

اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من عادات العقل والكفاءة الذاتية لدى معلمة الروضة

Dr.Mayar M. Ali
Assistant Professor of Child Psychology Faculty of Early Childhood Education
Zagazig University

د.مييار محمد محمد علي سليمان
أستاذ مساعد علم نفس الطفل كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة الزقازيق

المخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من عادات العقل المعرفية والكفاءة الذاتية لدى معلمة الروضة، تكونت عينة الدراسة من ٤٨٠ من معلمات رياض الأطفال بالإدارات التعليمية (إدارة غرب بالزقازيق- إدارة ديرب نجم- إدارة منيا القمح) ذات خبرات متفاوتة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات)، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة)، مقياس عادات العقل المعرفية (إعداد الباحثة)، مقياس الكفاءة الذاتية (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن إنه: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقياس اليقظة العقلية في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وابعاده الاربعة (التصرف بوعي، التقبل بدون إصدار أحكام مسبقة، الملاحظة، الوصف)، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقياس عادات العقل المعرفية في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وابعاده الاربعة (المثابرة- التفكير المرن- تطبيق معارف سابقة على مواقف جديدة- التحكم بالتهور)، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقياس الكفاءة الذاتية في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وابعاده الاربعة (البعد الانفعالي- البعد الاجتماعي- البعد الأكاديمي- بعد الإصرار والمثابرة- بعد المبادأة- بعد الثقة بالنفس)، توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقياس (اليقظة العقلية- عادات العقل المعرفية)، توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقياس (اليقظة العقلية- الكفاءة الذاتية)، توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقياس (عادات العقل المعرفية- الكفاءة الذاتية)، كما تشير النتائج الى أنه كلما ارتفعت درجات اليقظة العقلية لدى معلمات الروضة ارتفعت درجاتها في عادات العقل المعرفية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية- عادات العقل المعرفية- الكفاءة الذاتية.

Mental alertness and its relationship to both habits of mind and self-efficacy of the kindergarten teacher

The current research aimed to reveal mental alertness and its relationship to both cognitive habits of mind and self- efficacy among the kindergarten teacher. The research sample consisted of 480 kindergarten teachers in the educational administrations (Gharb Administration in Zagazig- Deyarb Negm Administration- Minya El Qamh Administration) with varying experiences (experience Less than ten years- With more than ten years of experience, the researcher used the following tools: the mental alertness scale (prepared by the researcher), the cognitive habits of mind scale (prepared by the researcher), the self- efficacy scale (prepared by the researcher), and the results of the research resulted in that: there are statistically significant differences between the averages The grades of kindergarten teachers (less than ten years of experience- more than ten years of experience) in the mental alertness scale in the total score of the mental alertness scale and its four dimensions (acting consciously, accepting without making prejudgments, observing, describing), There are statistically significant differences between the average scores of kindergarten teachers (less than ten years of experience- more than ten years of experience) in the cognitive habits of mind scale and in the total score of the mental alertness scale and its four dimensions (perseverance- flexible thinking- applying previous knowledge to new situations- control). Recklessly, there are statistically significant differences between the average scores of kindergarten teachers (less than ten years of experience- more than ten years of experience) in the self- efficacy scale and in the total score of the mental alertness scale and its four dimensions (the emotional dimension- the social dimension- the academic dimension- the determination dimension). And perseverance- after initiative- after self- confidence), there is a relationship A positive, statistically significant correlation between the grades of kindergarten teachers (less than ten years of experience- more than ten years of experience) on the two scales (mental alertness- cognitive habits of mind). There is a statistically significant positive correlation between the grades of kindergarten teachers (less than ten years of experience). More than ten years of experience) in the two scales (mental alertness- self- efficacy). There is a positive, statistically significant correlation between the grades of kindergarten teachers (less than ten years of experience- more than ten years of experience) in the two scales (cognitive habits of mind- self- efficacy). The results also indicate that the higher the mental alertness scores of kindergarten teachers, the higher their scores in cognitive habits of mind.

KeyWords: Mental alertness- cognitive habits of mind- self- efficacy.

ويضيف (محمد آل مرعي، ٢٠١٧) أن عادات العقل ترتبط لدى الفرد بمهاراته المعرفية. والمهارات المعرفية هي قدرات وإمكانات عقلية يمتلكها الفرد، وتساعد في أداء مهامه بسرعة وبكفاءة عالية، وبراعة ودقة وإتقان؛ حيث يقوم الفرد بتوظيف معارفه بطريقة إبداعية، تساعد على حل المشكلات، والتفكير الإبداعي، والتفكير الناقد، والتعلم الذاتي، وغيرها من المهارات؛ فتجعل منه إنسانا ذا قدرات عقلية عالية. ويذكر (Bandura, 1994, 2) أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوى الكفاءة الذاتية المرتفعة والمنخفضة فحسب نظرية باندورا فإن الكفاءة الذاتية تركز على كيف يفكر الأفراد وكيف يشعرون وما هي سلوكياتهم والشعور المنخفض بالكفاءة الذاتية يرتبط بالاكتئاب والعجز والقلق والتشاؤم. حيث يوجد عدد من الخصائص لدى مرتفعي الكفاءة الذاتية وهي: مستوى عالي من الثقة بالنفس- قدر عالي من تحمل المسؤولية- يواجهون المواقف الصعبة ويتحكمون في أنفسهم وانفعالتهم- يتمتعون بالمثابرة في مواجهة العقبات التي تقابلهم- يتصفون بالتفاؤل- لديهم قدرة عالية للتخطيط للمستقبل- يركزون على الأهداف بطموح. ومن خلال ما سبق يتضح أن هناك أهمية لمتغيرات الدراسة الحالية سواء أثناء اعداد المعلمين او أثناء ممارسة المهنة في المؤسسات التعليمية المختلفة وتلك المتغيرات (اليقظة العقلية- عادات العقل المعرفية- الكفاءة الذاتية) لما لها مردود ايجابي سواء في الجانب الاكاديمي او الجانب المهني للمعلم.

مشكلة الدراسة:

من الملاحظ أن حياة الأفراد في المجتمع المعاصر، بما يشهده من تغيرات وتطورات سريعة ومتلاحقة، أصبحت متشابكة ومعقدة إلى حد كبير؛ ونجد أن الفرد يقوم بالعديد من المهام في وقت واحد. فهناك من يتحدث في هاتفه المحمول، ويتابع شبكات التواصل الاجتماعي أثناء تنقلاته اليومية، وهناك من يختلس النظر إلى التلفاز وهو يقوم بأعمال أخرى في ذات الوقت، ونجد الآخر ينتقل بين أفكار وذكريات الماضي، ويعبر عن قلقه إزاء مستقبله أثناء تفكيره في اللحظة الراهنة؛ وجميعهم في ذلك يفقدون التواصل والاستمتاع باللحظة الحاضرة.

لذا زاد الاهتمام بدراسة متغير "اليقظة العقلية"، كأحد متغيرات علم النفس الإيجابي في الوقت الحالي، إذ تشير اليقظة العقلية كما يراها (Langer, 2000) إلى حالة مرنة للعقل، ونشاط تمييزي يتضمن القدرة على استقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر متعددة، والسيطرة على السياق.

والمتمتع لدراسات وبحوث اليقظة العقلية في مجال علم النفس والصحة النفسية في العقدين الأخيرين، يرى، بجانب الاهتمام المتزايد بدراسة ذلك المتغير، أن الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية انقسمت إلى دراسات تبحث في علاقة هذا المفهوم بمتغيرات أخرى؛ لبيان آثاره وأهميته، والعقبات التي تحول دون استفادة الأفراد به، ودراسات وبحوث استخدمت اليقظة العقلية كمدخل علاجي للعديد من الاضطرابات النفسية.

ولما كانت التربية الحديثة تدعو إلى ضرورة الاهتمام بالعادات العقلية والمهارات المعرفية؛ من أجل أن يتعود الطالب على تلك العادات، وتصبح لديه القدرة على استخدامها أثناء قيامه بأعماله المختلفة، وهذا يتطلب من المعلم التركيز على سلوك الطالب وأدائه أمام المشكلات التي تواجه قدراته؛ لأن حل المشكلات يحتاج إلى عدد من الاستراتيجيات والمهارات العقلية. (يوسف قطامي وأميمة عمور، ٢٠٠٥، ٩٠) فقد جاءت فكرة البحث بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من عادات العقل المعرفية والكفاءة الذاتية لدى معلمات رياض الأطفال ولم توجد دراسة عربية (في حدود اطلاع الباحثة) تناولت هذه المتغيرات مجتمعة.

في ضوء ما سبق تتضح مشكلة الدراسة في محاولة التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من عادات العقل المعرفية والكفاءة الذاتية لدى معلمات رياض الأطفال. وعليه تحددت مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١. ما مستوى اليقظة العقلية لدى معلمات رياض الأطفال؟

تسهم اليقظة العقلية Mindfulness في تجنب الفرد التأثيرات السلبية حول ماضيه وما يتضمنه من خبرات غير محمودة حيث تجعل الفرد يركز وعيه على اللحظة الحاضرة، وينتبه إلى أفكاره ومشاعره وبيئته المحيطة، ويتقبلها، بحيث لا يستغرق في اجترار الماضي، ولا ينشغل بالتطلع إلى المستقبل، وتعد اليقظة العقلية أحد المتغيرات الحديثة نسبيا في علم النفس الإيجابي. وقد شهد العقدين الأخيرين نموا متزايدا في دراسات وبحوث اليقظة العقلية، سواء في الجانب الإكلينيكي في علم النفس، أو في الجانب التربوي، أو في الجانب الاجتماعي.

وترى (عائشة رف الله، ٢٠١٨، ٣٥٣) أن اليقظة العقلية طريقة في التفكير، تتضمن انتباه ووعي الفرد بالبيئة المحيطة به، دون إصدار أي أحكام تقييمية، بل يتقبل جميع التجارب الشخصية: كالأفكار والمشاعر والأحداث كما هي في اللحظة الراهنة، ويعمل على الاستجابة الانفعالية المناسبة للموقف، ويمتنع عن التفكير بالطرق المنطقية، ولا يسمح للأفكار المشوهة أن تتطفل إلى العقل.

وقد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، كونها عملية حيوية، وإحدى المتطلبات الرئيسة للكثير من العمليات العقلية والمعرفية: كالإدراك، والتفكير. وتتأثر اليقظة العقلية بقدرات الفرد المعرفية، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والإنجاز (Allen, 2012). ويذكر كل من (Howell & Buro, 2011) أن اليقظة العقلية تزود الفرد بطرق إثراء التعلم، والتعلم العميق، والتي تسهم في إنجاز المهام الشخصية والأكاديمية والمهنية.

كما تعزز اليقظة العقلية من قدرة الفرد على إدارة البيئة المحيطة، وتعزز استجاباته في مواجهة الأفكار والأحداث اليومية؛ وذلك من خلال الانتباه الواعي للحظة الحاضرة، والتركيز على الاستجابة الانفعالية والمعرفية المناسبة، دون إصدار أحكام أو تقييمات (Bluth & Blanton, 2014). كما تساعد على المثابرة في إنجاز المهام الصعبة ومواجهة العقبات، وهي بذلك تبعد الشعور بفقدان السيطرة على مجريات الأمور، من خلال زيادة تركيز الفرد، وعدم تنقله بين الأفكار بشكل متسارع ومضطرب، بما يعمل على خفض تشتت الانتباه، والبعد عن الأفكار السلبية، ورفع القدرات الإبداعية؛ كونها أحد أشكال التكامل الذي يساعد في ضبط أفكار وسلوكيات الفرد. (Shahidi, et.al., 2017)

وتحسن اليقظة العقلية من استجابات الفرد في مواجهة الأفكار والاحداث اليومية فإن هذا لا يتأتى الا أن تكون لدى الفرد عادات عقلية معرفية تساعد على يقظته العقلية، حيث تهتم العادات العقلية بجوانب السلوك الفكري الإنساني المتعددة من خلال العمل على دفع وتشجيع المتعلم على الاستكشاف والاستقصاء والبحث والوصول للتفكير المنتج. ويشير (حسن زيتون، ٢٠١٤) إلى أن عادات العقل هي أنماط معينة من السلوك الذكي تدير وتنظم وترتب العمليات العقلية، والتي تتكون من خلال قدرة الفرد على الاستجابة لأنماط محددة من المشكلات تحتاج في حلها إلى تفكير وتدبير، ثم تتحول هذه الاستجابات إلى عادات بسبب التمرين والتكرار المستمر، وتؤدي إلى نجاح الفرد في حياته الأكاديمية والعملية والاجتماعية.

وترى سماح الجعفرى (٢٠١٣) "أن العادة أمر معين يقوم به الفرد بشكل متكرر ودون تعب، وعندما قامت الدول المعاصرة بإدخال هذا المفهوم إلى مجال التربية وعلم النفس وقرنته بالعقل وقدرته"، نتج عن ذلك مفهوم جديد، وهو (عادات العقل)، وجعلت الاهتمام بتلك العادات وتنميتها من الأهداف الأساسية للتعليم، وذلك من أجل إخراج متعلمين لديهم القدرة على استخدام مهاراتهم التفكيرية، وقدرتهم العقلية بشكل مستمر في جميع شؤونهم الحياتية.

وقد زاد الاهتمام بدرجة كبيرة بعادات العقل وخاصة بعد ظهور بعض المشروعات التي تعتمد على عادات العقل كركيزة للتطوير، منها مشروع تعليم العلوم لكل الأمريكيين الخاص بمؤسسة التقدم العلمي الأمريكي، وكذلك مشروع باسم الملكة إليزابيث Queen Elizabeth؛ من أجل تنمية العادات العقلية والذي أكد فيه المتخصصون على الأخذ في الاعتبار على ضرورة تنمية تلك العادات عند الأفراد.

٢٤ مقياس عادات العقل المعرفية (إعداد الباحثة) وتم تقسيمه الى اربعة ابعاد هي (المثابرة- التفكير المرن- تطبيق معارف سابقة على مواقف جديدة- التحكم بالتهور).

٢٥ مقياس الكفاءة الذاتية (إعداد الباحثة) وتم تقسيمه الى ست ابعاد هي (البعد الانفعالي- البعد الاجتماعي- البعد الأكاديمي- بعد الإصرار والمثابرة- بعد المبادأة- بعد الثقة بالنفس).

المصطلحات الاجرائية:

٢٦ اليقظة العقلية Mindfulness: تعرف اليقظة العقلية إجرائياً على أنها: سمة أو حالة من الذهن والتي تعتمد على التركيز في اللحظة الراهنة دون إصدار الأحكام أو التفكير في الماضي أو المستقبل حتى الوصول إلى حالة من الوعي والانتباه والقدرة على الوصف الدقيق لما يشعر به من قدرات وأفكار ومشاعر داخلية، والقدرة على التمييز والتفريق بين الأشياء والصواب والخطأ مما يساعد الفرد على تقنين الحاضر والتنبؤ بالمستقبل لتحسين الأداء الوظيفي للفرد. وتقاس اليقظة العقلية بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة.

٢٧ عادات العقل المعرفية Cognitive Habits of Mind: تعرف عادات العقل المعرفية إجرائياً على أنها: طريقة أو أسلوب تفكير يستخدمه الفرد في الاستجابة لحل مشكلة ما أو أداء سلوك ما؛ فهي سلوك متعلم يتم اختياره في ممارسة التفكير؛ مما يؤدي في نهاية الأمر إلى الإنتاج المناسب والمثمر.

وتقاس عادات العقل المعرفية بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس عادات العقل المعرفية المستخدم في هذه الدراسة.

٢٨ الكفاءة الذاتية Self Efficacy: تعرف الكفاءة الذاتية إجرائياً على أنها: مجموعة الأحكام والمعتقدات المعرفية لدى المعلمة عن قدرتها على الأداء والانجاز وتتمثل في الرغبة في ابتداء السلوك وبذل الجهد لإتمام السلوك والمثابرة لتحقيق الاهداف المرجوة أثناء القيام بمهامها. وتقاس الكفاءة الذاتية بالدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس الكفاءة الذاتية المستخدم في هذه الدراسة.

إطار نظري ودراسات سابقة:

٢٩ اليقظة العقلية Mindfulness: تعددت رؤى وتوجهات العلماء في تناولهم لمفهوم اليقظة العقلية؛ فهناك من ينظر إليها على أنها قدرة معرفية، أو سمة مستقرة في الشخصية، أو خاصية للوعي، أو أسلوب معرفي، أو أنها توجه للحياة (Renshaw, 2014)، بينما نجد من ينظر إلى اليقظة العقلية على أنها حالة مؤقتة، أو نوع من الممارسة التأملية، أو تدخل علاجي. (Vago & Silbersweig, 2012) فقد عرف (Marlatt & Kristeller, 1999) اليقظة العقلية على أنها: الوعي الكلي بالخبرات الماضية، والانتباه للخبرة الحاضرة، وتقبلها دون إصدار أحكام، وتقبل التجارب الشخصية كالأفكار والمشاعر والأحداث كما هي في لحظتها الحالية. في حين عرفتها (Langer, 2000) بأنها: حالة عقلية مرنة، ونشاط عقلي يتضمن القدرة على استقبال معلومات جديدة، والانفتاح على وجهات نظر متعددة، والسيطرة على السياق.

وعرفها (Kabat- Zinn 2003) بأنها: الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية، دون إصدار أحكام تقييمية عليها.

وعرفها (Davis & Hayes 2011) على أنها: وعى الفرد بالخبرات لحظة بلحظة، دون تقييم عما إذا كانت هذه الخبرات جيدة أو سيئة، أي أنها ليست سمة، كما يمكن تحسينها بواسطة ممارسة أنشطة التأمل.

وعرفها فتحي الضبع وأحمد طلب (٢٠١٣) بأنها: "التركيز عن قصد في اللحظة الحالية، ودون إصدار أحكام تقييمية، أي أن يكون الفرد واعياً بهنا والآن، ويتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية".

في حين عرفتها أسماء نوري (٢٠١٦) بأنها: "درجة الوعي الحسي والمرونة

٣٠. ما العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من عادات العقل المعرفية والكفاءة الذاتية لدى معلمات رياض الاطفال؟

٣١. ما الفروق في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس كل من اليقظة العقلية وعادات العقل المعرفية والكفاءة الذاتية التي تعزى إلى الخبرة (أقل من عشر سنوات، أكثر من عشر سنوات)؟

٣٢. ما إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ باكتساب عادات العقل المعرفية والكفاءة الذاتية لدى معلمات رياض الاطفال؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى:

١. التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى معلمات رياض الاطفال.
٢. الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من عادات العقل المعرفية والكفاءة الذاتية لدى معلمات رياض الاطفال.
٣. التعرف على الفروق في كل من اليقظة العقلية وعادات العقل المعرفية والكفاءة الذاتية لدى معلمات رياض الاطفال التي تعزى إلى الخبرة (أقل من عشر سنوات، أكثر من عشر سنوات).
٤. التعرف على إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ باكتساب عادات العقل المعرفية والكفاءة الذاتية لدى معلمات رياض الاطفال.

أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية:

- أ. أن الدراسة توأكب الاتجاهات المعاصرة في الاهتمام بدراسة متغيرات علم النفس الإيجابي، من خلال دراسة متغير اليقظة العقلية، وهو أحد المتغيرات النفسية الحديثة نسبياً.
- ب. أهمية متغيرات الدراسة (اليقظة العقلية، عادات العقل، والكفاءة الذاتية) وتأثيرها المباشر، وغير المباشر في جميع مناحي الحياة لدى الفرد، إضافة إلى أهميتها في المجال التربوي والتعليمي، ودورها في تعزيز الأداء المعرفي والأكاديمي والمهني للمعلمين.

٢. الأهمية التطبيقية:

- أ. للدراسة أهمية تطبيقية، في ضوء ما يسفر عنه من نتائج، إذ يمكن إعداد برامج إرشادية تسهم في تنمية اليقظة العقلية لدى معلمات رياض الاطفال، بما يعكس بشكل إيجابي على تنمية عاداتهم العقلية، وكفاءتهم الذاتية، بما يساعد على إنجازهم الأكاديمي، وتوافقهم النفسي والمهني والاجتماعي.
- ب. يمكن أن تكون الدراسة إسهاماً يستفيد منه الباحثون في إجراء مزيد من الدراسات والبحوث في مجال اليقظة العقلية، عادات العقل، والكفاءة الذاتية.

محددات الدراسة:

١. محددات مكانية: تم تطبيق الدراسة الحالية بروضات إدارات (غرب الزقازيق- ديرب نجم- منيا القمح) بمديرية والتعليم بالشرقية.
٢. محددات زمنية: تم تطبيق الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠٢٣/٢٠٢٤.
٣. محددات منهجية:

- أ. عينة الدراسة: اقتصرت عينة الدراسة الحالية على عينة مكونة من ٤٨٠ من معلمات رياض الاطفال ذات خبرات متفاوتة (خبرة اقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) بإدارات (غرب الزقازيق- ديرب نجم- منيا القمح) بمديرية التربية والتعليم بالشرقية.
- ب. المنهج المستخدم في الدراسة الحالية: المنهج الوصفي.
- ج. الأدوات: استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

٣٣ مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة) وتم تقسيمه الى اربعة ابعاد هي (التصرف بوعي- التقبل بدون إصدار أحكام مسبقة- الملاحظة- الوصف).

