



مجلة كلية التربية

علمية محكمة ربع سنوية

(السنة الحادية عشرة – العدد الثالث و الثلاثون – يناير ٢٠٢٣ ج ٢)

<https://foej.journals.ekb.eg>

j_foea@aru.edu.eg





قائمة هيئة تحرير مجلة كلية التربية جامعة العريش

م	الاسم	الدرجة والتخصص	الصفة
أولاً - الهيئة الإدارية للتحرير (مجلس الإدارة)			
١	أ.د. السيد كامل الشربيني	أستاذ الصحة النفسية	عميد الكلية - رئيس مجلس الإدارة
٢	أ.د. محمود علي السيد	أستاذ. علم النفس التربوي	وكيل الكلية للدراسات العليا - نائب رئيس مجلس الإدارة
٣	أ.د. زكريا محمد هيبه	أستاذ تربية الطفل بقسم أصول التربية	وكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب - عضو مجلس الإدارة
٤	أ.د. إبراهيم محمد عبد الله	أستاذ تربيوات الرياضيات بقسم المناهج وطرق التدريس	وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع - عضو مجلس الإدارة
٥	أ.د. أحمد عبد العظيم سالم	أستاذ أصول التربية	أستاذ أصول التربية والتخطيط التربوي - عضو مجلس الإدارة
ثانياً- الهيئة الفنية (الفريق التنفيذي) للتحرير			
٦	أ.د. محمد رجب فضل الله	أستاذ المناهج وطرق التدريس	رئيس التحرير (رئيس الفريق التنفيذي)
٧	د. كمال طاهر موسى	أستاذ مساعد (مشارك) - مناهج وطرق التدريس	عضو هيئة تحرير - مسؤول الطباعة والنشر والتدقيق اللغوي
٨	د. محمد علام طلبية	أستاذ مساعد (مشارك) - مناهج وطرق التدريس	عضو هيئة تحرير - مسؤول متابعة أعمال التحكيم والنشر
٩	د. ضياء أبو عاصي	مدرس (أستاذ	عضو هيئة تحرير - مسؤول

متابعة الأمور المالية	مساعد (-) الصحة النفسية	فصيل	
عضو هيئة تحرير - مسؤول الاتصال والعلاقات الخارجية	مدرس (أستاذ مساعد) - مناهج وطرق التدريس	د. نانسي عمر جعفر	١٠

ثالثاً- الهيئة الفنية (المعاونة) للفريق التنفيذي للتحرير

عضو هيئة تحرير - إدارة الموقع الالكتروني للمجلة	مدرس مساعد تكنولوجيا تعليم	م.م. أحمد محمد حسن سالم	١١
عضو هيئة تحرير - مساعد لمسؤول متابعة أعمال التحكيم والنشر - تجهيز العدد للنشر	مدرس مساعد بقسم التربية المقارنة والإدارة التعليمية	م.م. ناصر أحمد عابدين مهران	١٢
عضو هيئة تحرير - إداري ومسؤول التواصل مع الباحثين	أخصائي علاقات علمية وثقافية - باحثة دكتوراه	أ. أسماء محمد الشاعر	١٣
عضو هيئة تحرير - إدارة الموقع الالكتروني للمجلة	أخصائي تعليم - باحث دكتوراه	أ. أحمد مسعد العسال	١٤
عضو هيئة تحرير - المسؤول المالي	مدير سفارة المعرفة بالجامعة	أ.محمد عربي	١٥

رابعاً - أعضاء هيئة التحرير من الخارج

كلية التربية - جامعة أسيوط	أستاذ المناهج وطرق التدريس	أ.د عبد الرازق مختار محمود	١٦
المركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي	أستاذ علم النفس التربوي	أ.د مایسة فاضل أبو مسلم أحمد	١٧



قائمة الهيئة الاستشارية الدولية لـ مجلة كلية التربية جامعة العريش

م	الاسم	التخصص	مكان العمل وأهم المهام الأكاديمية والإدارية
١	أ.د إبراهيم احمد غنيم ضيف	أستاذ المناهج وطرق تدريس التعليم الصناعي	نائب رئيس جامعة قناة السويس، وزير التربية والتعليم الأسبق - المستشار السابق للتخطيط الاستراتيجي وجودة التعليم لجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية التابعة لجامعة الدول العربية.
٢	أ.د إمام مصطفى سيد محمد	أستاذ علم النفس التربوي	- رئيس قسم علم النفس التربوي، ووكيل كلية التربية بأسسوط (سابقاً) - مدير مركز اكتشاف الاطفال الموهوبين بجامعة أسسوط - - المستشار العلمي للمركز الوطني لأبحاث الموهبة والابداع بجامعة الملك فيصل - المملكة العربية السعودية.
٣	أ.د بيومي محمد ضحاوي	أستاذ الإدارة التعليمية والتربية المقارنة	وكيل شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة " سابقاً" - مقرر اللجنة العلمية الدائمة لترقية الأساتذة والأساتذة المساعدين في الإدارة التعليمية والتربية المقارنة – المجلس الأعلى للجامعات. مراجع معتمد لدى الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد.
٤	أ.د حسن سيد حسن شحاته	أستاذ المناهج وطرق تدريس اللغة العربية	رئيس قسم المناهج وطرق التدريس سابقاً – مقرر اللجنة العلمية الدائمة لترقية الأساتذة تخصص المناهج وطرق التدريس وتكنولوجيا التعليم
٥	أ.د رضا السيد محمود حجازي	أستاذ باحث في المناهج وطرق تدريس العلوم	نائب مدير الأكاديمية المهنية للمعلمين – وكيل أول وزارة التربية والتعليم- رئيس قطاع التعليم. نائب وزير التربية والتعليم لشؤون المعلمين " حالياً "
٦	أ.د رضا مسعد ابو عصر	أستاذ المناهج وطرق تدريس	وكيل أول وزارة التربية والتعليم " سابقاً " - أمين اللجنة العلمية لترقيات الأساتذة والأساتذة المساعدين للمناهج وطرق

٧	أ.د رمضان محمد رمضان	أستاذ علم النفس التربوي	جامعة بنها مصر	التدريس-رئيس الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات " حالياً"
٨	أ.د سعيد عبد الله رفاعي لافي	أستاذ المناهج وطرق تدريس اللغة العربية	جامعة العريش مصر	العميد الأسبق لكلية التربية بالعريش- نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث - قائم " حالياً" بأعمال رئيس جامعة العريش.
٩	أ.د سعيد عبده نافع	أستاذ المناهج وطرق تدريس الاجتماعيات	جامعة الإسكندرية - مصر	نائب رئيس جامعة الإسكندرية، ورئيس جامعة دمنهور الأسبق - خبير التخطيط الاستراتيجي وإعداد التقارير السنوية بالجامعات السعودية.
١٠	أ.د عبد التواب عبد اللاه دسوقي	أستاذ اجتماعيات التربية	جامعة أسيوط مصر	العميد الأسبق لكلية التربية بجامعة أسيوط - مدير مركز تطوير التعليم الجامعي، والمشراف على فرع الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد - أمين لجنة قطاع الدراسات التربوية بالمجلس الأعلى للجامعات.
١١	أ.د عبد اللطيف حسين حيدر	أستاذ مناهج وطرق تدريس العلوم	جامعة صنعاء اليمن	منسق الاعتماد الأكاديمي، وعميد كلية التربية - جامعة الإمارات " سابقاً" - وزير التربية والتعليم باليمن " سابقاً" - خبير الجودة بمكتب التربية العربي لدول الخليج
١٢	أ.د عنتر صليحي عبد اللاه طليبة	أستاذ مناهج وطرق تدريس اللغة الإنجليزية	جامعة جنوب الوادي - مصر	منسق برنامج تطوير كليات التربية FOER التابع لمشروع تطوير التعليم ERP ، واستشاري التنمية المهنية والمؤسسية POD التابع لمشروع تطوير التعليم ERP (سابقاً). أستاذ زائر بكلية الإنسانيات، بجامعة كالرتون بكندا ٢٠٢٠

