



البحث العاشر

**الإسهام النسبي للتفكير المنفتح الفعال ومهارات
فعالية الحياة في النبؤ بالنجول العقلي لدى طالبات
كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر**

إعداد:

أ.م.د/ الشيماء قطب عوض الشريف
أستاذ مساعد بقسم الاقتصاد المنزلي التربوي
كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر

د/ زينب عبد الرحيم أبو الغيط
مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي التربوي
كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر



الإسهام النسبي للتفكير المنفتح الفعال ومهارات فعالية الحياة في التنبؤ بالتجول العقلي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر

أ.م.د/ الشيماء قطب عوض الشريف

أستاذ مساعد بقسم الاقتصاد المنزلي التربوي
كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر

د/ زينب عيد عبد الرحيم أبو الغيط

مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي التربوي
كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر

• المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على الإسهام النسبي للتفكير المنفتح الفعال ومهارات فعالية الحياة في التنبؤ بالتجول العقلي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر وذلك على عينة قوامها (١٢٥) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر، واشتملت أدوات البحث على مقياس التفكير المنفتح الفعال إعداد (Stanovich & West, 2007) ترجمة وتقنين أسامة إبراهيم (٢٠١٠) تعديل الباحثتان، ومقياس مهارات فعالية الحياة (إعداد الباحثتان)، ومقياس التجول العقلي (إعداد الباحثتان)، وتوصلت نتائج البحث إلى أنه يمكن التنبؤ بالتجول العقلي من خلال التفكير المنفتح الفعال ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر.

الكلمات المفتاحية: التفكير المنفتح الفعال- مهارات فعالية الحياة- التجول العقلي.

The Relative Contribution of Actively open- Minded Thinking and life Effectiveness Skills In Predicting Mental Wandering Among Female Students Of The Faculty Of Home Economics, Al-Azhar University

Dr. Al-Shaima Qutb Awad Al-Sharif & Dr. Zainab Eid Abdel Rahim About Gheit

Abstract:

The current research aimed to identify the relative contribution of Actively open - Minded Thinking and life effectiveness skills in predicting Mental wandering among female students of the Faculty of Home Economics, Al-Azhar University, on a sample of (125) female students from the first year of the Faculty of Home Economics, Al-Azhar University. The research tools included an Actively open-minded thinking scale, Prepared by (Stanovich & West, 2007) Translated and codified by Osama Ibrahim (2010) The researchers modified , the life effectiveness skills scale (prepared by the researchers) and the mental wandering scale (prepared by the researchers). The results of the research founded that mental wandering can be predicted through Actively open - Minded Thinking and life effectiveness skills among female students of the Faculty of Home Economics, Al-Azhar University.

Keywords: Actively open - Minded Thinking - life effectiveness skills - mental wandering.

• مقدمة:

تُعد مرحلة الجامعة من أهم المراحل التي يخوضها الطالب في حياته، ففيها تُصقل مهاراته وقدراته وتوضح شخصيته وميوله وأهدافه ويتحدد مستقبله المهني، ولما كان للمرحلة الجامعية من أثر واضح على نهضة وتطور المجتمعات وتحقيق مستقبل زاهر متقدم، فقد توجهت الأبحاث والدراسات التربوية إلى تنمية الإمكانات والقدرات المعرفية ومهارات التفكير المختلفة للطلبة على أفضل وجه ممكن لتحسين جودة مخرجات التعليم.

ويعتبر التفكير المنفتح الفعال *Actively open - Minded Thinking* أحد أنواع التفكير المعاصرة التي توصل إليها بارون (1993) (Baron, من خلال تطوير أسلوب التروي/الاندفاع، ويتضمن هذا النمط من التفكير الميل إلى تقييم الأدلة والشواهد الجديدة المناقضة للمعتقدات المفضلة لدى الفرد، وقضاء وقت كاف في التفكير في المشكلات قبل التخلي عنها، والاهتمام بوجهات النظر الأخرى أثناء صنع القرار (Haran, Ritov & Mellers, 2013, 189).

ويُعرف التفكير المنفتح الفعال بأنه قدرة الفرد على التدبر والتأمل في طريقته في التفكير، والبحث الجاد عن المعلومات الجديدة التي تتعارض مع معتقداته وأفكاره المفضلة، ومعالجة هذه المعلومات بعمق وبدون تحيز، وأن يكون لديه الرغبة والاستعداد لتغيير افكاره ومعتقداته السابقة بإرادته بعد الدراسة المتأنية للأفكار والمعتقدات المناقضة لها (Chen, 2015, 173).

ويعود الفضل إلى كل من ستانوفيتش وفيس (Stanovich & West, 1998) في بلورة هذا المفهوم واخضاعه للقياس من خلال إعداد مقياس متعدد الأبعاد يشمل على التفكير المرن، الانفتاح على القيم، الانفتاح/الجمود الفكري، التفكير الفئوي، تعديل/تحديد المعتقد، والتفكير المناقض للحقائق مقابل التفكير المسائر للحقائق، وقد اشتقت بعض فقرات هذا المقياس من مقاييس سابقة في التراث النفسي، والبعض الآخر قام بصياغته معدا المقياس.

وقد أوضح ستانوفيتش وتوبلاك (Stanovich & Toplak, 2019, 161) أن التفكير المنفتح الفعال ينظر إلى الاستنتاج الموضوعي من الشواهد والأدلة التي تتعارض مع المعتقدات المفضلة باعتباره جوهر الفكر، وقد اقترحا أهمية فحص الفروق الفردية في التفكير المنفتح الفعال، كما أوضحا أن مهام التحيز والاستكشاف الكلاسيكية التي تستخدم في تقييم درجة التفكير العقلاني من خلال ميكانيزمات التأمل والمنطق الرياضي، لم تستغل بقدر كاف في الأدبيات القديمة للتفكير الناقد فقد يفشل الفرد في تجاوز المعالجات من النوع الأول التي تظهر في مهام التحيز والاستجابات الاستكشافية الحديثة، بسبب الافتقار إلى المعرفة التصريحية لمهارات الاستدلال أو

استخدام استراتيجيات غير مناسبة للمعرفة المتاحة، التي من المفترض أن يتم الاهتمام بها من خلال البرامج التعليمية وبرامج التدريب.

ومن هنا تبرز أهمية التفكير المنفتح الفعال في أنه يساعد الفرد على إتخاذ القرار الأفضل، ويمكنه من حل المشكلات المختلفة، ويجعله بعيداً عن التحيز لآرائه ومعتقداته الشخصية، ويزوده بالعديد من المبادئ مثل المثابرة في البحث عن المعلومات من مصادر متنوعة، وعدم الاكتفاء بمصدر واحد، والتحقق من صحة هذه المعلومات، ودراسة جميع الآراء بتأني وموضوعية (Baron, 2019, 12).

ويعد التفكير المنفتح الفعال من السمات الفارقة التي توجد بدرجات متفاوتة بين الأفراد، فبعض الأفراد يظهرون تحيزاً واضحاً لآرائهم وأفكارهم ومن ثم فإن درجة شيوع التفكير المنفتح الفعال تكون منخفضة، والبعض الآخر لديهم الدافع لمقاومة التحيز لآرائهم ومعتقداتهم المفضلة، ومن ثم فإن درجة شيوع التفكير المنفتح الفعال لديهم تكون مرتفعة. وتشير الدرجات العالية من التفكير المنفتح إلى الانفتاح على الأفكار والقيم والمرونة المعرفية التي تسهم في تغيير المعتقدات الخطأ، والدرجات المنخفضة تشير إلى الجمود المعرفي والتحيز للآراء والمعتقدات المفضلة لدى الفرد، والتفكير المناقض للحقائق (Chen, 2015, 175).

ولقد كشفت نتائج بعض الدراسات السابقة مثل (Stanovich & West, 2007) عن أن الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة في التفكير المنفتح الفعال أكثر قدرة على وضع ما لديهم من معرفة سابقة، ومعتقدات شخصية في السياق الصحيح الذي يمكنهم من اتخاذ قرارات عقلانية، وأنهم يفضلون السلوك التأملّي عن السلوك المندفع، ويميلون نحو تحليل البدائل ووجهات النظر المتباينة، وإعادة فحص البدائل المتاحة، والترحيب بالمعتقدات والآراء المختلفة، كما أنهم أقل تحيزاً للمعتقدات المفضلة لديهم، وأقل قابلية لتأثيرات التأطير أو التنميط، أما الطلاب منخفضي التفكير المنفتح الفعال فإنهم لا يسعون إلى البحث عن الآراء والشواهد الجديدة إلا نادراً، لأن لديهم ثقة مفرطة فيما لديهم من آراء ومعتقدات واستنتاجات سطحية، فضلاً عن أنهم ينحازون لما لديهم من معتقدات أساسية مفضلة.

ويعتبر بناء الشخصية المتوازنة القادرة على التفاعل الأمثل مع متغيرات الحياة غاية يحتملها الدور المأمول للمؤسسات التربوية تجاه الشباب، حيث تحتل المهارات الحياتية مكاناً بارزاً في حياة الفرد منذ الطفولة حتى نهاية العمر لما لها من أهمية بالغة في تفاعل الفرد وتوافقه وتواصله مع الأفراد الآخرين في المجتمع فهي من العناصر المهمة التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع البيئة المحيطة به في السياقات المختلفة التي تعد من



ركائز التوافق النفسي على المستوى الشخصي والمجتمعي، وتساعد الأفراد في تحقيق أهدافهم حتى يكونوا ذو فعالية في الحياة ، حيث ينظر إلى فعالية الحياة life effectiveness على أنها الطريقة التي يفكر ويعمل ويستجيب بها الفرد في مجموعة متنوعة من الحالات والمواقف (فاطمة عواد ،٢٠٢٣، ١٦٤).

وإذا كان التعرف على مهارات فعالية الحياة وتحديداتها والتميز بينها خاصية إنسانية وضرورة من ضروريات التواصل الاجتماعي، وافتقادها يعد عائقاً من عوائق تحقيق الصحة النفسية فإن ذلك يؤكد ضرورة تزويد الشباب ببرامج لتنمية مهارات فعالية الحياة بما ينعكس بالإيجاب على انخراطهم في المجتمع (عزه خضير، ٢٠٢٠، ٣٦٦).

وذكر (Neilly, 2008, 47) أن فعالية الحياة تشير إلى مدى تصور الأفراد لفعاليتهم في العملية النفسية والسلوكية اللازمة للقيام بالمهام المختلفة، وتتضمن مهارات فعالية الحياة: إدارة الوقت والكفاءة الاجتماعية ودافعية الانجاز والمرونة العقلية وقيادة المهمة والتحكم في الوجدانيات والثقة بالنفس، وهذه المهارات مهمة في معرفة مدى فعالية الفرد وقدرته على تحقيق رغباته وطموحاته في الحياة .

وأكدت العديد من الدراسات مثل دراسة (أسماء عيد، ٢٠٢١) ودراسة (حلمي الفيل، ٢٠١٨) على أهمية مهارات فعالية الحياة حيث أنها تمكن الطالب من فهم الآخرين وتحمل المسؤولية والتعامل بذكاء وتكسب الطالب ثقة في نفسه وتمكنه من إنجاز المهام بكفاءة عالية واتخاذ القرارات بمنهجية سليمة، كما أنها تمكنه من أن يكون ماهراً منتجاً وتساعد على حسن التصرف في المواقف التي تواجهه وحل المشكلات في مختلف حياته الشخصية والأكاديمية.

ومن أهم المشكلات التي تواجه طلبة الجامعة في قاعات الدراسة وتؤثر على تحصيلهم وأدائهم الأكاديمي تشتت الانتباه أثناء المحاضرات، فيكون الطالب غير منتبه للمادة العلمية التي يقدمها المعلم، إذ يتحول تفكيره إلى أفكار داخلية لا علاقة لها بمحتوى المحاضرة (وسام القصبي، ٢٠٢٢، ٤٠٠) .

وقد أشار كلا من (Figueiredo & Mattos, 2021, 7) إلى أن هناك تشتتاً يحدث للطلبة أثناء المحاضرات أو عند قيامهم بنشاط بحيث يعيقهم عن أداء المهام والتعلم، وهو ما يُعرف باسم "التجول العقلي" Mental wandering ، والذي يُعتبر نوعاً من تحول الانتباه وفقدان القدرة على التركيز أثناء أداء المهام الأكاديمية.

ويشكل التجول العقلي أحد المعوقات التي تقف أمام تعلم الطلبة، فهو يؤثر بشكل سلبي ومباشر على نواتج التعلم المحتمل حصولها لأنه يعطل نجاح الطلبة في أداء المهمات والأنشطة المكلفين بها، بالتالي يضعف تحصيل الطالب

الدراسي ويمنع حدوث التعلم الفعال، بالإضافة إلى تأثيره على اندماج الطالب في بيئة التعلم، فعندما يتشتت ذهن الطالب بعيداً عن المحاضرة فإن ذلك يؤدي إلى ضعف مشاركة واندماج الطالب أكاديمياً أثناء المحاضرة، فكلما زاد التجول العقلي عند الطالب قلل ذلك من مستوى اندماجه الأكاديمي بشكل أكبر، والعكس صحيح (تغريد الهذلي، ٢٠٢٣، ١٣٠).

ويوفر التجول العقلي نافذة هامة لفهم ملامح الوعي البشري، وعليه ازداد الاهتمام بالدراسة العلمية للتجول العقلي، والاجابة عن كيف ومتي ولماذا؟ يحدث التجول العقلي (Smallwood & Schooler, 2015, 498).

ومن العرض السابق ومن خلال ملاحظة الباحثان أثناء التدريس لطالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر أن بعض الطالبات يفتقدن التركيز أثناء المحاضرات وتتجه أفكارهن داخل المحاضرات حول أشياء لا ترتبط بالمادة الدراسية مثل الاهتمامات الشخصية، كما تتجه أفكار بعضهن نحو المادة الدراسية مثل سؤال بعض زميلاتهن عن أشياء تتعلق بالمادة الدراسية ويتبادلن وجهات النظر والمعلومات، وبالبحث في الأطر النظرية والدراسات السابقة اتضح ارتفاع مستوى التجول العقلي لدى طلاب الجامعة مثل دراسة (زينب خليل، ٢٠٢٢) التي أكدت أن طلبة الجامعة هم أكثر عرضة للتجول العقلي، حيث يزداد الإلهاء والانشغال بسبب توفر التكنولوجيا في بيئات التعلم مثل أجهزة الكمبيوتر المحمولة والهواتف والساعات الذكية، كما أشارت دراسة (Metz, et al., 2020) إلى أن التجول العقلي يحدث في أي مكان وخاصة أثناء أنشطة التعلم، إذ يظهر بنسبة (٢٠-٤٠٪) أثناء القراءة وحوالي (٤٠٪) أثناء مشاهدة المحاضرات على الانترنت، وهو ما تكون له عواقب سلبية على التعلم، وأرجعت دراسة (زينب وداعة، ٢٠٢٠) سبب انخفاض جودة مخرجات التعليم الجامعي وبالتالي حدوث هدر هائل للثروات المادية والبشرية إلى التجول العقلي، كما أكدت دراسة كلا من (حلمي الفيل، ٢٠١٨)، (جنان سرحان، ٢٠٢٣)، (تغريد الهذلي، ٢٠٢٣) على ضرورة البحث عن حلول لمشكلة التجول العقلي في هذا العصر أكثر من أي وقت مضى، وذلك بسبب تزايد المثيرات والمشتتات المختلفة التي تعيق انتباه الطلبة أثناء المحاضرات وبالتالي تؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي والفهم القرائي والعبء المعرفي والاندماج النفسي والمعرفي ومهارات حل المشكلات، كما أوصت بعض الدراسات السابقة ومنها دراسة (حلمي الفيل، ٢٠١٨) ودراسة (أحمد بهنساوي، ٢٠٢٠) بضرورة بناء برامج لخفض التجول العقلي لدى طلبة الجامعة وذلك بسبب تأثيراته غير الإيجابية على عملية التعلم، فهو يعيق انجاز المهام والأنشطة المكلف بها الطالب والتي تتطلب انتباهاً مستمراً كما يضعف أداء الطلبة في اختبارات الذكاء والذاكرة العاملة بالإضافة إلى انعكاسه السلبي على الحالة المزاجية، وعلى الرغم من أهمية التفكير المنفتح الفعال وضرورة

الاهتمام به وتنميته لدى المتعلمين كما أوصت بذلك دراسة كلا من (Haran, et al., 2013)، (Stanovich & Toplack, 2019)، (محمود محمود وعمر عزيز، ٢٠١٩)، (حمودة حمودة، ٢٠٢١)، (أحمد عيسى، ٢٠٢٢)، (طارق عبد الرحيم وأحمد بن دانية، ٢٠٢٣)، ودراسة (لطيفة محمود وعذراء محمد، ٢٠٢٣)، وكذلك أهمية دراسة مهارات فعالية الحياة لدى المتعلمين كما أشارت إلى ذلك دراسة (إيمان شرف الدين، ٢٠١٣)، (Fitten, 2015)، (حلمي الفيل، ٢٠١٨)، (جوهرة مرشود، ٢٠٢٠)، (أسماء عيد، ٢٠٢١)، ودراسة (فاطمة عواد، ٢٠٢٣)، إلا أنه لا توجد دراسة - في حدود ما اطلعت عليه الباحثان - تناولت التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء التفكير المنفتح الفعال ومهارات فعالية الحياة وبذلك تحددت مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الرئيس التالي:

س: ما الإسهام النسبي للتفكير المنفتح الفعال ومهارات فعالية الحياة في التنبؤ بالتجول العقلي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر؟

ويتفرع من السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية التالية:

- ◀ ما الإسهام النسبي للتفكير المنفتح الفعال في التنبؤ بالتجول العقلي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر؟
- ◀ ما الإسهام النسبي لمهارات فعالية الحياة في التنبؤ بالتجول العقلي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر؟

• أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

- ◀ الكشف عن مستوى الإسهام النسبي للتفكير المنفتح الفعال في التنبؤ بالتجول العقلي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر .
- ◀ التعرف على مستوى الإسهام النسبي لمهارات فعالية الحياة في التنبؤ بالتجول العقلي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر.