وفي إدراك الذات التأملية، يهتم التنظيم الذاتي بالسيطرة. وتؤكد نظرية الوعي الذاتي التأملية على أهمية الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية بوصفها قاعدة لردود الأفعال المتشكلة حديثاً. (Brown & Ryan, 2003, 822)

٤. النظرية العصبية المعرفية: يهتم علم الأعصاب المعرفي بملاحظة الدماغ فيما يتعلق بتركيبه ووظيفته. وتشير البيولوجيا العصبية في اليقظة العقلية إلى أن اليقظة العقلية تؤثر تأثيراً مباشراً على المخ ووظيفته؛ حيث ترتبط اليقظة العقلية ارتباطاً مباشراً بالمخ؛ ذلك أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى زيادة المادة الرمادية (وهي العنصر الأساسي في الجهاز العصبي المركزي) في مناطق المخ المشاركة في عمليات التعلم والذاكرة والتنظيم الانفعالي.

(Guendelman, et al., 2017)

ويرى (Holzel, et al., 2011) أن اليقظة العقلية تساعد على إحداث تكامل وظيفي للمخ؛ ما يساعد على دمج مستويات مختلفة من المخ للعمل معاً، خاصة قشرة الفص الجبهي، ومنطقة تحت القشرة الحوفية، ومنطقة جذع المخ. وينظر إلى هذا التكامل باعتباره يمثل دوراً رئيسياً لفهم العديد من العمليات المعرفية والتنظيم الذاتي حيث ترتبط هذه المناطق بالتنظيم الانفعالي.

يتضح من عرض النظريات المفسرة لليقظة العقلية أن نظرية Langer ركزت في تفسيرها لليقظة العقلية على أنها حالة من الوعي اليقظ مع وجود قدر من المرونة؛ ثم جاءت نظرية Kabat- Zinn وأسندت اليقظة العقلية على ثلاث ركائز، هي: القصد والانتباه والاتجاه، ثم ميزت نظرية الوعي الذاتي التأملية في تناولها لليقظة العقلية بين نوعين من الانتباه: الانتباه اليقظ والانتباه التأملية، بمعنى أن الفرد يحدد المثيرات وفقاً لاهتماماته وأهدافه، ثم فسرت النظرية العصبية المعرفية اليقظة العقلية من الناحية البيولوجية من خلال علم الأعصاب المعرفي. وترى الباحثة أن اليقظة العقلية مفهوم مركب ومتداخل، لا يمكن إرجاعها إلى نظرية واحدة، بل هي مفهوم يتضمن جميع هذه الآراء والاتجاهات. وتعددت أبعاد اليقظة العقلية، واختلفت مكوناتها باختلاف العلماء واتجاهاتهم النظرية وطبيعة توجهاتهم وأهدافهم؛ فقد حدد Kabat- Zinn (1990) سبعة أبعاد لليقظة العقلية، وهي: الانفتاح Openness، اللاحكم No Judging، الثقة Trust، الصبر Patience، القبول Acceptance، اللطف Gentleness، والتعاطف Empathy.

في حين حدد Langer & Moldoreana (2000) أربعة أبعاد لليقظة العقلية: البحث عن جديد "Novelty Seeking"، والارتباط "Engagement"، تقديم أو ابتكار جديد "Novelty producing"، والمرونة "Flexibility". ويشير بعدى البحث عن جديد والارتباط إلى توجه الفرد نحو بيئته؛ بينما يشير بعدى تقديم جديد والمرونة إلى كيفية تعامل الفرد مع بيئته.

بينما حدد Baer (2003) خمسة مكونات لليقظة العقلية، تتمثل في: الملاحظة، وتشير إلى الانتباه للمعارف وخبرات الفرد الداخلية والخارجية؛ الوصف، ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد والتعبير عنها؛ التصرف الواعي، ويشير إلى التركيز في النشاط الذي يقوم به الفرد؛ عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية؛ وعدم التفاعل، ويعني عدم تأثر انتباه الفرد بمشاعره أثناء ممارسته للنشاط.

وأشار Shapiro, et al (2006) إلى أن اليقظة العقلية تتكون من أربعة مكونات؛ وهي: تنظيم الذات، وإدارة الذات، والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية، وتوضيح القيم.

كما ذكر Hasker (2010) أن لليقظة العقلية مكونين رئيسيين؛ هما: الانتباه المنظم ذاتياً، والوعي بالخبرة؛ حيث إن الانتباه المنظم ذاتياً يعزز الوعي بالخبرة الانفعالية والمعرفية، وأن الوعي بالخبرة يحدث من خلال الانفتاح، والاستعداد للتجارب في اللحظة الحالية.

العقلية التي يمتلكها الفرد، التي تساعد على تحليل المواقف والأحداث من حوله، وصل توقعاته بشأن المستقبل".

يتضح من التعريفات السابقة لليقظة العقلية أنها تناولت اليقظة العقلية كمفهوم مرادف للانتباه أو التركيز أو الوعي أو الإدراك في الحاضر. وهذه المرادفات تمثل جوهر ومضمون اليقظة العقلية. وتتفق الباحثة مع هذه التعريفات؛ إذ ترى أن اليقظة العقلية تتمحور حول بقاء الفرد متيقظاً وواعياً بكل تفاصيل اللحظة الراهنة من أفكار وسلوك ومشاعر (الآن)، والاتصال مجدداً بالحياة الحاضرة، دون التفكير أو القلق نحو الماضي أو المستقبل.

وتعددت النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

١. نظرية لانجر Langer: قامت (Langer 1992) بتطوير نظرية اليقظة القائمة على دراسة السلوك البشري؛ حيث توصلت إلى أن السلوك طريقة لمواجهة الحياة كاملة، وقد استخدمت Langer مصطلح اليقظة العقلية لوصف أساليب السلوك التي تفرد الأفراد إلى القرارات الحكيمة.

وترى Langer أن اليقظة العقلية ليست مفهوماً يمكن تحديده بسهولة، ولكن يمكن فهمها على نحو أفضل على أنها عملية استحداث طرقاً جديدة للإدراك والتمييز؛ مما يزيد من قدرة الفرد على التفكير والشعور والتصرف. (Langer & Moldoveanu, 2000)

واقترحت (Langer 2000) أن اليقظة العقلية تمثل حالة من الوعي اليقظ، والذي يتسم الفرد من خلاله بحالة من المرونة التي تمكنه من ابتكار فئات جديدة، تساعد على الاطلاع على كل ما هو جديد، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق، والتأكيد على العملية بدلاً من النتيجة.

٢. نظرية Kabat- Zinn: قام Kabat- Zinn بوضع نموذج لليقظة العقلية مستندا على ثلاث ركائز أساسية، هي: القصد Intention، وهو يساعد الفرد على التنظيم الذاتي؛ والانتباه Attention ويتضمن ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد من لحظة لأخرى وفي الخبرات الداخلية والخارجية، والاتجاه Attitude الذي يشير إلى توجيه الخبرة للتقبل، وهذه العمليات ليست منفصلة، وإنما متداخلة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد. (Kabat- Zinn, 1990) وينظر Kabat- Zinn إلى اليقظة العقلية على أنها توجيه الانتباه بطريقة محددة وإرادية إلى اللحظة الحالية، وعدم إصدار أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة، بدلاً من النظر إليها من زاوية أو رؤية واحدة، والاعتراف بهذه المشاعر والأفكار مهما كانت سلبية ومؤلمة؛ حيث ينظر لليقظة العقلية بأنها تساعد الفرد على الوصول إلى الصحة النفسية؛ من خلال تخفيف التوتر بالاعتماد على اليقظة العقلية كبديل للعلاجات المستخدمة في الحالات التي يصعب معالجتها، وذلك من خلال زراعة الوعي باللحظة الحاضرة، وتطوير هذا الوعي من خلال التأمل الذهني، وتركيز الانتباه على هدف ما يعينه دون غيره في الوقت الحاضر. (Kabat- Zinn, 2003)

٣. نظرية الوعي الذاتي التأملية: ترى هذه النظرية أن الأفراد يكونون يفتقون لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم، وأكدت هذه النظرية على أن اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية، والذي يعد أمراً أساسياً في تطوير المعرفة الذاتية، وأن الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملية يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين؛ هما: التمكين Capacity والسيطرة Control، إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيس للسيطرة الواعية للتجربة، وأن الفرد الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقاً لاهتماماته وأهدافه؛ لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه. (Brown & Ryan, 2003, 821)

وتعرفها (سماح الحميدي، ٢٠١٣) بأنها: نمط محدد من السلوك في التفكير، يتم تعلمه ويكتسب عن طريق التكرار؛ فتصبح تلك العادة سمة ثابتة في العقل أو الشخصية لا تتغير، ويتم تعلم العادات في مرحلة مبكرة، وتساعد هذه العادات في التحكم في النشاطات المعقدة.

ويعرفها (شعبان أحمد، ٢٠١٣) على أنها: مجموعة من المهارات الذهنية، يقوم بها الفرد لحل مشكلة أو موقف ما، وتتضمن العقل والعاطفة والقدرة على الأداء، وتظهر بصورة واضحة عندما يواجه الفرد موقفاً يمثل مشكلة أو عند وجود عائق محدد.

وقد عرفها (عبدالعزیز الشخص وآخرون، ٢٠١٥) بأنها: قدرة الفرد على الاعتماد على استخدام أنماط معينة من السلوك العقلي والوجداني، يستطيع من خلاله أن يوظف فيه العمليات والمهارات الذهنية عند مواجهة خبرة جديدة، أو عند مواجهة موقف ما؛ بحيث يحقق أفضل استجابة ذات فعالية.

يتضح مما سبق من تعريفات عادات العقل المعرفية أن جميع هذه التعريفات تشترك في أنها تحقق أهداف التعلم بفعالية أكثر، وتتضمن تكراراً لأفعال ومهارات وسلوكيات، إلى أن تصبح نمطاً مميزاً للفرد، وعادة عقلية له، تتطلب الوعي، وضرورة إعمال العقل، وممارسة عمليات التفكير، وهذه العادات تسير بالفرد في اتجاه محدد، يستخدم فيه الفرد قدراته وإمكاناته بذكاء؛ وذلك لتحقيق أهداف محددة.

لذا يمكن تعريف العادة العقلية على أنها: طريقة أو أسلوب تفكير يستخدمه الفرد في الاستجابة لحل مشكلة ما أو أداء سلوك ما؛ فهي سلوك متعلم يتم اختياره في ممارسة التفكير؛ مما يؤدي في نهاية الأمر إلى الإنتاج المناسب والمثمر.

أبعاد عادات العقل المعرفية: يرى (Marzono, et.al. (1992 أن عادات العقل المعرفية تضم ثلاثة أبعاد، وأطلق عليها "عادات العقل المعرفية المنتجة" وهي: التنظيم الذاتي Self-Regulation، ويعتبر هذا البعد من الأبعاد المهمة لفهم الفرد لذاته وتنظيمه لجميع جوانب حياته الوجدانية والمعرفية؛ التفكير الناقد Critical Thinking، ويعتبر التفكير الناقد هو المحور الرئيس لعادات العقل على حسب ما صنفه مارزانو وزملائه، حيث أن الشخص ذو التفكير الناقد تتوافر لديه مجموعة من السمات والخصائص، تتضمن له الدقة والبحث، مثل: البحث عن الوضوح، والحس المرهف، والقدرة على التحكم في الاندفاعية؛ والتفكير الإبداعي Creative Thinking، والتفكير الإبداعي يشتمل على مجموعة من العادات العقلية الفرعية منها: الاندماج، والتركيز، والمثابرة، والإلاح، واقتراح طرق وأساليب جديدة، بالإضافة إلى توظيف الإمكانات المتاحة الموجودة.

أما (Hyerle (2008 يرى أن عادات العقل المعرفية تتضمن ثلاثة أبعاد تتمثل في: خرائط عمليات التفكير Thinking Processes Maps، ويقصد بها مجموعة من العمليات ترتبط فيما بينها وتنظم في سياقات معينة من أجل الوصول إلى أفضل الحلول الممكنة. وتشتمل خرائط التفكير على مجموعة متعددة من المهارات من أهمها: مهارة طرح الأسئلة، ومهارة ما وراء المعرفة، ومهارة الحواس المتعددة، بالإضافة إلى المهارات العاطفية؛ العصف الذهني Brain Storming: ويعتمد على استئارة مجموعة من الأفراد من أجل أن يقوموا بعمليات تفكير موجهة نحو موضوع معين وذلك للوصول لمجموعة من البدائل والحلول للموضوعات المتاحة، ويشتمل العصف الذهني على بعض المهارات الفرعية مثل: الإبداع، والمرونة، وحب الاستطلاع، وكذلك تنوع الخبرات؛ والمنظمات الشكلية Graphic Organizers، وهي مجموعة من التصورات البصرية والمكانية وقد تم تصميمها من أجل تيسير عملية التعليم، وذلك عن طريق استخدام الخطوط، والأسهم، وكذلك الترتيبات المكانية التي تقدم شرحاً واضحاً وافياً بصورة للمحتوى التعليمي، وتتضمن تلك المهارة ما يلي: التكامل المعرفي، وإدراك التفاصيل الدقيقة، وربط الخبرات الحالية بالماضية.

في حين رأى (Daniels (1994 أن عادات العقل المعرفية تتكون من أربعة أبعاد،

في حين رأى (Browen (2011 أن لليقظة العقلية مكونين، هما: حالة الوعي مع الشعور الهادف المركز، والمعالجة المعرفية للمعلومات دون إصدار أحكام تقييمية على المثيرات.

يتضح مما سبق تعدد مكونات وأبعاد اليقظة العقلية وفقاً لآراء والاتجاهات النظرية لكل عالم. وترى الباحثة أن الوعي والتقبل هما المكونين الأساسيين تقريباً في جميع أبعاد اليقظة العقلية؛ إذ يشير الوعي إلى وعي الفرد باللحظة الراهنة من حيث الأفكار والسلوك والمشاعر؛ والتقبل يعني تقبل التجربة دون إصدار أي أحكام، وهذا ما يتضمنه مفهوم اليقظة العقلية.

ومن خصائص الأفراد ذوي اليقظة العقلية كما يراها (Kabat- Zinn (1990:

١. الانفتاح Openness: يرى الانفتاح هو قبول الأفكار الجديدة.
٢. اللاحكم No Judging: وتعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف.
٣. الثقة Trust: وتعني الثقة بالنفس هي العمود الفقري لشخصية الإنسان، إذ بدونها يفقد الإنسان احترامه لذاته، ويصبح عرضة لانتقاد واستغلال من حوله، وبالتالي يعيش حياة بائسة، ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحده وانفعالاته.
٤. الصبر Patience: الصبر هو قدرة الإنسان على تحمل ظلم الدنيا، أو قدرته على تحمل ما لا تطيق نفسه، وهو من الصفات المحمودة في ديننا.
٥. القبول Acceptance: وتعني فهم الحاضر وتقبله، وهي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.
٦. اللطف Gentleness: ينصف الشخص المتيقظ عقلياً بكونه محباً وحنوناً ومتسامحاً.
٧. التعاطف Empathy: ينصف بالمشاعر، وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة.

٨ عادات العقل المعرفية Cognitive Habits of Mind: ظهر في نهاية العقد الأخير من القرن الماضي توجه جديد في الفكر التربوي الحديث، يدعو المربين التربويين إلى التركيز على تحقيق عدد من النواتج التعليمية، وقد ركز أصحاب هذا الاتجاه على زيادة عدد من الإستراتيجيات التفكيرية، والتي عرفت فيما بعد "عادات العقل"، وظهر هذا الاتجاه نتيجة الاهتمام المتزايد بتنمية التفكير وخاصة التفكير الناقد والتفكير الإبداعي وحل المشكلات. (إبراهيم الحارثي، ٢٠٠٢، ٧)

ويختلف مصطلح عادات العقل عن مصطلح العادات السلوكية، كما يختلف عن مصطلح القدرات العقلية. فمن يمتلك القدرات العقلية يمتلك في نفس الوقت أيضاً مهارات التفكير، ولكن لا يمكنه أن يستخدمها من تلقاء نفسه كنمط مميز له، أما من يمتلك عادات العقل فهو يمتلك الإرادة، والميل لاستخدام تلك المهارات بشكل ذاتي وتصبح بعد ذلك عادة يفعلها دون تعب. (أيمن حبيب، ٢٠٠٦، ٤٢٧)

تعريفات عادات العقل المعرفية: تعددت تعريفات عادات العقل المعرفية بتعدد وجهات النظر، واتجاهات العلماء والباحثين، وفيما يلي عرض لبعض تعريفات عادات العقل المعرفية:

يعرفها (فتح الله مندور، ٢٠٠٩) بأنها: اتجاه عقلي عند الفرد يعطى سمة واحدة لنمط سلوكياته، ويعتمد هذا الاتجاه على استخدام الفرد لخبراته السابقة، وقدرته على الاستفادة منها من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف المطلوب.

في حين يعرفها (عائش زيتون، ٢٠١٠) على أنها: معرفة كيفية تصرف الفرد بذكاء عند مواجهته لوضع أو موقف لا يعرف الجواب عليه، ويعتمد ذلك على قدرة الفرد على استخدامه للخبرات السابقة، وتوظيفها لمواجهة هذا الموقف، والتغلب عليه.

أما (رحاب راغب، ٢٠١٣) تعرفها على أنها: قدرة الفرد على الاعتماد على استخدام أنماط محددة من السلوكيات الفكرية، والتي تكون نتاجاً لخبراته السابقة وميوله ومهاراته، وقدرته على توظيف هذه المهارات في المواقف المختلفة.

كتابيا أو شفويا.

٩. جمع البيانات باستخدام جميع الحواس Gathering Data Through all Senses: استخدام المسارات الحسية لجمع البيانات والمعلومات من أجل فهم المكونات المحيطة.

١٠. التصور والتخيل والابتكار Creating, Imagining and Innovating: وتشير هذه العادة إلى استطاعة الفرد على التفكير من زوايا متنوعة، وتقصمه للأدوار، وكذلك الخروج بأفكار غير مألوفة.

١١. الشغف والرغبة في التعلم، ويشير إلى حب الاستطلاع، والقدرة على حل المشكلات، والشعور بالحماس تجاه التعلم والبحث.

١٢. الإقدام على المخاطر، وتعنى وجود دافع قوى للفرد يدعو إلى الإنطلاق، ومواجهة مواقف لا يعرف نتائجها، وهذه العادة تساعد على النمو والتطور.

١٣. التحلي بروح الدعابة، وتعنى امتلاك القدرة على إدراك المرح والبهجة، وتنتمى الميل إلى استحسان وتقمه دعابات الآخرين.

١٤. التفكير التبادلي، ويشير إلى العمل مع الآخرين، والتعلم منهم بشكل متبادل، واختبار مدى صحة استراتيجيات حلول الآخرين، وفاعلية التواصل معهم.

١٥. التفكير في التفكير، ويشير إلى أن يصبح الطالب أكثر إدراكا لأفكاره، ويفيد في تشكيل أسئلة داخلية عند البحث عن المعلومات، ومراقبة الخطط ومن ثم العمل على تقييمها.

١٦. تطبيق معارف سابقة على مواقف جديدة، وتعنى قدرة الطالب على الاستفادة من تجارب وخبرات الآخرين السابقة في حل ما يتعرض له من مشكلات.

يتضح مما سبق أن عادات العقل المعرفية متداخلة مع بعضها البعض، تتجمع بصورة طبيعية كالعنقود وعندما تنتظر لها بدقة في المؤشرات الخاصة بعادة معينة، تجد نفسك بحاجة للنظر في عادات أخرى مرتبطة بها. كما أن اكتساب الطالبات لتلك العادات أصبح مقصدا من قبل المؤسسات التربوية والتعليمية؛ حيث أن امتلاك الطالبات لتلك العادات ينمي فكرها، ويمكنها من التعامل مع التغيرات والتطورات الفكرية والعلمية والتكنولوجية والاجتماعية بشكل إيجابي وفعال.

أهمية عادات العقل: مع بداية القرن الحادى والعشرين زاد الاهتمام بالعادات العقلية وتقويتها، وتقديم التعزيز المستمر للطلاب من أجل تشجيعهم على التمسك بها، حتى تكون جزءا مهما داخل تركيبهم العقلية. ويرجع ذلك إلى أهمية عادات العقل المعرفية؛ حيث تذكر صباح على (٢٠١٣) أن عادات العقل المعرفية ذات أهمية في توفير مجموعة من السلوكيات تستطيع تنظيم العمليات الفكرية للطلاب، وتجعل الطالب يتصف بصفات كثيرة إيجابية كالشعور بالثقة بالذات، وعدم القلق والجهد والمثابرة لإنجاز المهام، وتوسيع دائرة مشاركة الطالب في العديد من المواقف التعليمية من أجل إثارة دوافعه لاكتشاف الحقائق، وتنمية وزيادة الميل عنده لتقبل آراء زملائه الذين يختلفون معه في الرأي، وتنمية التحصيل والتعامل بكفاءة مع المواقف المختلفة في الحياة اليومية.