١٣	أ.د عوشة احمد المهيري	أستاذ التربية الخاصة	جامعة الامارات الإمارات	رئيس قسم التربية الخاصة - مساعد عميد كلية التربية بجامعة الإمارات لشؤون الطلبة.
١٤	أ.د الغريب زاهر إسماعيل	أستاذ تكنولوجيا التعليم	جامعة المنصورة مصر	- مقرر اللجنة العلمية الدائمة لترقية الأساتذة المساعدين في المناهج وطرق التدريس وتكنولوجيا التعليم . - رئيس مجلس إدارة الجمعية الدولية للتعليم والتعلم الالكتروني-مدير أمانة اتحاد جامعات العالم الإسلامي ، ومدير مديرية التربية بمنظمة الإيسيسكو " سابقاً "
١٥	أ.د ماهر اسماعيل صبري	أستاذ مناهج وطرق تدريس العلوم	جامعة بنها مصر	رئيس قسم المناهج وطرق التدريس وتكنولوجيا التعليم " السابق بكلية التربية - جامعة بنها" - رئيس مجلس إدارة رابطة التربويين العرب
١٦	أ.د محمد ابراهيم الدسوقي	أستاذ تكنولوجيا التعليم	جامعة حلوان مصر	نائب مدير الأكاديمية المهنية للمعلمين " سابقاً " - رئيس مجلس إدارة الجمعية المصرية للكمبيوتر التعليمي
١٧	أ.د محمد عبد الظاهر الطيب	أستاذ علم النفس الكلينيكي والعلاج نفسي	جامعة طنطا مصر	العميد الأسبق لكلية التربية بجامعة طنطا- خبير بالهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد بمصر ، وبقطاع كليات التربية بالمجلس الأعلى للجامعات.
١٨	أ.د محمد الشيخ حمود	أستاذ الصحة النفسية	جامعة دمشق - سوريا	خريج جامعة لايبزيغ - ألمانيا -رئيس قسم الصحة النفسية والتربية التجريبية وعميد لكلية التربية جامعة دمشق - سوريا- "سابقاً" - عضو الجمعية الأمريكية للإرشاد النفسي ACA - رئيس التحرير " السابق" لمجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس.
١٩	أ.د مصطفى بن أحمد الحكيم	أستاذ الأصول الدينية للتربية . التربية الأسرية	وزارة التربية الوطنية - المغرب	-خبير تربوي بوزارة التربية الوطنية والتعليم العالي والبحث العلمي بالمغرب - رئيس مجلس إدارة المركز الدولي للاستراتيجيات التربوية والأسرية- بريطانيا

٢٠	أ.د مهني محمد ابراهيم غنايم	أستاذ التخطيط التربوي واقصاديات التعليم	جامعة المنصورة - مصر	العميد السابق لكلية الآداب بدمياط - مدير مركز تطوير التعليم الجامعي بجامعة المنصورة - مقرر اللجنة العلمية لترقية الأساتذة والأساتذة المساعدين في أصول التربية والتخطيط التربوي
٢١	أ.د ناصر أحمد الحوالده	أستاذ مناهج وطرق تدريس التربية الاسلامية	الجامعة الأردنية - الأردن	عميد كلية الدراسات الإنسانية التربوية بعمان- نائب ثم رئيس جامعة العلوم الإسلامية العالمية " سابقاً" - خريج جامعة نبراسكا - بريطانيا.
٢٢	أ.د نيفاء بن رشيد الجابري	أستاذ اقتصاديات التعليم وسياسته	جامعة طيبة - السعودية	عميد كلية التربية بجامعة طيبة بالمدينة المنورة " سابقاً" - المشرف العام على البحوث والبيانات مهيئة تقويم التعليم والتدريب بالملكة - وكيل وزارة التعليم بالسعودية " سابقاً".
٢٣	أ.د يوسف الحسيني الإمام	أستاذ تربويات الرياضيات	جامعة طنطا مصر	الوكيل السابق للدراسات العليا والبحوث بجامعة طنطا - عضو فريق الاعتماد الأكاديمي لكلية التربية بجامعة الإمارات " سابقاً" -



قواعد النشر بمجلة كلية التربية بالعريش

١. تنشر المجلة البحوث والدراسات التي تتوافر فيها الأصالة والمنهجية السليمة على ألا يكون البحث المقدم للنشر قد سبق وأن نشر، أو تم تقديمه للمراجعة والنشر لدى أي جهة أخرى في نفس وقت تقديمه للمجلة.

٢. تُقبل الأبحاث المقدمة للنشر بإحدى اللغتين: العربية أو الإنجليزية.

٣. تقدم الأبحاث - عبر موقع المجلة بينك المعرفة المصري

<https://foej.journals.ekb.eg>

الالكترونياً مكتوبة بخط (Simplified Arabic)، وحجم الخط ١٤، وهوامش حجم الواحد

منها ٢.٥سم، مع مراعاة أن تتسق الفقرة بالتساوي ما بين الهامش الأيسر والأيمن

(Justify). وترسل إلكترونياً على شكل ملف (Microsoft Word).

٤. يتم فور وصول البحث مراجعة مدى مطابقتها من حيث الشكل لبنط وحجم الخط ، والتنسيق

، والحجم وفقاً لقالب النشر المعتمد للمجلة ، علماً بأنه يتم تقدير الحجم وفقاً لهذا القالب ،

ومن ثم تقدير رسوم تحكيمه ونشره.

٥. يجب ألا يزيد عدد صفحات البحث بما في ذلك الأشكال والرسوم والمراجع والجداول

والملاحق عن (٢٥) صفحة وفقاً لقالب المجلة. (الزيادة برسوم إضافية). ويتم تقدير عدد

الصفحات بمعرفة هيئة التحرير قبل البدء في إجراءات التحكيم

٦. يقدم الباحث ملخصاً لبحثه في صفحة واحدة، تتضمن الفقرة الأولى ملخصاً باللغة العربية،

والفقرة الثانية ملخصاً باللغة الإنجليزية، وبما لا يزيد عن ٢٠٠ كلمة لكل منها.

٧. يكتب عنوان البحث واسم المؤلف والمؤسسة التي يعمل بها على صفحة منفصلة ثم يكتب

عنوان البحث مرة أخرى على الصفحة الأولى من البحث ، والالتزام في ذلك بضوابط رفع

البحث على الموقع.