• أهمية البحث:

يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي في أنه قد يسهم في:

- ◀ إلقاء الضوء على المرحلة العمرية التي يتناولها البحث وهي المرحلة الجامعية باعتبارها مرحلة نمائية تتطلب الكثير من الجهود لاستثمار طاقات ومواهب الطالبات إلى أبعد مدى بما يحقق النجاح والتطور في المجتمع.
- ◀ تقديم مدخلا للتربويين في بناء سياسات تربوية وتعليمية ومناهج وبرامج اعتماداً على فهم طبيعة التفكير المنفتح الفعال ومهارات فعالية الحياة وتأثيرهم على التجول العقلي.
- ◀ إمكانية الاستفادة من نتائج البحث الحالي على المستويين النظري والتطبيقي، فعلى المستوى التطبيقي يمكن لهذا البحث أن يفيد في تحديد

مستوى الإسهام النسبي للتفكير المنفتح الفعال ومهارات فعالية الحياة في التنبؤ بمستوى التجول العقلي لطالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر، أما على المستوى النظري فيمكن أن يسهم في إثراء المكتبة التربوية العربية بجملة من التوصيات والنتائج التي تعد منطلقاً للعديد من البحوث والدراسات التربوية التي تتناول مجال التفكير المنفتح الفعال ومهارات فعالية الحياة والتجول العقلي.

- ◀ الاستفادة من نتائج هذا البحث في تصميم برامج تربوية لخفض التجول العقلي لدى طلبة الجامعة بما يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي لديهم.
- ◀ إعطاء مؤشر لأصحاب القرار والمسؤولين لإعادة النظر إلى العملية التعليمية وما تنطوي عليها من مناهج وطرق تدريس وأنشطة في الجامعات في حال ظهور تزايد في التجول العقلي لدى طلبة الجامعة.
- ◀ الخروج بمجموعة من التوصيات التي قد تفيد القائمين على تطوير التعليم الجامعي.

• حدود البحث: نحدد البحث الحالي في :

- ◀ الحدود الموضوعية: التفكير المنفتح الفعال - مهارات فعالية الحياة - التجول العقلي.
- ◀ الحدود الزمنية: تم تطبيق البحث الحالي خلال العام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م.
- ◀ الحدود المكانية: كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر.
- ◀ الحدود البشرية: طالبات الفرقة الأولى بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر

• أدوات البحث:

- ◀ مقياس التفكير المنفتح الفعال (اعداد/ Stanovich&West, 2007، ترجمة وتقنين: أسامة إبراهيم (٢٠١٠)، تعديل الباحثان)
- ◀ مقياس التجول العقلي (اعداد الباحثان)
- ◀ مقياس مهارات فعالية الحياة. (اعداد الباحثان)

• مصطلحات البحث الإجرائية:

- ◀ التفكير المنفتح الفعال Actively Open-Minded Thinking: يقصد به " قدرة الفرد على التفكير بمرونة وفعالية ورغبته المستمرة في البحث عن الأفكار الجديدة والمعتقدات التي تتعارض مع معتقداته ومعالجة هذه المعلومات بموضوعية تامة ودون تحيز. ويحدد بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس التفكير المنفتح الفعال المعد لذلك.
- ◀ مهارات فعالية الحياة Life Effectiveness Skills: هي متطلبات أساسية لوضع الخطط اليومية والحياتية لتحقيق أهداف طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر والاستجابة للمواقف المختلفة ومساعدتهن علي التكيف والبقاء والنمو للتعامل مع متطلبات الحياة وتحدياتها، وتتمثل في

مهارات إدارة الوقت، الكفاءة الاجتماعية، الدافعية والانجاز، المرونة العقلية، قيادة المهمة، التحكم في الوجدانات و المبادره النشاط، الثقة بالنفس. وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس مهارات فعالية الحياة المعد لذلك.

◀ التجول العقلي Mental Wandering: هو نوع من التوجيه الداخلي للتفكير يحدث أثناء أداء المهمة خلال أنشطة التعلم المختلفة بطريقة عفوية أو بطريقة متعمدة، أحيانا يرتبط بنواح إيجابية عند الطالب كالتفكير الإبداعي والتفكير المتشعب، وأحيانا أخرى يرتبط بنواح سلبية تؤثر على التركيز وتشتت انتباه الطالب أثناء أداء المهام التعليمية. ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس التجول العقلي المعد لذلك.

• الإطار النظري والاسنراض المرجعي للبحث: المحور الأول: التفكير المنفتح الفعال:

يُعد التفكير المنفتح الفعال أسلوب في التفكير يستند إلى أفضل المعلومات المتاحة والمتوفرة ويقوم باتباع أساليب علمية في معالجة المعلومات وإيجاد مهارات التفكير المختلفة، كما يُعتبر التفكير المنفتح الفعال دلالة قوية على انفتاح الفرد نحو الأحداث والمواقف وعدم التمسك بالرأي وفرضه على الآخرين حين تظهر دلائل جديدة يمكن أن تغير بعض القرارات التي قد يتخذها الفرد تجاه موقف معين، أو تغيير مسار أهدافه.

• مفهوم التفكير المنفتح الفعال:

يُعد التفكير المنفتح الفعال أحد المفاهيم المعاصرة فقد عرفه هاران (Haran, et al.,2013,189) بأنه " اعتقاد الفرد في قدرته على تقييم الأدلة الجديدة التي تتعارض مع معتقداته السابقة، والتأني في بحث المشكلات وقضاء وقت كاف لحل المشكلة قبل التخلي عنها والنظر فيها بعناية، والأخذ في الاعتبار آراء الآخرين عند بناء آراءه ومعتقداته.

كما عرفته (Chen,2015,173) بأنه " اعتقاد الفرد في قدرته على التدبر والتأمل في طريقته في التفكير، والبحث الجاد عن المعلومات الجديدة والتي تتعارض مع ما لدى الفرد من معتقدات وأفكار سابقة، والسعي بنشاط إلى معالجة المعلومات التي تتعارض مع معتقداته بعمق وبدون تحيز، وأن يكون على استعداد لتغيير أفكاره ومعتقداته السابقة بعد النظر بعناية للمعتقدات التي تتعارض مع أفكاره المناقضة لها.

وتوصل بارون وآخرون (Baron,J.,et al ,2016) إلى أنه " قدرة الفرد على التحرر من التحيز والبعد عن التفكير المنغلق والمرونة في التفكير والانفتاح على الأفكار والقيم"، وأطلق Baron لفظ المنفتح على هذا النوع من التفكير؛ لأنه يسمح للأفراد بالنظر في الاحتمالات والأدلة الجديدة، والتي لا تتعارض

مع المعتقدات والأفكار، وفعال لأن الفرد لا يكتفي بالمعلومات التي لديه ولكنه يسعى ويبدل قصارى جهده للحصول عليها، لذلك يُشير التفكير المنفتح الفعال إلى التفكير في عدة بدائل أو احتمالات وعدم التحيز لفكرة أو احتمال واحد.

كما أشار عبد الرسول عبد اللطيف (٢٠١٨، ٥٧٢) إلى أن التفكير المنفتح الفعال هو عبارة عن ميل الفرد إلى النظر والتدقيق في جدية المعلومات والأفكار الجديدة، حتى وإن كانت هذه الأفكار مضادة للاعتقادات المفضلة لدى الفرد، والذين يتمتعون بالتفكير المنفتح الفعال يميلون إلى وزن الأدلة ومناقشتها بدون تحيز لما لديهم من معتقدات.

وأكد (Dezfoolnejad, E., et al, 2021, 1837) أن التفكير المنفتح الفعال بنية متعددة الأوجه يشمل الميل إلى التروي وعدم الاندفاع، والسعي إلى معالجة المعلومات أو المعتقدات الموجودة لدى الفرد والرغبة في تغييرها في حال وجود الأدلة أو الشواهد التي تناقضها.

يتضح مما سبق أن التفكير المنفتح الفعال يعني " قدرة الفرد على التفكير بمرونة وفعالية ورغبته المستمرة في البحث عن الأفكار الجديدة والمعتقدات التي تتعارض مع معتقداته ومعالجتها هذه المعلومات بموضوعية تامة ودون تحيز. ويحدد بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التفكير المنفتح الفعال المعد لذلك.

• أهمية التفكير المنفتح الفعال لدى طلاب الجامعة:

يُعد التفكير المنفتح الفعال ذا أهمية كبيرة للطلاب؛ حيث يساعدهم في تحديد أهدافهم بدقة ويمكنهم من اتخاذ القرار المناسب، وحل المشكلات المختلفة، ويجعل الطالب بعيداً عن الآراء المتحيزة، والقدرة على جمع المعلومات من مصادر متنوعة، كذلك فإن التفكير المنفتح الفعال يزود الطالب بالعديد من المبادئ مثل المثابرة في البحث عن المعلومات من مصادر متنوعة، وعدم الاكتفاء بمصدر واحد، والتحقق من صحة هذه المعلومات، ودراسة جميع الآراء بتأن وموضوعية (حموده حموده، ٢٠٢١، ١٦٥).

وأكد (Stanovich & Toplack, 2019, 14) على أهمية التفكير المنفتح الفعال للطلاب وخاصة في المرحلة الجامعية لكونه يساهم في تطور الطالب ووصوله إلى المعرفة بشكل مستقل، ويجعله أكثر اندماجاً في العملية التعليمية، إذ يمثل قدرة الطالب على التفكير بطريقة مختلفة وقبول الأشياء الجديدة وغير المألوفة من خلال البحث عن حجج وبراهين جديدة تدحض الأفكار السابقة، والتأمل فيها وتقييمها بإنصاف وموضوعية، كما يؤدي إلى زيادة ثقة الأفراد بأنفسهم من خلال التعامل مع أفكارهم ونضجهم المعرفي في اتخاذ القرار.

كما أشار (أحمد عيسى، ٢٠٢٢، ٨٨) أن انخفاض التفكير المنفتح الفعال لدى طلاب الجامعة يؤدي إلى شعور الطالب بالتصلب في التفكير، وتدني المرونة العقلية لديه، وضعف القدرة على تجديد الأفكار بأفكار جديدة قابلة للتطبيق، ويكون الطالب أكثر ميلا للانغلاق الذهني، وليس لديه قدرة على مواجهة المواقف الغامضة، والتركيز على ثوابت ومسلمات لا تقبل النقاش لأنها محاطة بدلالات انفعالية لا شعورية يتمسك بها الفرد.

يتضح مما سبق أن التدريب على التفكير المنفتح الفعال يساهم في تطور وبناء الشخصية المنفتحة والناضجة والناقدة لكل ما يدور حولها، كما يساهم في اعداد الفرد المتأمل بعمق للأشياء والمفاهيم والابتعاد عن شعوره الداخلي المحدود، فالتربية للمستقبل تزود الأفراد بالمهارات الفكرية المختلفة، حتى يتمكنوا من استثمار ذكائهم وقدراتهم في التأمل بالظواهر المحيطة بهم بطريقة حرة ومتفتحة ومرنة.

• خصائص ذوي التفكير المنفتح الفعال:

أشار (Haran et al.,2013,198) إلى أن الأفراد الذين لديهم التفكير المنفتح الفعال يتميزون بمجموعة من الخصائص وهي: اتخاذ أفضل القرارات السليمة، وقيام الفرد بتحديد أهدافه، والقدرة على حل العديد من مشكلاته، والمثابرة في البحث عن المعلومات من مصادر متنوعة، كذلك فإن التفكير المنفتح الفعال يجعل الفرد بعيدا عن التحيز لأرائه ومعتقداته الشخصية، مع القدرة على فحص احتمالاته وأدلته بتأني وموضوعية.

وأضاف (Baron,2019,14) أن ميل الفرد المنغلق عقليا لأن يكون أقل بحثاً من خلال الثقة المفرطة في الاستنتاجات المتسرعة، والتحيز لصالح الاحتمالات التي يفضلها في البداية، بينما يتسم الفرد الذي يتمتع بالتفكير المنفتح الفعال بالميل لجعل الاستراتيجيات والخطط خطوات للوصول إلى الهدف، والبحث عن المعلومات من مصادر متعددة لوضوح الرؤية وإدراك ومعرفة الآثار والعواقب والبدائل والعلاقات، ويرى Baron أن هذه المعايير الثلاثة تسمى بالتفكير المنفتح الفعال .

كما أكد (Metz,Baelen&yu,2020, 801) أن الفرد الذي يمتلك القدرة على التفكير المنفتح الفعال لديه مجموعة من الصفات أو الخصائص التي تميزه عن غيره من أهمها:

- ◀ تفضيل التصرف أو السلوك التأملي على السلوك المتهور (المندفع).
- ◀ الميل إلى تحليل الخيارات والبدائل المتاحة وجهات النظر البديلة (المتباينة).
- ◀ التساؤل وإعادة فحص الفرد للافتراضات الشخصية (للبدائل المتاحة).
- ◀ تفضيل الدليل الاحصائي عن الدليل القصصي أثناء اتخاذ القرار.

◀ الترحيب بالمعتقدات أو الآراء والاحتمالات المختلفة التي لا تتفق مع رأي الفرد.

◀ السعي إلى تحسين مهارات التعبير والرغبة في اكتساب المعارف والمهارات والحصول على المعلومات واستخدام القدرة المعرفية.

يتضح مما سبق أن الشخصية المنفتحة الفعالة هي شخصية مرنة، وبناءه، وتتصف بالإيجابية، بل إن كثيراً من الأحكام التي يصدرها الفرد تكون قابلة للتعديل أو الحذف حين يكون الشخص ذا تفكير منفتح، وهذا يُعد مؤشر ودلالة على التوافق النفسي والصحة النفسية لدى الفرد.

• أبعاد التفكير المنفتح الفعال:

لتحديد أبعاد التفكير المنفتح الفعال التي تتناسب مع طبيعة طلاب الجامعة، اطلعت الباحثة على الكتب والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث ومنها (Haran et al.,2013)، (Stanovich,2013)، (Chen, 2015)، (Baron,J.,et al ,2016)، (عبد الرسول عبد اللطيف، ٢٠١٨)، (Metz,Baelen&yu,2020)، (Dezfoolinejad,E.,et.al,2021)، (أحمد عيسى، ٢٠٢٢) والتي أشارت إلى مجموعة من الأبعاد التي تمثل التفكير المنفتح الفعال وهي: التفكير المرن، والتفكير المغاير، والتفكير الدوجماتي، والتفكير البنائي، وتحديد المعتقد.