ومن خصائص الأفراد ذوى عادات العقل المعرفية:

١. القيمة Value: الأفراد ذوى عادات العقل المرتفعة تكون عندهم القدرة على توظيف الخبرات السابقة. وتعتبر السلوكيات المنتجة التي تعتمد على عادات العقل هي سلوكيات إنتاجية ذو تأثير فعال، وهي عكس السلوكيات الأخرى التي تتصف بفائدة أقل وإنتاجية مندنية. (حسن زيتون، ٢٠١٠)

٢. الرغبة Inclination: ويقصد بها الشعور الإيجابي للفرد تجاه استعمال نموذج من السلوكيات الإيجابية التي تتسم بالعقلانية والتي يميل الفرد إلى استخدامها وتوظيفها لتحقيق أهداف معينة. (يوسف قطامي، ٢٠٠٧، ١٥٧)

٣. الحساسية Sensitivity: فالأفراد ذوى العادات العقلية المرتفعة قادرين على التعامل مع المواقف المختلفة، بما يتوافق ويتناسب مع المهارات وإستراتيجيات التفكير لديهم، والقدرة على توظيفها ببراعة بشرط توافر القدرة عند الأفراد على الحكم متى يمكنهم استخدام هذه المهارات. (يوسف

هي: الانفتاح العقلي Open Minded، ويعتبر دليلا على تمتع الفرد بالقوة والثبات فى اتخاذها للقرارات، وقدرته على حل المشكلات؛ الاستقلال العقلي Independent Minded، ويشير إلى قدرة الفرد على الاكتفاء الذاتي، كما يتميز الفرد بعدم التبعية، وتمتع جميع أفكاره بالمرونة المعرفية؛ العدالة العقلية Fair Minded، ويقصد بها الموازنة بين جميع الأفكار والحلول للمواقف المختلفة مما يحقق نوعا من التوازن بين هذه الأفكار والعمل على حل هذه المواقف بأفضل طريقة ممكنة؛ والميل للاتجاه النقدي، ويقصد به قدرة الفرد على النقد الفعال للأفكار والآراء والقدرة على التعرف على جوانب القوة والضعف للوصول إلى أفضل الحلول.

أما (Kasl & Elias 2000) يشير إلى أن عادات العقل المعرفية تتكون من: التعرف على الذات، وتشير إلى قدرة الفرد على الفهم الصحيح لقدراته المتنوعة والقدرة على فهم مشاعره وانفعالاته؛ التنظيم الذاتي للانفعالات، ويشير إلى قدرة الفرد على فهم الانفعالات والقدرة على تنظيمها بشكل يسهل له تبني السلوك الإيجابي فى المواقف المتباينة؛ انضباط الأداء الذاتي: ويعنى القدرة على التحكم فى الذات وعدم الخضوع للرغبات الأخلاقية؛ التعاطف: يقصد به القدرة على فهم الآخرين وتقديم المساعدة لهم عند حاجتهم لذلك.

أما (Jensen 2000) رأى أن عادات العقل المعرفية تتكون من: النشاط والحماس عند القيام بمجموعة من المهمات ومحاولة التوصل إلى حلول فريدة ومتميزة للمشكلات؛ الكتابة التأملية وحل المشكلات، وهى تشير إلى تشجيع الفرد على زيادة قدرته على التحليل والتفكير وطرح البدائل أو الفرضيات واختبارها واختيار الأفضل منها؛ التأمل النقدي ويقصد به قدرة الفرد على النقد البناء القائم على إيجاد نواحي القصور المختلفة والمتباينة فى المواقف التى تواجه الفرد ومن ثم القدرة على إيجاد الحلول المناسبة؛ وامتلاك الفرد لمهارات التواصل والاستقصاء والملاحظة والاستنتاج.

أما (Costa & Kallik 2007) فقد قسما عادات العقل إلى ١٦ عادة عقلية، وهى:

١. المثابرة Persistence: يقصد بها قدرة الطالب على الاستمرار فى مواجهة المشكلات من أجل الوصول إلى مجموعة من الافتراضات التى تساعد فى الوصول إلى حل لهذه المشكلة.

٢. التحكم بالتهور Managing Impulsivity: يقصد به القدرة على ضبط وتيرة التفكير قبل البدء فى حل المشكلة.

٣. التفكير المرن Flexibility Thinking: يقصد به امتلاك الطالب للطاقة الإيجابية التى تمكنه من تغيير اتجاه تفكيره باستمرار من ناحية أخرى مختلفة.

٤. الاستعداد الدائم للتعلم المستمر Learning Continuously: يقصد به حب الاستطلاع والقدرة على التعلم من المواقف المتنوعة والقدرة على الحصول على المصادر المختلفة للمعرفة.

٥. إدارة الإندفاعية Impulsivity Managing: تعنى التمهّل والتفكير بتعمق فى المشكلة لفترة كافية تساعده فى إيجاد الحل المناسب لها بدلا من تركها.

٦. الكفاح من أجل الدقة Striving for Accuracy and Precision: تعنى قدرة الطالب على التفكير جيدا قبل الكلام وكذلك قدرته على تنظيم أفكاره والتعبير عنها بدقة ووضوح حتى يستطيع الآخرون فهمها.

٧. طرح الأسئلة وإثارة المشكلات Questioning and Posing Problems: فهى تعنى البحث عن المشكلات لإيجاد حلول لها عن طريق توليد الأفكار وإيجاد بدائل للوصول للحل الأنسب.

٨. التفكير والتواصل بوضوح ودقة Thinking and Communicating with Clarity: تلعب قدرة الفرد على تهذيب اللغة دورا هاما فى تعزيز خرائط المعرفة، وقدرته على التفكير النقدي الذى يشكل القاعدة المعرفية لكل عمل فعال، فالأذكاء يكافحون من أجل توصيل ما يريدون فعله بدقة سواء كان

قطامي، ٢٠٠٧، ١٥٧)

٤. القدرة Capability: وتعني أنه لن يساعد وجود قدر من عادات العقل مثل النزعة أو القيمة أو الحساسية شخصاً ما، ليست لديه القدرة على القيام بأنواع التفكير التي تحتاج إليها هذه المشكلات؛ حيث أن الفرد يمكنه أن ينمي قدراته، ويقوم بإعداد الفئات لترتيب الحقائق واستخدام الحجج المنطقية لينقع بها الآخرين. (محمد عمران، ٢٠١٤، ٣٩)

٥. الالتزام Commitment: ويشير إلى حرص الأفراد ذوي العادات العقلية على تعلم المهارات والمعارف الجديدة بشكل مستمر. وقيامهم بكل ما ينبغي فعله من أجل تحقيق الأهداف الفكرية. (محمد عمران، ٢٠١٤، ٣٩)

عادات العقل المعرفية: يذكر يوسف قطامي وأميمة عمور (٢٠٠٥، ٥٤) أن هناك مجموعة من الافتراضات يستند عليها الأساس النظري لعادات العقل، تتمثل في:

١. ترتبط العادات العقلية بالبحث والتقصي، والتفكير الدقيق حيث تنشأ هذه العادات عند استجابة الفرد لأنماط محددة من المشكلات.

٢. كل البشر يمتلكون عقولاً هي بالنسبة لهم تعتبر آلة التفكير يمكنهم تشغيلها، وإدارتها بكفاءة عالية.

٣. تعتمد العادات العقلية على النظرة التكاملية للمعرفة، وانتقال أثر التعلم، ومن ثم يمكن أن تنتقل من سياق إلى سياق آخر.

٤. يمكن تعليم عادات العقل، لأننا نمتلك قدرة كافية على توجيه العقل، وقدرة على تقييمه، ومن ثم نستطيع الوصول إلى أعلى نسبة كفاءة في الأداء في تلك العادات العقلية.

٥. يمكن تنظيم مجموعة من المواقف التي نستطيع من خلالها تحقيق امتلاك العادة الذهنية، وبالتالي يمكننا الارتقاء بتلك العادات والمهارات من العادات البسيطة والوصول إلى العادات المعقدة التي تؤدي إلى اكتساب مهارة إدارة التعلم.

في حين يرى (Costa & Kallic, 2007, 1) أن عادات العقل هي فلسفة إنسانية تقوم على احترام الآخرين وفقاً لافتراضات تتمثل في الآتي:

١. تشكل العادات العقلية سلوكيات فكرية تدعم التفكير الإبداعي والناقد.

٢. تنظر عادات العقل إلى الذكاء من خلال شخصية الفرد، وتركز على المواقف المختلفة التي يواجهها.

٣. تلعب المشاعر والعواطف دوراً مهماً وكبيراً في التفكير الجيد.

ويجب أخذ هذه الأسس النظرية لعادات العقل في الاعتبار؛ من أجل تدريب الأفراد وإكسابهم عادات عقلية قوية إيجابية وفعالة.

ومن النظريات المفسرة لعادات العقل المعرفية:

١. النظرية البنائية: لقد جاءت العادات لتكون عملية للتفاعل ما بين الفرد والمجتمع الذي نعيشه. ويشير (Campbell, 2006, 9) إلى أن أسس المذهب البنائي تتوازي مع عادات العقل مثل (الميتا معرفية، وتطبيق المعارف السابقة على مواقف جديدة، والتساؤل وطرح المشكلات، وإدارة الاندفاعية، وجمع البيانات)، وذلك على النحو التالي:

أ. عندما يبني الطلاب معانيهم الخاصة بعالمهم، فهم يستخدمون من أجل ذلك إستراتيجيات الميتا معرفية مثل التأمل، والتخطيط، والتقييم.

ب. يخدم اتجاه طرح الأسئلة المتعلم فيما يخص صياغة المعنى، والدلالة وحل المشكلات.

ج. يقدم التفاعل الداخلي الاجتماعي فرصاً للمتعلمين أجل أن يوضحوا ويبينوا عمليات فكرهم ويتعلموا من الآخرين في مواقف تشاركية تبادلية.

٢. نظرية التعلم الاجتماعي: يشير باندورا (Bandura, 1977) إلى أن سلوك الفرد يتأثر بعمليات التفاعل الداخلي التي تحدث بين التأثيرات الشخصية، والمعرفية، والتأثيرات الخارجية، وتأثيرات السلوك نفسه. ويحدد ثلاث

جوانب واضحة لعملية التفاعل الداخلي وهي: المشاهدة، واللغة، والتحدث مع الذات. وطبقاً لنظرية التعلم الاجتماعي يستخدم المتعلم المشاهدة، واللغة وحديث الذات ليستفيد من العالم.

ويرى (Campbell, 2006, 10) أن إدارة الاندفاعية والميتا معرفية تشمل مفاهيم: حديث الذات، وتنظيم الذات للسلوكيات، بينما تشمل جمع البيانات التعلم مع الآخرين، أما التفكير والتواصل بوضوح ودقة يشمل اللغة كأداة تواصل ووسائل الإيضاح الخاصة بفكر المتعلم.

٣. النظرية المعرفية: يشير (Stemberg, 2012) إلى أن الأسلوب المعرفي هو من أصل الأمور المميزة للمتعلم بالنسبة للتفكير، والإدراك وفيما يخص معالجة وتذكر المعلومات، حيث إن كل متعلم يمتلك ميولاً لأسلوب التعلم.

ويرى كامبل (Campbell, 2006) أن عادات العقل المعرفية مثل: إدارة الاندفاعية والكفاح من أجل الدقة والميتا معرفية والرهبة وطرح الأسئلة والمشكلات وتطبيق المعارف السابقة على مواقف جديدة، كل ذلك يظهر بشكل أكثر بيانا ووضوحاً في مجال الأساليب المعرفية.

ينضح مما سبق أن هذه النظريات قد جاءت لتوضح أهمية عادات العقل في حياة الفرد، وترسيخ الأساس النظري الذي يمكن من خلاله توظيف المهارات واستغلال القدرات الموجودة عند الفرد في الجوانب الفكرية والمعرفية والبنائية لتكون نمطاً مميزاً لحياته، محققاً بذلك نتائج إيجابية فعالة في المجتمع.

٤. الكفاءة الذاتية Self Efficacy: تعد الكفاءة الذاتية أحد المفاهيم الرئيسة في النظرية المعرفية الاجتماعية للعالم الأميركي البرت بندورا، وللکفاءة الذاتية أهمية بالغة حيث أن معتقداتها لها وظائف محددة للدوافع الإنسانية، تؤثر من خلال تحفيز العمليات المعرفية والوجدانية، وتعتمد على ثلاث مؤثرات من العوامل هي الذاتية والسلوكية والبيئية. (Zulkosky, 2009, 94)

مفهوم الكفاءة الذاتية: يوضح (Pagores & Schunck, 2002, 18) أن الكفاءة الذاتية وسيطا بين المعرفة والفعل، حيث أن المعتقدات التي يكونها الأفراد عن قدراتهم وتوقعاتهم تؤثر على الطرق التي ينصرفون بها.

وعرفها (Zulkosky, 2009, 94) أنها معتقدات الأفراد حول قدرتهم على أداء المهام المطلوبة منهم، ومرورهم في التعامل مع المواقف، ومدى ثابرتهم في التصدي للمعوقات التي تواجههم.

وأضاف (عطاف ابوغالي، ٢٠١٢، ٦٢٥) أن الكفاءة الذاتية تعد معتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدراته على أداء السلوك وتوجيهه، مما ينعكس على الأنشطة التي يقوم بها، والكيفية التي يتعامل بها مع المواقف التي تواجهها في الحياة.

ولأهمية دراسة الكفاءة الذاتية لدى الأفراد وأهميتها في حياتهم المهنية، فالمعلمين بحاجة للتمتع بالكفاءة الذاتية والذين لديهم القدرة على تحقيق الأهداف وإنجاز الأعمال. (Pool & Qualter, 2012, 307)

ومن خلال ما سبق تستخلص الباحثة ما يلي: بالرغم من تعدد التعريفات واختلافها إلا أن مفهوم الكفاءة الذاتية بشكل عام يدور حول توقعات ومعتقدات الفرد حول قدراته وما يمتلكه من مهارات وإمكانيات تمكنه من إنجاز المهام أي أن اعتقاد الفرد حول قدراته وإمكاناته هو العامل الأساسي في مدى امتلاكه للكفاءة الذاتية، فكلما كان الفرد وثقاً من قدراته وإمكانياته كلما أظهر أداءاً مرتفعاً فالنجاح في إتمام المهام لا يتوقف على إمتلاك مهارات فقط بل يحتاج إلى دافعية، كما أنها تؤثر على الفرد وأنماط تفكيره وتصرفاته أثناء إنجاز مهامه المهنية، بالإضافة أنها تسهم في تعديل سلوك الفرد بصورة إيجابية.

وتستخلص الباحثة تعريفاً إجرائياً للكفاءة الذاتية على أنها مجموعة الأحكام والمعتقدات المعرفية لدى المعلمة عن قدرتها على الأداء والإنجاز وتتمثل في الرغبة في ابتداء السلوك وبذل الجهد لإتمام السلوك والمثابرة لتحقيق الأهداف المرجوة أثناء القيام بمهامها.

أهمية الكفاءة الذاتية: ترجع أهمية الكفاءة الذاتية إلى الدور التي تقوم به في دفع

والتقاليد- اللغة).

٣. البعد الأكاديمي: يجب أن تعكس مقاييس الكفاءة الذاتية إدراكات واعتقادات الأفراد حول إمكانياتهم وقدراتهم في مختلف المجالات والمستويات الأكاديمية ذات الطبيعة العامة أو النوعية وفي المراحل العمرية المختلفة.

٤. المستوي: يشير إلى مستوى اعتقاد الفرد في كفاءته الذاتية أي مدى ثقته في قدراته ومعلوماته، ويتدرج المستوى إلى (مرتفع- متوسط- منخفض).

٥. العمومية: وتشير إلى مدى اتساع الأنشطة والمهام التي يعتقد الفرد أنه يمكنه أدائها باختلاف الظروف، وتباين درجة العمومية بين (المحدودية- واللامحدودية)، وتعتبر اللامحدودية عن أعلى درجة من درجات العمومية، بينما المحدودية الأحادية تقتصر على مجال أو نشاط محدد.

٦. الشدة: يشير هذا البعد إلى قوة وعمق الإحساس بالكفاءة الذاتية، أي قوة وشدة إدراك الفرد أنه قادر على أداء المهام والأنشطة موضوع القياس.

وفي ضوء ذلك هناك العديد من الدراسات والبحوث قامت ببناء مقياس للكفاءة الذاتية ومنها على سبيل المثال:

دراسة إبراهيم إبراهيم، هبة درويش (٢٠١٥) التي هدفت إلى التعرف على درجة الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتخطيط الشخصي والقدرة على اتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة، اشتملت الأدوات على مقياس الكفاءة الذاتية الذي تضمن عدد من الأبعاد (الكفاءة الذاتية في الاتصال- الإصرار والمثابرة- الكفاءة الذاتية في إدارة الوقت- الكفاءة الذاتية في مواجهة الضغوط- الكفاءة الذاتية في الحصول على المعلومات- الكفاءة الذاتية في الناحية الأكاديمية).

دراسة محمد إبراهيم وآخرون (٢٠١٦) التي هدفت إلى تحديد الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات لدى عينة من الشباب، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس فاعلية الذات الذي تضمن عدد من الأبعاد وهي: (الأداء الإنجازي- الخبرات البديلة- الإقناع اللفظي- الاستثارة الانفعالية- المثابرة- الثقة بالنفس).

دراسة سيد محمد وآخرون (٢٠١٧) التي هدفت إلى تحديد الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية الذي تضمن عدد من الأبعاد وهي (الجانب الأكاديمي- الجانب السلوكي- الجانب الاجتماعي- الجانب الانفعالي).

دراسة رمضان علي (٢٠١٨) التي هدفت للتحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة وأثره في المعتقدات المعرفية لدى طلاب الجامعة، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية الذي تضمن عدد من الأبعاد وهي (الكفاءة المعرفية- الكفاءة الانفعالية- الكفاءة الأكاديمية- الكفاءة الاجتماعية- كفاءة الإصرار والمثابرة).

وهدف دراسة صباح أمين (٢٠١٨) إلى التعرف على برنامج مقترح قائم على نموذج بينترش في التدريب على استراتيجيات تعلم ذوي صعوبات التعلم لتنمية التحصيل وحب الاستطلاع المعرفي والتعاطف الوجداني لدى الطالبات الملمات شعبة فلسفة واجتماع، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية الذي تضمن عدد من الأبعاد وهي (البعد الأكاديمي- بعد الإصرار والمثابرة- البعد الانفعالي).

دراسة أحلام حسن (٢٠١٩) التي هدفت إلى التعرف على درجة الكفاءة الذاتية لدى معلمات العلوم، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية الذي تضمن عدد من الأبعاد هي (البعد المعرفي- البعد المهاري- البعد الوجداني- البعد المهني).

دراسة علا عبدالرحمن (٢٠٢٠) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الذكاء الناجح لدى طالبات كلية التربية قسم الطفولة المبكرة بالجامعة، بالإضافة إلى الكشف عن علاقته بكل من: التدفق النفسي والكفاءة الذاتية لديهن، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية وأبعاده (الثقة بالنفس وتقدير الذات- البعد الانفعالي- البعد المعرفي- الإصرار وتحمل المسؤولية).

وتوجيه السلوك واستمراره، كما أن مفهوم الكفاءة الذاتية من المفاهيم الهامة التي تتحدد وتفسر سلوك الفرد، حيث أنها تساعده على أداء أفضل عن طريق إمداده بالعمليات المعرفية كأنماط التفكير، واستراتيجيات التعلم والتنظيم الذاتي، كما أنها تدفع سلوكه وتساعد على التغلب على العقبات والمشكلات والصعوبات التي تواجهه، كما أن الكفاءة الذاتية مهمة للمعلم بما يحمله من قيم تربوية واجتماعية وانسانية، ودوره الكبير في التأثير على سلوكيات المتعلمين. (حافظ بطرس، ٢٠١٠، ١٣٨)

وتضيف (Celik, 2015, 106) أن الكفاءة الذاتية أحد محددات التعلم الهامة التي تعبر عن مجموعة من الأحكام عما يستطيع الفرد أن ينجزه، فهي ليست مشاعر عامة إنما تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومقدار الجهد الذي يبذله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة.

كما أشار (Pool& qualter, 2012, 307) إلى أهمية الكفاءة الذاتية لدى الأفراد وأهميتها في حياتهم المهنية، فالحقل التربوي بحاجة إلى معلمين متمتعين بكفاءة ذاتية ولديهم قدرة على إنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف.

خصائص المسمون بالكفاءة الذاتية: يذكر باندورا (Bandura, 1994, 2) أن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة والمنخفضة فحسب نظرية باندورا فإن الكفاءة الذاتية تركز على كيف يفكر الأفراد وكيف يشعرون وما هي سلوكياتهم والشعور المنخفض بالكفاءة الذاتية يرتبط بالاكنتاب والعجز والقلق والتشاؤم. وقد حدد باندورا عدد من السمات والخصائص لدى مرتفعي الكفاءة الذاتية وهي: الثقة بالنفس- تحمل المسؤولية- يواجهون المواقف الصعبة ويتحكمون في أنفسهم وانفعالاتهم- يتمتعون بالمثابرة في مواجهة العقبات التي تقابلهم- متفائلون- قدرة عالية للتخطيط للمستقبل- يسعون نحو تحقيق الأهداف بطموح.

النظريات التي فسرت الكفاءة الذاتية: نظرية الكفاءة الذاتية Self- Efficacy Theory ويعد باندورا Bandura رائد هذه النظرية ونظرية شيل وميرفي Shell& Murphy Theory (الأداء الفعال للفرد داخل المجتمع) ونظرية باجرس (Pagares, 2002, 542) ونظرية سكارزر Theory Schwarzer بعد ثابت من ابعاد الشخصية (Schwarzer, 1994, 105)، ونظرية التوقع Expectancy Value Theory التقييم والتوقعات.