٨. يجب عدم استخدام اسم الباحث في متن البحث أو قائمة المراجع ويتم استبدال الاسم بكلمة

"الباحث"، ويتم أيضاً التخلص من أية إشارات أخرى تدل على هوية المؤلف.

٩. البحوث التي تقدم للنشر لا تعاد لأصحابها سواء قبل البحث للنشر، أو لم يُقبل. وتحفظ

هيئة التحرير بحقها في تحديد أولويات نشر البحوث.



١٠. لن ينظر في البحوث التي لا تتفق مع شروط النشر في المجلة، أو تلك التي لا تشتمل على ملخص البحث في أي من اللغتين ، وعلى الكلمات المفتاحية له.
١١. يقوم كل باحث بنسخ وتوقيع وإرفاق إقرار الموافقة على اتفاقية النشر. وإرساله مع إيصال السداد ، أو صورة الحوالة البريدية أو البنكية عبر إيميل المجلة J_foea@Aru.edu.eg قبل البدء في إجراءات التحكيم
١٢. يتم نشر البحوث أو رفض نشرها في المجلة بناءً على تقارير المحكمين، ولا يسترد المبلغ في حالة رفض نشر البحث من قبل المحكمين.
١٣. يُمنح كل باحث إفادة بقبول بحثه للنشر بعد إتمام كافة التصويبات والتعديلات المطلوبة.
١٤. في حالة قبول البحث يتم رفعه على موقع المجلة على بنك المعرفة المصري ضمن العدد المحدد له من قبل هيئة التحرير ، ويُرسل للباحث نسخة بي دي أف من العدد ، وكذلك نسخة بي دي أف من البحث (مسئلة).
١٥. يمكن - في حالة الحاجة - توفير نسخة ورقية من العدد ، ومن المستلات مقابل رسوم تكلفة الطباعة ، ورسوم البريد في حالة إرسالها بريدياً داخل مصر أو خارجها.
١٦. يجدر بالباحثين (بعد إرسال بحوثهم ، وحتى يتم النشر) المتابعة المستمرة لكل من:
- موقع المجلة المربوط ببنك المعرفة المصري

<https://foej.journals.ekb.eg>

-وبريده الالكتروني الشخصي لمتابعة خط سير البحث عبر رسائل تصله تباعاً من إيميل

المجلة الرسمي على موقع الجامعة J_foea@Aru.edu.eg

١٧. جميع إجراءات تلقي البحث، وتحكيمه، وتعديله، وقبوله للنشر، ونشره ؛ تتم عبر موقع المجلة ، وإيميلها الرسمي، ولا يُعتمد بأي تواصل بأية وسيلة أخرى غير هاتين الوسيلتين الالكترونييتين.



محتويات العدد (الثالث والثلاثون)

الرقم	عنوان البحث	الباحث	هيئة التحرير	الصفحات
بحوث العدد				
١	فاعلية المسرح التفاعلي في علاج صعوبات التعبير الشفهي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية إعداد د/ علاء أحمد محمد المليجي أستاذ مساعد مناهج وطرق تدريس اللغة العربية كلية التربية - جامعة المنوفية			
٢	قلق الموت فى ظل جائحة كورونا لدى الطالبات الموهوبات أكاديمياً بجامعة السويس دراسة (مستعرضة-كيفية) إعداد د/ احمد سعيد زيدان أستاذ مساعد بقسم التربية الخاصة كلية التربية - جامعة السويس			
٣	فعالية برنامج قائم على التقويم البديل في تدريس اللغة العربية لتنمية المهارات الحياتية لدى طالبات الصف الرابع الأساسي بغزة إعداد د. منير سليمان حسن أستاذ مساعد بالجامعة الإسلامية بغزة - فلسطين أ. أسماء محمود ثابت مدرسة بوكالة الغوث الدولية بغزة - فلسطين			
٤	فاعلية برنامج سكامبر SCAMPER في تنمية مهارات التحليل الإبداعي للنصوص الأدبية والتخيل لدى طلاب المرحلة الثانوية			

إعداد د/ إيناس علي عبد السميع الحملي مناهج وطرق تدريس اللغة العربية والتربية الإسلامية	
الدافعية للإنجاز وعلاقتها بمستوى الطموح المهني لدى معلمي التربية الخاصة بمحافظة الاسماعيلية إعداد د/ شيرين حلمي محمد فراج مدرس التربية الخاصة كلية التربية - جامعة قناة السويس	٥
اليقظة العقلية و علاقتها بمهارات ما وراء المعرفة لدى طلاب الجامعة إعداد أ.د / حسين حسن طاحون أستاذ علم النفس التربوي كلية التربية - جامعة عين شمس أ.د / نبيلة عبد الرؤوف شراب أستاذ و رئيس قسم علم النفس التربوي كلية التربية - جامعة العريش الباحثة/ فاطمة محمد البشير محمد حجازي مدرس مساعد بقسم علم النفس التربوي كلية التربية- جامعة العريش	٦
دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي البيئي لدى طلاب كلية التربية بالعريش إعداد أ.د. عبد الصمد مصطفى سالم أستاذ الأنثروبولوجيا المتفرغ كلية الآداب - جامعة العريش د. أحمد فاروق الزميتي	٧



أستاذ أصول التربية المساعد كلية التربية - جامعة العريش الباحثة/سالي عطية محمد عبد العال	
أنماط التنشئة الاجتماعية المضطربة كمنبهات للعنف لدى عينة من أطفال البدو بمرحلة التعليم الأساسي بمحافظة شمال سيناء إعداد أ.د. عبد الحميد محمد علي أستاذ الصحة النفسية المتفرغ كلية التربية - جامعة العريش د. سوسن علوي موسى مدرس الصحة النفسية كلية التربية - جامعة العريش الباحثة/سكينة سعد السيد حبلى	٨
أثر استخدام استراتيجية ميردر M.U.R.D.E.R في تنمية الوعي القرائي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية إعداد أ.د. نبيلة عبد الرؤوف شراب أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي كلية التربية - جامعة العريش د. محمد اسماعيل البريدي أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ كلية التربية - جامعة العريش الباحثة/نها محمد عبدالقادر محمد بحيرى	٩
رؤية مقترحة للتغلب على بعض مشكلات إدارة مدارس الدمج لذوي الإحتياجات الخاصة بمصر إعداد د. أحمد إبراهيم سلمى أرناؤوط	١٠

أستاذ ورئيس قسم التربية المقارنة والإدارة التربوية المساعد كلية التربية - جامعة العريش د. أمل محسوب زناتى مدرس الإدارة التعليمية كلية التربية - جامعة العريش الباحثة/ عفاف عبد الرازق عبيد هلال	
الخصائص السيكومترية لمقياس الاندماج الأكاديمي إعداد أ.د. / حسين حسن طاحون أستاذ علم النفس التربوي كلية التربية - جامعة عين شمس أ.د. / نبيلة عبد الرؤوف شراب أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي كلية التربية - جامعة العريش الباحثة/ فاطمة محمد البشير محمد حجازي مدرس مساعد بقسم علم النفس التربوي كلية التربية - جامعة العريش	١١



تقديم

التعليم والشاركة المجتمعية، ومؤسسات إعداد المعلم وتأهيله في الجمهورية الجديدة بقلم: هيئة التحرير