وتوصلت (لطيفة محمود وعذراء محمد، ٢٠٢٣، ٣٦) وفقاً لنظرية (Baron,1988) إلى وجود ثلاثة مجالات للتفكير المنفتح النشط وهي:

◀ تجنب التحيز الفكري الذاتي: وهو ميل يتخذه الشخص تجاه رأي آخر ويرتبط بعوامل عقلية ونفسية تجعل التعامل مع الشخص أكثر تعقيداً من غيره بسبب مقاومة أصحابه للتغيير.

◀ إطلاق الأحكام على الآخرين من خلال الاستنتاج: وهو عملية عقلية تبدأ من العام إلى الخاص ومن النظرية إلى الفرضية التي يمكن اختبارها.

◀ النظر إلى جوانب الموضوع ككل: وهو النظر إلى الموضوع بشكل شامل دون الاهتمام بالتفاصيل.

كما أجرى (أسامه إبراهيم، ٢٠١٠، ٦٩) تحليلاً عاملياً استكشافياً وتوكيدياً لمقياس التفكير المنفتح الفعال الذي أعده (Stanovich& West,R,2007) والذي تكون من ستة أبعاد وهي: التفكير المرن، الانفتاح على القيم، الجمود الفكري، التفكير الفئوي، تحديد المعتقد، التفكير المناقض للحقائق، وأسفرت هذه الإجراءات عن تحديد ثلاثة أبعاد للتفكير المنفتح الفعال (والتي تم اعتمادها في البحث الحالي) وهي كالتالي:

◀ التفكير المرن (Flexible Thinking): وهو تكيف الفرد مع المشكلات والمواقف المختلفة التي تواجهه من خلال تغيير وجهته الذهنية أثناء قيامه بالأنماط

السلوكية المختلفة لتقديم الحل المناسب لها، مع القدرة على إنتاج العديد من الأفكار والحلول المختلفة.

◀ التفكير الدوجماتي (Dogmatic Thinking) : يعرف على أنه العملية التي تساعد الفرد على بناء أفكار إنتاجية جديدة ، والتكيف وجدانيا وسلوكيا مع مواقف الحياة المختلفة، والتفكير بأسلوب يمكنه من حل مشكلاته اليومية الضاغطة بأقل قدر من التوتر والضغط.

◀ تحديد المعتقد (Belief Identification): هي العملية التي تساعد الفرد على فهم ذاته وتقبلها، والشعور بالاستقلالية عن الآخرين، وعدم التعرض لضغوط خارجية تؤثر في معتقداته، والقدرة على المثابرة وبذل مزيد من الجهد في الدفاع عن معتقداته وأراءه.

• المحور الثاني: مهارات فعالية الحياة

إن من أهم أهداف النظم التعليميه إعداد الطلاب لحياتهم المهنية المستقبلية خاصة في مراحل التعليم العالي حيث تسعى لتزويدهم بالمهارات التي تمكنهم من حياه فعالة ومنتجة وتمكنهم من إمتلاك مهارات إدارة الوقت والمرونة العقلية والدافعية للإنجاز والثقة بالنفس والكفاءه الاجتماعية وهذه المهارات تطلق عليها مهارات فعالية الحياه تتمثل مهارات فعالية الحياه بإمكانيات الشخص لكي يعيش حياته بفاعليه وهدف حيث تؤثر القدرات والمهارات الشخصية التي يمتلكها الفرد على فعالية الحياه لديه.

• مفهوم مهارات فعالية الحياة:

ظهرت العديد من المرادفات لمهارات فعالية الحياه حيث يشير مصطلح life إلى الحياه الشخصية أو الحياه الإجتماعيه للفرد في حين يشير مصطلح Effectiveness إلى الفعاليه أو الكفاءه أو المهاره أو الإقتان .

ويعرف نيل (Neill,2008,47) مهارات فعالية الحياة بأنها " قدره الفرد على التكيف والبقاء والنمو للتعامل مع متطلبات الحياه.

وأوضح إبراهيم محمد (٢٠٢٠) أن مهارات فعالية الحياة هي مجموعه من القدرات والأنشطة والوسائل والسلوكيات والكفاءات والطرق التي يمتلكها الفرد والتي تساعد على التفاعل الإيجابي والتعامل والتكيف بفاعليه مع تحديات ومتطلبات الحياه اليوميه.

واتفق كلا من ذوقان عبيدات وسهيله أبو السعود (٢٧،٢٠١٢) بأنها متطلبات أساسيه لوضع خطط يومية وخطط استراتيجيه تنبر الطريق أمام الطلاب وتوجههم إلى حشد طاقتهم للوصول إلى تحقيق أهدافهم

كما أشار (veresova et al., 2013,17) بأنها إمكانيات الشخص لكي يعيش حياته بفاعليه وهدف حيث تؤثر القدرات والمهارات الشخصية التي

يتملكها الفرد على فعاليتها الحياه لديه ويفترض مفهوم فعاليتها الحياه وجود بعض الخصائص والسمات الشخصية التي تعمل كعوامل كافيه وفعاله لتحقيق الأهداف والرغبات في الحياة .

وأوضح (Betty, 2015,17) بأنها المدى الذي يعتقد الفرد أنه يمكن أن يكون فيه فعالاً في مختلف مهام الحياه ويشمل بعض المهارات الشخصية والاجتماعية التي تحقق أهدافه.

وأشار (Bloemhoff, 2016,27) بأنها إمتلاك الفرد الكفاءات النفسية والسلوكية التي تمكنه من أن يكون فعالاً في المواقف المختلفه.

وعرفها حلمي الفيل (٢٢،٢٠١٨) بأنها منظومة المهارات التي تمكن الفرد من أن يكون إيجابياً ومنتجاً وفعالاً في حياته المهنية و الشخصية والاجتماعية محققاً لأهدافه التي تسعى إليها .

وعرفتھا جوهره مرشود (٢٨،٢٠٢٠) بأنها مجموعه من المهارات التي تساعد التلاميذ على النجاح في حياتهم الأكاديميه والاجتماعية وتشمل (مهارة إدارة الوقت والكفاءة الاجتماعية الدافعية للإنجاز والمرونة العقلية وقيادته المهمة والتحكم في الوجدانيات والثقة بالنفس والمبادرة النشطة).

مما سبق يمكن تعريف مهارات فعالية الحياة بأنها متطلبات أساسية لوضع الخطط اليومية والحياتية لتحقيق أهداف طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر والاستجابة للمواقف المختلفة ومساعدتهن على التكيف والبقاء والنمو للتعامل مع متطلبات الحياه وتحدياتها (

• أهمية مهارات فعالية الحياة:

أشار حلمي الفيل (٢٥، ٢٠١٨) إلى أهمية مهارات فعالية الحياه التي ترتبط بمصطلح الذكاء العملي والقدره على حل المشكلات في الحياه اليومية من خلال المعارف والمهارات وتظهر أهميتها في قدره الفرد على تطبيق المعرفة الشخصية في مواقف يتعرض لها في العالم الحقيقي لقد صنفها إلى مجموعه من المهارات الشخصية التي تختص بعلاقه الطالب بذاته وتتمثل في إدارة الوقت ودافعية الإنجاز والتحكم في الوجدانيات والثقة بالنفس والمرونة العقلية ومجموعه من المهارات الاجتماعية تختص بعلاقته بعالمه الاجتماعي وتتمثل في قيادته المهمة والكفاءة الاجتماعية والمبادرة النشطة وهذه المهارات تعمل معا بطريقه متناغمه فقد يستخدم الطالب أكثر من مهاره شخصيه واجتماعية معا في نفس الموقف.

• أبعاد مهارات فعالية الحياة:

أوضح كلا من (Neill, 2008,45) وجوهرة مرشود (٣٣، ٢٠٢٠) أنه يمكن حصر أبعاد فعالية الحياة في ثمانية أبعاد وهي :

- ◀ المبادرة النشطة Active initiative: وهي قدره ديناميكية تظهر لدى الفرد عندما يكون نشطا ومبادرا عند مواجهه المواقف والأفكار الجديده وتظهر هذه القدره بالأداء الديناميكي لدى الفرد وإنتاجيته.
- ◀ المرونة العقلية Intellectual Flexibility: وتعني القدره على التعامل والتكيف مع التغيرات التي تطرأ على حياته كما أنها هي الدرجة التي يستطيع الفرد أن يكيف تفكيره ويغيره ويتبنى وجهات نظر مختلفه.
- ◀ قياده المهمه Task Leadership: تعني اعتقاد الفرد في قدرته على قياده الآخرين في المواقف المختلفه فالشخص القادر على التحكم في المواقف وتحفيز الآخرين إتجاه الأهداف وجعلهم يصلون إلى الإنتاجية والتوافقية ويكون أكثر فاعليه في الحياه العامه.
- ◀ دافع الإنجاز Achievement motivation: ويعني بذل الجهد في إنجاز أفضل النتائج الممكنه ويشير أيضا إلى مدى دافعيه الفرد في إنجاز التمييز وبذل المجهود المطلوب من أجل تحقيق الاهداف.
- ◀ التحكم في الوجدانات Emotional control: يعني قدره الفرد على ضبط النفس والتحكم الذاتي والهدوء في المواقف الضاغطة والدرجة التي يحافظ فيها الفرد على التحكم في انفعالاته عندما يتم مواجهته بمواقف ضاغطة.
- ◀ الثقة بالنفس Self Confidence: تعني الشعور برغبه في النجاح والكفاح فالأفراد عاده يتجهون نحو ذواتهم من خلال أقوالهم وأفعالهم.
- ◀ إدارة الوقت Time Management: تعني كفاءة الفرد في التخطيط الجيد لوقته والإستفادة القصوى من الوقت.
- ◀ الكفاءه الاجتماعيه Social Competence: وتعني الكفاءه والفاعليه عند التواصل مع الآخرين في المواقف الإجتماعيه والنجاح في التعامل معها ودرجه الثقة الشخصيه والقدره الذاتية في التفاعلات الإجتماعيه.

وقسم حلمى الفيل (٢٠١٨، ٦٢) مهارات فعالية الحياه والتي تم اعتمادها في البحث الحالي إلى: مجموعة من المهارات الشخصية تختص بعلاقة الطالب بذاته وتتمثل في (اداره الوقت ودافعيه الانجاز والتحكم في الوجدانات والثقه بالنفس والمرونة العقلية)، ومجموعه من المهارات الاجتماعيه تختص بعلاقة الطالب بعالمه الاجتماعي وتتمثل في (قياده المهمه والكفاءه الاجتماعيه والمبادره النشطه).

• المحور الثالث: النجول العقلي

يُعد مصطلح التجول العقلي من المصطلحات الحديثه في مجال التربيه وعلم النفس وهو من العوامل المؤثرة في كل من عمليتي التعليم والتعلم ، فهو يعد من الأنشطة العقلية الأكثر انتشاراً، وهذا النشاط العقلي كثيراً ما يضعف قدرة الطالب على التركيز أو التفكير بفاعلية في موضوع أو مشكلته ما.



• مفهوم النجول العقلي:

عرف كلا من (Smallwood&Schooler,2015,504) التجول العقلي بأنه "موقفاً تتحول فيه السيطرة التنفيذية من المهمة الأساسية إلى معالجة الأهداف الشخصية.

كما عرفه (Randall,j,2015,55) بأنه "الفشل في الاحتفاظ بالتركيز على الأفكار والأنشطة الخاصة بالمهمة الحالية بسبب بعض المثيرات الداخلية والخارجية التي تتدخل لجذب الانتباه بعيداً عن المهمة الأساسية.

بينما عرف حلمي الفيل (٢٠١٨، ١١) التجول العقلي بأنه "تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية، وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة.

وأوضح (Blonde,p.,et al, 2022,60) أن التجول العقلي عملية معرفية دائمة الحدوث بقصد أو بدون قصد، تؤدي إلى هفوات في الانتباه، من خلال فك الارتباط عن البيئة الخارجية وتوليد الأفكار الداخلية التي لا علاقة لها بالمهمة المطروحة.

يتضح مما سبق أن التجول العقلي هو نوع من التوجيه الداخلي للتفكير يحدث أثناء أداء المهمة خلال أنشطة التعلم المختلفة بطريقة عفوية أو بطريقة متعمدة، أحياناً يرتبط بنواح إيجابية عند الطالب كالتفكير الإبداعي والتفكير المتشعب، وأحياناً أخرى يرتبط بنواحي سلبية تؤثر على التركيز وتشتت انتباه الطالب أثناء أداء المهام التعليمية.

• أهمية النجول العقلي:

للتجول العقلي فوائد عدة منها:

- ◀ مساعدة الأفراد على التخطيط للمستقبل: حيث أن التركيز الزمني للأفكار الزمنية للمتجولين عقلياً يركز في الغالب على المستقبل أكثر من تركيزه على الماضي أو الحاضر.
- ◀ يكون في بعض الأحيان تكييفاً خاصة عند حل المشكلات المعقدة، وعندما يكون للمهمة أهداف طويلة الأجل.
- ◀ يرتبط إيجابياً بالتفكير الإبداعي (Baars,2010,210).
- ◀ ولا شك أن قدرتنا على الحفاظ على انتباهنا المستدام تؤثر بدرجة دالة في النجاح في عملنا في الفصل أو أي نشاط آخر، حيث يحدث التجول العقلي بشكل تلقائي وسريع في المهام التي تتطلب انتباهاً مستداماً.

• أسباب النجول العقلي:

أشارت دراسة كل من (حلمي الفيل، ٢٠١٨)، (عائشة العمري ورباب الباسل، ٢٠١٩)، (إيهاب المراغي، ٢٠٢٠) و (خلف الله محمد، ٢٠٢٠) إلى أن أسباب التجول العقلي تتمثل في النقاط التالية:

- ◀ السعة العقلية المحدودة: ويرجع السبب في محدودية السعة العقلية إلى انخفاض الوظائف التنفيذية للذاكرة وانخفاض مطالب المهمة، مما يجعل وحدة التحكم التنفيذي تسمح بالتجول العقلي، لذلك نجد الطلاب ذوي السعة العقلية المحدودة أكثر تعرضاً للتجول العقلي.
- ◀ المهام التي تتطلب انتباهاً مستمراً: وهذه المهام تؤدي إلى ضغوطاً عقلية فيؤدي إلى خروج ميكانيزمات تدفع العقل إلى الهروب من تلك المهام ويحدث تشتت للتفكير لدى الفرد، والتحول إلى التفكير في عناصر أخرى مما يؤدي إلى حدوث تجول عقلي.
- ◀ الحالة المزاجية: الحالة المزاجية السالبة تؤدي إلى تجول عقلي أكبر من الحالة المزاجية الموجبة أثناء التفكير في المهمة.
- ◀ التفكير السلبي في المستقبل: وهذا يحدث من خلال التفكير السلبي والتحديات المستقبلية التي تواجه الطالب وانشغاله بظموحاته التي تزيد من التجول العقلي.
- ◀ التنبؤات السلبية: مثل النعاس والاجهاد والأنشطة الإلزامية.
- ◀ التنبؤات الإيجابية: مثل السعادة والكفاءة والتركيز، والتمتع بالأشياء
- ◀ التنبؤات العميقة: مثل الأنشطة الصعبة والمهام التي تحتاج إلى تفكير وتخطيط وتتطلب اتخاذ القرارات.

• أنواع التجول العقلي:

أشار كلا من (حلمي الفيل، ٢٠١٨) و(خلف الله محمد، ٢٠٢٠) إلى أن التجول العقلي نوعان:

- ◀ التجول العقلي المرتبط بالمهمة: ويتمثل في تحول الانتباه لدى الفرد بطريقة خارجة عن إرادته، من الفكرة الرئيسية للمهمة التي يقوم بتنفيذها إلى أفكار أخرى تتعلق بنفس المهمة ولكن مختلفة عن السياق العام لفكرة المهمة التي يقوم بتنفيذها.
- ◀ التجول العقلي غير مرتبط بالمهمة: ويتمثل في تحول الانتباه لدى الفرد بطريقة خارجة عن إرادته، من الفكرة الرئيسية للمهمة التي يقوم بتنفيذها إلى أفكار أخرى غير متعلقة بالمهمة التي يقوم بتنفيذها.
- كما أشارت (ميرفت عبد الرحيم، ٢٠٢١) إلى أن التجول العقلي ينقسم إلى ثلاثة أنواع وهم:
- ◀ التجول العقلي المنتج: وهو قدرة الطالب على أن يجول بذهنه وينتج أفكاراً جديدة ومفيدة ومبدعة وهذه الأفكار تكون مرتبطة بالمهمة التي يقوم بتنفيذها الطالب.
- ◀ التجول العقلي غير المنتج: وهو قدرة الطالب على أن يجول بذهنه حول المهمة التي يقوم بها ولكن يصل إلى أفكار غير مبدعة ولها ارتباط ضعيف بالمهمة التي يقوم بتنفيذها.