وترى الباحثة أن الإنسان يستطيع إجراء عمليات عقلية مثل التفكير قبل الإقدام على أداء سلوك معين، كما أنه سوف يختار سلوكا بين عدد من السلوكيات الذي يحقق أكبر قيمة لتوقعاته، من حيث النتائج الإيجابية التي ستعود عليه، وتلعب التوقعات دورا هاما في جعل الإنسان يتخذ قرارا لاختيار نشاط معين من بين عدد من البدائل المتاحة.

أبعاد الكفاءة الذاتية: حدد باندورا ثلاثة أبعاد للكفاءة الذاتية مرتبطة بالأداء، ويرى أن معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية يختلف تبعاً لهذه الأبعاد، وفيما يلي أبعاد الكفاءة الذاتية عند باندورا بليجاز كما وردت في كل من (السيد ابوهاشم، ٢٠٠٥، ٣٦) و(داليا يسري، ٢٠٠٨، ١٩) و(Tangeman. K, 2011, 43) وتلك الأبعاد هي: العمومية Generality و قدرة الفاعلية Magnitude والعمومية Generality- القوة أو الشدة Strength.

محددات قياس الكفاءة الذاتية: يوجد العديد من محددات قياس الكفاءة الذاتية كما يعرضها (فتحي مصطفي، ٢٠٠١، ٥٠٨- ٥١٠) وهي:

١. البعد العام: يجب أن تتناول مقاييس الكفاءة الذاتية إدراكات واعتقادات الأفراد حول قدرتهم على الأداء باختلاف مستويات صعوبة المهام، وتباين متطلبات أدائها، والظروف البيئية.

٢. البعد الاجتماعي: يجب أن تعكس مقاييس الكفاءة الذاتية إدراكات واعتقادات الأفراد داخل سياقات وأطر اجتماعية تتدرج من البسيط إلى المعقد، ومن أكثرها مألوفية مثل (الأسرة- المدرسة- الكلية) إلى أقلها مثل (تباين العادات

الاسترجاع المعرفي، وأن هناك خصائص متعلقة بالنموذج ولها تأثير في الكفاءة الذاتية وهي:

- أ. خاصية التشابه: وتقوم على خصائص محددة مثل: الجنس، العمر، المستويات التربوية، المتغيرات الطبيعية.
- ب. التنوع في النموذج: وتعنى عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل من عرض نموذج واحد فقط، وبالتالي تأثيرها أقوى في رفع الكفاءة الذاتية.
- وترى الباحثة أن هذه العوامل تتفاعل مع بعضها البعض، حيث يمكن أن تؤثر العوامل الشخصية على العوامل السلوكية، ويمكن أن تؤثر العوامل السلوكية على العوامل البيئية، ويمكن أن تؤثر العوامل البيئية على العوامل الشخصية على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي التجارب السابقة إلى تطوير التقدير الذاتي، والذي يمكن أن يؤدي إلى تطوير الكفاءة الذاتية. ويمكن أن تؤدي الكفاءة الذاتية المرتفعة إلى تحديد أهداف أكثر تحدياً، مما قد يؤدي إلى بذل المزيد من الجهد لتحقيق هذه الأهداف. كما يمكن أن يؤدي الجهد المبدول إلى النجاح، مما قد يعزز الكفاءة الذاتية.

مظاهر الكفاءة الذاتية: يشير (Dumitrescu, G, 2016, 10- 12) أن باندورا يرى أن الكفاءة الذاتية تظهر من خلال أربع عمليات رئيسية وهي العملية المعرفية، العملية الدافعية، العملية الوجدانية، عملية اختيار السلوك فيما يلي عرضاً لأثر الكفاءة الذاتية في هذه العمليات:

١. العملية المعرفية Cognitive Process: يرى باندورا أن آثار الكفاءة الذاتية في العملية المعرفية تأخذ عدة أشكال في كل من مراتب الهدف للفرد وكذلك السيناريوهات التوقعية التي يبينها، حيث يتصور الأفراد ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة سيناريوهات النجاح والتي تزيد من أدائهم وتدعمه، بينما يتصور الأفراد ذوو الكفاءة الذاتية المنخفضة سيناريوهات الفشل. خلاصة القول أن العملية المعرفية تتضمن تقييم الفرد لقدراته وإمكاناته، وتحديد مدى ثقته في قدرته على أداء مهام معينة.

٢. العملية الدافعية Motivation Process: أشار باندورا أن اعتقاد الأفراد حول كفاءتهم الذاتية تساهم في تحديد مستويات الدافعية، وهناك ثلاثة أنواع من النظريات المفسرة للدوافع العقلية وهي نظرية العزو السببي، نظرية توقع النتائج، ونظرية الأهداف المدركة، وتلعب الكفاءة الذاتية دوراً هاماً في التأثير على الدوافع في كل منها.

أ. نظرية العزو السببي: تقوم على مبدأ أن الأفراد مرتفعي الكفاءة يعززون فشلهم إلى الجهد غير الكافي أو الظروف غير الملائمة، بينما الأفراد منخفضي الكفاءة الذاتية يعززون أسباب فشلهم إلى انخفاض قدراتهم، فالعزو السببي يؤثر في كلا من الدافعية، والأداء، وردود الأفعال الفعالة.

ب. نظرية توقع النتائج: تنظم الدوافع عن طريق توقع أن سلوكاً محدداً سوف يعطي نتيجة معينة، ولكن الأشخاص منخفضي الكفاءة الذاتية لا يستطيعون الوصول إليها ولا يسعون لتحقيق الأهداف لأنهم يحكمون على أنفسهم بعدم الكفاءة.

ج. نظرية الأهداف المدركة: تشير إلى الأهداف الواضحة والتي تشمل تحديات تعزز العملية الدافعية، وتتأثر الأهداف بالتأثير الشخصي أكثر من تأثيرها بتنظيم الدوافع والأفعال.

٣. العملية الوجدانية Affective Process: تؤثر اعتقادات الكفاءة الذاتية في الضغوطات والاحباطات التي يتعرض لها الأفراد، كما يتأثر في مستوى الدافعية، حيث أن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بالكفاءة الذاتية أكثر عرضة للقلق، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم مما يؤدي لزيادة مستوى القلق لاعتقادهم بأنه ليس لديهم القدرة على إنجاز تلك المهام كما أنهم أكثر عرضة للاكتئاب بسبب طموحاتهم غير المنجزة، وإحساسهم المنخفض بكفاءتهم الاجتماعية، وعدم قدرتهم على إنجاز المهام التي تحقق لهم الرضا

ومن خلال ما سبق نجد أن هذه الدراسات قد اتفقت على استخدام مقياس الكفاءة الذاتية كأداة لتقييم الكفاءة الذاتية لدى أفراد العينة، وتضمنت هذه المقاييس عدة أبعاد من بينها الثقة بالنفس والإصرار والمثابرة والكفاءة الأكاديمية والانفعالية والاجتماعية، كما اشتملت الدراسات على عينات من المعلمين والطلاب والطالبات من مختلف المستويات التعليمية، بعد الإصرار والمثابرة، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي، المستوي، العمومية، القوة أو الشدة، وعلى هذا سوف تعتمد الباحثة في دراستها على مجموعة من أبعاد الكفاءة الذاتية وهي:

١. البعد الانفعالي: هو اعتقاد الفرد حول قدرته على التحكم وإدارة انفعالاته واستخدامها بشكل مناسب في المواقف المختلفة.
٢. البعد الاجتماعي: هو اعتقاد الفرد حول قدرته على التفاعل والتعامل مع الآخرين وبناء علاقات إيجابية مع من حوله.
٣. البعد الأكاديمي: هو اعتقاد الفرد حول قدرته على التعلم وتطوير مهاراته المعرفية المتعلقة بالمجال الأكاديمي.
٤. بعد الإصرار والمثابرة: هو اعتقاد الفرد عن مدى قدرته على الاستمرار والسعي لأداء المهام والإنجاز والتغلب على العقبات التي تواجهه حتى يتمكن من الوصول للنتائج المرجوة.
٥. بعد المبادأة: هو اعتقاد الفرد في قدرته على بدأ عمل وتحمل المسؤولية واتخاذ خطوات فعالة لتحقيق أهداف معينة دون الحاجة إلى إرشادات وتعليمات الآخرين.

٦. بعد الثقة بالنفس: هو اعتقاد الفرد حول مدى قدرته وامكاناته في التعامل مع التحديات والمواقف التي تواجهه وتحقيق النجاح.

العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية: تم تصنيف العوامل المؤثرة في الكفاءة الذاتية إلى ثلاث مجموعات:

١. المجموعة الأولى التأثيرات الشخصية: أشار زميرمان (Zimmerman, 1989, 25) إلى أن إدراكات الطلاب في هذه المجموعة تعتمد على أربعة مؤثرات شخصية وهي:

- أ. المعرفة المكتسبة: وذلك وفقاً للمجال النفسي لكل منهم.
- ب. عمليات ما وراء المعرفة: وهي التي تحدد التنظيم الذاتي لدى المتعلمين.
- ج. الأهداف: يعتمد الطلاب على الكفاءة الذاتية والعمليات المنظمة ذاتياً للوصول لأهدافهم بعيدة المدى.
- د. المؤثرات الذاتية: وتشمل قلق الطالب ودافعيته ومستوى طموحه وأهدافه الشخصية.

٢. المجموعة الثانية التأثيرات السلوكية: ويشير باندورا (Bandura, 1977, 84) أنها تشمل ثلاث مراحل وهي:

- أ. ملاحظة الذات: إن ملاحظة الذات تمد الفرد بمعلومات عن مدى تقدمه لإنجاز هدف معين.
- ب. الحكم على الذات: تعنى استجابة الطلاب التي تحتوي على مقارنة منظمة لأدائهم مع الأهداف المطلوب تحقيقها وهذا يعتمد على الكفاءة الذاتية والهدف.
- ج. رد فعل الذات الذي يعتمد على ثلاثة ردود وهي:

- ⌘ ردود الأفعال السلوكية وفيها يتم البحث عن الاستجابة التعليمية.
- ⌘ ردود الأفعال الذاتية الشخصية وفيها يتم البحث عن استراتيجيات الطلاب أثناء عملية التعلم.
- ⌘ ردود الأفعال الذاتية البيئية وفيها يبحث الطلاب عن أنسب الظروف لعملية التعلم.

٣. المجموعة الثالثة التأثيرات البيئية: أكد (Bandura, 1977, 91) على النمذجة والصور المختلفة في تغيير إدراك المتعلم بكفاءته الذاتية وأكد على الوسائل المرئية، وأن النمذجة الرمزية لها تأثيراً كبيراً في اعتقادات الكفاءة بسبب

٣. "يمكن التنبؤ من درجات اليقظة العقلية بدرجات عادات العقل المعرفية لدى معلمات رياض الأطفال".

٤. "يمكن التنبؤ من درجات اليقظة العقلية بدرجات الكفاءة الذاتية لدى معلمات رياض الأطفال".

عينة الدراسة:

تم تحديد عينة الدراسة من مجتمع معلمات رياض الأطفال بالادارات التعليمية بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الشرقية والتي بلغ عدد الادارات ٢٠ ادارة تعليمية، تم اختيار ثلاثة ادارات بطريقة عشوائية عن طريق البطاقات وتلك الادارات هي (ادارة غرب بالزقازيق- ادارة ديرب نجم- ادارة منيا القمح)، ثم اختيار معلمات رياض الأطفال بالادارات التعليمية (ادارة غرب بالزقازيق- ادارة ديرب نجم- ادارة منيا القمح) ذات خبرات متفاوتة (خبرة اقل من عشر سنين- خبرة أكثر من عشر سنين)، لكون عامل الخبرة يعد من متغيرات الدراسة الحالية.

وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الحالية ٤٨٠ معلمة ذات خبرات متفاوتة (خبرة اقل من عشر سنين- خبرة أكثر من عشر سنين) من الادارات السابق ذكرها، والجدول التالي يوضح تصنيف العينة:

جدول (١) توصيف عينة الدراسة النهائية وعددتها

العدد	تصنيف المتغيرات	المتغيرات
١٥٠	غرب الزقازيق	الادارة
١٥٠	ديرب نجم	
١٨٠	منيا القمح	
٢٠٠	اقل من عشر سنوات	الخبرة
٢٨٠	أكثر من عشر سنوات	
٤٨٠		العدد الاجمالي

يتضح من الجدول السابق ان حجم العينة النهائية قد بلغ ٤٨٠ معلمة ذات خبرات متفاوتة (خبرة اقل من عشر سنين- خبرة أكثر من عشر سنين) من الادارات السابق ذكرها.

أدوات الدراسة:

لقياس متغيرات الدراسة الحالية، قامت الباحثة بإعداد ثلاث مقاييس يمكن استخدامها للوصول إلى الإجابة عن التساؤلات الخاصة بالدراسة الحالية والتحقق من صحة فروضها، وفيما يلي استعراضاً لتلك الأدوات:

١. مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة): على الرغم من تعدد المقاييس الخاصة بقياس اليقظة العقلية، إلا أن الباحثة (في حدود إطلاعها) لم تجد مقياساً لليقظة العقلية يتناسب مع طبيعة عينة الدراسة أو مع ثقافة المجتمع المصري، ومن ثم قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة العقلية لمعلمات رياض الأطفال، وذلك من خلال الرجوع إلى بعض الأطر النظرية والمقاييس الخاصة باليقظة العقلية والتي منها مقياس اليقظة العقلية لكل من (Sturgess, M., 2012)، (هبة عبدالحمد، ٢٠١٨)، (محمد شاهين، ٢٠١٩)، (أمينة متولي، ٢٠٢٠)، (السيد العيسوي، ٢٠٢٢)، (ابوالمجد الشوربجي، ٢٠٢٢).

وقد استطاعت الباحثة من خلال استقرائها للأدبيات النفسية ومقاييس اليقظة العقلية التوصل إلى الأبعاد التالية:

١. البعد الأول التصرف بوعي: وهو مدى تصرف الطالبة بتلقائية والانتباه لكل ما تقوم به من أعمال وحسن التصرف في أغلب المواقف التي يمر بها وقيامه بأكثر من مهمة في وقت واحد، والتركيز عليها لحظة بلحظة، ويتضمن عدد ٨ عبارات.

٢. البعد الثاني التقبل بدون إصدار أحكام مسبقة: هو تقبل الطالبة للأحداث والمشكلات والصعوبات التي تتعرض لها في أمور حياته بشكل كامل كما تحدث دون أي أحكام عليها بمواجهتها بمعنى عدم تجنبها، ويتضمن ٧ عبارات.

٣. البعد الثالث الملاحظة: ملاحظة الطالبة للظواهر الداخلية والخارجية العامة

الشخصي، في حين أن إدراك الكفاءة الذاتية المرتفعة تنظم الشعور بالقلق والسلوك الانسحابي من المهام الصعبة عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب للموقف.

وفي هذا الصدد نجد دراسة سامر جميل (٢٠١٠) هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والقلق وأثر الكفاءة الذاتية في تعديل مستوى القلق. تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية العامة لشفارتسر وجيروزيليم (Schwarzer & Jerusalem, 1989) ومقياس جامعة الكويت للقلق (Abdel- Khalek, Kuas, 2000)، على ٢١٢ طالباً وطالبة من طلاب كلية العلوم التطبيقية بعبري في سلطنة عمان. أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات، حيث كان الطلاب أكثر قلقاً وأقل تقديراً لكفاءتهم الذاتية من الطالبات. وأظهر تحليل التباين تناقص مستوى القلق بزيادة درجة الكفاءة الذاتية ووجود فروق دالة في درجة القلق بين مجموعة الكفاءة الذاتية المنخفضة والمتوسطة، والمنخفضة والعالية، في حين لم تسجل فروق دالة في القلق بين مجموعة الكفاءة الذاتية المتوسطة والعالية. وأظهر تحليل الانحدار الخطى البسيط أن للكفاءة الذاتية تأثيراً في خفض درجة القلق، وأن الكفاءة الذاتية تسهم بمقدار مقبول في التنبؤ بمستوى القلق.

ومن خلال ما سبق يتضح أن العملية الوجدانية تتضمن المشاعر التي يشعر بها الفرد تجاه قدراته وإمكانياته، مثل الثقة بالنفس والتفاؤل. ويرتبط الأفراد الذين لديهم كفاءة ذاتية مرتفعة بمشاعر إيجابية مثل الثقة بالنفس والتفاؤل، بينما يرتبط الأفراد الذين لديهم كفاءة ذاتية منخفضة بمشاعر سلبية مثل القلق والخوف.

٤. عملية اختيار السلوك Selection Process: تؤثر الكفاءة الذاتية في عملية انتقاء السلوك، فاختيار الأفراد للأنشطة والأعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يتوفر لديهم من معتقدات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح، فالأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية ينسحبون من المهام الصعبة التي يرون أنها تشكل تهديداً شخصياً لهم، حيث يتراخون في بذل الجهد ويستسلمون عند مواجهة الصعوبات، في حين أن الإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية يرون الصعوبات كتحدى يجب التغلب عليه وليس كتهديد يجب تجنبه. خلاصة القول أن عملية اختيار السلوك تتضمن القرارات التي يتخذها الفرد فيما يتعلق بسلوكه، مثل التحديات التي يواجهها أو الأهداف التي يسعى لتحقيقها. ويميل الأفراد الذين لديهم كفاءة ذاتية مرتفعة إلى اتخاذ قرارات أكثر تحدياً وتحقيقاً للأهداف.

ترى الباحثة أن العمليات الأربع للكفاءة الذاتية ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعضها البعض. حيث يمكن أن تؤثر العملية المعرفية على العملية الدافعية، حيث أن ثقة الفرد في قدراته وإمكانياته يمكن أن تؤثر على قدرته على تحفيز نفسه. كما العملية الدافعية يمكن أن تؤثر على العملية الوجدانية، حيث أن تحفيز الفرد نفسه قد يؤثر على مشاعره تجاه قدراته وإمكانياته. كما يمكن أن تؤثر العملية الوجدانية على العملية المعرفية، حيث أن مشاعر الفرد تجاه قدراته وإمكانياته قد تؤثر على تقييمه لتلك القدرات.

فروض الدراسة:

وبعد استعراض متغيرات الدراسة الحالية والتي تمثلت في (اليقظة العقلية- عادات العقل المعرفية- الكفاءة الذاتية) من خلال الأدبيات العربية والاجنبية وكذلك الدراسات السابقة تصبغ الباحثة بفروض الدراسة التالية:

١. "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات رياض الأطفال (خبرة اقل من عشر سنين- خبرة أكثر من عشر سنين) في مقاييس (اليقظة العقلية- عادات العقل المعرفية- الكفاءة الذاتية)".

٢. "توجد علاقة ارتباطية بين درجات معلمات رياض الأطفال في مقاييس (اليقظة العقلية- عادات العقل المعرفية- الكفاءة الذاتية)".

قيمة معامل ثبات ألفا للمقياس ككل فقد بلغت ٠,٧٨٩، وتعد تلك القيمة ذات دلالة إحصائية تعبر عن ثبات المقياس.

ب. معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة: فيما يلي يوضح الجدول التالي قيم

معامل ثبات ألفا بحذف درجة العبارة:

جدول (٣) قيم معامل ألفا بحذف درجة المفردة ومعامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

رقم المفردة	معامل ألفا عند حذف المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم المفردة	معامل ألفا عند حذف المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس
١	٠,٧٣٤	٠,٦٥٧	١٦	٠,٦٧٨	٠,٧٤٥
٢	٠,٦٤٥	٠,٦٧٨	١٧	٠,٧٦٥	٠,٧٣٤
٣	٠,٧٥٦	٠,٦٨٩	١٨	٠,٦٥٧	٠,٧٤٦
٤	٠,٦٧٨	٠,٧١١	١٩	٠,٥٦٧	٠,٥٢٣
٥	٠,٧٤٥	٠,٦٨٧	٢٠	٠,٥٧٨	٠,٦١٣
٦	٠,٦٦٧	٠,٦٨٩	٢١	٠,٦٧٥	٠,٦٥٨
٧	٠,٦٥٧	٠,٧١١	٢٢	٠,٦٥٤	٠,٦٧٨
٨	٠,٦٥٨	٠,٧٨١	٢٣	٠,٥٩٨	٠,٦٢٣
٩	٠,٦٥٧	٠,٥٨٩	٢٤	٠,٥٩٩	٠,٥٨٢
١٠	٠,٧٥٦	٠,٦٨٩	٢٥	٠,٥٩٧	٠,٥٦٧
١١	٠,٦٢٦	٠,٦٧٨	٢٦	٠,٥٤٥	٠,٥٧٩
١٢	٠,٧٤٥	٠,٦٦٧	٢٧	٠,٦٤٦	٠,٧١٤
١٣	٠,٧٦٥	٠,٦٩٠	٢٨	٠,٦٧٥	٠,٥٩٨
١٤	٠,٦٧٣	٠,٦٨٩	٢٩	٠,٦٧٢	٠,٥٨٩
١٥	٠,٧٥٦	٠,٦٩٨	٣٠	٠,٦٥٩	٠,٦٧٦

في ضوء القيم السابقة لمعامل ألفا يتضح من الجدول السابق أن جميع عبارات مقياس اليقظة العقلية ذات قيمة دالة إحصائية، مما يدل على أنها ثابتة ولها معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية للمقياس.