نظمت لجنة قطاع الدراسات التربوية بالمجلس الأعلى للجامعات مؤتمرها القومي الأول تحت عنوان التعليم والشاركة المجتمعية، ومؤسسات إعداد المعلم وتأهيله في الجمهورية الجديدة، وذلك يومي السبت ، والأحد الموافق: ٣، ٤ / ١٢ / ٢٠٢٢م بقاعة المؤتمرات بنادي حرس الحدود، الزمالك ، القاهرة

ولما كانت لجنة قطاع الدراسات التربوية من اللجان المنبثقة عن المجلس الأعلى للجامعات المصرية، ومعنية مثل غيرها من اللجان بتقديم المشورة والدعم العلمي والتعليمي والتربوي لتصلح من شأن إعداد المعلم وتأهيله لمجتمع المعرفة وإنتاجها وتخزينها وتوزيعها وتسويقها . ويأتي - في إطار مهام اللجنة - العمل على تطوير التعليم والوقوف على مشكلاته وكيفية المساهمة في حلها وتعمل اللجنة - أيضاً - على تطوير مؤسسات إعداد المعلم، وتأهيله وتقديم الخبرات العلمية والفنية اللازمة لكليات إعداد المعلم ، لذا جاء هذا المؤتمر لدعوة المجتمع المصري كله بكل قطاعاته للنظر في التعليم، واحتياجاته والنظر في حال مؤسساتنا التعليمية، وما تحتاجه من إصلاح وتطوير.

ولقد تحددت أهداف المؤتمر فيما يلي:

١. توجيه نظر المجتمع للمساهمة بكل قطاعاته وأفراده في ضرورة وحتمية النظر للتعليم كمدخل طبيعي لتقدم كل قطاعات المجتمع الأخرى .
٢. دراسة وتحديد مشكلات التعليم المصري، ودور قطاعات المجتمع في المساهمة في حلها.

٣. اقتراح آليات وتصورات لمواجهة المشكلات التي تواجه المجتمع من خلال التعليم ومناهجه وبرامجه.

٤. رفع المستوى المهني والعلمي للمعلم والقائمين على العملية التعليمية في مؤسساتنا التعليمية.

٥. توجيه النظر إلى حتمية تطوير التعليم (تطوير المناهج والبرامج، وتطوير اللوائح، وتطوير برامج الإعداد للمعلمين، وتطوير برامج التدريب قبل وأثناء الخدمة، وتطوير كل عناصر العملية التعليمية، والبنية التحتية، والإمكانات المعملية، والاتاحة التعليمية

وتحددت محاور المؤتمر في ثلاثة محاور عن : المجتمع والتعليم: ، و مؤسسات إعداد المعلم وتأهيله:، والشراكة الفاعلة بين كليات التربية، ووزارة التربية والتعليم: مديرياتها، ومدارسها.

وقد رأت هيئة تحرير المجلة - أن أوراق العمل والبحوث التي تلقاها المؤتمر، وتم تدقيقها من خلال لجنة علمية عالية المستوى ، ثم تم تحكيمها وفقاً لمعايير تماثل معايير التحكيم المعتمدة لدى المجلة ، وتم تعديلها ، وعرضها بالمؤتمر، وتنقيحها وفقاً لما ورد بشأن كل منها من تعقيبات ومناقشات - رأت هيئة التحرير أنها جديرة بالنشر فيها.

وقد حظيت المجلة بموافقة لجنة قطاع الدراسات التربوية بالمجلس الأعلى للجامعات على نشر أوراق العمل والبحوث التي تم قبولها في مؤتمرها القومي الأول. وخصصت هيئة تحرير المجلة هذا العدد الخاص لهذا الإنتاج العلمي التربوي المتميز ، مخ خالص الشكر للجنة القطاع رئيساً ، وأميناً ، وخبراء ، وعمداء على تفضلهم بهذا ؛ تقديرًا منهم لمجلة كلية التربية بجامعة العريش

والله الموفق

هيئة التحرير



بحوث ودراسات محكمة



البحث السادس

**اليقظة العقلية و علاقتها بمهارات ما
وراء المعرفة لدى طلاب الجامعة
إعداد**

أ.د / حسين حسن طاحون

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د / نبيلة عبد الرؤوف شراب

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة العريش

الباحثة/ فاطمة محمد البشير محمد حجازي

مدرس مساعد بقسم علم النفس التربوي

كلية التربية- جامعة العريش



اليقظة العقلية و علاقتها بمهارات ما وراء المعرفة لدى طلاب الجامعة

أ. د. حسين حسن طاحون أ. د. نبيلة عبد الرؤوف شراب أ. فاطمة محمد البشير محمد حجازي



اليقظة العقلية و علاقتها بمهارات ما وراء المعرفة لدى طلاب الجامعة

إعداد

أ.د / نبيلة عبد الرؤوف شراب
أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة العريش

أ.د / حسين حسن طاحون
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة عين شمس

الباحثة/ فاطمة محمد البشير محمد حجازي

مدرس مساعد بقسم علم النفس التربوي

كلية التربية- جامعة العريش

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية و مهارات ما وراء المعرفة لدى عينة من طلاب الجامعة، كما هدف إلى معرفة الفروق في كل من اليقظة العقلية، و مهارات ما وراء المعرفة تبعاً للجنس (ذكور - إناث)، و تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٩٣) طالباً وطالبة من مختلف الفرق بكليات (التربية، العلوم، الآداب، التجارة) بجامعة العريش، تمتد أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ - ٢٤) عاماً، منهم (١٧٩) طالباً، و (٢١٤) طالبة، واشتملت أدوات البحث على مقياس اليقظة العقلية، ومقياس مهارات ما وراء المعرفة من (إعداد الباحثة)، و توصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية، و مهارات ما وراء المعرفة، و عدم وجود فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية و مهارات ما وراء المعرفة لدى أفراد عينة البحث ترجع إلى النوع (ذكور/ إناث).

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - مهارات ما وراء المعرفة.

Abstract:

The current research aimed to reveal the relationship between mindfulness and metacognitive skills among a sample of university students, as well as to know the differences in both mindfulness and metacognitive skills according to gender (male-



female), and the main research sample consisted of (393) male and female students from different teams in the faculties of (Education, Science, Arts, and Commerce) at Al-Arish University, their chronological ages ranged between (18-24) years, including (179 male and 214 female), and the research tools included the mindfulness scale, metacognitive skills scale (prepared by the researcher), and The results concluded that there is a statistically significant relationship between mindfulness and metacognitive skills, and There are no statistical differences in mindfulness and metacognitive skills among the members of the research sample due to gender (male/female).

Key words: Mindfulness - Metacognitive skills

مقدمة البحث:

يتصف هذا العصر بالتغيرات التكنولوجية والتقنية الحديثة السريعة والمتلاحقة في شتى نواحي الحياة، ومن ثمّ؛ فلا بد لطلاب الجامعة من مواكبة هذه التغيرات باستخدام وامتلاك قدرات ومهارات عليا تؤدي بهم إلى إنتاج المعلومات المطلوبة وفهمها وتوظيفها بشكل سليم، والخروج بأفضل الأفكار، ويتم ذلك من خلال اليقظة العقلية، ومهارات ما وراء المعرفة.

