Affect and Trait Anxiety. The Journal of General Psychology, 137(2), 140-150.
- **Heidra, 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.
- Hill, C.& Updegraff, J.(2012): Mindfulness and its relationship to emotional regulation. Emotion 12, 81- 90.
- **Houston, S. (2005).** Test-Wiseness Training: An Investigation Of The Impact Of Test-Wiseness In An Employment Setting. A Dissertation Presented to The Graduate Faculty of The University of Akryn In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy.
- **Hong, E.: Sas,M.& Sas, J.(2006).** Test- taking strategies of high and low mathematics achievers. The Journal of Educational Research, Vol. 99, No. (3)- 144-155
- **Hyland, P., Lee, A. & Mills, M. (2017).** Mindfulness at work: a new approach to improving individual and organizational performance. Industrial and organizational psychology, 8 (4) 576- 602. Doi: 10.1017/iop.2015.41.
- 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
- **Jarukasemthawee.S.(2015).** Putting Buddhist Understanding Back into Mindfulness Training. A thesis submitted for the degree of doctor of philosophy at The University of Queensland.
- **Jennings, S. & Jennings, J. (2013).** Peer- directed, brief mindfulness training with adolescents a pilot study International. Journal of Behavioral Consultation and Theraphy, 8 (2), 23-25.
- **Judah,M.: Grant, D.M.: Mills, A.C.and Lechner, W. (2013).** Factor Structure and Validation of the Attentional control Scale. Cognition and Emotion, 28 (3), 1-19.

- **Kabat – Zinn (2013)**. Full catastrophe Living, Using The Wisdom Of Your Body And Mind Of Face Stress, Pain Illness. 64Ed, Bantam Books Paperbacks, New York, BY: Unified Buddhist Church, Inc.
- **Kang. Y. Gruber. J. & Gruber. J., & Gray J. R. (2012)**. Mindfulness and de-automization. Emotion Review. 5(2). 192-201.
- **Kettler, R.J., Braden, J. P& Beddow,P.A.(2011)**. Test- Taking Skills and Their Impact on Accessibility for All Students” , Handbook of Accessible Achievement Tests for All Students, By: e- mail: ryan. J. kettler@ vanderbilt. Edu.
- **Kettler,K.M.(2013)**. Mindfulness and cardiovascular risk in college students. Retrieved January 5, 2013 from cognitive therapy. Paper presented to the 23th national conference for the Australian association for cognitive and behavior therapy (AACBT).
- Gronlund, N. , Robert , L. & Linn , R. (1990). Measurement evaluation in teaching. New Yourk: Macmillan publishing.
- **McKay, P.& Doverspike, D. (2001)**. African- Americans’ Test- taking Attitudes and Their Effect on Cognitive Ability Test Performance: Implications for Public Personnel Management Selection Practice. Public Personnael Management, 30 (1), 67-75
- . Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M.,Griffin, M., Biegel, G., Roach, A.& Saltzman, A.(2012): Integrating Mindfulness Training In to K-12 Education Fostering The Resilience of Teachers and Students. Mindfulness, 3(4) , 291-307.
- **Lamber, J., (2015)**. Mindfulness experiences of children who have autistic spectrum disorder and anxiety- An Exploratory study. A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of the School of Psychology, for the degree of Professional Doctorate in Educational and Child Psychology, University of East London.
- **Liang, C., (2018)**. Attentional control deficits in social anxiety: Investigating inhibition and shifting functions using a mixed ant saccade paradigm. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 60, 46-52.
- Mill man , J; Bishop , C ; Ebel , R . (1990) . An analysis of test –Wiseness .edu. and psych. Measurement ; New York .
- **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)
- **Northern, J. (2010).** Anxiety and cognitive Performance: A test of predictions mal by cognitive interference theory and Attentional Control Theory. Doctor of Philosophy, Bowling Green State University, USA.
 - Northern,J(2010): Anxiety and Cognitive Performance: A test of predictions made by cognitive interference theory and Attentional Control Theory Doctor of Philosophy Bowling Green State University, USA
 - **Otoum, A.: Khalaf, H.: Bajbeer, A. & Hamad, H. (2015).** The Level of Test-Wiseness for the students of Arts and Science Faculty at Sharourah and its Relationship with some Variables. Journal of Education and Practice, Vol. (29), 102-113.
 - **Quigley, L., Wright, A., Dobson, S., & Sears, R. (2017).** Measuring Attentional Control Ability or Beliefs? Evaluation of the Factor Structure and Convergent Validity of the Attentional Control Scale. Psychopathology Behavior Assess, 39, 741-754.
 - Rasmussen,M& pidgeon,A.(2011): The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety.anxiety,Stress& coping, 24(2). 227-233
 - Ritchie,T.& Bryant,F.(2012):Positive state mindfulness: a multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience, International journal of Wellbeing ,2(3) 150- 181.
 - **Roemer, L., Williston S.K.& Rollins L.G.(2015).** Mindfulness and emotion regulation Current Opinion in Psychology, 3,52-57.
 - **Sanford, T.L. (2013).** Examining the correlation of Test Anxiety. Test-Wiseness, student Motivation, and Metacognition of Praxis 1 Scores at an historically black University (Unpublished doctoral dissertation). School of Education, Regent University, USA.
 - **Schwebel, D. C., Stavrinis, D.& Kongable, E.M.(2009).** Attentional control, high intensity pleasure, and risky pedestrian behavior in college students, Accident Analysis and Prevention, 41, 658-661.
 - Shi, R., Sharpe., R& Abbott, M.(2019): A meta- analysis of the relationship Between anxiety and attentional control Clinical Psychology Review, 72, 1-24