◀ التجول العقلي المشتت : وهو قدرة الطالب على أن يجول بذهنه حول المهمة التي يقوم بها ويفكر في أشياء بعيدة عن المهمة وذلك قد يكون نتيجة تعرض الطالب للقلق أو الإحباط .

واعتمد البحث الحالي على تصنيف كلا من (Figueiredo & Mattos, 2021, 2) للتجول العقلي حيث صنفاه إلى نوعين الأول " تجول عقلي متعمد أو مقصود" ويعني قدرة الفرد على تجميع تركيزه عمداً من أجل معالجة معلومات عالية الجودة مثل التأمل الذاتي ، فهو يعني الأفكار الداخلية ذاتية التوليد والتي تحدث عن عمد أو قصد، والثاني " التجول العقلي العفوي أو غير المقصود" ويحدث عندما ينجرف العقل إلى الأفكار التي لا علاقة لها بالمهمة والتي تستحوذ على تركيز الفرد بشكل عام لمعالجة مستوى منخفض للمعلومات.

• فروض البحث:

- في ضوء ما تقدم فإن البحث الحالي يسعى للتحقق من الفروض التالية:
- ◀ يمكن التنبؤ بالتجول العقلي من التفكير المنفتح الفعال لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر.
- ◀ يمكن التنبؤ بالتجول العقلي من مهارات فعالية الحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر.

• إجراءات البحث:

• منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي ، لكونه مناسباً لطبيعة البحث الحالي والذي تناول الإسهام النسبي للتفكير المنفتح الفعال ومهارات فعالية الحياة في التنبؤ بالتجول العقلي لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر .

• عينة البحث وشملت:

• عينة التقنين:

تم اختيارها من بين طالبات الفرقة الأولى بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وقد بلغ عددهن (52) طالبة.

• العينة الأساسية:

اشتملت عينة البحث الأساسية على (125) طالبة من بين طالبات الفرقة الأولى بكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤.

• أدوات البحث:

- ◀ مقياس التفكير المنفتح الفعال (اعداد/ Stanovich & West, 2007، ترجمة وتقنين أسامة إبراهيم (٢٠١٠)، تعديل الباحثان)

◀ مقياس التجول العقلي (اعداد الباحثان)

◀ مقياس مهارات فعالية الحياة. (اعداد الباحثان)

• أولاً: مقياس التفكير المنفتح الفعال [اعداد/ Stanovich & West, 2007]

ترجمة ونقنين إسامة إبراهيم [٢٠١٠]. تعديل الباحثان]

• وصف الصورة الأصلية للمقياس:

أعد هذا المقياس (Stanovich and West, 2007)، وقد تأثر بأعمال (Baron, 1985, 1988, 1993) التي أكد فيها على مفهوم التفكير المنفتح الفعال من خلال تفضيل التأمل على الاندفاع، والبحث عن المعلومات ومعالجتها (بدلاً من التحيز في البحث عن أدلة تؤكد معتقداته المفضلة) ورغبة الفرد في تغيير معتقداته في حال وجود أدلة تتناقض معها وتعارضها، ويتكون هذا المقياس من (٤١) فقرة موزعة على ستة مقاييس فرعية هي:

◀ التفكير المرن Flexible Thinking scale: ويتكون هذا المقياس من (١٠)

فقرات هي: (٤، ٦، ١٠، ١٤، ١٦، ٢٢، ٢٦، ٢٩، ٤٠، ٤١)، وقد صيغت معظم الفقرات بطريقة سلبية فيما عدا الفقرات (٤، ١٠، ٢٦، ٢٩، ٤١)، وهي تعبر عن ميل الفرد نحو التفكير التأملي، والرغبة في دراسة الشواهد المناقضة لأراء الفرد الشخصية، والرغبة في دراسة الأراء والشواهد والتفسيرات البديلة، والتسامح مع الغموض.

◀ الانفتاح على القيم Openness-Values subscale: ويتكون هذا المقياس (

(٨) فقرات هي (٧، ١٨، ٢٣، ٢٧، ٣٢، ٣٨، ٣٩)، وقد صيغت معظم الفقرات بطريقة سلبية فيما عدا الفقرات (١٨، ٢٧، ٣٠) وهي تعبر عن ميل الفرد إلى الانفتاح على القيم.

◀ تعديل/ تحديد المعتقد: The Belief Identification scale : ويتضمن (٩)

فقرات هي: (٢، ٩، ١٢، ١٥، ١٩، ٢١، ٣٣، ٣٧، ٣٤) وقد صيغت معظم الفقرات بطريقة سلبية فيما عدا الفقرات (١٢، ٣٤، ٣٧)، وتدور فقرات هذا المقياس حول قدرة الفرد على تحديد ذاته كهوية مستقلة عن معتقداته وآرائه، فتعديله لمعتقد ما يرى أنه صواب أو تغييره كلياً لا يؤثر كثيراً في كيف الفرد أو مفهومه عن ذاته.

◀ الانفتاح/ الجمود الفكري "الدوجماتية" Dogmatism subscale: ويتكون

هذا المقياس من (٩) فقرات هي: (١، ٥، ١١، ١٣، ٢٠، ٢٤، ٣١، ٣٥، ٣٦)، وجميعها صيغت بطريقة سلبية، وهي تعبر عن ميل الفرد للاعتقاد بأنه دائماً على صواب، ولا يمكن لأحد أن يناقشه في قناعاته الشخصية التي يؤمن بها، وقد اشتقت فقرات هذا البعد من عدة مقاييس سابقة تقيس الجمود الفكري، والانغلاق/ الانفتاح العقلي.

◀ التفكير الفئوي Categorical Thinking subscale: ويتكون هذا المقياس من

(٣) فقرات وهي: (٣، ٨، ١٧)، وقد صيغت جميع فقرات هذا البعد بطريقة

سلبية، وهي تدور حول فكرة تصنيف الناس والأشياء تصنيفاً فئوياً حاداً، مثل "هناك نوعين من البشر في هذا العالم: طيبون وأشرار".

التفكير المناقض للحقائق Counterfactual Thinking subscale: ويتكون هذا المقياس من (٢) فقرة تم صياغتهما بطريقة سلبية هما: (٢٨، ٢٥)، وقد أضافهما مصمما المقياس للكشف عن التفكير المناقض للحقائق كمؤشر للقدرّة على تبني رؤية جديدة من عدمه، وهي تعبر عن اعتقاد الفرد بأن ما لديه من أفكار ومعتقدات غير قابلة للتغيير مهما اختلفت ظروف البيئة الاجتماعية أو الأسرية أو المدرسية. وقد تحقق معدا المقياس من ثباته حيث بلغت قيمة معامل ثبات ألفا للمقياس (٠.٨٣) عندما طبق على عينة من طلاب الجامعة قوامها (١٠٤٥) طالبا وطالبة، كما بلغت قيمة معامل ثبات ألفا للمقياس (٠.٨٤) في دراسة كل من (Macpherson & Stanovich, 2007) (West, Stanovich, West, 2008)، (Toplak, & Stanovich, 2007) التي أجريت على عينات من طلاب الجامعة قوامها (٤٢٠، ٧٩٣) على الترتيب. ونظرا لأن العديد من مكونات هذا المقياس قد أظهرت علاقات متشابكة متوسطة القوة، فإن مصمما المقياس استخدموا الدرجة الكلية على المقياس لتشير إلى التفكير المنفتح الفعال، دون الأخذ في الاعتبار درجات الأبعاد الفرعية، بحيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى الانفتاح على تغيير الآراء والمعتقدات، وإلى المرونة العقلية، وتشير الدرجة المنخفضة إلى الجمود العقلي، وإلى مقاومة التغيير في الآراء والمعتقدات.

أما في البيئة العربية فقد قام أسامه إبراهيم (٢٠١٠، ٣٠-٤٢) بتعريب مقياس التفكير المنفتح الفعال وعرضه على مجموعة من المحكمين، ضمن دراسة أجراها لتقييم مخرجات التعلم المعرفية والوجدانية لبرامج موهبة الصيفية على عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي بالملكة العربية السعودية، وقد تم التحقق من صدق المقياس بطريقتي الصدق العملي والاستكشافي والتوكيدي، وقد كشفت النتائج عن وجود ثلاثة عوامل توزعت عليها فقرات المقياس الـ (٤١) وقام بتسميتها على النحو التالي :

التفكير المرن: تتضمن (٢٠) فقرة، وهي فقرات بعدي التفكير المرن، والانفتاح على القيم، وهي العبارات رقم (١، ٤، ٦، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣٢، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١)

تحديد المعتقد: وتضمن (٩) فقرات هي نفس فقرات هذا البعد في الصورة الأصلية للمقياس، وهي الفقرات رقم (٢، ٩، ١٥، ١٩، ٢١، ٢٧، ٣٣، ٣٤، ٣٧).

الجمود الفكري "الدوجماتية": وتضمن (١٢) فقرة وهي فقرات أبعاد الجمود الفكري، والتفكير الضوئي، والتفكير المناقض للحقائق، وهي العبارات رقم: (٣، ٥، ٧، ٨، ١١، ١٣، ١٧، ٢٠، ٢٤، ٣١، ٣٥، ٣٦). وقد تم اعتماد الأبعاد الثلاثة السابقة في البحث الحالي وذلك بعد إجراء بعض التعديلات على صياغة

بعض الفقرات لتناسب عينة البحث، وذلك بعد الرجوع إلى الصورة الأصلية للمقياس والدراسات والبحوث الأجنبية التي استخدمته مثل (eg: Stanovich & West، ١٩٩٧، ١٩٩٨، ٢٠٠٧، ٢٠٠٨) وقد تم تطبيق المقياس بعد التعديل على عينة التقنيين قوامها (52) طالبة بالفرقة الأولى بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر للتأكد من فهمهن لعبارات المقياس، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس في البحث الحالي كالتالي:

• صدق مقياس التفكير المنفتح الفعال :

تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

• صدق المحكمين:

بعد إجراء بعض التعديلات على صياغة فقرات المقياس في صورته العربية تم عرض الصورة المعدلة من المقياس على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي قوامها (٨) محكمين، للتحقق من دقة الصياغة اللغوية والعلمية لفقرات المقياس، واقتراح ما يروونه من تعديلات، وتم عمل التعديلات التي أقرها (٧) محكمين أي ما يعادل (٨٧,٥%) من السادة المحكمين والتي تمثلت في إعادة صياغة بعض فقرات المقياس.

• الصدق التمييزي [صدق المقارنة الطرفية]:

تم حساب معامل الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (٢٧%) وأدنى (٢٧%) من استجابات الطالبات على المقياس وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمقياس التفكير المنفتح الفعال						
المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
مج. الدنيا	١٤	١٣٠,٢٣	٢,٩١	١٧,٢٩	٢٦	٠,٠١
مج. عليا	١٤	١٠٧,٦٩	٣,٦٨			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" كانت (١٧,٢٩) عند درجات حرية (٢٦) ومستوى معنوية (٠,٠١)، مما يعني وجود فروق دالة بين استجابات الطالبات بالفئة الأعلى واستجابتهن بالفئة الأدنى، وعليه فإن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق وقابل للتطبيق.

• الإنساق الداخلي لمقياس التفكير المنفتح الفعال :

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت معاملات الاتساق ما بين (٠,٤٤، ٠,٦٧) وجميعها دالة عند مستوى ٠,٠١ وهذا يدل على صدق المقياس .

• ثبات مقياس التفكير المنفتح الفعال :

تم حساب معامل الثبات لأبعاد مقياس التفكير المنفتح الفعال الثلاثة ولمقياس ككل، باستخدام معامل ألفا كرونباخ، كما تم حساب ثبات

المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث تم حساب الارتباط بين نصفي المقياس من خلال حساب قيمة معامل الارتباط بطريقة جتمان Guttman والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (٢) معاملات ثبات ألفا كرونباخ ومعاملات ارتباط Guttman لأبعاد مقياس التفكير المنفتح الفعال والدرجة الكلية

أبعاد مقياس التفكير المنفتح الفعال	قيمة معامل ألفا كرونباخ	معامل ارتباط جتمان
التفكير المرن	٠.٧٤	٠.٧٣
تحديد المعتقد	٠.٧٢	٠.٦٩
التفكير الدوجماتي	٠.٨٤	٠.٨٣
الدرجة الكلية	٠.٧٨	٠.٧٧

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات ومعاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات مناسبة وصلاحيته للتطبيق. وبذلك تكون الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٤١) فقرة موزعة على الأبعاد الثلاثة للمقياس كما موضح في الجدول التالي:

جدول (٣) أبعاد وأرقام عبارات مقياس التفكير المنفتح الفعال في صورته النهائية

أبعاد التفكير المنفتح الفعال	عدد العبارات	أرقام العبارات
التفكير المرن	٢٠	١*، ٤، ٦، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣٢، ٤١، ٤٠، ٣٩، ٣٨
تحديد المعتقد	٩	٢، ٩، ١٥، ١٩، ٢١، ٢٧، ٣٣، ٣٤، ٣٧
التفكير الدوجماتي	١٢	٣، ٥، ٧، ٨، ١١، ١٣، ١٧، ٢٤، ٢٥، ٣١، ٣٥، ٣٦
المجموع الكلي		٤١ عبارة

♦ وجود خط أسفل رقم العبارة يدل على أنها عبارة سلبية.

وتستجيب الطالبة على فقرات المقياس بوضع علامة (٧) أسفل أحد بدائل الاستجابة التي تتراوح ما بين ١=أرفض بشدة إلى ٦=أوافق بشدة، وبذلك تكون الدرجة الصغرى على المقياس (٤١) والدرجة العظمى (٢٤٦)، وقد تم تصحيح فقرات المقياس فصي حالة العبارات الإيجابية تحصل الطالبة على درجة تتراوح ما بين ٦=إذا اختارت أوافق بشدة إلى ١=إذا اختارت أرفض بشدة، أما في حالة العبارات السلبية فإنها تحصل على درجة تتراوح ما بين ١=إذا اختارت أوافق بشدة إلى ٦=إذا اختارت أرفض بشدة.

• ثانياً: مقياس مهاراته فعالية الحياة [إعداد الباحثان]

تحديد الهدف من المقياس هدف المقياس الى تحديد مستوى مهارات فعالية الحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي-جامعة الأزهر، وبعد الاطلاع على الأساس النظري والدراسات والأدبيات الخاصة بمهارات فعالية الحياة مثل دراسة كل من (حلمى الفيل، ٢٠١٨؛ جوهره صالح المرشود، ٢٠٢٠؛ أسماء عيد، ٢٠٢١؛ لمياء احمد عثمان، ٢٠٢٢؛ محمود فرج وسميه وايف، ٢٠٢٣؛ فريدة فؤاد وشيماء سمير، ٢٠٢٣) وتم اعتماد الأبعاد التي حددها حلمى الفيل (٢٠١٨) والتي جاءت على النحو التالي:

١ البعد الأول: إدارة الوقت (Time management): وهي الاستخدام الرشيد للوقت واستثماره بشكل فعال والتخطيط والتنظيم والمتابعة للوقت للوصول الى الأهداف والغايات المرجوة.

- ◀ البعد الثاني: الكفاءة الاجتماعية (Social competence): هي الأساس الذي تبنى عليه التوقعات للتفاعل المستقبلي مع الآخرين، وعلى أساسه يطور الأفراد تصوراتهم عن سلوكهم.
- ◀ البعد الثالث: الدافعية الانجاز (Achieve motivation): هي استعداد طالبات الجامعة للسعي دائماً في سبيل التفوق وتحقيق النجاح والرغبة في الأداء الجيد وإنجاز الأعمال الصعبة والتغلب على العقبات بكفاءة وبأقل جهد ممكن وأفضل مستوى أداء.
- ◀ البعد الرابع: المرونة العقلية (Intellectual flexibility): هي قدرة طالبات الجامعة على استيعاب افكار الآخرين والانفتاح عليها، وضبط آرائهن بشكل مناسب وإنتاج العديد من الأفكار المتنوعة في اقل وقت ممكن.
- ◀ البعد الخامس: قيادة المهمة (Task leadership): هو القدرة على اشتراك طالبات الجامعة بنشاط وإيجابية في المهمة، وجعلهن متحمسات من أجل تحقيق الهدف المشترك.
- ◀ البعد السادس: التحكم في الوجدانات (Emotional control): هو قدرة طالبة الجامعة على التعامل الإيجابي مع نفسها ومع الآخرين بحيث تحقق أكبر قدر من السعادة لنفسها ولمن حولها.
- ◀ البعد السابع: المبادرة النشطة (Active initiative): هي قدرة ديناميكية تظهر لدى طالبات الجامعة عندما يكون نشاطاً ومبادراً عند مواجهه المواقف الجديدة.
- ◀ البعد الثامن: الثقة في النفس (Self confidence): هي سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الظروف المختلفة مستخدماً أقصى إمكاناته وقدراته لتحقيق أهدافه.