ويؤكد ذلك؛ التقدم في مجال الدراسات والبحوث في مجالي علم النفس المعرفي والعصبي، والذي أدّى إلى زيادة الاهتمام بموضوعات اليقظة العقلية وما وراء المعرفة والاندماج الأكاديمي.

حيث أشار Jankowski & Holas (2017, pp.3-4) إلى أن سبب الاهتمام الكبير باليقظة العقلية، وما وراء المعرفة الفوائد الكثيرة والمتعددة التي تأتي نتيجة ممارستها، وانعكاس هذه الفوائد بشكل إيجابي على مناطق مختلفة من جسم الإنسان، وخاصة القَصّ الجبهي، وعلى الوظائف المعرفية والوجدانية والسلوكية في الشخصية، كما أنها تلعب دورًا في تقليل الصراعات والانفعالات، ورفع مستوى الصحة الجسمية والرفاهية، ومساعدة الفرد على التجهيز السليم أثناء مواقف التعلم.



وبمراجعة الأدب السيكلوجي في السنوات الأخيرة نجد اهتماماً واضحاً بمفهوم (اليقظة العقلية Mindfulness) باعتباره مكوناً مهماً من مكونات الشخصية، فهو عاملٌ مهمٌ لنجاح الفرد في حياته، فاليقظة العقلية هي حالة تُجسّد اتصال الشخص باللحظة الحاضرة بكامل وعيه وتركيزه على الواقع بأحداثه وظروفه الحالية، مع ترتيب الذات وفق مقتضيات وعطاء الموقف والحياة الواقعية بخبراتها وأحداثها، مما يُمكن الفرد من تحليل المواقف والأحداث من حوله بشكل دقيق وأكثر انفتاحاً. (عبد العزيز سليم، ٢٠١٨، ص ٣٦٢)

ومن أوائل النظريات التي تناولت اليقظة العقلية بالدراسة "نظرية لانجر"، حيث أشارت إلى أنها معرفة إدراكية تهتم بالانفتاح العقلي، والوعي الذاتي، وأنها من أهم عناصر الصحة النفسية التي تساعد في إيجاد الحلول وابتكارها، وحددت أبعادها في البحث عن الجديد، الارتباط، المرونة، وتقديم الجديد. (Spencer, 2013, p.6) وأشار Howell & Buro (2011, p.1008) إلى أن اليقظة العقلية تزوّد المتعلم بخبرات إثرائية، حيث تؤثر على التنظيم الذاتي له؛ لكونها تركز على انتباهه لأهدافه، وتعزز قدرته على الانسجام مع تلك الأهداف، وتحسين تنظيمه الذاتي الأكاديمي الذي يرتبط بتلك الأهداف والتحكم في السلوك، الأمر الذي يسهم في تحقيق تلك الأهداف.

وأشار Langer & Moldeveana (2000, p.30) إلى أن الطلاب غير المتيقظين يفتقرون إلى القدرة على الانتباه والتذكر في أعمالهم، ويتصفون بضعف القدرة على الاندماج في أكثر من عمل واحد، ويتصفون بشرود ذهني ونقص في المرونة الذهنية، مما يجعلهم يرفضون تغيير أفكارهم أو طرائقهم السلوكية للاستجابة للمتغيرات الجديدة في البيئة، وبالتالي؛ فالطلبة لا يتفاعلون بشكل مرّن وإيجابي، وبالتالي لا يستفيدون من الخبرات اليومية، حيث لا ينتبه الطالب إلى جوانب مهمة في المواقف التي يمر بها، وكل ذلك ينعكس على طريقة تعلّمه.



فالممارسة الواعية لليقظة العقلية تؤدي إلى الرفاهية النفسية والجسدية لطلبة الجامعات، وتمكنهم من التأقلم والتكيف مع المتغيرات المختلفة، ومتطلبات الحياة العامة، وتوسيع آفاقهم عند حل المشكلات التي يتعرضون لها في المجتمع، والخروج بأفضل الحلول والأفكار. (رضا محروس إبراهيم، ٢٠٢٠، ص ص ٤٧٢-٤٧٣)

وأكدت نتائج كثير من الدراسات أهمية اليقظة العقلية؛ حيث أكدت نتائج دراسة (Brown & Ryan (2003 أن اليقظة العقلية تزيد الإدراك والانتباه والوعي لدى الأفراد لانتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية.

و أكدت نتائج دراسة يسرا شعبان بلبل (٢٠١٩) على أن اليقظة العقلية تجعل الفرد أكثر تكيفاً، وأنه يتسم بالمرونة المعرفية في تقبل الجديد في البيئة من إمكانيات مختلفة، وإبراز ما لديهم من إمكانيات للتوافق مع مختلف المواقف، دون التقيد بالأفكار الجامدة.

وأكدت نتائج دراسة (Hyland et al. (2015 أن اليقظة العقلية تعزز الصحة العقلية والنفسية والبدنية لدى طلاب الجامعة.

كما أشارت نتائج دراسة محمد عامر الضبياني (٢٠٢١) إلى أن اليقظة العقلية تساعد في خفض أعراض الضغوط النفسية، وتعديل الحالة المزاجية، وتحسين جودة الحياة.

حيث تسهم اليقظة العقلية في تحويل الانتباه من المخاوف الداخلية التي تحيط بالأفراد إلى العالم الخارجي، وتمكنهم من التركيز على نحو أفضل في الرغبة التي ينجزونها، دون مشاعر القلق، وتشنت الانتباه (Dubert et al., 2016, p.1061).

وكذلك أكدت نتائج دراسة (Gallego et al., (2014 أنها تزيد من جودة أداء الطلاب التعليمي، وتجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط المتعلقة بالدراسة، أو ضغوط الحياة بشكل عام، والتغلب على المشكلات التعليمية المختلفة اليومية من خلال عدم الانفعال، وإرجاء الحكم، والتعاطف مع النفس وكذلك مع الآخرين.



و كذلك أشارت نتائج دراسة كل من سعد محمد الحارثي (٢٠١٩)، و Sample et al. (2017) على أنَّ اليقظة العقلية تساعد في خفض التوتر والضغوط الأكاديمية وقلق الاختبار، وتحسين فعالية الذات الأكاديمية، وارتفاع الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتقليل حدة الشعور بالقلق عامة؛ حيث تعمل على تجنب الفرد إصدار أحكام سلبية على ذاته؛ فينعكس ذلك على انخفاض مستوى الشعور بالتوتر، والقلق بشكل إيجابي.

كما أشارت نتائج دراسة (Broderic & Jennings, 2012) إلى أهمية اليقظة العقلية في المجال الأكاديمي؛ حيث تُمكن الطلاب من تحسين عاداتهم الدراسية ومذاكرتهم، وتساعدهم على التخطيط، وتُكسبهم المهارات التنظيمية، كما أنها مفيدة في لحظة التعلم، وتُركز على المهارات الخاصة بالمستقبل.

كما أظهرت دراسة (Corti & Gelati, 2020) أن اليقظة العقلية تزيد من كفاءة العمليات المعرفية وما وراء المعرفة ذات الصلة بالإنجازات الأكاديمية، والتعلم الفعّال.