٣. الاتساق الداخلي:

أ. تم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية

لمقياس اليقظة العقلية، والنتائج كما يلي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن=٨٠ معلمة بمرحلة رياض الأطفال)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٦٧٥	١١	٠,٦٧٨	٢١	٠,٦٣٤
٢	٠,٥٩٨	١٢	٠,٧٨٦	٢٢	٠,٦٣٥
٣	٠,٦٥٧	١٣	٠,٧٥٦	٢٣	٠,٧١٢
٤	٠,٥٤٦	١٤	٠,٥٤٣	٢٤	٠,٥٧٤
٥	٠,٧٤٥	١٥	٠,٥١٢	٢٥	٠,٧٦٩
٦	٠,٥٨٧	١٦	٠,٧٤٩	٢٦	٠,٦٨٩
٧	٠,٧٦٨	١٧	٠,٦٦٩	٢٧	٠,٦٧٦
٨	٠,٧٣٤	١٨	٠,٥٧٥	٢٨	٠,٧٥٩
٩	٠,٧٥٦	١٩	٠,٧٥٧	٢٩	٠,٧٤٠
١٠	٠,٥٣٩	٢٠	٠,٥٦٧	٣٠	٠,٧٦٨

يتضح من معاملات الارتباط في الجدول السابق أن جميع القيم لمعاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية ذات دلالة إحصائية لمقياس اليقظة العقلية مما يدل على أن هناك اتساق داخلي بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس.

ب. حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية لكل بعد لمقياس اليقظة العقلية وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الخصائص السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون Pearson بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد والجدول (٥) يوضح ذلك:

وذلك من خلال أن يكون حاضرا ذهنيا ومنبتها بمختلف المثيرات التي تدور حوله من ظواهر داخلية كالمعرفة والمشاعر الخارجية كالأصوات واكتشافه لها في هذه المرحلة، ويتضمن عدد ٧ عبارات.

٤. البعد الرابع الوصف: هي تعرف الطالبة على المشاعر والانفعالات والظواهر والمشكلات والأخطاء والتعبير عنها بطريقة مبسطة، ويتضمن عدد ٨ عبارات.

وبناء على الخطوة السابقة لم يتم حذف أى عبارة من المقياس لأن نسبة الاتفاق لم تقل عن ٨٠% فى أى عبارة.

الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية: تم حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية وفقا لما يلي:

١. صدق المقياس:

أ. صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس فى صورته الأولية على

عدد من المحكمين بلغ عددهم ١١ محكمين من أعضاء هيئة التدريس

تخصص علم نفس معرفى ومقياس وتقويم نفسى وتربوى، حيث طلب

منهم تحديد مدى انتماء المفردة إلى ما يقيسه المقياس، ومدى وضوحها

من حيث اللغة والصياغة وما يروونه من إضافة أو حذف لأى مفردة، ثم

قامت الباحثة بإجراء جميع التعديلات المقترحة من قبل السادة المحكمين

والتي تتمثل فى تعديل صياغة عدد من المفردات لعدم وضوحها بناء

على رأى المحكمين وقد بلغت عبارات مقياس اليقظة العقلية فى صورته

النهائية الى ٣٠ عبارة موزعة على أربعة أبعاد البعد الأول: التصرف

بوعى ٨ مفردات، والبعد الثاني: التقبل بدون إصدار أحكام مسبقة ٧

مفردات، والبعد الثالث: الملاحظة ٧ مفردات، والبعد الرابع: الوصف ٨

مفردات وبذلك أعتبر المقياس صادقا بناء على صدق المحكمين.

ب. صدق المفردات: تم حساب صدق المفردات بحساب معاملات الارتباط

بين درجات المفردات والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى له (محذوفاً منها

درجة المفردة) باعتبار مجموع درجات بقية المفردات محكا للمفردة

وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات المفردات والأبعاد (محذوفاً منها درجة المفردة)

لمقياس اليقظة العقلية (ن=٨٠)

اليقظة العقلية									
البعد الأول التصرف بوعى		البعد الثانى التقبل بدون إصدار أحكام مسبقة				البعد الثالث الملاحظة		البعد الرابع الوصف	
رقم المفردة	معامل صدق المفردة	رقم المفردة	معامل صدق المفردة	رقم المفردة	معامل صدق المفردة	رقم المفردة	معامل صدق المفردة	رقم المفردة	معامل صدق المفردة
١	٠,٧٥٤	٩	٠,٧٣٤	١٦	٠,٧٥٣	١٦	٠,٧٥٣	٢٣	٠,٧٥٤
٢	٠,٧٥٣	١٠	٠,٦٤١	١٧	٠,٧٨٤	١٧	٠,٧٨٤	٢٤	٠,٦٢٧
٣	٠,٧٤٥	١١	٠,٧١٤	١٨	٠,٦٦٥	١٨	٠,٦٦٥	٢٥	٠,٧٨٢
٤	٠,٧٦٢	١٢	٠,٦٦٧	١٩	٠,٦٩٨	١٩	٠,٦٩٨	٢٦	٠,٦٩٥
٥	٠,٧٥٩	١٣	٠,٧٣٨	٢٠	٠,٧١٢	٢٠	٠,٧١٢	٢٧	٠,٧٨٨
٦	٠,٧٢٢	١٤	٠,٦٥٨	٢١	٠,٧٦٦	٢١	٠,٧٦٦	٢٨	٠,٧٤٢
٧	٠,٦٨٩	١٥	٠,٦٦٧	٢٢	٠,٧٢٩	٢٢	٠,٧٢٩	٢٩	٠,٧٦٧
٨	٠,٦٩٢							٣٠	٠,٧٢٩

اتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات البعد الذى تنتمى له كل مفردة (محذوفاً منه درجة المفردة) دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يعبر عن صدق مفردات مقياس اليقظة العقلية.

٢. ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

أ. معامل ثبات ألفا للمقياس ككل: بعد تطبيق مقياس اليقظة العقلية على

أفراد العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها ٨٠ من معاملات مرحلة

رياض الأطفال، وتصحيحه، تم حساب الثبات للمقياس ككل حيث بلغت

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد في مقياس اليقظة العقلية (ن = ٨٠)

التصرف بوعي		التقبل بدون إصدار أحكام مسبقة		الملاحظة		الوصف	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٧٨٥	١	٠,٨٥٣	١	٠,٦٧٥	١	٠,٧٦٥
٢	٠,٧٨٨	٢	٠,٦٤٩	٢	٠,٨٥٦	٢	٠,٧٣٤
٣	٠,٦٧٤	٣	٠,٥٧٨	٣	٠,٧٦٥	٣	٠,٧٤٥
٤	٠,٦٥٤	٤	٠,٦٩٩	٤	٠,٥٦٩	٤	٠,٨٥٦
٥	٠,٦٥٤	٥	٠,٧٦٥	٥	٠,٧٨٦	٥	٠,٧٣٨
٦	٠,٨٣٤	٦	٠,٧٦٥	٦	٠,٦٥٧	٦	٠,٧٥٦
٧	٠,٨٧٣	٧	٠,٧١٥	٧	٠,٦٩٨	٧	٠,٨٤٣
٨	٠,٥٩٧			٨		٨	٠,٦٧٨

يتضح من الجدول السابق أن كل مفردات مقياس اليقظة العقلية لدى معلمات رياض الأطفال ذات معاملات ارتباطه موجبة دالة إحصائياً بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، أي أنها تتمتع بالاتساق الداخلي.

ج. الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية: تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون Pearson بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦) مصفوفة ارتباطات مقياس اليقظة العقلية (ن = ٨٠)				
أبعاد المقياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
التصرف بوعي	-	-	-	-
التقبل بدون إصدار أحكام مسبقة	٠,٦٩٨	-	-	-
الملاحظة	٠,٧٦٥	٠,٧٢٣	-	-
الوصف	٠,٨٢٣	٠,٧٨٩	٠,٨٤٥	-
الدرجة الكلية	٠,٨١١	٠,٧٨٩	٠,٨٤٣	٠,٧٩٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً بين الأبعاد ببعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية، مما يدل على تمتع مقياس اليقظة العقلية بالاتساق الداخلي.

وهكذا، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن ٣٠ مفردة، كما تمت صياغة تعليمات المقياس، بحيث تكون أعلى درجة كلية يحصل عليها المفحوص هي ٩٠، وأدنى درجة هي ٣٠، وتمثل الدرجات الأعلى من المتوسط عن المرتفعين لليقظة العقلية بينما تمثل الدرجات الأقل من المتوسط عن منخفضي اليقظة العقلية.

٢٢ مقياس عادات العقل المعرفية (إعداد الباحثة): هدف المقياس إلى قياس عادات العقل المعرفية لدى معلمات رياض الأطفال من خلال مجموعة من المفردات. قامت الباحثة بالرجوع إلى الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي تناولت عادات العقل وكيفية قياسها، والاطلاع على بعض المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة مثل دراسة كل من: عماد هنداوى (٢٠١٦)، إلهام الشلبى (٢٠١٧)، أماني محمود (٢٠٢٠). وتم صياغة مفردات المقياس في شكل عبارات تتصل بالتعريف الإجرائي لكل عادة عقلية وبلغ عدد مفردات المقياس في صورته الأولية من ٤٠ مفردة موزعة على أربعة أبعاد كل بعد يمثل عادة عقلية، وهذه الأبعاد هي: المثابرة- التفكير المرن- تطبيق معارف سابقة على مواقف جديدة- التحكم بالتهور، ويتضمن كل بعد عشر مفردات، وأمام كل مفردة ثلاث استجابات هي (دائماً، أحياناً، نادراً).

الخصائص السيكومترية لمقياس عادات العقل المعرفية: تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس عادات العقل المعرفية وفقاً لما يلي:

١. صدق المقياس:

أ. صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين بلغ عددهم ١١ محكمين من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم نفس معرفي وقياس وتقويم نفسى وتربوى، حيث طلب

منهم تحديد مدى انتماء المفردة إلى ما يقبسه المقياس، ومدى وضوحها من حيث اللغة والصياغة وما يرونه من إضافة أو حذف لأي مفردة، ثم قامت الباحثة بإجراء جميع التعديلات المقترحة من قبل السادة المحكمين والتي تتمثل في تعديل صياغة عدد من المفردات لعدم وضوحها بناء على رأى المحكمين وقد بلغت مفردات مقياس عادات العقل المعرفية في صورته النهائية إلى ٤٠ مفردة موزعة على أربعة أبعاد وهذه الأبعاد هي: المثابرة- التفكير المرن- تطبيق معارف سابقة على مواقف جديدة- التحكم بالتهور وبذلك أعتبر المقياس صادقا بناء على صدق المحكمين.

ب. صدق المفردات: تم حساب صدق المفردات بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له (محفوفاً منها درجة المفردة) باعتبار مجموع درجات بقية المفردات محكا للمفردة وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجات المفردات والأبعاد (محفوفاً منها درجة المفردة) لمقياس عادات العقل المعرفية (ن = ٨٠)

عادات العقل المعرفية									
البعد الأول المثابرة		البعد الثاني التفكير المرن		البعد الثالث تطبيق معارف سابقة على مواقف جديدة		البعد الرابع التحكم بالتهور			
رقم المفردة	معامل صدق المفردة	رقم المفردة	معامل صدق المفردة	رقم المفردة	معامل صدق المفردة	رقم المفردة	معامل صدق المفردة	رقم المفردة	معامل صدق المفردة
١	٠,٦٥٤	١١	٠,٧٣٤	٢١	٠,٧٥٣	٣١	٠,٧٥٤	٤١	٠,٧٥٤
٢	٠,٧١٥	١٢	٠,٧٤٢	٢٢	٠,٦٨٤	٣٢	٠,٦٥٩	٤٢	٠,٦٥٩
٣	٠,٧٣٣	١٣	٠,٦٥٩	٢٣	٠,٦٩٥	٣٣	٠,٦٨٢	٤٣	٠,٦٨٢
٤	٠,٧٣٩	١٤	٠,٧٦٧	٢٤	٠,٦٦٨	٣٤	٠,٧٣٤	٤٤	٠,٧٣٤
٥	٠,٦٥٩	١٥	٠,٧١٩	٢٥	٠,٧٢٣	٣٥	٠,٦٨٨	٤٥	٠,٦٨٨
٦	٠,٧١٦	١٦	٠,٧٥٨	٢٦	٠,٦٨٦	٣٦	٠,٦٤٢	٤٦	٠,٦٤٢
٧	٠,٦٦٦	١٧	٠,٦٩٤	٢٧	٠,٧٣٤	٣٧	٠,٦٦٧	٤٧	٠,٦٦٧
٨	٠,٦٦٢	١٨	٠,٦٧٨	٢٨	٠,٦٧٩	٣٨	٠,٧٣٦	٤٨	٠,٧٣٦
٩	٠,٦٦٢	١٩	٠,٧٥٨	٢٩	٠,٦٨٨	٣٩	٠,٧٢٢	٤٩	٠,٧٢٢
١٠	٠,٦٥٩	٢٠	٠,٦٨٦	٣٠	٠,٧٦٧	٤٠	٠,٧٤٥	٥٠	٠,٧٤٥

اتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات البعد الذي تنتمي له كل مفردة (محفوفاً منه درجة المفردة) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وبذلك يعد مفردات مقياس عادات العقل المعرفية صادقة.

٢. ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

أ. معامل ثبات ألفا للمقياس ككل: بعد تطبيق مقياس عادات العقل المعرفية على أفراد العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها ٨٠ من معلمات مرحلة رياض الأطفال، وتصحيحه، تم حساب الثبات للمقياس ككل حيث بلغت قيمة معامل ثبات ألفا للمقياس ككل فقد بلغت ٠,٨٣٤، وتعد تلك القيمة ذات دلالة إحصائية تعبر عن ثبات المقياس.

ب. معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة: فيما يلي يوضح الجدول التالي قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة العبارة:

جدول (٨) قيم معامل ألفا بحذف درجة المفردة ومعامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية لمقياس عادات العقل المعرفية

رقم المفردة	معامل ألفا عند حذف المفردة	رقم المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	معامل ألفا عند حذف المفردة	رقم المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس
١	٠,٧٣٤	٢١	٠,٦٥٧	٠,٦٧٨	٣١	٠,٧٤٥
٢	٠,٦٤٥	٢٢	٠,٦٧٨	٠,٧٦٥	٣٢	٠,٧٣٤
٣	٠,٧٥٦	٢٣	٠,٦٨٩	٠,٦٥٧	٣٣	٠,٧٤٦
٤	٠,٦٧٨	٢٤	٠,٧١١	٠,٥٦٧	٣٤	٠,٥٢٣
٥	٠,٧٤٥	٢٥	٠,٦٨٧	٠,٥٢٩	٣٥	٠,٦١٣
٦	٠,٦٦٧	٢٦	٠,٦٨٩	٠,٦٧٥	٣٦	٠,٦٥٨
٧	٠,٦٥٧	٢٧	٠,٧١١	٠,٦٥٤	٣٧	٠,٦٧٨
٨	٠,٦٥٨	٢٨	٠,٧٨١	٠,٥٩٨	٣٨	٠,٦٢٣

يتضح من الجدول السابق أن كل مفردات مقياس عادات العقل المعرفية لدى معلمات رياض الأطفال ذات معاملات ارتباطه موجبة دالة احصائياً، أى أنها تتمتع بالاتساق الداخلي.

الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس عادات العقل المعرفية: تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون Pearson بين أبعاد مقياس عادات العقل المعرفية ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١) مصفوفة ارتباطات مقياس عادات العقل المعرفية (ن=٨٠)

أبعاد المقياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
المثابرة	-	-	-	-
التفكير المرن	٠,٧٥٦	-	-	-
تطبيق معارف سابقة على مواقف جديدة	٠,٧٨٨	٠,٧٧٦	-	-
التحكم بالتهور	٠,٧٨٦	٠,٨٠٣	٠,٨١٥	-
الدرجة الكلية	٠,٨٢٣	٠,٨١١	٠,٨٣٤	٠,٧٦٨

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً، مما يدل على تمتع مقياس عادات العقل المعرفية بالاتساق الداخلي. وهكذا، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن ٤٠ مفردة، كما تمت صياغة تعليمات المقياس، بحيث تكون أعلى درجة كلية يحصل عليها المفحوص هي ١٢٠ درجة، وأدنى درجة هي ٤٠ درجة، وتمثل الدرجات الاعلى من المتوسط عن المرتفعين لعادات العقل المعرفية بينما تمثل الدرجات الأقل من المتوسط عن منخفضى عادات العقل المعرفية.

مقياس الكفاءة الذاتية (إعداد الباحثة): هدف مقياس الكفاءة الذاتية إلى قياس الكفاءة الذاتية لدى معلمة الروضة بأبعاده الستة (البعد الانفعالي- البعد الاجتماعي- البعد الأكاديمي- بعد الإصرار والمثابرة- بعد المبادأة- بعد الثقة بالنفس).

تم إعداد المقياس بعد الرجوع إلى الأدبيات العربية والاجنبية المتعلقة بالكفاءة الذاتية وكذلك الرجوع إلى العديد من المقاييس التي تم اعدادها لقياس الكفاءة الذاتية ومن بين هذه المقاييس مقياس كل من: أمال محمد (٢٠١٧)، معتز محمد (٢٠٢٠)، فتحى عبدالحمد، غادة فرغل (٢٠٢١).

تكون المقياس في صورته المبدئية من ٤٢ مفردة موزعة على ستة أبعاد وهي (البعد المعرفي (٧ مفردات)- البعد الاجتماعي (٧ مفردات)- البعد الأكاديمي (٧ مفردات)- بعد الإصرار والمثابرة (٧ مفردات)- بعد المبادأة (٧ مفردات)- بعد الثقة بالنفس (٧ مفردات)) تم تحديد درجات الاستجابة على المقياس باستخدام التدرج الثلاثي (موافق جداً- موافق- موافق الى حد ما).

الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية: تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية وفقاً لما يلي:

١. صدق المقياس:

أ. صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين بلغ عددهم ١١ محكمين من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم نفس معرفي وقياس وتقويم نفسى وتربوى، حيث طلب منهم تحديد مدى انتماء المفردة إلى ما يقسه المقياس، ومدى وضوحها من حيث اللغة والصياغة وما يرونه من إضافة أو حذف لأى مفردة، ثم قامت الباحثة بإجراء جميع التعديلات المقترحة من قبل السادة المحكمين والتي تتمثل في تعديل صياغة عدد من المفردات لعدم وضوحها بناء على رأى المحكمين وقد بلغت مفردات مقياس الكفاءة الذاتية في صورته النهائية إلى ٤٢ مفردة موزعة على ستة أبعاد وهذه الأبعاد هي: (البعد المعرفي (٧ مفردات)- البعد الاجتماعي (٧ مفردات)- البعد الأكاديمي

رقم المفردة	معامل ألفا عند حذف المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا عند حذف المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا عند حذف المفردة
٩	٠,٦٥٧	٢٩	٠,٥٨٩	٤٠	٠,٦٥٩
١٠	٠,٧٥٦	٣٠	٠,٦٨٩	٤١	٠,٦٥٩
١١	٠,٦٢٦	٣١	٠,٦٧٨	٤٢	٠,٦٥٩
١٢	٠,٧٤٥	٣٢	٠,٦٦٧	٤٣	٠,٦٥٩
١٣	٠,٧٦٥	٣٣	٠,٦٩٠	٤٤	٠,٦٥٩
١٤	٠,٦٧٣	٣٤	٠,٦٨٩	٤٥	٠,٦٥٩
١٥	٠,٧٥٦	٣٥	٠,٦٩٨	٤٦	٠,٦٥٩
١٦	٠,٧١١	٣٦	٠,٧٥٦	٤٧	٠,٦٥٩
١٧	٠,٦٨٧	٣٧	٠,٦٤٦	٤٨	٠,٦٥٩
١٨	٠,٦٨٩	٣٨	٠,٦٧٥	٤٩	٠,٦٥٩
١٩	٠,٧١١	٣٩	٠,٦٧٢	٥٠	٠,٦٥٩
٢٠	٠,٧٨١	٤٠	٠,٦٥٩		

في ضوء القيم السابقة لمعامل ألفا يتضح من الجدول السابق أن جميع عبارات مقياس عادات العقل المعرفية ذات قيمة دالة احصائياً، مما يدل على أنها ثابتة ولها معاملات ارتباط ذات دلالة احصائية مع الدرجة الكلية للمقياس.

ج. الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات

والدرجات الكلية لمقياس عادات العقل المعرفية، والنتائج كما يلي:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجات الكلية لمقياس عادات العقل المعرفية (ن=٨٠ معلمة بمرحلة رياض الأطفال)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٥٥٩	٢١	٠,٧٦٠	٤١	٠,٧٩٣
٢	٠,٨١٥	٢٢	٠,٧٦٠	٤٢	٠,٧٧١
٣	٠,٧٥٩	٢٣	٠,٦٨١	٤٣	٠,٧٧٦
٤	٠,٨٩٧	٢٤	٠,٨٦٠	٤٤	٠,٨٠٢
٥	٠,٨٩٤	٢٥	٠,٨٥٧	٤٥	٠,٨٠٦
٦	٠,٨٤٣	٢٦	٠,٧٩٩	٤٦	٠,٧١٦
٧	٠,٨١٢	٢٧	٠,٧٩٧	٤٧	٠,٦٣٤
٨	٠,٩٠١	٢٨	٠,٨٧٢	٤٨	٠,٥٨١
٩	٠,٧١٦	٢٩	٠,٦٤٤	٤٩	٠,٥٥٨
١٠	٠,٦٥٩	٣٠	٠,٤٦٠	٥٠	٠,٧٩٣

يتضح من معاملات الارتباط في الجدول السابق أن جميع القيم لمعاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية ذات دلالة احصائية لمقياس عادات العقل المعرفية مما يدل على أن هناك اتساق داخلي بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس.