• إعداد المقياس في صورته الأولية

تكون مقياس مهارات فعالية الحياة في صورته الأولية من (٥٦) عبارة موزعة على (٨) أبعاد (إدارة الوقت، الكفاءة الاجتماعية، دافعية الإنجاز، المرونة العقلية، قيادة المهمة، التحكم في الوجدانات، المبادرة النشطة، الثقة بالنفس) وتم مراعاة الشروط الواجب توافرها في اعداد المقياس مثل: أن تغطي العبارات جميع الأبعاد- أن تكون واضحة المعنى تبتعد عن الغموض- أن لا مركبة تحمل أكثر من معنى- صياغة بعض العبارات في الاتجاه الموجب والبعض الآخر في الاتجاه السالب- ألا يستخدم في صياغة العبارة أسلوب نفي النفي- استبعاد العبارة التي يتوقع أن يوافق عليها الجميع أو يرفضها الجميع- وضع بعض العبارات السلبية معكوسة الاتجاه لضمان مصداقية الإجابة.

• صياغة تعليمات المقياس:

تم صياغة تعليمات المقياس بحيث تشتمل على: الهدف من المقياس، التنبيه على الطالبات بقراءة العبارة بدقة، التأكيد على أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، التأكيد على أنه لا توجد إجاباتان للعبارة الواحدة.

• الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات فعالية الحياة: • صدق المقياس :

تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

• الصدق الظاهري [صدق المحكمين]

بعد إعداد المقياس في صورته الأولى والتأكد من جميع العبارات تم عرضه على مجموعة من المحكمين في مجال التربية وعلم النفس لإبداء آرائهم حول: مدى ملائمة الأبعاد لمقياس مهارات فعالية الحياة وملاءمتها لمستوى الطالبات-ملاءمة كل عبارة البعد الذي تنتمي إليه-كفاية العبارات الخاصة بمقياس كل بعد من الأبعاد-ملاءمة العبارات من حيث الصياغة اللغوية والصحة العلمية-رأى سيادتهم في متصل الإجابات (دائما - أحيانا - أبدا)-إضافة أي أداء أو مقترحات بالحذف أو التعديل أو الإضافة. وقد أشار السادة المحكمين إلى ضرورة إجراء بعض التعديلات في الصياغة لبعض العبارات لتصبح أكثر وضوحاً، وقد تم إجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمون والتي اتفقوا عليها والجدول التالي يوضح العبارات التي تم تعديلها كما أشار السادة المحكمون:

جدول (٤) العبارات التي تم تعديلها في مقياس مهارات فعالية الحياة وفقاً لأراء السادة المحكمين

العبارة قبل التعديل.	العبارة بعد التعديل.
الاعتراف بالخطأ أمر صعب لي.	أشعر بصعوبة عند الاعتراف بالخطأ.
إنجاز العمل هو معياري للنجاح.	أرى أن معيار النجاح إنجاز العمل.
أميل إلى الشعور بأنني غير مرغوب.	أشعر بأنني غير مرغوب وسط زملائي.
أفكر جيداً قبل أن أتكلم في أي موضوع.	أبادر بالحديث بعد التفكير الجيد
أشعر أن وقتي ضائع في مواقع التواصل الاجتماعي.	أضيق الكثير من الوقت في مواقع التواصل الاجتماعي.
أفضل الأعمال التي تتطلب بذل جهد كبير.	أبذل قصارى جهدي للحصول على أفضل النتائج.
أنفذ أعمالاً بعيداً عن ما خططت له.	أجد صعوبة في تنفيذ الأعمال التي خططت لها.

• الصدق البنائي:

وتم من خلال حساب معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥) معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس التفكير المنفتح الفعال والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد مقياس مهارات	قيمة معامل ارتباط بيرسون	أبعاد مقياس مهارات	قيمة معامل ارتباط بيرسون
فعالية الحياة	٠.٧٠	فعالية الحياة	٠.٨٥
اداره الوقت.	٠.٧٨	قيادة المهام.	٠.٧٦
الكفاءة الاجتماعية.	٠.٧٢	التحكم في الوجدانات.	٠.٧٧
دافعية الانجاز.	٠.٦٧	المبادرة النشطة.	٠.٧٧
المرونة العقلية.	٠.٦٧	الثقة بالنفس.	٠.٧٧

(♦♦) دالة عند مستوى (٠.٠١).

• الإنساق الداخلي لمقياس مهارات فعالية الحياة :

تم حساب الانساق الداخلي لأبعاد المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجات طالبات عينة التقنيين على أبعاد المقياس الثمانية ودرجاتهم الكلية على المقياس، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٤٣ إلى ٠.٦٧) .

• ثبات مقياس مهارات فعالية الحياة:

تم التحقق منه من خلال حساب معامل الفا كرونباخ من خلال البرنامج الإحصائي لتحليل المعلومات spss ، ويوضح الجدول التالي تلك النتائج:

جدول (٦) معاملات ثبات الفا كرونباخ لمقياس مهارات فعالية الحياة

أبعاد المقياس	معامل الفا كرونباخ	أبعاد المقياس	معامل الفا كرونباخ
اداره الوقت.	٠,٧٤	قيادة المهام.	٠,٧٧
الكفاءة الاجتماعية.	٠,٧٦	التحكم في الوجدانات.	٠,٧٤
دافعية الانجاز.	٠,٧٤	المبادرة بالنشطة.	٠,٧٢
المرونة العقلية.	٠,٧٤	الثقة بالنفس.	٠,٧٦

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات المناسب للتطبيق على العينة الأساسية.

كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية: حيث تم حساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس من خلال البرنامج الإحصائي لتحليل المعلومات spss ، ويوضح الجدول التالي تلك النتائج:

جدول (٧) معامل ارتباط جتمان لمقياس مهارات فعالية الحياة

الجانب	عدد العبارات	معامل ارتباط جتمان
مقياس مهارات فعالية الحياة	٥٦	٠,٩٣٣

يتضح من الجدول السابق ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يصلح للتطبيق.

• حساب زمن مقياس مهارات فعالية الحياة:

تم بحساب متوسط الزمن الذي استغرقتة جميع الطالبات في الاجابة على المفردات حيث قدر ب (٣٠ دقيقة).

• الصورة النهائية لمقياس مهارات فعالية الحياة:

بعد التأكد من صدق المقياس وثباته وإجراء التعديلات اللازمة مع العلم أنه لم يحذف أي عبارته من المقياس أصبح المقياس في صورته النهائية جاهزا للتطبيق حيث تكون من (٥٦) عبارته تدرج تحت (٨) أبعاد، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٨) الصورة النهائية لمقياس مهارات فعالية الحياة