كما توصلت دراسة (Morck, 2009) إلى أنَّ التدريب على اليقظة العقلية يسهّل الأداء الوظيفي لما وراء المعرفة، فمن أهم جوانب اليقظة العقلية أنَّها تنطوي على إدراك مركز، غير تفاعلي للأفكار والعواطف التي نمر بها، مما يتيح للطلاب "التراجع إلى الوراء" ومراقبة محتويات أذهانهم، وبهذا المعنى؛ فإن اليقظة العقلية خطوة أساسية في العملية "ما وراء المعرفة" للرصد والتخطيط والتقييم والتنظيم للجانب المعرفي لعملية التعلم.

ومهارات ما وراء المعرفة من المفاهيم المهمة في العصر الحديث؛ لِمَا لها من دور فعّال في التربية القائمة على حث المتعلم على التفكير والوعي بتفكيره، وهذا الوعي هو المشترك لمراقبة ومتابعة وتقييم الأنشطة المعرفية؛ ليساهم في تحقيق الأهداف الشاملة لتنمية كافة الجوانب المعرفية والوجدانية والمهارية. (ميعاد جاسم السراي، ٢٠١٩، ص٣)



فامتلاك الطالب لمهارات ما وراء المعرفة يزيد وعيه باختيار المعلومات وتنظيمها وتناولها واستخدامها وتوظيفها في التعامل مع المواقف الجديدة المختلفة، وبذلك يكون مستقلاً في تفكيره، قادراً على اتخاذ القرارات المناسبة. (Davoud & Bahzad, 2013, p.2018)

وكشفت نتائج بعض الدراسات والبحوث عن أهمية مهارات ما وراء المعرفة وفعاليتها؛ حيث أكدت دراسة (وليد السيد خليفة، وأحمد عبد الهادي كيشار، ٢٠١٩) فعاليتها في تنمية فعالية الذات الابتكارية لدى التلاميذ الموهوبين منخفضي التحصيل، وأكدت دراسة أشرف عبد المنعم حسين (٢٠٠٧) فعالية مهارات واستراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية الدافعية للإنجاز والتفكير العلمي، كما وظفت العديد من الدراسات مهارات ما وراء المعرفة في تعليم الطلاب بغرض تنمية الذكاءات بأنواعها، وأثبتت فعاليتها في ذلك، ومنها: دراسة جليلة عبد المنعم (٢٠١٠)، ودراسة فوقية رجب عبد العزيز (٢٠١٩)، وكشفت دراسة جيهان صبري عربي (٢٠١٦) فعاليتها في تحسين التحصيل الابتكاري.

وأشارت نتائج دراسة (Coutinho, 2007) إلى وجود علاقة وثيقة بين مهارات ما وراء المعرفة والتحصيل الأكاديمي، فالطالب الذي يكون لديه وعي بمهارات ما وراء المعرفة سيرتفع تحصيله الأكاديمي، أما الطالب الذي لا يكون لديه وعي بتلك المهارات فسينخفض تحصيله الأكاديمي.

ممّا يدل على وجود أثرٍ إيجابيٍّ للتدريب على ما وراء المعرفة في التحصيل الدراسي أنّ مهارات ما وراء المعرفة تتنبأ بالتحصيل والنجاح الأكاديمي. (Turan & Demirel, 2015, p.951)

وممّا سبق؛ يتضح لدى الباحثة أهمية الاهتمام بمفهوم: اليقظة العقلية ومهارات ما وراء المعرفة؛ حيث تساعد المتعلم على مراقبة سلوكياته الذهنية والأدائية، والتحكّم في انفعالاته، وممارسته لأساليب الضبط والتقييم الذاتيين لمراحل تقدّمه أثناء التعلّم؛ وتساعد في تحقيق أفضل مستوى من الأداء، ولذلك ينبغي على المتعلمين أن



يستخدموها فيما يتعلق بما يتعلمونه، كي يندمجوا في مناقشة وتفسير وتوظيف ما يتعلمونه.

مشكلة البحث:

تحدّدت مشكلة الدراسة الحالية انطلاقاً من التوجهات العالمية لمعايير جودة الخريج الجامعي، والتي تشير إلى ضرورة امتلاك الطالب قدرات ومهارات عليا، من ضمنها اليقظة العقلية ومهارات ما وراء المعرفة، كي تمكنهم من التعامل بإيجابية مع الكثير من التحديات التي تواجههم، وتساعدتهم على الإدارة الذاتية، وتحقيق أهدافهم وطموحاتهم.

ومن خلال اطلاع الباحثة على توصيات ومقترحات الدراسات والبحوث الحديثة؛ وجدت اهتماماً بحثياً وتوجهات بارزة لدراسة متغيرات: اليقظة العقلية، ومهارات ما وراء المعرفة؛ باعتبارها من المتغيرات المهمة في حل كثير من المشكلات التي تواجه الطلاب، خاصة طلاب المرحلة الجامعية.

فقد أشار (Akyurek et al. (2018, p.246 التي أشارت إلى انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز، وعدم القدرة على التحكم في الانفعال والمشاعر، وعدم الشعور بالارتياح. وأكد ذلك (Ching et al. (2015, p.21، حيث أشار إلى ضرورة تناول ودراسة اليقظة العقلية وتنميتها لدى طلاب الجامعة؛ لما لها من فوائد متعددة تنعكس على صحتهم وتكثيفهم الاجتماعي.

واقترح (Leland (2015, p.30 دمج مهارات اليقظة العقلية والتدريب عليها ضمن المناهج الدراسية بمختلف مراحل التعليم، ممّا يؤثر في النمو الشامل للطلاب بكافة جوانبه، حيث تساعد على تعزيز التركيز الذهني والأداء الأكاديمي والمعرفي للطلاب.

كما يُعدّ امتلاك مهارات ما وراء المعرفة مطلباً تربوياً وهدفاً تعليمياً يسعى المرّبون إلى تنميته لدى الطلاب في عصر الانفجار المعرفي والتكنولوجي، ومن



أجل تنمية المستويات العليا من التفكير عند الطلاب ينبغي مساعدتهم على اكتساب تلك المهارات. (عطا الله القطعان وسامر العرسان، ٢٠١٨، ص ١٩٨) وفي السياق ذاته؛ أشارت توصيات الدراسات مثل (آمال أحمد اسماعيل، ٢٠١٠؛ عواطف أحمد زمزمي، ٢٠١٠؛ نهلة عبد المعطي جاد الحق، ٢٠١٤) إلى ضرورة تضمين مهارات ما وراء المعرفة في المناهج والمقررات الدراسية؛ لما لها من دور مهم في تحسين الانتباه والتذكر، والقدرة على التخطيط والمراقبة والتقييم والتعلم الذاتي والفهم، وظهر ذلك في نتائج العديد من الدراسات التي أكدت أن تعلم مهارات ما وراء المعرفة يعطي للتعلم معنى، ويسهل فهمه لدى الطلاب.

كما تضمنت توصيات دراسة أحمد يعقوب النور وهادي بن ظافر كبري (٢٠١٩) ضرورة تنمية قدرات الطلاب في اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي للتغلب على الكثير من المشكلات، والتحديات التي تواجههم.