ح. حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية لكل بعد لمقياس عادات العقل المعرفية وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الخصائص السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون Pearson بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد والجدول (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد في مقياس عادات العقل المعرفية (ن=٨٠)

المثابرة	التفكير المرن	تطبيق معارف سابقة على مواقف جديدة	التحكم بالتهور
م	م	م	م
١	١	١	١
٢	٢	٢	٢
٣	٣	٣	٣
٤	٤	٤	٤
٥	٥	٥	٥
٦	٦	٦	٦
٧	٧	٧	٧
٨	٨	٨	٨
٩	٩	٩	٩
١٠	١٠	١٠	١٠

بين درجات المفردات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له (محدوفا منها درجة المفردة) باعتبار مجموع درجات بقية المفردات محكا للمفردة وكانت النتائج كما يلي:

(٧ مفردات) - بعد الإصرار والمثابرة (٧ مفردات) - بعد المبادأة (٧ مفردات) - بعد الثقة بالنفس (٧ مفردات)) وبذلك أعتبر المقياس صادقا بناء على صدق المحكمين.

ب. صدق المفردات: تم حساب صدق المفردات بحساب معاملات الارتباط

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات المفردات والأبعاد (محدوفا منها درجة المفردة) لمقياس الكفاءة الذاتية (ن=٨٠)

الكفاءة الذاتية																	
البعد الأول المعرفي			البعد الثاني الاجتماعي			البعد الثالث الأكاديمي			البعد الرابع الإصرار والمثابرة			البعد الخامس المبادأة			البعد السادس الثقة بالنفس		
رقم المفردة	معامل صدق المفردة	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل صدق المفردة	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل صدق المفردة	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل صدق المفردة	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل صدق المفردة	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل صدق المفردة	مستوى الدلالة
١	٠,٦٨٧	٠,٠١	٨	٠,٧٢٦	٠,٠١	١٥	٠,٦٥٣	٠,٠١	٢٢	٠,٦٥٤	٠,٠١	٢٩	٠,٦٥٤	٠,٠١	٣٦	٠,٦٨٩	٠,٠١
٢	٠,٦٥٣	٠,٠١	٩	٠,٧٤١	٠,٠١	١٦	٠,٦٨٤	٠,٠١	٢٣	٠,٦٨٧	٠,٠١	٣٠	٠,٧٢٢	٠,٠١	٣٧	٠,٦٧٣	٠,٠١
٣	٠,٦٤٥	٠,٠١	١٠	٠,٧٣٢	٠,٠١	١٧	٠,٦٨٤	٠,٠١	٢٤	٠,٦٨٢	٠,٠١	٣١	٠,٧٣٩	٠,٠١	٣٨	٠,٧٧٦	٠,٠١
٤	٠,٧٤٥	٠,٠١	١١	٠,٦٨٥	٠,٠١	١٨	٠,٧٣٤	٠,٠١	٢٥	٠,٦٨٥	٠,٠١	٣٢	٠,٦٦٢	٠,٠١	٣٩	٠,٦٨٧	٠,٠١
٥	٠,٧٢٣	٠,٠١	١٢	٠,٧١٢	٠,٠١	١٩	٠,٧٣٧	٠,٠١	٢٦	٠,٦٨٨	٠,٠١	٣٣	٠,٦٥٩	٠,٠١	٤٠	٠,٧٣٨	٠,٠١
٦	٠,٧١٥	٠,٠١	١٣	٠,٦٨٨	٠,٠١	٢٠	٠,٧٢٣	٠,٠١	٢٧	٠,٧١٧	٠,٠١	٣٤	٠,٧١٥	٠,٠١	٤١	٠,٦٥٨	٠,٠١
٧	٠,٦٨٨	٠,٠١	١٤	٠,٧٦٧	٠,٠١	٢١	٠,٧١١	٠,٠١	٢٨	٠,٧٢٤	٠,٠١	٣٥	٠,٧٣٢	٠,٠١	٤٢	٠,٧٦٧	٠,٠١

للمقياس.

٣. الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجات الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية، والنتائج كما يلي:

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجات الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية (ن=٨٠ معلمة بمرحلة رياض الاطفال)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٨٥٢	١١	٠,٨٣٢	٢١	٠,٨٥٥	٣١	٠,٨٩١
٢	٠,٨٦٩	١٢	٠,٨٣١	٢٢	٠,٨٥٩	٣٢	٠,٨٩٢
٣	٠,٨٤١	١٣	٠,٨٤٤	٢٣	٠,٨٤٦	٣٣	٠,٨٨٨
٤	٠,٨٥٢	١٤	٠,٨٤٤	٢٤	٠,٨٤٣	٣٤	٠,٨٩٤
٥	٠,٨٣٩	١٥	٠,٨٤٣	٢٥	٠,٨٤٥	٣٥	٠,٨٩٥
٦	٠,٨٤٩	١٦	٠,٨٣٩	٢٦	٠,٨٤٥	٣٦	٠,٨٩٣
٧	٠,٨١٢	١٧	٠,٨٣٩	٢٧	٠,٨٤٦	٣٧	٠,٨٩٠
٨	٠,٨٢٢	١٨	٠,٨٥١	٢٨	٠,٨٧٢	٣٨	٠,٨٩١
٩	٠,٨١٣	١٩	٠,٨٥٩	٢٩	٠,٨٤٦	٣٩	٠,٨٨٨
١٠	٠,٨٢٢	٢٠	٠,٨٤٦	٣٠	٠,٨٤٨	٤٠	٠,٨٨٧
						٤١	٠,٨٨٦
						٤٢	٠,٨٨٥

يتضح من معاملات الارتباط في الجدول السابق أن جميع القيم لمعاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية ذات دلالة إحصائية لمقياس الكفاءة الذاتية مما يدل على أن هناك اتساق داخلي بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس.

أ. حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية لكل بعد لمقياس الكفاءة الذاتية وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الخصائص السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون Pearson بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد والجدول (١٥) يوضح ذلك:

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد في مقياس الكفاءة الذاتية (ن=٨٠)

البعد الانفعالي		البعد الاجتماعي		البعد الأكاديمي		بعد الإصرار والمثابرة		بعد المبادأة		بعد الثقة بالنفس	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠,٨٨٩	١	٠,٨٩١	١	٠,٨٢٢	١	٠,٨٩٣	١	٠,٨٩٤	١	٠,٨٦٢	١
٠,٨٩٢	٢	٠,٨٩٢	٢	٠,٨١٣	٢	٠,٨٨٩	٢	٠,٨٩٥	٢	٠,٧٧٧	٢
٠,٨٩٠	٣	٠,٨٩٠	٣	٠,٨٢٢	٣	٠,٨٧٦	٣	٠,٨٩٣	٣	٠,٨٠٤	٣
٠,٨٣٤	٤	٠,٦١٧	٤	٠,٨٠١	٤	٠,٨٠٢	٤	٠,٨٥٧	٤	٠,٨٥٦	٤
٠,٨٩١	٥	٠,٨٣٨	٥	٠,٧٥٧	٥	٠,٨٠٦	٥	٠,٧٧٠	٥	٠,٨٨٧	٥
٠,٩٠١	٦	٠,٤٥٨	٦	٠,٨٢٠	٦	٠,٨٣٩	٦	٠,٨٠٤	٦	٠,٨٨٦	٦
٠,٨٩٠	٧	٦٣١٠	٧	٠,٨٣٢	٧	٠,٨٥٦	٧	٠,٨٩٥	٧	٠,٨٨٥	٧

يتضح من الجدول السابق أن كل مفردات مقياس الكفاءة الذاتية لدى معلمات رياض الاطفال ذات معاملات ارتباطه موجبة دالة إحصائية، أي

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات البعد الذي تنتمي له كل مفردة (محدوفا منه درجة المفردة) دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ وبذلك يعد مفردات مقياس الكفاءة الذاتية صادقة.

٢. ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما:

أ. معامل ثبات ألفا للمقياس ككل: بعد تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية على أفراد العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها ٨٠ من معلمات مرحلة رياض الاطفال، وتصحيحه، تم حساب الثبات للمقياس ككل حيث بلغت قيمة معامل ثبات ألفا للمقياس ككل فقد بلغت ٠,٧٨٦ وتعد تلك القيمة ذات دلالة إحصائية تعبر عن ثبات المقياس.

ب. معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة: فيما يلي يوضح الجدول التالي قيم

معامل ثبات ألفا بحذف درجة العبارة:
جدول (١٣) قيم معامل ألفا بحذف درجة المفردة ومعامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية

رقم المفردة	معامل ألفا عند حذف المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم المفردة	معامل ألفا عند حذف المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس
١	٠,٧٣٤	٠,٧٥٦	٢١	٠,٧٦٨	٠,٧٤٥
٢	٠,٨٢٠	٠,٨٢٠	٢٢	٠,٨٨٥	٠,٨٩٤
٣	٠,٨٠٠	٠,٨٠٠	٢٣	٠,٨٦٤	٠,٨٩٥
٤	٠,٨٢٠	٠,٨٢٠	٢٤	٠,٨٨٤	٠,٨٩٣
٥	٠,٨٠١	٠,٨٠١	٢٥	٠,٦٧٥	٠,٦١٣
٦	٠,٨١٥	٠,٧٩٧	٢٦	٠,٨٧٨	٠,٦٥٨
٧	٠,٧٩٦	٠,٦٩٠	٢٧	٠,٨٧٥	٠,٨٩١
٨	٠,٧٩٥	٠,٨١٥	٢٨	٠,٨٧٣	٠,٨٩٢
٩	٠,٧٩٤	٠,٧٩٦	٢٩	٠,٧٥٦	٠,٨٨٨
١٠	٠,٨٠٤	٠,٧٩٥	٣٠	٠,٨٦٥	٠,٥٦٧
١١	٠,٧٥٦	٠,٧٩٤	٣١	٠,٨٧٤	٠,٨٩٠
١٢	٠,٦٢٧	٠,٨٠٤	٣٢	٠,٨٧٤	٠,٨٩١
١٣	٠,٥٨٥	٠,٦٢٧	٣٣	٠,٧٤٥	٠,٨٨٨
١٤	٠,٦٢٨	٠,٥٨٥	٣٤	٠,٧٥٢	٠,٨٨٩
١٥	٠,٦٥٥	٠,٦٢٨	٣٥	٠,٦٣٣	٠,٨٩٢
١٦	٠,٦٥٦	٠,٥٩٥	٣٦	٠,٨٨٣	٠,٨٩٠
١٧	٠,٥٩٥	٠,٦٠٩	٣٧	٠,٨٨٤	٠,٦٦٦
١٨	٠,٦٠٩	٠,٧٢٨	٣٨	٠,٨٥٢	٠,٨٨٧
١٩	٠,٧٢٨	٠,٥٨٢	٣٩	٠,٨٦٩	٠,٨٨٦
٢٠	٠,٥٨٢	٠,٦١٩	٤٠	٠,٨٤١	٠,٨٨٥

في ضوء القيم السابقة لمعامل ألفا يتضح من الجدول السابق أن جميع عبارات مقياس الكفاءة لذاتية ذات قيمة دالة إحصائية، مما يدل على أنها ثابتة ولها معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية

النتائج:

جدول (١٧) نتائج اختبار (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات - خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقياس اليقظة العقلية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	خبرة أقل من عشر سنوات (ن=٢٨٠)		خبرة أكثر من عشر سنوات (ن=٢٠٠)		أبعاد المقياس والدرجة الكلية
		ع	م	ع	م	
دالة عند مستوى ٠,٠١	٥,٤٤	٢,٣١	١٨,٥٥	١,٩٥	١٩,٦١	التقبل مع الآخرين
دالة عند مستوى ٠,٠١	٤,٢٦	٢,١١	١٨,١٦	١,٧٨	١٨,٩٢	التقبل بدون إصدار أحكام مسبقة
دالة عند مستوى ٠,٠١	٤,١٩	٢,١١	١٨,١٦	١,٨٠	١٨,٩١	الملاحظة
دالة عند مستوى ٠,٠١	٥,٥٦	٢,١١	١٨,١٦	١,٨٠	١٩,١٦	الوصف
دالة عند مستوى ٠,٠١	١٤,٨٠	٦,٧٧	٧٣,٠٤	٥,٣٧	٧٦,٦٢	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات - خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقياس اليقظة العقلية في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وابعاده الأربعة (التصرف بوعي، التقبل بدون إصدار أحكام مسبقة، الملاحظة، الوصف) وبذلك لم يتحقق الفرض الصفري مما يجعلنا نتجه الى الفرض البديل، وتعد تلك النتيجة منطقيّة حيث ان سنوات الخبرة كان لها تأثير في احداث هذه الفروق حيث اتجهت تلك الفروق لصالح معلمات الروضة الأكثر خبرة في مجال العمل، اضافة الى ان تعرض فئة المعلمات الأكثر خبرة لدورات تدريبية متعددة مما جعلهن مرتفعي اليقظة العقلية مقارنة بالاقل خبرة عنهن.

جدول (١٨) نتائج اختبار (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات - خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقياس عادات العقل المعرفية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	خبرة أقل من عشر سنوات (ن=٢٨٠)		خبرة أكثر من عشر سنوات (ن=٢٠٠)		أبعاد المقياس والدرجة الكلية
		ع	م	ع	م	
دالة عند مستوى ٠,٠١	٣,٩٠	٢,٦٧	١٨,٩٩	٣,٠٥	٢٠,٠٣	المثابرة
دالة عند مستوى ٠,٠١	٦,٢٠	٢,١١	١٨,١٦	٢,٨٦	١٩,٦٤	التفكير المرن
دالة عند مستوى ٠,٠١	٥,٢٠	٢,١٦	١٨,٤٣	٢,٧٣	١٩,٥٤	تطبيق معارف سابقة على مواقف جديدة
دالة عند مستوى ٠,٠١	٤,٤٦	٢,١٤	١٨,٣٥	٢,٣٩	١٩,٣٠	التحكم بالتهور
دالة عند مستوى ٠,٠١	٧,١٢	٧,٥٧	٧٣,٩٤	٦,٧٧	٧٨,٦٣	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات - خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقياس عادات العقل المعرفية في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وابعاده الأربعة (المثابرة - التفكير المرن - تطبيق معارف سابقة على مواقف جديدة - التحكم بالتهور) وبذلك لم يتحقق الفرض الصفري مما يجعلنا نتجه الى الفرض البديل، وتعد تلك النتيجة منطقيّة حيث ان سنوات الخبرة كان لها تأثير في احداث هذه الفروق حيث اتجهت تلك الفروق لصالح معلمات الروضة الأكثر خبرة في مجال العمل، اضافة الى ان تعرض فئة المعلمات الأكثر خبرة لدورات تدريبية متعددة مما جعلهن مرتفعي اليقظة العقلية مقارنة بالاقل خبرة عنهن.

جدول (١٩) نتائج اختبار (ت) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات - خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقياس الكفاءة الذاتية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	خبرة أقل من عشر سنوات (ن=٢٨٠)		خبرة أكثر من عشر سنوات (ن=٢٠٠)		أبعاد المقياس والدرجة الكلية
		ع	م	ع	م	
دالة عند مستوى ٠,٠١	٥,٦٩	١,٩٨	١٧,٨٠	١,٥٣	١٨,٧١	البعد الانفعالي
دالة عند مستوى ٠,٠١	٧,٤٦	١,٩١	١٧,٦٥	١,٣٧	١٨,٧٧	البعد الاجتماعي

أنها تتمتع بالاتساق الداخلي.

ب. الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية: تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون Pearson بين أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (١٦) يوضح ذلك:

أبعاد المقياس	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
البعد الانفعالي	-	-	-	-	-	-
البعد الاجتماعي	٠,٨٠٩	-	-	-	-	-
البعد الأكاديمي	٠,٧٩٩	٠,٨١١	-	-	-	-
بعد الإصرار والمثابرة	٠,٧٨٩	٠,٨٠٣	٠,٨١٥	-	-	-
بعد المبادأة	٠,٨٣٤	٠,٧٩٢	٠,٨٢٤	٠,٧٩٩	-	-
بعد الثقة بالنفس	٠,٨٢١	٠,٧٨٨	٠,٨٧٦	٠,٧٨٧	٠,٨٦٧	-
الدرجة الكلية	٠,٨٢٣	٠,٨١١	٠,٨٣٤	٠,٧٦٨	٠,٨٤٥	٠,٨٢٩

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، مما يدل على تمتع مقياس الكفاءة الذاتية بالاتساق الداخلي وهكذا، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن ٤٢ مفردة، كما تمت صياغة تعليمات المقياس، بحيث تكون أعلى درجة كلية يحصل عليها المفحوص هي ١٢٦ درجة، وأدنى درجة هي ٤٢ درجة، وتمثل الدرجات الأعلى من المتوسط عن المرتفعين في الكفاءة الذاتية بينما تمثل الدرجات الأقل من المتوسط عن منخفضي الكفاءة الذاتية.

٢١ الإجراءات:

١. اختيار عينة الدراسة من معلمات مرحلة رياض الأطفال بإدارات (غرب الزقازيق - ديرب نجم - منيا القمح) بمديرية التربية والتعليم بالشرفية.
٢. بناء مقياس اليقظة العقلية بأبعاده الأربعة (التصرف بوعي - التقبل بدون إصدار أحكام مسبقة - الملاحظة - الوصف).
٣. بناء مقياس عادات العقل المعرفية بأبعاده الأربعة (المثابرة - التفكير المرن - تطبيق معارف سابقة على مواقف جديدة - التحكم بالتهور).
٤. بناء مقياس الكفاءة الذاتية بأبعاده الستة (البعد الانفعالي - البعد الاجتماعي - البعد الأكاديمي - بعد الإصرار والمثابرة - بعد المبادأة - بعد الثقة بالنفس).
٥. تطبيق المقاييس الثلاث (اليقظة العقلية - عادات العقل المعرفية - الكفاءة الذاتية) على جميع أفراد العينة المحددة مسبقاً.
٦. تجميع المقاييس الثلاث من كل معلمة من أفراد العينة الذي أتم استجابته عليها.
٧. استخدام بعض الأساليب الإحصائية لاختبار صحة فروض الدراسة، ومن بين تلك الأساليب (اختبار (ت) - معاملات الارتباط - تحليل تباين الانحدار البسيط).
٨. بعد التحقق من صحة فروض الدراسة قامت الباحثة بتفسير النتائج في ضوء الفروض والدراسات السابقة والإطار النظري.
٩. في ضوء نتائج الدراسة الحالية قامت الباحثة باقتراح بعض التوصيات والبحوث ذات العلاقة في هذا المجال.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

للتحقق من صحة فروض الدراسة الحالية قامت الباحثة باستخدام بعض الأساليب الإحصائية البرامترية مثل اختبار (ت) للمجموعات المستقلة، وكذا معامل ارتباط بيرسون، وتحليل تباين الانحدار البسيط، على النحو التالي:

٢١ التحقق من صحة الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات رياض الأطفال (خبرة أقل من عشر سنوات - خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقياس (اليقظة العقلية - عادات العقل المعرفية - الكفاءة الذاتية)"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) T-test للمجموعات المستقلة، والجدول التالي يوضح تلك

بالنفس) وتنتج تلك الفروق أيضا لصالح معلمات الروضة ذات خبرة أكثر من عشر سنوات.

وبصفة عامة تعد تلك النتائج منطقية ومعبرة عن طبيعة خصائص افراد العينة ذات الخبرات المختلفة، حيث ذكر (Hasker 2010) أن لليقظة العقلية مكونين رئيسين؛ هما: الانتباه المنظم ذاتيا، والوعي بالخبرة؛ حيث إن الانتباه المنظم ذاتيا يعزز الوعي بالخبرة الانفعالية والمعرفية، وأن الوعي بالخبرة يحدث من خلال الانفتاح، والاستعداد للتجارب في اللحظة الحالية. حيث يتضح أن للخبرة دور في احداث الفروق في اليقظة العقلية لدى معلمات الروضة.

ويشير (حسن زيتون، ٢٠١٤) إلى أن عادات العقل هي أنماط معينة من السلوك الذكي تدير وتنظم وترتب العمليات العقلية، والتي تتكون من خلال قدرة الفرد على الاستجابة لأنماط محددة من المشكلات تحتاج في حلها إلى تفكير وتدبير، ثم تتحول هذه الاستجابات إلى عادات بسبب التمرين والتكرار المستمر، وتؤدي إلى نجاح الفرد في حياته الأكاديمية والعملية والاجتماعية. يتضح من خلال هذا التنظير ان الممارسة والخبرة لها دور واضح في اكساب معلمات الروضة مما لديهن خبرات اعلى تكتسب تلك الانماط من خلال الممارسة في حل المشكلات ومجابهة المواقف المختلفة.