أبعاد مهارات فعالية الحياة	أرقام العبارات في كل بعد	إجمالي العبارات
اداره الوقت.	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨-٤٩-٥٠-٥١-٥٢-٥٣-٥٤-٥٥-٥٦-٥٧-٥٨-٥٩-٦٠-٦١-٦٢-٦٣-٦٤-٦٥-٦٦-٦٧-٦٨-٦٩-٧٠-٧١-٧٢-٧٣-٧٤-٧٥-٧٦-٧٧-٧٨-٧٩-٨٠-٨١-٨٢-٨٣-٨٤-٨٥-٨٦-٨٧-٨٨-٨٩-٩٠-٩١-٩٢-٩٣-٩٤-٩٥-٩٦-٩٧-٩٨-٩٩-١٠٠-١٠١-١٠٢-١٠٣-١٠٤-١٠٥-١٠٦-١٠٧-١٠٨-١٠٩-١١٠-١١١-١١٢-١١٣-١١٤-١١٥-١١٦-١١٧-١١٨-١١٩-١٢٠-١٢١-١٢٢-١٢٣-١٢٤-١٢٥-١٢٦-١٢٧-١٢٨-١٢٩-١٣٠-١٣١-١٣٢-١٣٣-١٣٤-١٣٥-١٣٦-١٣٧-١٣٨-١٣٩-١٤٠-١٤١-١٤٢-١٤٣-١٤٤-١٤٥-١٤٦-١٤٧-١٤٨-١٤٩-١٥٠-١٥١-١٥٢-١٥٣-١٥٤-١٥٥-١٥٦-١٥٧-١٥٨-١٥٩-١٦٠-١٦١-١٦٢-١٦٣-١٦٤-١٦٥-١٦٦-١٦٧-١٦٨-١٦٩-١٧٠-١٧١-١٧٢-١٧٣-١٧٤-١٧٥-١٧٦-١٧٧-١٧٨-١٧٩-١٨٠-١٨١-١٨٢-١٨٣-١٨٤-١٨٥-١٨٦-١٨٧-١٨٨-١٨٩-١٩٠-١٩١-١٩٢-١٩٣-١٩٤-١٩٥-١٩٦-١٩٧-١٩٨-١٩٩-٢٠٠-٢٠١-٢٠٢-٢٠٣-٢٠٤-٢٠٥-٢٠٦-٢٠٧-٢٠٨-٢٠٩-٢١٠-٢١١-٢١٢-٢١٣-٢١٤-٢١٥-٢١٦-٢١٧-٢١٨-٢١٩-٢٢٠-٢٢١-٢٢٢-٢٢٣-٢٢٤-٢٢٥-٢٢٦-٢٢٧-٢٢٨-٢٢٩-٢٣٠-٢٣١-٢٣٢-٢٣٣-٢٣٤-٢٣٥-٢٣٦-٢٣٧-٢٣٨-٢٣٩-٢٤٠-٢٤١-٢٤٢-٢٤٣-٢٤٤-٢٤٥-٢٤٦-٢٤٧-٢٤٨-٢٤٩-٢٥٠-٢٥١-٢٥٢-٢٥٣-٢٥٤-٢٥٥-٢٥٦-٢٥٧-٢٥٨-٢٥٩-٢٦٠-٢٦١-٢٦٢-٢٦٣-٢٦٤-٢٦٥-٢٦٦-٢٦٧-٢٦٨-٢٦٩-٢٧٠-٢٧١-٢٧٢-٢٧٣-٢٧٤-٢٧٥-٢٧٦-٢٧٧-٢٧٨-٢٧٩-٢٨٠-٢٨١-٢٨٢-٢٨٣-٢٨٤-٢٨٥-٢٨٦-٢٨٧-٢٨٨-٢٨٩-٢٩٠-٢٩١-٢٩٢-٢٩٣-٢٩٤-٢٩٥-٢٩٦-٢٩٧-٢٩٨-٢٩٩-٣٠٠-٣٠١-٣٠٢-٣٠٣-٣٠٤-٣٠٥-٣٠٦-٣٠٧-٣٠٨-٣٠٩-٣١٠-٣١١-٣١٢-٣١٣-٣١٤-٣١٥-٣١٦-٣١٧-٣١٨-٣١٩-٣٢٠-٣٢١-٣٢٢-٣٢٣-٣٢٤-٣٢٥-٣٢٦-٣٢٧-٣٢٨-٣٢٩-٣٣٠-٣٣١-٣٣٢-٣٣٣-٣٣٤-٣٣٥-٣٣٦-٣٣٧-٣٣٨-٣٣٩-٣٤٠-٣٤١-٣٤٢-٣٤٣-٣٤٤-٣٤٥-٣٤٦-٣٤٧-٣٤٨-٣٤٩-٣٥٠-٣٥١-٣٥٢-٣٥٣-٣٥٤-٣٥٥-٣٥٦-٣٥٧-٣٥٨-٣٥٩-٣٦٠-٣٦١-٣٦٢-٣٦٣-٣٦٤-٣٦٥-٣٦٦-٣٦٧-٣٦٨-٣٦٩-٣٧٠-٣٧١-٣٧٢-٣٧٣-٣٧٤-٣٧٥-٣٧٦-٣٧٧-٣٧٨-٣٧٩-٣٨٠-٣٨١-٣٨٢-٣٨٣-٣٨٤-٣٨٥-٣٨٦-٣٨٧-٣٨٨-٣٨٩-٣٩٠-٣٩١-٣٩٢-٣٩٣-٣٩٤-٣٩٥-٣٩٦-٣٩٧-٣٩٨-٣٩٩-٤٠٠-٤٠١-٤٠٢-٤٠٣-٤٠٤-٤٠٥-٤٠٦-٤٠٧-٤٠٨-٤٠٩-٤١٠-٤١١-٤١٢-٤١٣-٤١٤-٤١٥-٤١٦-٤١٧-٤١٨-٤١٩-٤٢٠-٤٢١-٤٢٢-٤٢٣-٤٢٤-٤٢٥-٤٢٦-٤٢٧-٤٢٨-٤٢٩-٤٣٠-٤٣١-٤٣٢-٤٣٣-٤٣٤-٤٣٥-٤٣٦-٤٣٧-٤٣٨-٤٣٩-٤٤٠-٤٤١-٤٤٢-٤٤٣-٤٤٤-٤٤٥-٤٤٦-٤٤٧-٤٤٨-٤٤٩-٤٥٠-٤٥١-٤٥٢-٤٥٣-٤٥٤-٤٥٥-٤٥٦-٤٥٧-٤٥٨-٤٥٩-٤٦٠-٤٦١-٤٦٢-٤٦٣-٤٦٤-٤٦٥-٤٦٦-٤٦٧-٤٦٨-٤٦٩-٤٧٠-٤٧١-٤٧٢-٤٧٣-٤٧٤-٤٧٥-٤٧٦-٤٧٧-٤٧٨-٤٧٩-٤٨٠-٤٨١-٤٨٢-٤٨٣-٤٨٤-٤٨٥-٤٨٦-٤٨٧-٤٨٨-٤٨٩-٤٩٠-٤٩١-٤٩٢-٤٩٣-٤٩٤-٤٩٥-٤٩٦-٤٩٧-٤٩٨-٤٩٩-٥٠٠-٥٠١-٥٠٢-٥٠٣-٥٠٤-٥٠٥-٥٠٦-٥٠٧-٥٠٨-٥٠٩-٥١٠-٥١١-٥١٢-٥١٣-٥١٤-٥١٥-٥١٦-٥١٧-٥١٨-٥١٩-٥٢٠-٥٢١-٥٢٢-٥٢٣-٥٢٤-٥٢٥-٥٢٦-٥٢٧-٥٢٨-٥٢٩-٥٣٠-٥٣١-٥٣٢-٥٣٣-٥٣٤-٥٣٥-٥٣٦-٥٣٧-٥٣٨-٥٣٩-٥٤٠-٥٤١-٥٤٢-٥٤٣-٥٤٤-٥٤٥-٥٤٦-٥٤٧-٥٤٨-٥٤٩-٥٥٠-٥٥١-٥٥٢-٥٥٣-٥٥٤-٥٥٥-٥٥٦-٥٥٧-٥٥٨-٥٥٩-٥٦٠-٥٦١-٥٦٢-٥٦٣-٥٦٤-٥٦٥-٥٦٦-٥٦٧-٥٦٨-٥٦٩-٥٧٠-٥٧١-٥٧٢-٥٧٣-٥٧٤-٥٧٥-٥٧٦-٥٧٧-٥٧٨-٥٧٩-٥٨٠-٥٨١-٥٨٢-٥٨٣-٥٨٤-٥٨٥-٥٨٦-٥٨٧-٥٨٨-٥٨٩-٥٩٠-٥٩١-٥٩٢-٥٩٣-٥٩٤-٥٩٥-٥٩٦-٥٩٧-٥٩٨-٥٩٩-٦٠٠-٦٠١-٦٠٢-٦٠٣-٦٠٤-٦٠٥-٦٠٦-٦٠٧-٦٠٨-٦٠٩-٦١٠-٦١١-٦١٢-٦١٣-٦١٤-٦١٥-٦١٦-٦١٧-٦١٨-٦١٩-٦٢٠-٦٢١-٦٢٢-٦٢٣-٦٢٤-٦٢٥-٦٢٦-٦٢٧-٦٢٨-٦٢٩-٦٣٠-٦٣١-٦٣٢-٦٣٣-٦٣٤-٦٣٥-٦٣٦-٦٣٧-٦٣٨-٦٣٩-٦٤٠-٦٤١-٦٤٢-٦٤٣-٦٤٤-٦٤٥-٦٤٦-٦٤٧-٦٤٨-٦٤٩-٦٥٠-٦٥١-٦٥٢-٦٥٣-٦٥٤-٦٥٥-٦٥٦-٦٥٧-٦٥٨-٦٥٩-٦٦٠-٦٦١-٦٦٢-٦٦٣-٦٦٤-٦٦٥-٦٦٦-٦٦٧-٦٦٨-٦٦٩-٦٧٠-٦٧١-٦٧٢-٦٧٣-٦٧٤-٦٧٥-٦٧٦-٦٧٧-٦٧٨-٦٧٩-٦٨٠-٦٨١-٦٨٢-٦٨٣-٦٨٤-٦٨٥-٦٨٦-٦٨٧-٦٨٨-٦٨٩-٦٩٠-٦٩١-٦٩٢-٦٩٣-٦٩٤-٦٩٥-٦٩٦-٦٩٧-٦٩٨-٦٩٩-٧٠٠-٧٠١-٧٠٢-٧٠٣-٧٠٤-٧٠٥-٧٠٦-٧٠٧-٧٠٨-٧٠٩-٧١٠-٧١١-٧١٢-٧١٣-٧١٤-٧١٥-٧١٦-٧١٧-٧١٨-٧١٩-٧٢٠-٧٢١-٧٢٢-٧٢٣-٧٢٤-٧٢٥-٧٢٦-٧٢٧-٧٢٨-٧٢٩-٧٣٠-٧٣١-٧٣٢-٧٣٣-٧٣٤-٧٣٥-٧٣٦-٧٣٧-٧٣٨-٧٣٩-٧٤٠-٧٤١-٧٤٢-٧٤٣-٧٤٤-٧٤٥-٧٤٦-٧٤٧-٧٤٨-٧٤٩-٧٥٠-٧٥١-٧٥٢-٧٥٣-٧٥٤-٧٥٥-٧٥٦-٧٥٧-٧٥٨-٧٥٩-٧٦٠-٧٦١-٧٦٢-٧٦٣-٧٦٤-٧٦٥-٧٦٦-٧٦٧-٧٦٨-٧٦٩-٧٧٠-٧٧١-٧٧٢-٧٧٣-٧٧٤-٧٧٥-٧٧٦-٧٧٧-٧٧٨-٧٧٩-٧٨٠-٧٨١-٧٨٢-٧٨٣-٧٨٤-٧٨٥-٧٨٦-٧٨٧-٧٨٨-٧٨٩-٧٩٠-٧٩١-٧٩٢-٧٩٣-٧٩٤-٧٩٥-٧٩٦-٧٩٧-٧٩٨-٧٩٩-٨٠٠-٨٠١-٨٠٢-٨٠٣-٨٠٤-٨٠٥-٨٠٦-٨٠٧-٨٠٨-٨٠٩-٨١٠-٨١١-٨١٢-٨١٣-٨١٤-٨١٥-٨١٦-٨١٧-٨١٨-٨١٩-٨٢٠-٨٢١-٨٢٢-٨٢٣-٨٢٤-٨٢٥-٨٢٦-٨٢٧-٨٢٨-٨٢٩-٨٣٠-٨٣١-٨٣٢-٨٣٣-٨٣٤-٨٣٥-٨٣٦-٨٣٧-٨٣٨-٨٣٩-٨٤٠-٨٤١-٨٤٢-٨٤٣-٨٤٤-٨٤٥-٨٤٦-٨٤٧-٨٤٨-٨٤٩-٨٥٠-٨٥١-٨٥٢-٨٥٣-٨٥٤-٨٥٥-٨٥٦-٨٥٧-٨٥٨-٨٥٩-٨٦٠-٨٦١-٨٦٢-٨٦٣-٨٦٤-٨٦٥-٨٦٦-٨٦٧-٨٦٨-٨٦٩-٨٧٠-٨٧١-٨٧٢-٨٧٣-٨٧٤-٨٧٥-٨٧٦-٨٧٧-٨٧٨-٨٧٩-٨٨٠-٨٨١-٨٨٢-٨٨٣-٨٨٤-٨٨٥-٨٨٦-٨٨٧-٨٨٨-٨٨٩-٨٩٠-٨٩١-٨٩٢-٨٩٣-٨٩٤-٨٩٥-٨٩٦-٨٩٧-٨٩٨-٨٩٩-٩٠٠-٩٠١-٩٠٢-٩٠٣-٩٠٤-٩٠٥-٩٠٦-٩٠٧-٩٠٨-٩٠٩-٩١٠-٩١١-٩١٢-٩١٣-٩١٤-٩١٥-٩١٦-٩١٧-٩١٨-٩١٩-٩٢٠-٩٢١-٩٢٢-٩٢٣-٩٢٤-٩٢٥-٩٢٦-٩٢٧-٩٢٨-٩٢٩-٩٣٠-٩٣١-٩٣٢-٩٣٣-٩٣٤-٩٣٥-٩٣٦-٩٣٧-٩٣٨-٩٣٩-٩٤٠-٩٤١-٩٤٢-٩٤٣-٩٤٤-٩٤٥-٩٤٦-٩٤٧-٩٤٨-٩٤٩-٩٥٠-٩٥١-٩٥٢-٩٥٣-٩٥٤-٩٥٥-٩٥٦-٩٥٧-٩٥٨-٩٥٩-٩٦٠-٩٦١-٩٦٢-٩٦٣-٩٦٤-٩٦٥-٩٦٦-٩٦٧-٩٦٨-٩٦٩-٩٧٠-٩٧١-٩٧٢-٩٧٣-٩٧٤-٩٧٥-٩٧٦-٩٧٧-٩٧٨-٩٧٩-٩٨٠-٩٨١-٩٨٢-٩٨٣-٩٨٤-٩٨٥-٩٨٦-٩٨٧-٩٨٨-٩٨٩-٩٩٠-٩٩١-٩٩٢-٩٩٣-٩٩٤-٩٩٥-٩٩٦-٩٩٧-٩٩٨-٩٩٩-١٠٠٠-١٠٠١-١٠٠٢-١٠٠٣-١٠٠٤-١٠٠٥-١٠٠٦-١٠٠٧-١٠٠٨-١٠٠٩-١٠١٠-١٠١١-١٠١٢-١٠١٣-١٠١٤-١٠١٥-١٠١٦-١٠١٧-١٠١٨-١٠١٩-١٠٢٠-١٠٢١-١٠٢٢-١٠٢٣-١٠٢٤-١٠٢٥-١٠٢٦-١٠٢٧-١٠٢٨-١٠٢٩-١٠٣٠-١٠٣١-١٠٣٢-١٠٣٣-١٠٣٤-١٠٣٥-١٠٣٦-١٠٣٧-١٠٣٨-١٠٣٩-١٠٤٠-١٠٤١-١٠٤٢-١٠٤٣-١٠٤٤-١٠٤٥-١٠٤٦-١٠٤٧-١٠٤٨-١٠٤٩-١٠٥٠-١٠٥١-١٠٥٢-١٠٥٣-١٠٥٤-١٠٥٥-١٠٥٦-١٠٥٧-١٠٥٨-١٠٥٩-١٠٦٠-١٠٦١-١٠٦٢-١٠٦٣-١٠٦٤-١٠٦٥-١٠٦٦-١٠٦٧-١٠٦٨-١٠٦٩-١٠٧٠-١٠٧١-١٠٧٢-١٠٧٣-١٠٧٤-١٠٧٥-١٠٧٦-١٠٧٧-١٠٧٨-١٠٧٩-١٠٨٠-١٠٨١-١٠٨٢-١٠٨٣-١٠٨٤-١٠٨٥-١٠٨٦-١٠٨٧-١٠٨٨-١٠٨٩-١٠٩٠-١٠٩١-١٠٩٢-١٠٩٣-١٠٩٤-١٠٩٥-١٠٩٦-١٠٩٧-١٠٩٨-١٠٩٩-١١٠٠-١١٠١-١١٠٢-١١٠٣-١١٠٤-١١٠٥-١١٠٦-١١٠٧-١١٠٨-١١٠٩-١١١٠-١١١١-١١١٢-١١١٣-١١١٤-١١١٥-١١١٦-١١١٧-١١١٨-١١١٩-١١٢٠-١١٢١-١١٢٢-١١٢٣-١١٢٤-١١٢٥-١١٢٦-١١٢٧-١١٢٨-١١٢٩-١١٣٠-١١٣١-١١٣٢-١١٣٣-١١٣٤-١١٣٥-١١٣٦-١١٣٧-١١٣٨-١١٣٩-١١٤٠-١١٤١-١١٤٢-١١٤٣-١١٤٤-١١٤٥-١١٤٦-١١٤٧-١١٤٨-١١٤٩-١١٥٠-١١٥١-١١٥٢-١١٥٣-١١٥٤-١١٥٥-١١٥٦-١١٥٧-١١٥٨-١١٥٩-١١٦٠-١١٦١-١١٦٢-١١٦٣-١١٦٤-١١٦٥-١١٦٦-١١٦٧-١١٦٨-١١٦٩-١١٧٠-١١٧١-١١٧٢-١١٧٣-١١٧٤-١١٧٥-١١٧٦-١١٧٧-١١٧٨-١١٧٩-١١٨٠-١١٨١-١١٨٢-١١٨٣-١١٨٤-١١٨٥-١١٨٦-١١٨٧-١١٨٨-١١٨٩-١١٩٠-١١٩١-١١٩٢-١١٩٣-١١٩٤-١١٩٥-١١٩٦-١١٩٧-١١٩٨-١١٩٩-١٢٠٠-١٢٠١-١٢٠٢-١٢٠٣-١٢٠٤-١٢٠٥-١٢٠٦-١٢٠٧-١٢٠٨-١٢٠٩-١٢١٠-١٢١١-١٢١٢-١٢١٣-١٢١٤-١٢١٥-١٢١٦-١٢١٧-١٢١٨-١٢١٩-١٢٢٠-١٢٢١-١٢٢٢-١٢٢٣-١٢٢٤-١٢٢٥-١٢٢٦-١٢٢٧-١٢٢٨-١٢٢٩-١٢٣٠-١٢٣١-١٢٣٢-١٢٣٣-١٢٣٤-١٢٣٥-١٢٣٦-١٢٣٧-١٢٣٨-١٢٣٩-١٢٤٠-١٢٤١-١٢٤٢-١٢٤٣-١٢٤٤-١٢٤٥-١٢٤٦-١٢٤٧-١٢٤٨-١٢٤٩-١٢٥٠-١٢٥١-١٢٥٢-١٢٥٣-١٢٥٤-١٢٥٥-١٢٥٦-١٢٥٧-١٢٥٨-١٢٥٩-١٢٦٠-١٢٦١-١٢٦٢-١٢٦٣-١٢٦٤-١٢٦٥-١٢٦٦-١٢٦٧-١٢٦٨-١٢٦٩-١٢٧٠-١٢٧١-١٢٧٢-١٢٧٣-١٢٧٤-١٢٧٥-١٢٧٦-١٢٧٧-١٢٧٨-١٢٧٩-١٢٨٠-١٢٨١-١٢٨٢-١٢٨٣-١٢٨٤-١٢٨٥-١٢٨٦-١٢٨٧-١٢٨٨-١٢٨٩-١٢٩٠-١٢٩١-١٢٩٢-١٢٩٣-١٢٩٤-١٢٩٥-١٢٩٦-١٢٩٧-١٢٩٨-١٢٩٩-١٣٠٠-١٣٠١-١٣٠٢-١٣٠٣-١٣٠٤-١٣٠٥-١٣٠٦-١٣٠٧-١٣٠٨-١٣٠٩-١٣١٠-١٣١١-١٣١٢-١٣١٣-١٣١٤-١٣١٥-١٣١٦-١٣١٧-١٣١٨-١٣١٩-١٣٢٠-١٣٢١-١٣٢٢-١٣٢٣-١٣٢٤-١٣٢٥-١٣٢٦-١٣٢٧-١٣٢٨-١٣٢٩-١٣٣٠-١٣٣١-١٣٣٢-١٣٣٣-١٣٣٤-١٣٣٥-١٣٣٦-١٣٣٧-١٣٣٨-١٣٣٩-١٣٤٠-١٣٤١-١٣٤٢-١٣٤٣-١٣٤٤-١٣٤٥-١٣٤٦-١٣٤٧-١٣٤٨-١٣٤٩-١٣٥٠-١٣٥١-١٣٥٢-١٣٥٣-١٣٥٤-١٣٥٥-١٣٥٦-١٣٥٧-١٣٥٨-١٣٥٩-١٣٦٠-١٣٦١-١٣٦٢-١٣٦٣-١٣٦٤-١٣٦٥-١٣٦٦-١٣٦٧-١٣٦٨-١٣٦٩-١٣٧٠-١٣٧١-١٣٧٢-١٣٧٣-١٣٧٤-١٣٧٥-١٣٧٦-١٣٧٧-١٣٧٨-١٣٧٩-١٣٨٠-١٣٨١-١٣٨٢-١٣٨٣-١٣٨٤-١٣٨٥-١٣٨٦-١٣٨٧-١٣٨٨-١٣٨٩-١٣٩٠-١٣٩١-١٣٩٢-١٣٩٣-١٣٩٤-١٣٩٥-١٣٩٦-١٣٩٧-١٣٩٨-١٣٩٩-١٤٠٠-١٤٠١-١٤٠٢-١٤٠٣-١٤٠٤-١٤٠٥-١٤٠٦-١٤٠٧-١٤٠٨-١٤٠٩-١٤١٠-١٤١١-١٤١٢-١٤١٣-١٤١٤-١٤١٥-١٤١٦-١٤١٧-١٤١٨-١٤١٩-١٤٢٠-١٤٢١-١٤٢٢-١٤٢٣-١٤٢٤-١٤٢٥-١٤٢٦-١٤٢٧-١٤٢٨-١٤٢٩-١٤٣٠-١٤٣١-١٤٣٢-١٤٣٣-١٤٣٤-١٤٣٥-١٤٣٦-١٤٣٧-١٤٣٨-١٤٣٩-١٤٤٠-١٤٤١-١٤٤٢-١٤٤٣-١٤٤٤-١٤٤٥-١٤٤٦-١٤٤٧-١٤٤٨-١٤٤٩-١٤٥٠-١٤٥١-١٤٥٢-١٤٥٣-١٤٥٤-١٤٥٥-١٤٥٦-١٤٥٧-١٤٥٨-١٤٥٩-١٤٦٠-١٤٦١-١٤٦٢-١٤٦٣-١٤٦٤-١٤٦٥-١٤٦٦-١٤٦٧-١٤٦٨-١٤٦٩-١٤٧٠-١٤٧١-١٤٧٢-١٤٧٣-١٤٧٤-١٤٧٥-١٤٧٦-١٤٧٧-١٤٧٨-١٤٧٩-١٤٨٠-١٤٨١-١٤٨٢-١٤٨٣-١٤٨٤-١٤٨٥-١٤٨٦-١٤٨٧-١٤٨٨-١٤٨٩-١٤٩٠-١٤٩١-١٤٩٢-١٤٩٣-١٤٩٤-١٤٩٥-١٤٩٦-١٤٩٧-١٤٩٨-١٤٩٩-١٥٠٠-١٥٠١-١٥٠٢-١٥٠٣-١٥٠٤-١٥٠٥-١٥٠٦-١٥٠٧-١٥٠٨-١٥٠٩-١٥١٠-١٥١١-١٥١٢-١٥١٣-١٥١٤-١٥١٥-١٥١٦-١٥١٧-١٥١٨-١٥١٩-١٥٢٠-١٥٢١-١٥٢٢-١٥٢٣-١٥٢٤-١٥٢٥-١٥٢٦-١٥٢٧-١٥٢٨-١٥٢٩-١٥٣٠-١٥٣١-١٥٣٢-١٥٣٣-١٥٣٤-١٥٣٥-١٥٣٦-١٥٣٧-١٥٣٨-١٥٣٩-١٥٤٠-١٥٤١-١٥٤٢-١٥٤٣-١٥٤٤-١٥٤٥-١٥٤٦-١٥٤٧-١٥٤٨-١٥٤٩-١٥٥٠-١٥٥١-١٥٥٢-١٥٥٣-١٥٥٤-١٥٥٥-١٥٥٦-١٥٥٧-١٥٥٨-١٥٥٩-١٥٦٠-١٥٦١-١٥٦٢-١٥٦٣-١٥٦٤-١٥٦٥-١٥٦٦-١٥٦٧-١٥٦٨-١٥٦٩-١٥٧٠-١٥٧١-١٥٧٢-١٥٧٣-١٥٧٤-١٥٧٥-١٥٧٦-١٥٧٧-١٥٧٨-١٥٧٩-١٥٨٠-١٥٨١-١٥٨٢-١٥٨٣-١٥٨٤-١٥٨٥-١٥٨٦-١٥٨٧-١٥٨٨-١٥٨٩-١٥٩٠-١٥٩١-١٥٩٢-١٥٩٣-١٥٩٤-١٥٩٥-١٥٩٦-١٥٩٧-١٥٩٨-١٥٩٩-١٦٠٠-١٦٠١-١٦٠٢-١٦٠٣-١٦٠٤-١٦٠٥-١٦٠٦-١٦٠٧-١٦٠٨-١٦٠٩-١٦١٠-١٦١١-١٦١٢-١٦١٣-١٦١٤-١٦١٥-١٦١٦-١٦	

بالنسبة للعبارات الموجبة وتعكس الدرجة في العبارات السالبة (٣-٢-١) وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس ما بين (٥٦: ١٦٨) درجة.