و أظهرت الدراسات والبحوث أن اليقظة العقلية ترتبط نظرياً بما وراء المعرفة لدى كثير من الباحثين، مثل: (Bishop et al., 2004؛ Hussain, 2015؛ Jankowski & Holas, 2017) فقد أشاروا إلى أنَّ اليقظة العقلية وما وراء المعرفة لهما نفس الهدف تقريباً؛ حيث أشار (Teasdaie (2002, p.202 إلى الوعي بما وراء المعرفة بأنه: الأفكار التي تساعد على تيسير الأحداث داخل الذهن، ويتشابه ذلك مع اليقظة العقلية في كونها تساعد على إحداث تنشيط قوي لعمليات ما وراء المعرفة، لتجهيز المعلومات، وتيسير العمليات المعرفية المختلفة.

وتُعَدُّ مهارات ما وراء المعرفة الجانب التطبيقي والعملي لما وراء المعرفة، وقد أشار (Wells (2000 In Hussain, 2015) إلى أن العديد من العمليات والمهارات ما وراء المعرفية ضرورية لتحقيق اليقظة العقلية، فتنشيط مهارات ما وراء المعرفة ضروريٌّ لحدوث اليقظة العقلية.

وتناولت أيضاً دراسة Morck (2009) العلاقة النظرية بين ما وراء المعرفة واليقظة العقلية، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها (٩٨) طالباً وطالبة من طلاب



الجامعة، وأكدت نتائج الدراسة أنَّ التدريب على اليقظة العقلية يُسهِّل الأداء الوظيفي لمهارات ما وراء المعرفة.

و نتيجة لتناقض نتائج الدراسات من حيث وجود فروق في متغيّرات البحث ترجع لمتغير الجنس؛ حيث أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية مثل دراسة (أحلام عبد الله، ٢٠١٣)، في حين أشارت نتائج بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية مثل دراسة (علي حسين المعموري، ٢٠١٨؛ هدى جمال السيد، ٢٠١٨؛ سامي محسن الختاتنة، ٢٠١٩). و بالنسبة لمهارات ما وراء المعرفة فقد أشارت نتيجة دراسة (محمد خريسات، ٢٠١٦) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر النوع على مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة الجامعة، في حين توصلت نتائج دراسة (رفعت عبد الصمد قنديل، ٢٠١٥) إلى وجود فروق في مهارات ما وراء المعرفة لصالح الإناث، و أشارت نتائج دراسة (محمد عبدالله العارضة، ٢٠١٦) إلى وجود فروق دالة إحصائية في التفكير ما وراء المعرفي لصالح الذكور.

و بناءً على ما سبق فقد اهتم البحث الحالي بفحص العلاقة بين اليقظة العقلية و مهارات ما وراء المعرفة لدى طلاب الجامعة، و لذلك يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

١- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية و مهارات ما وراء المعرفة لدى طلاب الجامعة؟

٢- هل توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث ترجع إلى النوع (ذكور/ إناث)؟

٣- هل توجد فروق دالة إحصائية في مهارات ما وراء المعرفة لدى أفراد عينة البحث ترجع إلى النوع (ذكور/ إناث)؟

فروض البحث:

في ضوء ما سبق تم صياغة فروض البحث على النحو التالي:



١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية و مهارات ما وراء

المعرفة لدى طلاب الجامعة

٢- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على

مقياس اليقظة العقلية تعزي لمتغير النوع (ذكور-إناث).

٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على

مقياس مهارات ما وراء المعرفة تعزي لمتغير النوع (ذكور-إناث).

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
- التعرف على مدى امتلاك طلاب الجامعة لمهارات ما وراء المعرفة.
- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية و مهارات ما وراء المعرفة لدى طلاب الجامعة.
- التعرف على الفروق في اليقظة العقلية بين (الذكور-الإناث) من طلاب الجامعة.
- التعرف على الفروق في استخدام مهارات ما وراء المعرفة بين (الذكور-الإناث) من طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

تتحدد أهمية البحث في:

- مد المكتبة العربية ببعض المقاييس التي يمكن الاستفادة منها في دراسات مقبلة، كمقياس لليقظة العقلية، ومقياس لمهارات ما وراء المعرفة.
- قد تسهم نتائج الدراسة في زيادة وعي الباحثين بأهمية اليقظة العقلية ومهارات ما وراء المعرفة واستثارة اهتمامهم لإجراء مزيد من الدراسات؛ للكشف عن جوانب أخرى لهذه المتغيرات، مما يسهم في فهم أعمق لها، وتناولها وتوظيفها في تحسين العملية التعليمية.



مصطلحات البحث:

١- اليقظة العقلية: Mindfulness

تُعرّفها بشرى أحمد العكايشي (٢٠١٩، ص.٢٧٠) بأنها: مستوى انتباه ووعي الطلاب لما يدور حولهم من مواقف وأحداث داخل البيئة المحيطة بهم، وقدرتهم على استقبال المعلومات الجديدة، وإيجاد توجهات حديثة، والتوجه نحو الحاضر، والانفتاح على وجهات النظر المختلفة، ورؤية الأشياء بأسلوب جديد.

و تُعرّفها علا عبد الرحمن محمد (٢٠٢٠، ص.١٤) بأنها: قدرة الفرد على جعل عقله في حالة تأهب واستعداد مستمر؛ لاستيعاب وتقبل الخبرات الجديدة والحالية، مع عدم التسرع بإطلاق أي أحكام إيجابية أو سلبية، مما يساعد في رؤيتها بشكل واقعي، وتحقيق استجابة توافقية لها، وتناسبها.

و تُعرفها الباحثة بأنها هي حالة من الوعي العقلي باللحظة الراهنة، يكون فيها الفرد قادرًا على الوصول إلى المعلومات الجديدة، وتجربة أفكار وحلول غير تقليدية، وعلى دراية بما يفعل مستغرقًا في أدائه بالتركيز على المثيرات المتعلقة بالموقف الراهن، غير متأثر بالمشاعر نتيجة الوعي بها.

وتم تحديد ثلاثة أبعاد لليقظة العقلية بالبحث الحالي، وهي:

١. الانفتاح على الجديد **Opening up to the new**: ميل الفرد لخوض

تجارب جديدة، والوصول إلى معلومات جديدة في الموقف الراهن، وتجربة أفكار وحلول غير تقليدية، وتفضيل الأعمال والمناقشات المثيرة للانتباه و التفكير.

٢. التصرف بوعي **Acting with Awareness**: الدراية بما يفعل في اللحظة الراهنة.

٣. تحييد المشاعر **Neutralizing feelings**: عدم تأثير المشاعر على اللحظة الراهنة نتيجة الوعي بها (تغليب العقل على العاطفة).



وبذلك تقاس اليقظة العقلية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على أبعاد مقياس اليقظة العقلية، وهي (الانفتاح على الجديد، التصرف بوعي، تحديد المشاعر) المستخدمة في البحث الحالي.

٢- مهارات ما وراء المعرفة: Metacognitive Skills

عرفها محسن طاهر مسلم ومصطفى جواد رديق (٢٠١٩، ص.١٣٨) أنها: مهارات عقلية، تساعد الطالب أن يكون واعياً بتفكيره، وقدرته على التقويم الذاتي، وذلك من خلال فهمه واستيعابه للمعرفة التقريرية والمعرفة الشرطية والمعرفة الإجرائية، وقدرته على الإدارة الذاتية، وذلك من خلال قدرته على التخطيط والمراقبة والتحكم، والتقويم؛ مما يساعده في فهم المهام العقلية، والأدائية.