- **Stenlund, T., Eklof, H. & Lyren, P. (2017).** Group differences in test-taking behaviour: an example from a high – stakes testing program. *Journal Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, Vol. 24, No. (1), 1-24.
- Snel, E.(2013): *Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids and Their Parents*, Boston, MA: Surgeons Pakistan , 23(1), 67- 71.
- **Tavakoli, E. & Hayati, S. (2014).** Test-wisness Strategies in PBTs and IBTTs: The case of EFL TestTakers, Who Benefits More? *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 1-10.
- **Taylor, T., Cross, K., & Amir, N. (2016).** Attentional control moderates the relationship between social anxiety symptoms and attentional disengagement from threatening information. *Journal of Behavior therapy and Experimental Psychiatry*, 50, 68-76.
- Taylor, T. Cross, K. & Amir, N. (2016): A control moderates the Relationship between social anxiety symptoms and attentional disengagement from threatening information, *Journal of Behavior Therapy and Experimental a Psychiatry*, 50, 68- 76.
- Yang, p. (2000). *Effects of test –wisness upon performance on the test of English as a foreign language*, Unpublished phd , university of Alberta.
- Zenner, C. Herrnleben-Kurz, S. & Walach, H. (2014): *Mindfulness-based interventions in schools : a systematic review and meta-analysis*, *Frontiers in Psychology*, 5, 603, 1-20.

The relative contribution of attentional control and mindfulness in predicting the test-wiseness skills of female teachers at Home Economics College- Menoufia University

Abstract:

The objective of the current research is to identify the relative contribution of attentional control and attentional alertness in predicting the test-wiseness skills of female teaching students in the School of Home Economics, Menoufia University and to ascertain the correlations between attentional control and mindfulness, on the one hand, and the test-wiseness skills on the other. In a sample of 291 female teaching students in the School of Home Economics, Menoufia University, to this end the Attentional Control Scale, the Mental Alertness Scale, the Wisdom Skills Scale was prepared The current search has yielded the following results:

- There is a direct (positive) statistically significant relationship at the 0.01 level between attentional control as a whole and test-wisdom skills as a whole
- there is a direct (positive) statistically significant relationship at the 0.01 level between the mental alertness as a whole and the test-wisdom skills as a whole
- predicting the test-wisdom skills through The total score for each of the Attention Control Scale, and the Mindfulness Scale.

Keywords: Attentional Control, Mindfulness, Test-Wiseness skills