• ثالثاً: مقياس النجول العقلي [إعداد الباحثان]

تحديد الهدف من المقياس: هدف المقياس الى تحديد مستوى التجول العقلي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي -جامعة الأزهر، وبعد الاطلاع على الأساس النظري والدراسات والأدبيات الخاصة بالتجول العقلي مثل دراسة كل من (حلمى الفيل، ٢٠١٨)؛ (ميرفت عبد الرحيم، ٢٠٢١)؛ (Figueiredo & Mattos, 2021)؛ (Blonde, p., et al, 2022)، تم اعتماد الأبعاد التي اعدّها كلا من (Figueiredo & Mattos, 2021, 2) وهي كالتالي:

- ١ تجول عقلي متعمد أو مقصود : ويعني قدرة الفرد على تجميع تركيزه عمداً من أجل معالجة معلومات عالية الجودة مثل التأمل الذاتي ، فهو يعني الأفكار الداخلية ذاتية التوليد والتي تحدث عن عمد أو قصد.
- ٢ التجول العقلي العفوي أو غير المقصود: ويحدث عندما ينجرّف العقل إلى الأفكار التي لا علاقة لها بالمهمة والتي تستحوذ على تركيز الفرد بشكل عام لمعالجة مستوى منخفض للمعلومات.

• إعداد المقياس في صورته الأولية

تكون مقياس التجول العقلي في صورته الأولية من (٣٠) عبارة موزعة على بعدين رئيسيين (التجول العقلي المتعمد" المقصود"، والتجول العقلي العفوي"غير المقصود"، وتم مراعاة الشروط الواجب توافرها في اعداد المقياس والتي سبق الإشارة إليها في مقياس مهارات فعالية الحياة .

• صياغة تعليمات المقياس:

تم صياغة تعليمات المقياس بحيث تشتمل على: الهدف من المقياس، التنبيه على الطالبات بقراءة العبارة بدقة، التأكيد على أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، التأكيد على أنه لا توجد إجاباتان للعبارة الواحدة.

• الخصائص السيكومترية لمقياس النجول العقلي:

• صدق المقياس :

تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

• الصدق الظاهري [صدق المحكمين]

بعد إعداد المقياس في صورته الأولية والتأكد من جميع العبارات تم عرضه على مجموعة من المحكمين في مجال التربية وعلم النفس لإبداء آرائهم، وقد أشار السادة المحكمين إلى ضرورة إجراء بعض التعديلات في الصياغة لبعض العبارات لتصبح أكثر وضوحاً، وقد تم إجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمون والجدول التالي يوضح العبارات التي تم تعديلها كما أشار السادة المحكمون:

جدول (٩) العبارات التي تم تعديلها وفقاً لأراء السادة المحكمين في مقياس التجول العقلي

العبارات قبل التعديل.	العبارات بعد التعديل.
أتأكد زميلاتي حول بعض المعلومات التي نستعملها.	أتناقش مع زميلاتي حول بعض المعلومات التي نستعملها.
أتصفح بعض الأوراق لأتأكد من صرح المعلمة أثناء الحصّة.	أتصفح الكتاب لأتأكد من صرح المعلمة أثناء الحصّة.
أسعى لإيجاد فحرات في ما تقوله المعلمة أثناء الشرح.	أسعى لإيجاد نقاط ضعف في ما تقوله المعلمة أثناء الشرح.
أجد نفسي أستمع بأذن واحدة وأفكر في شئ آخر في نفس الوقت.	أستمع بأذن واحدة وأفكر في شئ آخر في نفس الوقت.

• الصدق التمييزي [صدق المقارنة الطرفية]:

تم حساب معامل الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (٢٧٪) وأدنى (٢٧٪) من استجابات الطالبات على المقياس وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمقياس التجول العقلي

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
مع. الدنيا	١٤	٦٨,٦٤	٣,١٠	٩,٢١٨	٢٦	٠,٠١
مع. العليا	١٤	٥٦,٦٤	٣,٧٥			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" كانت (٩,٢١٨) عند درجات حرية (٢٦) ومستوى معنوية (٠,٠١)، مما يعني وجود فروق دالة بين استجابات الطالبات بالفئة الأعلى واستجابتهن بالفئة الأدنى، وعليه فإن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق وقابل للتطبيق.

• الإنساق الداخلي لمقياس النجول العقلي :

تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجات طالبات عينة التقنين على بعدي المقياس ودرجاتهم الكلية على المقياس، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٦٣ إلى ٠,٧٧).

• ثبات مقياس النجول العقلي:

تم التحقق منه من خلال حساب معامل الفا كرونباخ من خلال البرنامج الإحصائي لتحليل المعلومات spss، ويوضح الجدول التالي تلك النتائج:

جدول (١١) معاملات ثبات الفا كرونباخ لمقياس التجول العقلي

أبعاد المقياس	معامل الفا كرونباخ
التجول العقلي المتعمد	٠,٧١
التجول العقلي المعزى	٠,٧٩

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مناسبة للتطبيق على العينة الأساسية. كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية: حيث تم حساب معامل الارتباط بين النصفين من خلال البرنامج الإحصائي لتحليل المعلومات spss، ويوضح الجدول التالي تلك النتائج:

جدول (١٢) معامل ارتباط جتمان لمقياس التجول العقلي

الحائب	عدد العبارات	معامل ارتباط جتمان
مقياس التجول العقلي	٣٠	٠,٧٧٠

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات تجعله صالحاً للتطبيق..

حساب زمن مقياس التجول العقلي: تم بحساب متوسط الزمن الذي استغرقته جميع الطالبات في الاجابة على المفردات حيث قدر ب (٢٠ دقيقة).

• الصورة النهائية لمقياس النجول العقلي:

بعد التأكد من صدق المقياس وثباته وإجراء التعديلات اللازمة مع العلم أنه لم يحذف أي عبارته من المقياس أصبح المقياس في صورته النهائية جاهزا للتطبيق حيث يتكون من (٣٠) عبارته تدرج تحت بعدين رئيسيين، ويشتمل المقياس في صورته النهائية على: البيانات الشخصية (الاسم والفرقة)، صفحة تعليمات المقياس، صفحة مفردات المقياس.

جدول (١٣) الصورة النهائية لمقياس التجول العقلي

أبعاد مهارات فعالية الحياة	أرقام العبارات في كل بعد	إجمالي العبارات
التجول العقلي المتعمد	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥	١٥
التجول العقلي العفوي	١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠	١٥
المجموع الكلي	٣٠ عبارة	

• وضع نظام تصحيح المقياس ونقدير الدرجات:

تم وضع نظام تصحيح بحيث تحصل الإجابات (دائما - أحيانا - أبدا) على (٣-٢-١) على التوالي وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس ما بين (٣٠:٩٠) درجة.

• نتائج البحث وتفسيرها:

تم استخدام برنامج المعالجات الإحصائية (SPSS.16) لتحليل نتائج البحث واستخلاصها وتفسيرها تبعا لأسئلة وفروض البحث السابقه ولقد جاءت النتائج كالتالي:

• نتائج الفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الأول والذي نص على أنه " يمكن التنبؤ بالتجول العقلي من التفكير المنفتح الفعال لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر" تم استخدام أسلوب تحليل الإنحدار المتعدد بطريقة stepwise والجدول (١٤) و (١٥) يوضحان نتائج ذلك:

جدول (١٤) تحليل التباين لدى تأثير (أبعاد التفكير المنفتح الفعال) على التجول العقلي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R2	نسبة التباين
الأنحدار	٣٥٩٨.٦	٣	١١٩٩.٥	٤١.٣	دالة عند ٠.٠١	٠.٥٠٦	٥٠.٦%
البواقي	٣٥٠٩.٩	١٣١	٢٩				
الكلي	٧١٠٨.٦	١٣٤					

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد التفكير المنفتح الفعال) على التجول العقلي كانت دالة عند ٠.٠١ بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بلغ ٥٠.٦% ويوضح الجدول التالي مدى تأثير (أبعاد التفكير المنفتح الفعال) في التجول العقلي:

جدول (١٥) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لدرجات التجول العقلي من خلال أبعاد التفكير المنفتح الفعال (ن=١٢٥)

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	-٤.٨	٦.٧٣		-٠.٧١	غير دالة
التفكير الدوجماتي	٠.٥٢	٠.٨٤	٠.٤٠	٦.٢١	دالة عند ٠.٠١
التفكير المرن	-٠.٥٦	٠.١٠	٠.٣٧	-٥.٥٧	دالة عند ٠.٠١
تحديد المعتقد	-٠.٥٨	٠.١٥	٠.٢٥	-٣.٨٢	دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن أبعاد التفكير المنفتح الفعال التي يمكن أن تتنبأ بالتجول العقلي كانت (التفكير الدوجماتي، التفكير المرن، تحديد المعتقد) ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي: التجول العقلي = $-٤.٨ + ٠.٥٢ \times (\text{التفكير الدوجماتي}) - ٠.٥٦ \times (\text{التفكير المرن}) - ٠.٥٨ \times (\text{تحديد المعتقد})$ ويلاحظ أنه كلما ارتفعت درجات كل من التفكير الدوجماتي، التفكير المرن، تحديد المعتقد كلما قلت درجات التجول العقلي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر والعكس صحيح. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة رحاب عبد الدايم (٢٠٢٢) من وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التجول العقلي والتفكير الابداعي (الذي يتضمن بعد المرونة والطلاقة) واسهامه في التنبؤ به، ودراسة نصرة جليل وعلاء شمس (٢٠٢٣) من وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير المنفتح الفعال والتجول العقلي لدى طلاب الجامعة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالبة التي تتمتع بمستوى عال من التفكير المنفتح الفعال تميل إلى قبول الأفكار الجديدة والمناقضة لها من خلال البحث عن أدلة جديدة ثم التفكير بتأمل وتقييمها وتحليلها بموضوعية وبدون تحيز مما يكسبها العديد من المبادئ مثل المثابرة في البحث عن المعلومات من مصادر متنوعة وهذا يؤدي إلى انقطاع متعمد أو عفوي في الانتباه إلى أفكار قد تكون مرتبطة أو غير مرتبطة بموضوعات الدراسة ويحدث نتيجة لذلك الفشل في الاحتفاظ والتركيز على الأفكار والأنشطة الخاصة بالمهمة الأساسية.

• نتائج الفرض الثاني:

للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي نص على أنه " يمكن التنبؤ بالتجول العقلي من مهارات فعالية الحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر" تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد بطريقة stepwise والجدول رقم (١٦) و (١٧) يوضحان نتائج ذلك:

جدول (١٦) تحليل التباين لدى تأثير (مهارات فعالية الحياة) على التجول العقلي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R2	نسبة التباين
الانحدار	١٣٣٧٨.٣	٦	٢٢٢٩.٧	٨١	دالة عند ٠.٠١	٠.٨٠٥	٨٠.٥%
البواقي	٣٢٤٩.٥	١١٨	٢٧.٥				
الكلي	١٦٦٢٧.٧	١٢٤					

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (مهارات فعالية الحياة) على التجول العقلي كانت دالة عند ٠.٠١ بإسهم نسبي لهذه المتغيرات بلغ ٨٠.٥% ويوضح الجدول التالي مدى تأثير (مهارات فعالية الحياة) في التجول العقلي:

جدول (١٧) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لدرجات التجول العقلي من خلال مهارات فعالية الحياة (ن=١٢٥)

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيم ت	مستوى الدلالة
الثابت	١٤١.٥	٤.٢٠		٣٣.٦٩	دالة عند ٠.٠١
قيادة المهام	- ١.٢٢	٠.٣٥	- ٠.٢٥	- ٣.٥٠	دالة عند ٠.٠١
الدافعية للإنجاز	- ١.١٩	٠.٢٨	- ٠.٢٢	- ٤.٢١	دالة عند ٠.٠١
المبادرة النشطة	- ٠.٧٩	٠.٢٨	- ٠.١٧	- ٢.٧٨	دالة عند ٠.٠١
الكفاءة الاجتماعية	- ٠.٨١	٠.٣١	- ٠.١٦	- ٢.٥٧	دالة عند ٠.٠١
المرونة العقلية	- ٠.٨٩	٠.٢٨	- ٠.١٨	- ٣.٢٠	دالة عند ٠.٠١
التحكم في الوجدانات	- ٠.٦٤	٠.٢٩	- ٠.١٤	- ٢.٢٤	دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن مهارات فعالية الحياة التي يمكن أن تتنبأ بالتجول العقلي كانت (قيادة المهام، الدافعية للإنجاز، المبادرة النشطة، الكفاءة الاجتماعية، المرونة العقلية، التحكم في الوجدانات) فقط بينما لم تتمكن مهارة إدارة الوقت، والثقة بالنفس من التنبؤ بالتجول العقلي لدى الطالبات، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

التجول العقلي = $١٤١.٥ - ١.٢٢ \times (\text{قيادة المهام}) - ١.١٩ \times (\text{الدافعية للإنجاز}) - ٠.٧٩ \times (\text{المبادرة النشطة}) - ٠.٨١ \times (\text{الكفاءة الاجتماعية}) - ٠.٨٩ \times (\text{المرونة العقلية}) - ٠.٦٤ \times (\text{التحكم في الوجدانات})$ ويلاحظ أنه كلما ارتفعت درجات كل من (قيادة المهام، الدافعية للإنجاز، المبادرة النشطة، الكفاءة الاجتماعية، المرونة العقلية، التحكم في الوجدانات) كلما قلت درجات التجول العقلي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر والعكس صحيح. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Smallwood, Miles, 2015) من تأثير حالات المزاج في التجول العقلي ومستوى التركيز والانتباه في أداء المهام المرتبطة بالتحصيل ودراسة علاء الدرس وإيمان فيود (٢٠٢٣) من وجود علاقات بين الانفعالات الأكاديمية والتجول العقلي (Carroll & Fox, 2016) من أن المراهق الذي لديه مستوى مرتفع من التجول العقلي لديه مستويات منخفضة من مستوى الرضا عن الحياة، في حين تعارضت مع نتائج دراسة وليد خلف وأحمد علي (٢٠٢٤) التي توصلت إلى إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا (تنظيم الوقت).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن شعور الطالبة بالقدره على التعامل والتكيف مع التغيرات التي تطرأ على حياتها ومع الآخرين وقدرتها على ضبط النفس وتحمل المسؤولية والحفاظ على هدوئها في المواقف الضاغطة التي تتعرض لها والتحكم الذاتي في انفعالاتها وبذل المزيد من الجهد المطلوب من أجل تحقيق الاهداف المنشودة يؤدي في النهاية إلى انخفاض مستوى التجول العقلي لديها وزيادة التركيز على أداء المهام المطلوبة منها.

•النوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي تقدم الباحثان التوصيات التالية:

- تضمنين مهارات التفكير المنفتح النشط ومهارات فعالية الحياة في مختلف المناهج الدراسية نظرا لأهميتها في بناء الشخصية.