وتفسر الفروق الموجودة في الكفاءة الذاتية والتي ترجع الى عامل الخبرة اعتقادات الفرد وخبراته تؤثر الكفاءة الذاتية في الضغوط والاحباطات التي يتعرض لها الأفراد، كما تؤثر في مستوى الدافعية لدى الافراد، حيث أن العمليات الأربعة للكفاءة الذاتية ترتبط ارتباطا وثيقا ببعضها البعض. حيث يمكن أن تؤثر العملية المعرفية على العملية الدافعية، حيث أن ثقة الفرد في قدراته وإمكانياته يمكن أن تؤثر على قدرته على تحفيز نفسه. كما العملية الدافعية يمكن أن تؤثر على العملية الوجدانية، حيث أن تحفيز الفرد نفسه قد يؤثر على مشاعره تجاه قدراته وإمكانياته. كما يمكن أن تؤثر العملية الوجدانية على العملية المعرفية، حيث أن مشاعر الفرد تجاه قدراته وإمكانياته قد تؤثر على تقييمه لتلك القدرات. وأشار كل من أحمد محمد، جابر محمد (٢٠١١) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الكفاءة الذاتية لدى المعلمين تبعاً للنوع والتخصص والخبرة والعمر. ويتضح مما سبق أن خبرة معلمات رياض الاطفال ذات تأثير أداء المعلمات وتنتج تلك الفروق للمعلمات الأكثر خبرة في المقاييس الثلاثة سواء اليقظة العقلية او عادات العقل المعرفية اضافة الى الكفاءة الذاتية لديهن.

التحقق من صحة الفرض الثاني: والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية بين درجات معلمات رياض الاطفال في مقاييس (اليقظة العقلية- عادات العقل المعرفية- الكفاءة الذاتية) وابعادها"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقاييس (اليقظة العقلية- عادات العقل المعرفية- الكفاءة الذاتية) وابعادها في المقاييس الثلاث كل مقياسين على حدى كما توضح قيمه الجداول التالية:

جدول (٢٠) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات معلمات الروضة في مقاييس اليقظة العقلية وعادات العقل المعرفية

اليقظة العقلية وابعادها	عادات العقل المعرفية وابعادها			
	التحكم بالتهور	تطبيق معارف سابقة على مواقف جديدة	التفكير المرن	المثابرة
التقبل مع الآخرين	٠,٦٨٣	٠,٦٣٢	٠,٦٥٩	٠,٦٤١
التقبل بدون اصدار احكام مسبقة	٠,٧٠٢	٠,٦٩٢	٠,٦٤٨	٠,٦٦٨
الملاحظة	٠,٧٠٦	٠,٦١٨	٠,٦٤٩	٠,٦٥٧
الوصف	٠,٦٦٨	٠,٦٤٨	٠,٦٨٠	٠,٦٧٧
الدرجة الكلية	-	-	-	-

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر

أبعاد المقياس والدرجة الكلية	خبرة أكثر من عشر سنوات (ن=٢٠٠)	خبرة أقل من عشر سنوات (ن=٢٨٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	م		
البعد الأكاديمي	١٨,٧٣	٢,٠١	١٩,٧٣	١,٩٦	٧,١٥
بعد الاصرار والمثابرة	١٨,٧١	١,٤٨	١٧,٢٧	١,٤٨	٦,١٠
بعد المبادأة	١٨,٧٧	١,٥٦	١٧,٢١	١,٣٨	٥,٧٢
بعد الثقة بالنفس	١٨,٨١	١,٥٢	١٧,٢٩	٢,٠٣	٥,٧٢
الدرجة الكلية	١١٢,٧٥	٨,٢٨	١٠٦,٥٧	١٠,٢١	٧,٠٥

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقياس الكفاءة الذاتية في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وابعاده الاربعة (البعد الانفعالي- البعد الاجتماعي- البعد الأكاديمي- بعد الاصرار والمثابرة- بعد المبادأة- بعد الثقة بالنفس) وبذلك لم يتحقق الفرض الصفري مما يجعلنا نتجه الى الفرض البديل، وتعد تلك النتيجة منطقية حيث ان سنوات الخبرة كان لها تأثير في احداث هذه الفروق حيث اتجهت تلك الفروق لصالح معلمات الروضة الأكثر خبرة في مجال العمل، اضافة الى ان تعرض فئة المعلمات الأكثر خبرة لدورات تدريبية متعددة مما جعلهن مرتفعي اليقظة العقلية مقارنة بالاقبل خبرة عنهن.

تفسير نتائج الفرض الاول: بالنظر الى قيمة (ت) ودلالاتها في الجداول الثلاث التي توضح الفروق بين كل من معلمات رياض الاطفال من حيث الخبرة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) في كل من اليقظة العقلية كما يوضحها جدول (١٧) وعادات العقل المعرفية كما في جدول (١٨) والتسوية الأكاديمية كما في جدول (١٩)، اتضح أن معظم قيم (ت) دالة بين متوسطات درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وابعاده الاربعة (التصرف بوعي، التقبل بدون إصدار أحكام مسبقة، الملاحظة، الوصف)، و تعد تلك النتيجة منطقية حيث ان خبرة معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) باعتبار سنوات الخبرة تعد مؤثرة في شتى جوانب الشخصية. كما اتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) في عادات العقل المعرفية في درجته الكلية وابعاده الاربعة (المثابرة- التفكير المرن- تطبيق معارف سابقة على مواقف جديدة- التحكم بالتهور) وكانت تلك الفروق عند مستوى دلالة ٠,٠١، حيث نتج تلك الفروق لصالح معلمات الروضة ذات خبرة أكثر من عشر سنوات حيث متوسط درجاتهم في مقياس عادات العقل المعرفية في درجته الكلية ٨٧,٩٧ مقارنة بمتوسط درجات معلمات الروضة ذات خبرة أقل من عشر سنوات حيث بلغ متوسط درجاتهم في مقياس عادات العقل المعرفية ٥٠,٠٣ وقيمة (ت) ٦,٧٥٢. كما اتضح ايضا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) في درجته الكلية وابعاده الاربعة (المثابرة- التفكير المرن- تطبيق معارف سابقة على مواقف جديدة- التحكم بالتهور) وكانت تلك الفروق عند مستوى دلالة ٠,٠١، حيث نتج تلك الفروق لصالح معلمات الروضة ذات خبرة أكثر من عشر سنوات حيث متوسط درجاتهم في مقياس الكفاءة الذاتية في درجته الكلية ٥٧,٦٨ مقارنة بمتوسط درجات معلمات الروضة ذات خبرة أقل من عشر سنوات حيث بلغ متوسط درجاتهم في مقياس الكفاءة الذاتية ٥٠,٠٣ وقيمة (ت) ٨,٢٩١، وكذلك في ابعاده الستة (البعد الانفعالي- البعد الاجتماعي- البعد الأكاديمي- بعد الاصرار والمثابرة- بعد المبادأة- بعد الثقة

والمثابرة لإنجاز المهام، وتوسيع دائرة مشاركة الفرد في العديد من المواقف التعليمية والمهنية من أجل إثارة دوافعه لاكتشاف الحقائق، وتنمية وزيادة الميل عنده لتقبل آراء زملائه الذين يختلفون معه في الرأي، وتنمية جوانب متعددة مما يجعل الفرد التعامل بكفاءة مع المواقف المختلفة في الحياة اليومية. وهذا يعد من إسهامات الارتباط بين اليقظة العقلية وعادات العقل المعرفية.

أما ارتباط اليقظة العقلية مع الكفاءة الذاتية للمعلمة يتضح أن الكفاءة الذاتية تؤثر على سلوك الفرد، حيث أنها تساعده على أداء أفضل عن طريق إمداده بالعمليات المعرفية كأنماط التفكير، واستراتيجيات التعلم والتنظيم الذاتي، كما أنها تدفع سلوكه وتساعد على التغلب على العقبات والمشكلات والصعوبات التي تواجهه، كما أن الكفاءة الذاتية مهمة للمعلم بما يحملها من قيم تربوية واجتماعية وإنسانية، ودوره الكبير في التأثير على سلوكيات طلابه. (حافظ بطرس، ٢٠١٠، ١٣٨)

ويرى (Celik, 2015, 106) أن الكفاءة الذاتية أحد محددات التعلم الهامة التي تعبر عن مجموعة من الأحكام عما يستطيع الفرد أن ينجزه، فهي ليست مشاعر عامة إنما تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومقدار الجهد الذي يبذله، ومرورته في التعامل مع المواقف الصعبة وتشير نتائج بعض الدراسات إلى علاقة الكفاءة الذاتية بالعديد من المتغيرات التي تتصل بالجوانب العقلية أو المعرفية. كما أشارت نتائج دراسة حسنية محمد (٢٠١٨) إلى وجود علاقة موجبة بين الكفاءة الذاتية والعديد من المتغيرات العقلية والمعرفية لدى المعلمات. ومن بين نتائج دراسة أفنان محمد، فاطمة خليفة (٢٠٢١) التي أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين الرضا الوظيفي والكفاءة الذاتية والتمكن النفسي لدى المعلمين. وأشار (Pool& qualter, 2012, 307) إلى أهمية الكفاءة الذاتية لدى المعلمين وأهميتها في حياتهم المهنية، حيث أن الحقل التربوي يحتاج إلى معلمين متمتعين بكفاءة ذاتية ولديهم قدرة على إنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف.

وتضمن العملية الوجدانية المشاعر التي يشعر بها الفرد تجاه قدراته وإمكانياته، مثل الثقة بالنفس والتفاؤل. ويرتبط الأفراد الذين لديهم كفاءة ذاتية مرتفعة بمشاعر إيجابية مثل الثقة بالنفس والتفاؤل، بينما يرتبط الأفراد الذين لديهم كفاءة ذاتية منخفضة بمشاعر سلبية مثل القلق والخوف.

وأن الكفاءة الذاتية تؤثر في عملية انتقاء السلوك، فاختيار الأفراد للأنشطة والأعمال التي يقبلون عليها مرهون بما يتوفر لديهم من اعتقادات ذاتية في قدرتهم على تحقيق النجاح، فالأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية ينسحبون من المهام الصعبة التي يرون أنها تشكل تهديداً شخصياً لهم، حيث يتراخون في بذل الجهد ويستسلمون عند مواجهة الصعوبات، في حين أن الإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية يرون الصعوبات كتحدى يجب التغلب عليه وليس كتهديد يجب تجنبه.

التحقق من صحة الفرض الثالث: والذي ينص على "يمكن التنبؤ من درجات اليقظة العقلية بدرجات عادات العقل المعرفية لدى معلمات رياض الأطفال"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل تباين لانحدار درجات اليقظة العقلية على عادات العقل المعرفية لدى معلمات رياض الأطفال.

جدول (٢٣) نتائج تحليل التباين لانحدار متغير اليقظة العقلية على عادات العقل المعرفية لدى معلمات الروضة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الانحدار	٧٦,٢٤٩	١	١٥٣٧٥,٢٢١	٦٤٥,٠٧٥	دالة عند مستوى ٠,٠١
اليواقي	٣٤٩٨,٢٨٧	٤٧٨	٢٣,٨٣٥		
الكل	٣٤٩٨,٩٦٨	٤٧٩			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) قد بلغت ٦٤٥,٠٧٥ وتعد تلك القيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يعبر وجود تأثير دال إحصائياً لليقظة العقلية على عادات العقل المعرفية أي أنه يمكن التنبؤ بعادات العقل المعرفية لدى معلمات الروضة مرتفعي اليقظة العقلية.

سنوات) في مقياسي اليقظة العقلية وعادات العقل المعرفية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط للدرجة الكلية للمقياسين ٠,٦١٨ و ٠,٧٨٨، سواء بين درجات المقياسين الكلية وكذلك الأبعاد للمقياسين حيث تدل تلك القيم عن وجود ارتباط إيجابي، أي كلما ارتفعت درجات اليقظة العقلية لدى أفراد العينة ارتفع مستوى عادات العقل المعرفية لديهم.

جدول (٢١) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات معلمات الروضة في مقياسي اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية

اليقظة العقلية وأبعادها	الكفاءة الذاتية وأبعادها					
	البعد الانفعالي	البعد الاجتماعي	البعد الأكاديمي	البعد الإصرار والمثابرة	بعد المبادأة	بعد الثقة بالنفس
التقبل مع الآخرين	٠,٧٤٨	٠,٦٩٦	٠,٦٧٩	٠,٦٨٤	٠,٧٠٥	٠,٦٩٠
التقبل بدون إصدار أحكام مسبقة	٠,٧٩٩	٠,٧٣٤	٠,٦٩٦	٠,٧٥٨	٠,٨٣٤	٠,٨٣١
الملاحظة	٠,٧٨١	٠,٧١٧	٠,٦٧٣	٠,٧٣٨	٠,٨١٦	٠,٨١٤
الوصف	٠,٧٤٨	٠,٦٩١	٠,٦٥٥	٠,٧١٥	٠,٧٦٧	٠,٧٦٨
الدرجة الكلية	-	-	-	-	-	-

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقياسي (اليقظة العقلية- الكفاءة الذاتية) حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط للدرجة الكلية للمقياسين ٠,٦٧٣ و ٠,٨٦١، سواء بين درجات المقياسين الكلية وكذلك الأبعاد للمقياسين حيث تدل تلك القيم عن وجود ارتباط إيجابي، أي كلما ارتفعت درجات اليقظة العقلية لدى أفراد العينة ارتفع مستوى الكفاءة الذاتية لديهم.

جدول (٢٢) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجات معلمات الروضة في مقياسي عادات العقل المعرفية والكفاءة الذاتية

عادات العقل المعرفية وأبعادها	الكفاءة الذاتية وأبعادها					
	البعد الانفعالي	البعد الاجتماعي	البعد الأكاديمي	البعد الإصرار والمثابرة	بعد المبادأة	بعد الثقة بالنفس
المثابرة	٠,٦٥٤	٠,٦٥٣	٠,٦١٠	٠,٦٣٤	٠,٦٨٨	-
التفكير المرن	٠,٦١٦	٠,٦٤٣	٠,٥٩٦	٠,٦١٣	٠,٦٤٧	-
تطبيق معارف سابقة على مواقف جديدة	٠,٦٩٢	٠,٦٩٥	٠,٦٦٨	٠,٦٦٣	٠,٦٣٣	-
التحكم بالتهور	٠,٦٦٢	٠,٦١٠	٠,٦٨٤	٠,٦٥٣	٠,٦٩٩	٠,٦٨٤
الدرجة الكلية	٠,٦٩٦	٠,٦٦٩	٠,٧٠٢	٠,٦٨٩	٠,٧٤٧	٠,٧٦١

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات معلمات الروضة (خبرة أقل من عشر سنوات- خبرة أكثر من عشر سنوات) في مقياسي (عادات العقل المعرفية- الكفاءة الذاتية) حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط للدرجة الكلية للمقياسين ٠,٦١٠ و ٠,٧٦٦، سواء بين درجة المقياسين الكلية وكذلك درجات الأبعاد للمقياسين حيث تدل تلك القيم عن وجود ارتباط إيجابي بين كل من عادات العقل المعرفية والكفاءة الذاتية لديهم.

تفسير نتائج الفرض الثاني: بالنظر إلى قيم معاملات ارتباط ودلالاتها في الجداول الثلاث السابقة التي توضح معامل ارتباط بيرسون لدرجات معلمات الروضة في الدرجة الكلية لمقياسي اليقظة العقلية وعادات العقل المعرفية وكذلك درجات الأبعاد كما يوضحه جدول (٢٠)، ودرجات معلمات الروضة في الدرجة الكلية لمقياسي اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية وكذلك درجات الأبعاد كما يوضحه جدول (٢١)، ودرجات معلمات الروضة في الدرجة الكلية لمقياسي عادات العقل المعرفية والكفاءة الذاتية وكذلك درجات الأبعاد كما يوضحه جدول (٢٢) واتضح أن جميع قيم (معاملات الارتباط) دالة عند مستوى ٠,٠١ في جميع المقياسين الثلاث وأبعادها.

وتشير صباح على (٢٠١٣) أن عادات العقل المعرفية ذات أهمية في توفير مجموعة من السلوكيات تستطيع تنظيم العمليات الفكرية للأفراد، وتجعل الفرد يتصف بصفات كثيرة إيجابية كاشعور بالثقة بالذات، وعدم القلق والجهد

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) قد بلغت ٩٤٨,٥٠٩ وتعد تلك القيمة دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يعبر وجود تأثير دال احصائياً لليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية أي أنه يمكن التنبؤ بالكفاءة الذاتية لدى معلمات الروضة مرتفعى اليقظة العقلية لديهن.

جدول (٢٦) نتائج تحليل التباين لانحدار متغير اليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية لدى معلمات الروضة

مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل بيتا	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	١٥,٩٨١	٣,٠٥٦	٠,٨١٥	٥,٢١٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
الثابت	١,٢٥٢	٠,٠٤١		٣٠,٧٩٨	دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن معامل بيتا ٠,٧٥٨ وقيمة (ت) ٣,١٧٠ لليقظة العقلية و ٢٥,٣٩٨ للثابت، وتلك القيم دالة في الحالة الاولى والثانية عند مستوى ٠,٠١، وتشير تلك القيم الى أنه كلما ارتفعت درجات اليقظة العقلية لدى معلمات الروضة ارتفعت درجاتها في الكفاءة الذاتية.

تفسير نتائج الفرض الرابع: يتضح من نتائج الجدولين (٢٥) و(٢٦) والذي يوضحان نتائج تحليل التباين لانحدار متغير اليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية حيث بلغت قيمة (ف) ٩٤٨,٥٠٩ وتلك القيمة دالة عند مستوى ٠,٠١، وأن معامل بيتا ٠,٧٥٨ وقيمة (ت) ٣,١٧٠ لليقظة العقلية و ٢٥,٣٩٨ للثابت، وتلك القيم دالة في الحالتين عند مستوى ٠,٠١. ذكر Hasker (2010) أن لليقظة العقلية مكونين رئيسيين؛ هما: الانتباه المنظم ذاتياً، والوعي بالخبرة؛ حيث إن الانتباه المنظم ذاتياً يعزز الوعي بالخبرة الانفعالية والمعرفية، وأن الوعي بالخبرة يحدث من خلال الانفتاح، والاستعداد للتجارب في اللحظة الحالية، وتلك المكونات لها تأثيرات مباشرة على الكفاءة الذاتية للفرد. حيث يشير (Dumitrescu, G, 2016, 10-12) أن باندورا يرى أن الكفاءة الذاتية تظهر من خلال أربع عمليات رئيسية وهي العملية المعرفية، العملية الدافعية، العملية الوجدانية، عملية اختيار السلوك. حيث تؤثر اعتقادات الكفاءة الذاتية في الضغوطات والاحباطات التي يتعرض لها الأفراد، كما يؤثر في مستوى الدافعية، حيث أن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بالكفاءة الذاتية أكثر عرضة للقلق، حيث يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم مما يؤدي لزيادة مستوى القلق لاعتقادهم بأنه ليس لديهم القدرة على إنجاز تلك المهام، في حين أن إدراك الكفاءة الذاتية المرتفعة تنظم الشعور بالقلق والسلوك الانسحابي من المهام الصعبة عن طريق التنبؤ بالسلوك المناسب للموقف، ومن خلال هذه الأدبيات التي أوضحت مكونات كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية يمكن التنبؤ هنا بأن المعلمات التي حصلن على درجات مرتفعة في مقياس اليقظة العقلية يمكن التنبؤ لهن في زيادة الكفاءة الذاتية لديهن.

التوصيات المقترحة:

١. توظيف وتفعيل مكونات اليقظة العقلية في ورش عمل لدى معلمات مرحلة رياض الأطفال لما لها من مردود إيجابي على جوانب متعددة لديهن ومنها تنمية عادات العقل المعرفية لديهن لتحسين الكفاءة الذاتية.
٢. تضمين البرامج التدريبية أنشطة قائمة على مكونات اليقظة العقلية لدى معلمات مرحلة رياض الأطفال.
٣. إقامة دورات تدريبية وورش عمل لتحسين الكفاءة الذاتية لدى معلمات مرحلة رياض الأطفال لما له مردود إيجابي في الجانب المهني للمعلمات.

دراسات وبحوث مقترحة:

١. فعالية التدريب القائم على استراتيجيات التعلم النشط لتنمية اليقظة العقلية لدى معلمات مرحلة رياض الأطفال.
٢. دراسة فاعلية برنامج قائم على استخدام مكونات اليقظة العقلية لتحسين عادات العقل المعرفية لدى معلمات مرحلة رياض الأطفال.
٣. فاعلية بعض الاستراتيجيات القائمة على مكونات اليقظة العقلية لتنمية الكفاءة الذاتية لدى معلمة الروضة.

جدول (٢٤) نتائج تحليل التباين لانحدار متغير اليقظة العقلية على عادات العقل المعرفية لدى معلمات الروضة

مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل بيتا	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	٨,٥٣٣	٢,٦٩٢	٠,٧٥٨	٣,١٧٠	دالة عند مستوى ٠,٠١
الثابت	٠,٩٠٧	٠,٠٣٦		٢٥,٣٩٨	دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن معامل بيتا ٠,٧٥٨ وقيمة (ت) ٣,١٧٠ لليقظة العقلية و ٢٥,٣٩٨ للثابت، وتلك القيم دالة في الحالة الاولى والثانية عند مستوى ٠,٠١، وتشير تلك القيم الى أنه كلما ارتفعت درجات اليقظة العقلية لدى معلمات الروضة ارتفعت درجاتها في عادات العقل المعرفية.