◀ عقد دورات تنمية مهنية لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة لأكسابهم بعض المعارف والمهارات التي تساعد في رفع مستوى التفكير المنفتح الفعال ومهارات فعالية الحياة لدى طلابهم، لأنها تساهم في خفض مستوى التجول العقلي لديهم.

◀ عقد دورات تثقيفية وتدريبية لطلاب الجامعة لأكسابهم بعض المعارف والمهارات التي تساعد في رفع مستوى التفكير المنفتح الفعال ومهارات فعالية الحياة، لاسهامها في خفض مستوى التجول العقلي لديهم.

◀ تشجيع المختصين على إقامة ندوات عن ظاهرة التجول العقلي والتعرف على أهم سلبيات وإيجابيات التجول العقلي عن عملية التعلم.

• البحوث المقترحة:

◀ تقويم وتطوير مناهج الاقتصاد المنزلي في ضوء مهارات التفكير المنفتح الفعال وفعالية الحياة.

◀ دراسة تطور التفكير المنفتح الفعال ومهارات فعالية الحياة لدى عينات من الأطفال والمراهقين والراشدين.

◀ برنامج تدريبي لخفض التجول العقلي لدى الطلاب في المراحل الدراسية المختلفة.

• المراجع العلمية :

- أحمد جماد عيسى (٢٠٢٢): التنبؤ بمهارات اتخاذ القرار من خلال التفكير المنفتح الفعال لدى طلاب جامعة الأزهر، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، المجلد (٤١)، العدد (١٩٥)، ص ص ٦٣-١٠٨٥.
- أحمد فكري بهنساوي (٢٠٢٠): برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد (٥)، العدد (٢١)، ص ص ٢٢٧-٢٦٧.
- أرزاق محمد اللوزي ورحاب نبيل خليفة (٢٠٢١): توظيف التعلم الخبراتي عبر المنصة التعليمية الالكترونية (إدمودو) في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية التفكير المنفتح النشط ومهارات قيادة التغيير لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، المجلد السابع، العدد (٣٤)، ص ص ٩٨٤-١٠٧٤.
- أسامة محمد إبراهيم (٢٠١٠): مخرجات التعلم المعرفية والوجدانية لبرامج الموهبة الصفية. الامارات العربية المتحدة، بحوث جائزة خليفة في مجال البحوث التربوية والاجرائية، الدورة الثانية.
- أسماء عيد (٢٠٢١): المناعة النفسية وعلاقتها بمهارات فعالية الحياة لدى طالبات كلية تربية الطفل، مجلة الطفولة والتربية، المجلد (٣٨)، العدد (٣)، ص ص ٣٩٣-٤٤٩.
- آلاء محمد إبراهيم (٢٠٢٢): التجول العقلي وعلاقته بحالة التدفق النفسي للرياضيين، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، المجلد (٤)، العدد (٦٣)، ص ص ١١٩٥-١٢٣٩.
- ايمان شرف الدين (٢٠١٣): دراسة علمية لمهارات فعالية الحياة لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية والعوامل المرتبطة بها، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنوفية.

- أيمن عبد العزيز حماد (٢٠١٩): فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية، دراسته مقارنة، جامعه عين شمس، مركز الارشاد النفسي، المجلد (٥٧)، العدد (١)، ص ص ٧٧-١١١.
- إيهاب المراغي (٢٠٢٠): استخدام استراتيجيات عباءة الخبير في تدريس الهندسة بأسلوب تكاملي على التحصيل وخفض التجول العقلي والحد من أسبابه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة تربويات الرياضيات، المجلد (٢٣)، العدد (١)، ص ص ٣١-٩٧.
- بشاير امهدي الرشيد (٢٠٢٢): التنمر الالكتروني وعلاقته بالتفكير المنفتح والعزلة الاجتماعية لدى الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين في المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة الخليج العربي، كلية الدراسات العليا، البحرين.
- <http://search.manduma.com/Record/1425295>.
- تغريد ضيف الله الهذلي (٢٠٢٣): التجول العقلي وعلاقته بالاندماج الاكاديمي لدى طلبة جامعة أم القرى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، المجلد (٧)، العدد (٧)، ص ص ١١٣-١٣٤.
- جنان قحطان سرحان (٢٠٢٣): التجول العقلي وعلاقته بأساليب التعلم وفقا لنموذج جراسا وريتشمان لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، المجلد (٢٩)، العدد (٤)، ص ص ١-٢١.
- جوهرة صالح مرشود (٢٠٢٠): الإسهام النسبي لأبعاد الحكمه في التنبؤ باليقظه العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعه القصيم، مجله جامعه الملك عبد العزيز، الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (٢٨)، العدد (٩)، ص ص ١-٤٥.
- حلمي محمد الفيل (٢٠١٨): تأثير برنامج تعليمي قائم على التعلم خارج الصف في تنمية الذكاء الإبداعي ومهارات فاعلية الحياه لدى طلاب التربية الفنية بكلية التربية النوعية، مجلة كلية التربية النوعية، جامعة الإسكندرية، المجلد (١)، العدد (١٧٧)، ص ص ١٣-٧٣.
- حلمي محمد الفيل (٢٠١٨): برنامج مقترح لتوظيف أنموذج التعلم القائم على السيناريو في التدريس SBL في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، المجلد (٣٣)، العدد (٢)، ص ص ٢٥-٦٨.
- حلمي محمد الفيل (٢٠١٩): مقياس التجول العقلي، مكتبة الأنجلوا المصرية، القاهرة.
- حموده عبد الواحد حموده (٢٠٢١): الدرو الوسيط لكل من التدرين وأساليب التفكير في العلاقة بين الأسلوب المعرفي والأحكام الخلقية لدى طلاب المرحلة الثانوية، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، العدد (٨٩)، ص ص ١٥-١٠٣.
- حموده عبد الواحد حموده (٢٠٢١): الدرو الوسيط للتحيزات المعرفية في العلاقة بين التضليل المعرفي حول كورونا والبخل المعرفي والتفكير المنفتح النشاط لدى عينه من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٣١)، العدد (١١٠)، ص ص ١٣١-٢١٠.
- خلف الله حلمي محمد (٢٠٢٠): فعالية مدخل التعلم العميق في تنمية التفكير السابر والبراعة الرياضية وخفض التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة تربويات الرياضيات، المجلد (٢٣)، العدد (٤)، ص ص ٢١٧-٢٥١.
- رحاب محمد عبد الدايم (٢٠٢٢): علاقة التجول العقلي والتعقل بقدرات التفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- رشا محمد علي (٢٠٢٣): فاعلية استخدام استراتيجيات التعليب على التجول العقلي والأداء المهاري لبعض مهارات الجம்பاز الايقاعي لتلميذات المرحلة الابتدائية، مجلة أسويوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسويوط، المجلد (٤)، العدد (٦٥)، ص ص ١٩٦-١١٣٤.
- رنا مهدي الهداوي (٢٠٢٢): مدى تضمين محتوى كتب العلوم للمرحلة المتوسطة لمهارات التفكير المنفتح النشاط، مجلة الدراسات المستدامة، المجلد الرابع، ص ص ٥٨٤-٦٠٨.

- <http://search.manduma.com/Record/1321844>.
- زينب محمد خليل (٢٠٢٢): نمطان للمحضرات التعليمية بيئة تعلم مصغر لتنمية المثابرة الأكاديمية وخفض التجول العقلي لدى طلاب تكنولوجيا التعليم، تكنولوجيا التربية "دراسات وبحوث"، الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية، العدد (٥٢)، ص ص ٤٨٠-٥٣٢.
- زينب نزار وداعة (٢٠٢٠): واقع التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في العراق في لاضوء بعض المتغيرات، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (٨)، العدد (٢)، ص ص ٤٤٧-٤٦٨.
- سلوى محسن الغمري (٢٠٢١): اثر استراتيجيات التعلم في التفكير الاستراتيجي ومهارات فعالية الحياة والرغبة في التعلم عند طلاب الخامس العلمي في مادة الرياضيات، مجله اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد (١٩)، العدد (٢)، ص ص ٣٢٠-٣٥٦.
- ضياء إبراهيم محمد (٢٠٢٢): الانفتاح العقلي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة الجامعة العراقية، مركز البحوث والدراسات الإسلامية، العدد (٥٦)، الجزء الثاني، ص ص ٤٢٧-٤٤٣.
- طارق نور الدين عبد الرحيم و أحمد محمد بن دانية (٢٠٢٣): الفروق في التفكير المنفتح النشط لدى طلاب الجامعات السعودية مرتفعي ومنخفضي المستويات الأكاديمية في ضوء التخصص الدراسي والمعتقدات المعرفية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الملك فهد، المجلد (٥١)، العدد (٤)، ص ص ١٥١-١٩٢.
- عافشة بلهيش العمري ورباب محمد باسل (٢٠١٩): برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس وتأثيره على تنمية نواتج التعليم وخفض التجول العقلي لدى طالبات جامعة طيبة، كلية التربية، مجلة تكنولوجيا التربية، دراسات وبحوث، المجلد (٢٨)، ص ص ٣٢١-٣٩٨.
- عبد الرسول عبد الباقي عبد اللطيف (٢٠١٨): التأثيرات المباشرة للحاجة إلى المعرفة والنوع الاجتماعي على التفكير المنفتح النشط والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، المجلد (٢)، العدد (١٠٢)، ص ص ٥٣٣-٥٩٥.
- عبد الله بن عبد الهادي العنزي (٢٠٢٢): النموذج البنائي للعلاقات بين الرفاهية الذاتية الأكاديمية والكمالية الأكاديمية والتجول العقلي لدى طلبة جامعة الجوف، مجلة جامعة تبوك للعلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد (٢)، العدد (١)، ص ص ٣-٢٩.
- علي محمد طوالب (٢٠٢٣): التجول العقلي وعلاقته باجترار الأفكار السلبية لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.
- لطيفة ماجد محمود و عنراء رعد محمد (٢٠٢٣): التفكير المنفتح النشط لدى طلبة الجامعة، مجلة الفتح للبحوث التربوية والنفسية، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، المجلد (٢٧)، العدد (٢)، ص ص ٢٩-٤٥.
- <http://www.alfatehmag.uodiyala.edu.iq>.
- محمد إبراهيم رخا (٢٠٢٢): الكفاءة السيكومترية لمقياس التجول العقلي للرياضيين، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، المجلد (١)، العدد (٦١)، ص ص ٣٦٥-٣٩١.
- محمود حمه محمود و عمر إبراهيم عزيز (٢٠١٩): التفكير المنفتح النشط وعلاقته بحماية الذات لدى طلبة الجامعة في إقليم كردستان، مجلة جامعة جرمين، العراق، المجلد (٦)، العدد (١)، ص ص ٤٩١-٥٠٩.
- مرفت عبد العظيم عبد الرحيم (٢٠٢١): التجول العقلي وعلاقته بالحل الإبداعي للمشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية بالوادي الجديد، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة الوادي الجديد، العدد (٣٦)، ص ص ٥٥-٧٦.
- ميرفت حسن عبد الحميد (٢٠٢٢): فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي (في ضوء نماذج مابعد البنائية) في تنمية الابتكارية الانفعالية والتفكير المنفتح

- النشط لدى طلاب كلية التربية، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، المجلد (٢٣)، العدد (٢)، ص ص ٢٢٦-٢٩١.
- نصره محمد جليل (٢٠٢٢): التجول العقلي وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، العدد (١٠٧)، ص ص ٢٣٥-٢٦٢.
 - نصره محمد جليل وعلاء محمد شمس (٢٠٢٣): الإسهام النسبي للتفكير المنفتح النشط والتجول العقلي في التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور، المجلد (١٥)، العدد (٤)، ص ص ٩٤-١٢٠.
 - هالة عمر محمد (٢٠٢١): التجول العقلي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة الاستواء، جامعة قناة السويس، العدد (٢١)، ص ص ٢٤-٦٠.
 - هناء رفعت عليوة (٢٠٢٣): التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من خلال الطفو الأكاديمي والتجول العقلي لدى طلاب كلية التكنولوجيا والتعليم بجامعة سوهاج، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، المجلد (٨٩)، العدد (٣)، ص ص ١٤٦٨-١٥٢٣.
 - وسام حمدي القسبي (٢٠٢٢): أثر تقنية تدريب الانتباه على التجول العقلي والاندماج الأكاديمي لطلبة الجامعة في بيئة التعلم الإلكتروني، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٣٢)، العدد (١١٦)، ص ص ٣٤٥-٤٠٨.
 - وليد السيد خليفة وأحمد غانم علي (٢٠٢٤): التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا والقلق الأكاديمي لدى طلاب شعبة التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الأزهر، مجلة كلية التربية بتفهن الأشراف، جامعة الأزهر، مج (٢)، ٢٩-٨٥.
 - يسرا محمد عبد الفتاح و رضا ربيع عبد الحليم (٢٠٢١): فاعلية نظام البلاك بورد Black Board في خفض التجول العقلي والتسويق الأكاديمي لدى طالبات كليات التربية، مجلة دراسات في التعليم الجامعي، العدد (٥١)، ص ص ٢٦٨-٣٢٩.
 - Baron, J., Gurcay, B. & Metz, S. E. (2016). Reflection, intuition, and actively open-minded thinking. In: Toplak M and Weller J (eds) Individual Differences in Judgment and Decision Making: A Developmental Perspective. New York, NY: Psychology Press.
 - Baron, J. (2019). Actively open-minded thinking in politics. Cognition, 188, pp 8-18.
 - Betty, p. (2015). An Investigation about life effectiveness of student Teachers a secondary level. International journal of Education and psychological research (IJEPR), 4(2) 17-19.
 - Bloemhoff, H. J. (2016). Impact of one-day adventure-based experiential learning (AEL) programme on life effectiveness skills of adult learners. South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 38(2), 27-35.
 - Retricved from:
 - https://scholar.google.com.eg/scholar?hl=ar&as_sdt
 - Blonde, P., Sperduti, M., Makowski, D. & Piolino, P. (2022). Bored, distracted and forgetful: The impact of mind wandering and boredom on memory encoding. quarterly journal of experimental psychology, 75(1), 53-69.
 - Chen, V. (2015). There is no single right answer: The potential for active learning classrooms to facilitate actively open-minded thinking. Collected Essays on Learning and Teaching, 8, 171 - 180.
 - DOI: <https://doi.org/10.22329/celt.v8i0.4235>.

- Dezfoolnejad, E., Moeni, F., Pedram, M. & Mordi, A.(2021). Application of structural equation model in explaining the role of cognitive flexibility,emotional, self-regulation and activetiy open-minded thinking on changing people's attitudes, journal of psychological science,vol (20),No(106) 1831-1848.
- Figuiredo,T.&Mattos,P.(2021).Disentangling the phenomenology of mind wandering.journal of attention disorders.1-6.
- Haran, U., Ritov, I. & Mellers, B.A. (2013): The role of actively open-minded thinking in information acquisition,accuracy, and calibration. Judgment and Decision Making, 8 (3), 188-201.
- Judith, A. L. (2009): the influence of actively open-minded thinking, incremental theory of intelligence, and persuasive messages on mastery goal orientations . Unpublished Doctoral dissertation. Florida University.
- Metz, S.E., Baelen, R.N. & Yu, A. (2020). Actively open-minded thinking in American adolescents. Review in Education, 8(3), 800-805.
- Neill, J. (2008). Enhancing Life Effectiveness: The Impacts of Outdoor Education Programs. PhD Dissertation,University of Western Sydney.
- Randall ,J.(2015). Mind wandering and self-directed learning : Testing the efficiency of Self-Regulation Interventions to reduce mind wandering and enhance online Training performance. PHD. Dissertation.
- Smallwood, J., schooler J. W.(2015). the science of mind wandering empirically navigating the stream of Consciousness Annual review of psychology, 66,487-518
- Stanovich, K. E., & West, R. F. (2007). Reasoning independently of prior belief and individual differences in actively open-minded thinking. Journal of Educational Psychology, 89(2), 342-357
- Stanovich, K. E., & Toplak, M. E. (2019). The need for intellectual diversity in psychological science: Our own studies of actively open-minded thinking as a case study. Cognition, 187, 156-166.
- Veresova,M.&Mala,D.(2013) Differences life satisfaction in Relation to sense of modern education .Review,3 (11),839_851.