تفسير نتائج الفرض الثالث: يتضح نتائج الجدولين (٢٣) و(٢٤) والذي يوضحان نتائج تحليل التباين لانحدار متغير اليقظة العقلية على عادات العقل المعرفية حيث بلغت قيمة (ف) ٦٤٥,٠٧٥ وتلك القيمة دالة عند مستوى ٠,٠١، وأن معامل بيتا ٠,٧٥٨ وقيمة (ت) لليقظة العقلية ٣,١٧٠ و ٢٥,٣٩٨ للثابت، وتلك القيم دالة في الحالتين الاولى عند مستوى ٠,٠١، ويرى كل من (Davis & Hayes, 2011) أن اليقظة العقلية هي وعى الفرد بالخبرات لحظة بلحظة، دون تقييم عما إذا كانت هذه الخبرات جيدة أو سيئة، أي أنها ليست سمة، كما يمكن تحسينها بواسطة ممارسة أنشطة التأمل. ويضيف فتحى الضبع وأحمد طلب (٢٠١٣) بأنهما: "التركيز عن قصد في اللحظة الحالية، ودون إصدار أحكام تقييمية"، أي أن يكون الفرد واعياً بهنا والآن، ويتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية. وأن لليقظة العقلية ثلاث خصائص أساسية وهي (الانتباه والتعرض والقبول)؛ حيث يتطلب الانتباه Attention تجربة "الوجود الأمثل" فتؤدي اليقظة العقلية إلى قدرة أكبر على تنمية الانتباه والحفاظ عليه فتكون القدرة على توجيه الانتباه والحفاظ عليه أمر ضروري في المعالجة السريعة للمعلومات الحقيقية والمباشرة، ويؤدي التعرض Exposure للأفكار والمشاعر التي تظهر أثناء تركيز الانتباه إلى زيادة القدرة على تجربة هذه التقلبات، وقبول Acceptance الأفكار والمشاعر عند حدوثها، بدلاً من عدم قبولها أو التأثير السلبي بها بما يجلب الشعور بالراحة النفسية، وعندما تتخرف في ممارسة اليقظة العقلية، فإن هذا يسهم في تحويل انتباه الفرد إلى الهدف المركزي أو الأساسي، أو التركيز على مراقبة كل ما يأتي إلى الوعي، والغرض ببساطة هنا هو المراقبة والتسجيل الذهني لما نلاحظه دون مقاومة، وهذا الشكل من الملاحظة هو النقطة الأساسية التي تحتاج إلى تطوير لمجرد الملاحظة أو إعادة توجيه دون الابتعاد عن الأفكار أو المشاعر (Northcut, 2017). وذلك يعني أن الفرد الذي يتميز باليقظة العقلية هو الذي يسعى جاهداً لتحقيق أهدافه إمكانياته العقلية والانفعالية والحركية لينتج حلولاً متنوعة لموقف معين أو مجموعة مواقف عاداته العقلية المعرفية المتنوعة. وهنا يمكن الإشارة إلى أن اليقظة العقلية تعد أحد المنبئات لعادات العقل المعرفية. حيث يشير (Sternberg, 2012) إلى أن الأسلوب المعرفي هو من أصل الأمور المميزة للمعلم بالنسبة للتفكير، والإدراك وفيما يخص معالجة وتذكر المعلومات، حيث إن كل متعلم يمتلك ميولاً لأسلوب تفكيره وعادات عقله المعرفية يجب أن يكون لديه درجة عالية من اليقظة العقلية.

II التحقق من صحة الفرض الرابع: والذي ينص على أنه يمكن التنبؤ من درجات اليقظة العقلية بدرجات الكفاءة الذاتية لدى معلمات رياض الأطفال " وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل تباين الانحدار البسيط لانحدار لليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية لدى معلمات رياض الأطفال.

جدول (٢٥) نتائج تحليل التباين لانحدار متغير اليقظة العقلية على الكفاءة الذاتية لدى معلمات الروضة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الانحدار	٢٩٣٠,٣٢٩	١	٢٩٣٠,٣٢٩	٩٤٨,٥٠٩	دالة عند مستوى ٠,٠١
البواقي	١٤٧٦٦,٣٦٩	٤٧٨	٣٠,٨٩٢		
الكل	٤٤٠٦٧,٦٩٨	٤٧٩			

المراجع:

١٧. حسن حسين زيتون. (٢٠١٤). تنمية مهارات التفكير: رؤية إشرافية في تطوير الذات. السعودية: الرياض، دار الأصولية للتربية.
١٨. حسينية محمد آدم. (٢٠١٨). مستوى الطموح وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة قسم الإرشاد وعلم النفس وقسم الدراسات الإسلامية، *مجلة فكر وإبداع*، ١٢٣، ١٧٩-٢٠٨.
١٩. داليا يسرى يحيى. (٢٠٠٨). فاعلية الذات وعلاقتها بأنماط التكيف لدى طلاب الجامعة، *رسالة ماجستير*، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
٢٠. رحاب أحمد راغب. (٢٠١٣). بحث عادات العقل الشائعة لدى المعاقين سمعياً والسامعين: دراسة تشخيصية مقارنة. *مجلة التربية الخاصة*، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق، (٥)، ٢٤٢-٣٠٥.
٢١. رمضان على حسين. (٢٠١٨). برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة وأثره في المعتقدات المعرفية لدى طلاب الجامعة، *مجلة العلوم التربوية*، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ٦٦(٤) ٢٤٦-٣٠٣.
٢٢. سامر جميل رضوان. (٢٠١٠). أثر الكفاءة الذاتية في خفض مستوى القلق دراسة ميدانية على طلاب كلية التربية التطبيقية بسلطنة عمان، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، (٣) ٩-٣٣.
٢٣. سماح حسين صالح الجعفري. (٢٠١١). أثر استخدام غرائب صور ورسوم الأفكار الإبداعية لتدريس مقرر العلوم في تنمية التحصيل وبعض عادات العقل لدى طالبات الصف الأول المتوسط بمدينة مكة المكرمة. *رسالة دكتوراه*، جامعة أم القرى.
٢٤. سيد محمد صبحي، معتر محمد عبدي، أمل السيد عبد المنعم. (٢٠١٧). الخصائص السيكمترية لمقياس فاعلية الذات لدى عينة من طلاب الثانوية، *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، (٥٢) ٣٠٩-٣٣٠.
٢٥. شاهين رسلان. (٢٠١٠). *العمليات المعرفية للعاديين وغير العاديين*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٢٦. شعبان عبدالعظيم أحمد. (٢٠١٣). فعالية استخدام نموذج أبعاد التفكير في تنمية بعض المهارات العقلية المكونة لعادات العقل المنتج والدافعية للإنجاز لدى طلاب كلية التربية بأسسيوط. *مجلة كلية التربية*، جامعة أسسيوط، ٢٩ (٣)، ٥٨٤-٦٣٧.
٢٧. صباح أمين على. (٢٠١٣). فاعلية استخدام نموذج التحرى الجماعي في تدريس القضايا الاجتماعية على تنمية عادات العقل ومهارة اتخاذ القرار لدى الطالبة المعلمة، الفلسفة والاجتماع، *مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية*، مصر، (٤٨)، ١٤٩-١٨٤.
٢٨. صباح أمين على. (٢٠١٨). برنامج مقترح قائم على نموذج بيننريش في التدريب على استراتيجيات تعلم ذوى صعوبات التعلم لتنمية التحصيل وحب الاستطلاع المعرفي والتعاطف الوجداني لدى الطالبات المعلمات شعبة فلسفة واجتماع، *مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية*، (١١٩) ١٥٥-٢٠٧.
٢٩. عائشة على رف الله. (٢٠١٨). الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المنقويين دراسياً بكلية التربية جامعة الفيوم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٨ (١٠٠)، ٣٤٧-٤١٨.
٣٠. عبدالعزيز السيد الشخص، ومحمود محمد الطنطاوى، محمد فؤاد عبدالسلام. (٢٠١٥). مقياس عادات العقل للأطفال في المرحلة الابتدائية، *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس، ٤ (٣٩)، ٢٧٩-٣٦٢.
٣١. عدنان يوسف العتوم. (٢٠١٥). علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق. ط٣. عمان: دار المسيرة.
٣٢. عطف محمود ابوغالي. (٢٠١٢). فاعلية الذات وعلاقتها بظغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات*
١. إبراهيم إبراهيم أحمد، هبة درويش أحمد. (٢٠١٥). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتخطيط الاستراتيجي الشخصي والقدرة على اتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة، *مجلة بحوث التربية النوعية*، (٣٧) ٦٨-١٠١.
٢. إبراهيم أحمد الحارثي. (٢٠٠٢). *العادات العقلية وتنميتها لدى التلاميذ*. الرياض: مكتبة الشقيري، ط١.
٣. ابوالمجد إبراهيم الشوربجي. (٢٠٢٢). *اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي كمنبئات بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة*، دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق - كلية التربية، ١١٤، يناير ٢٠٢٢، ٢١٥-٢٧١.
٤. أرثر كوستا، وبيتا كالكين. (٢٠٠٣). *استكشاف وتقصى عادات العقل*. ترجمة حاتم عبدالغنى، مدارس الظهران الأهلية، المملكة العربية السعودية: دار الكتاب التربوي.
٥. أحلام الياز حسن. (٢٠١٠). برنامج قائم على خرطنة المنهج لمعلمي العلوم لتحسين متطلبات الكفاءة الذاتية وتقدير مجتمع التعلم المهني، *مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس*، جامعة عين شمس، كلية التربية، (١٦٥) ١٥٠-١٨٩.
٦. أحمد محمد جاد الرب، جابر محمد عبدالله. (٢٠١١). الكفاءة الذاتية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة الطائف، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢١(٧٠) ٤١-٨٥.
٧. أسماء طه نوري. (٢٠١٦). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمية دراسة في عدد من كليات جامعة بغداد. *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية*، ١٨ (٦٨)، ٢٠٦-٢٣٦.
٨. أفنان محمد محمد، فاطمة خليفة سيد. (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية المدركة والتمكن النفسي وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي الطلاب الموهوبين بمحافظة جدة، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (١٣٥) ٣٣١-٣٨٠.
٩. السيد جمعة العيسوي. (٢٠٢٢). فعالية برنامج سلوكي جدلي لتحسين اليقظة العقلية وتخفيف بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى طالبات الجامعة، *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
١٠. السيد محمد أبو هاشم. (٢٠٠٥). *مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا*، مركز بحوث كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
١١. أمال محمد سالم. (٢٠١٧). برنامج مقترح قائم على التعلم النشط لتنمية الكفاءة الذاتية للطالبات المعلمات شعبة علم النفس، *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٢(١٨) ١٢٥-١٤٨.
١٢. أميرة طه بخش. (٢٠١٠). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض الجوانب المعرفية لدى الأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم. *رسالة ماجستير غير منشورة*، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
١٣. إيمان أحمد خليل. (٢٠١٩). برنامج إرشادي لتنمية بعض العمليات المعرفية لأطفال الروضة ذوى اضطرابات النطق والكلام، *مجلة الطفولة*، (٣٢) ٢٣٠-٢٦٨.
١٤. أيمن حبيب سعيد. (٢٠٠٦). أثر استخدام استراتيجية حل/ أسأل/ استقصى على عادات العقل لدى طلاب الصف الأول الثانوي من خلال مادة الكيمياء. *المؤتمر العلمي العاشر للتربية العلمية*، ٢، ٣٩١-٤٦٤.
١٥. حافظ بطرس بطرس. (٢٠١٠). *تكيف المناهج للطلبة ذوى الاحتياجات الخاصة*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
١٦. حسن حسين زيتون. (٢٠١٠). *تنمية مهارات التفكير رؤية إشرافية في تطوير الذات*. الرياض: دار التربية.

والتطبيق). ط ١. عمان: دار الفكر.

٣٣. علا عبدالرحمن علي. (٢٠٢٠). مستوى الذكاء الناجح وعلاقته بالتحقق النفسي والكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة، **مجلة دراسات في الطفولة والتربية**، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط، (١٣) ١٢٦-١٧٣.
٣٤. غادة فرغل جابر. (٢٠٢١). الإسهام النسبي لمهارات التفكير فوق المعرفي في التنبؤ بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، **مجلة بحوث ودراسات الطفولة**، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بنى سويف، (٥) ٦٣-١١٨.
٣٥. فتح الله، مندور. (٢٠٠٩). فاعلية نموذج أبعاد التعلم لمارزانو في تنمية الاستيعاب المفاهيمي في العلوم وعادات العقل لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي، **مجلة التربية العملية**، مصر، (٢) ١٢، ٨٣-١٢٥.
٣٦. فتحى عبدالرحمن الصنيع، أحمد على طلب. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. **مجلة الإرشاد النفسي**، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٤، ١-٧٥.
٣٧. فتحى عبدالحميد عبدالقادر، سارة موثل محمد. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي لتحسين الكفاءة الذاتية وأثره في الرضا عن الحياة لدى طالبات الصف الثاني الثانوي، **مجلة دراسات تربوية ونفسية**، (١٠٩) ٢٣٣-٢٧٠.
٣٨. فتحى عبدالرحمن جروان. (٢٠١٢). **تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات**، ط ٥. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
٣٩. كاظم محسن الكبي. (٢٠٢١). **علم النفس والعمليات المعرفية**، ط ١. دار المرشد للنشر والتوزيع.
٤٠. محمد إبراهيم عيد، أشرف عبدالحليم، أحمد طلعت عبدالرحمن. (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس فاعلية الذات لدى عينة من الشباب، **مجلة الإرشاد النفسي**، (٤٦) ٦٢٨-٦٦٥.
٤١. محمد بن عبدالله آل مرعي. (٢٠١٧). مستوى المهارات المعرفية لدى الطالب المعلم بالجامعة في المملكة العربية السعودية. **مجلة كلية التربية في العلوم التربوية**، جامعة عين شمس، ٤١ (٢)، ١٨١-٢٢١.
٤٢. محمد عبدالحسين المالكي. (٢٠١١). تأثير استخدام بعض الأساليب المعرفية في تعلم بعض المهارات المغلقة والمفتوحة بكرة القدم. **مجلة علوم الرياضة**، كلية التربية البدنية، جامعة ديالى، العراق، ٤ (١)، ١-٢٨.
٤٣. محمد كامل محمد عمران. (٢٠١٤). عادات العقل وعلاقتها باستراتيجيات حل المشكلات- دراسة مقارنة بين الطلبة المتفوقين والعاديين- جامعة الأزهر بغزة. **رسالة ماجستير**، جامعة الأزهر، غزة.
٤٤. محمود عوض الله سالم، ومجدى محمد الشحات، وأحمد حسن عاشور. (٢٠١٥). **صعوبات التعلم، التشخيص والعلاج**، ط ٤. دار الفكر للنشر والتوزيع.
٤٥. معتز محمد عبيد. (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بكل من النضج الوظيفي والنضج العقلي والنضج الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي، **مجلة كلية التربية في العلوم النفسية**، (٢) ٢٥١-٣٥٢.
٤٦. هبة جابر عبدالحميد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، **مجلة الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس- مركز الإرشاد النفسي، (٥٦)، ديسمبر، ٣٢٥-٣٩٦.
٤٧. منى محمد جاد. (٢٠١١). **التربية البيئية في الطفولة المبكرة وتطبيقاتها**. دار المسيرة.
٤٨. يوسف قطامي. (٢٠٠٧). **٣٠ عادة للعقل**. عمان: دار دي بونو للنشر.
٤٩. يوسف قطامي. (٢٠١٣). **النظرية المعرفية في التعلم**، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
٥٠. يوسف قطامي وأميمة عمور. (٢٠٠٥). **عادات العقل والتفكير (النظرية**

- anxiety in female high school students. **J. Educ Health Promot.**
87. Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J. & Ferrdman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. **Journal of clinical Psychology**, 62 (3), 373- 386.
88. Smith, L., Tetychmer. (2016). Communicative sensor motor, and language skills of young children with mental retardation, **American journal of mental retardation**, 103 (1).
89. Sternberg, R., Sternberg, K. (2012). Cognitive psychology. 6 Edition, Wadsworth. **Cengage learning**, USA.
90. Stevenson C. (2016). Puzzling with potential. Dynamic testing of analogical reasoning in children. **Doctoral dissertation**, Leiden University. Amsterdam, the Netherlands: Ipskamp Drukkerij.
91. Tangeman, K., Hall, S. (2011). **Self- Efficacy in Incarcerated Adolescents: The Role of Family and Social Supports, Child& Youth Services**, (32) 39- 55.
92. Sturgess, M. (2012). Psychometric validation and demographic difference in two recently developed trait mindfulness measures. Unpublished **Master Thesis**. Victoria University, Wellington.
93. Vago, D. & Silbersweig, A. (2012). Self- Awareness, Self- Regulation, and Self Transcendence (S- ART): A Framework for Understanding the Neurobiological Mechanisms of Mindfulness. **Frontiers in Human Neuroscience**, 6 (296), 1- 30.
94. Varanda, C., Fernandes, F. (2017- B). Cognitive Processes Flexibility Training Intervention Among Children with HF Autism: A Longitudinal Study, **Psychologies: Reflex? Journal of Autism and Developmental Disorders**, 12 (2), 15- 30.
95. West, C., Marzano, R., Markth, K. & Sell, P. (2015). **Examining similarities and differences: classroom techniques to help students deepen their understanding**. U. S. A: Learning Science International.
96. Şirin, E. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic selfefficacy. **Educational Research and Reviews**, 6(5): 447.
97. Sirin, E. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education motivation and academic self efficiency. **Education al Research and Review**, 6 (5): 447.
98. Steel, P. (2010). Arousal avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? **Personality and Individual Differences**, 48 (8), 926- 934.
99. Steel, P. & Ferrari, J. R. (2013). Sex, education and procrastination. **European journal of psychology**, 27.51- 58.
100. Fenniman, A. (2010). Understanding each at work: A nexamination of the effects of perceived empathetic listening on Psychological safety in the supervision subordinate relation ship Unpublished **dissertation**, George Washington University.
101. Pool, L. D. & Quaker, P. (2012). Improvig emotional intelligence and emotional self- efficacy through a teaching intervention for university students. **Learning and Individual Differences**, 22, 306- 312.
102. Fenniman, A. (2010). **Understanding each at work: A nexamination of the effects of perceived empathetic listening on psychological**
- Dissertation**, Texas Women University, USA.
69. Guendelman, S., Medeiros, S., Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, **Psychological, and Clinical Studies**. *Front Psychol.*
70. Gulsrud, A., Kasari, C., Freeman, S. & Paparella, T. (2017). Children with Autism's Response to Novel Stimuli while Participating in Interventions Targeting joint Attention or Symbolic Play Skills. **Autism**, 11, 535- 546.
71. Hermann, T., Hunt, A., Neunoff, J. (2011). **The sonification handbook**.
72. Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. **Psychiatry**.
73. Howell, A. & Buro, K. (2011). Relations Among Mindfulness, Achievement- Related Self- Regulation, and Achievement Emotions. **Journal of Happiness Studies**, 12(6): 1007- 1022.
74. Hyerle, D. (2008). **Thinking maps: Visual tools for activating habits of mind. Learning and leading with Habits of mind**.
75. Jensen, G., M. (2000). Habits of mind: student Transition Toward virtuous Practice. **Journal of Physical Therapy Education**, 14, 42.
76. Kabat- Zinn, J. (1990). **Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness**. New York, NY: Delacorte.
77. Kabat- Zinn, J. (2003). Mindfulness- based interventions in context: Past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 10(2), 144- 156.
78. Kasl, E. & Elias, D. (2000). **Creating new habits of mind in small groups. Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress**, 229- 252.
79. Langer, E. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. **Journal of social Issues**, 56 (2), 1- 9.
80. Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. **Consciousness and Cognition: An International Journal**, 1(4), 289- 305.
81. Langer, E. J. (2000). Mindful learning. **Current Directions in Psychological Science**, 9(6), 220- 223.
82. Marlatt, G. A. & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), **Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners**, 67- 84.
83. Marzano, R. J. (1992). **A different Kind of classroom: Teaching with dimensions of learning**. E R I C.
84. Pagares, F. & Schunk, D. (2002). **Self- Efficacy belifs in Academic Contexts, An out line emory university**.
85. Perez, T. (2014). Learning Basque in a Distance- Adaptive way in Ortega, M & Bravo, J. (eds) **Computers and Education in the 21st Century**. Dordrecht: Kluwer Academic publishers.
86. Shahidi, S., Akbari, H., Zargar, F. (2017). Effectiveness of mindfulness- based stress reduction on emotion regulation and test

- safety in the supervision- subording relationship.
- 103.Rubin, A, W eiss, E. L., and Coll, J. E. (eds). (2013). **Hand book of Military Social Work**. New Jersey, USA: John Wiley& MSons, Inc.
- 104.Yazicil, H, Bulut, R. (2015). **Investig action into the academic procrastination of teachers candidates social studies and Behavioral Sciences**, 174. 2270. 2277.
- 105.Yockey, R. D. (2016). Validation of the short form of the academic procrastination scale. **Psychological Report**, 118.1.171- 179.
- 106.Zakeria, H., Esfahanib, B., Razmjoe, M. (2013). Parenting Styles And Academic Procrastination. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, 84, 57- 60.
- 107.Zimmerman, B; Riggo, J. (1989). Effects of model Persistence and statements of confidence on children's self- efficacy and problem solving. **Journal of Educational Psychology**, 72(4), p.485- 493.
- 108.Zulkosky, K. (2009). Self- Efficacy: A Concept Analysis. **Nursing Forum**, 44(2), 93-102.