وتُعرفها رضا عبد الرازق جبر (٢٠٢١، ص.٣٨٨) بأنها: مجموعة من المهارات العليا، التي تجعل الفرد على وعي بما يقوم به قبل وأثناء وبعد أداء المهام الأكاديمية، وتتمثل في قدرته على وضع خطط للوصول لأهدافه، واختيار الخطة المناسبة لذلك، وقدرته على المراقبة والمتابعة، والتقويم المستمر لأدائه التي يقوم بها، وذلك للوقوف على المسار الصحيح الذي يتبعه.

و تُعرفها الباحثة بأنها مهارات عقلية، تساعد الفرد على التفكير نحو وضع خطط لتحقيق أهدافه، واختيار الخطة المناسبة لتحقيقها، ومراقبة تعلمه أثناء أداء المهام المختلفة، وتقييم أدائه، وتقويمه باستمرار.

و تم تحديد المهارات التالية لما وراء المعرفة بالبحث الحالي:

١- مهارة التخطيط **Planning skill**: وهي توفُّع الطالب للطريقة أو للخطة

الصحيحة لإجراء مهمة ما، أو الوصول لهدف ما، وتوفُّع النتائج المحتملة،

والإجابة على الأسئلة أين؟ ومتى؟ وكيف؟

٢- مهارة المراقبة الذاتية **Self- monitoring skill**: وهي تتبع الطالب

لمسار تحقيق أهدافه، واكتشاف الطريق الصحيح والاستمرار فيه، ومعرفة

العقبات، وكيفية التغلب عليها من خلال التعديلات.



٣- مهارة التقويم الذاتي **self- evaluating skill**: وهي حكم الطالب على ما وصل إليه من إنجاز ونتائج، ومدى كفاءة الخطة المتبعة لتحقيق الهدف، وتحديد نقاط القوة والضعف، وتعزيز الأداء المتقدم، وتحسين الخطوات الضعيفة.

وبذلك تقاس مهارات ما وراء المعرفة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على أبعاد مقياس مهارات ما وراء المعرفة، وهي (مهارة التخطيط، مهارة المراقبة، مهارة التقويم) المستخدم في البحث الحالي، إعداد الباحثة.

حدود البحث:

الحدود الموضوعية: تتمثل في متغيرات البحث وتشمل (اليقظة العقلية، ومهارات ما وراء المعرفة)، والأدوات و المقاييس المستخدمة في جمع البيانات و أساليب المعالجة الإحصائية.

الحدود المكانية: جامعة العريش.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠٢١-٢٠٢٢م

الحدود البشرية: عينة من طلاب و طالبات كليات (التربية، الآداب، التجارة، و العلوم) بجامعة العريش.

منهج البحث:

اعتمدت الباحثة في بحثها الحالي على المنهج الوصفي، والذي يهدف إلى وصفٍ لمتغيرات البحث من خلال جمع البيانات الكمية اللازمة وتحليلها وتوظيفها باستخدام الأساليب الإحصائية لاختبار فروض البحث.

عينة البحث:

أ) عينة حساب الخصائص السيكمترية:

بلغ قوام العينة السيكمترية (٢٠٠) طالبًا و طالبة من مختلف الفِرَق بكليات (التربية، العلوم، الآداب، والتجارة) بجامعة العريش، تمتد أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ - ٢٤) عامًا، منهم (٦٧ طالبًا، و ١٣٣ طالبة)، بمتوسط عمري قدره (١٩,٤٦)



عام، وانحراف معياري (١,٥٥) ، واستخدمت هذه العينة بهدف جمع البيانات للتحقق من الخصائص السيكمترية للمقاييس المستخدمة في البحث.

ب) عينة البحث الأساسية:

بلغ قوام عينة البحث الأساسية (٣٩٣) طالبًا وطالبة من مختلف الفرق بكليات (التربية، العلوم، الآداب، التجارة) بجامعة العريش في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢١/ ٢٠٢٢م ، تمتد أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ - ٢٤) عامًا، منهم (١٧٩) طالبًا، و ٢١٤ طالبة، بمتوسط عمري قدره (١٩,٥٥) عامًا، وانحراف معياري (١,٧٩)، واستخدمت هذه العينة بهدف التحقق من فروض البحث.

جدول (١) يوضح وصف لعينتي الدراسة السيكمترية و الأساسية

الكلية	العينة السيكمترية		العينة الأساسية	
	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث
التربية	٣٦	٧٢	٨٩	١٠١
العلوم	٥	٢٨	٣٠	٢٨
التجارة	٢٠	٢٢	٤٠	٣٧
الآداب	٦	١١	٢٠	٤٨
الإجمالي	٦٧	١٣٣	١٧٩	٢١٤
	٢٠٠		٣٩٣	

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة في البحث الحالي الأدوات التالية:

- مقياس اليقظة العقلية. (إعداد الباحثة).
- مقياس مهارات ما وراء المعرفة. (إعداد الباحثة).

إجراءات البحث:

١- إعداد الإطار النظري للبحث بعد الاطلاع على نتائج الدراسات والبحوث السابقة والأدبيات ذات الصلة بموضوع البحث الحالي وتوضيح أوجه الاستفادة منها.



٢- إعداد أدوات البحث المتمثلة في (مقياس لأبعاد اليقظة العقلية - مقياس لبعض مهارات ما وراء المعرفة) في ضوء الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث. (إعداد الباحثة).

٣- تطبيق أدوات البحث علي العينة السيكومترية بهدف تقنين أدوات البحث.

٤- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

٥- تطبيق أدوات البحث على عينة البحث الأساسية.

٦- تصحيح المقاييس وتقدير درجة كل بُعد والدرجة الكلية في كل مقياس.

٧- إجراء المعالجات الإحصائية للتحقق من صحة الفروض.

٨- مناقشة نتائج البحث وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والبحوث السابقة.

٩- تقديم توصيات ومقترحات في ضوء نتائج البحث.

نتائج البحث:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية و مهارات ما وراء المعرفة لدى طلاب الجامعة عند مستوى دلالة ٠,٠١.

٢- لا توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث ترجع إلى النوع (ذكور/ إناث).

٣- لا توجد فروق دالة إحصائية في مهارات ما وراء المعرفة لدى أفراد عينة البحث ترجع إلى النوع (ذكور/ إناث).

مناقشة النتائج:

- تفسر الباحثة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية و مهارات ما وراء المعرفة عند مستوى دلالة ٠,٠١ :

بأن اليقظة العقلية تُحدث الوعي اللازم للانتباه إلى الكيفية التي يتصرف بها الفرد في المواقف المختلفة، فيكون الفرد على دراية بما يفعل، ومن ثمَّ؛ يُركِّز على المعلومات الأساسية والأبعاد الرئيسية للموقف أو النشاط الذي يقوم به، ويكون قادرًا على تحديد الهدف منه بدقة ووضوح، وكذلك تنهض به في التخطيط والتنظيم لعمله وخطواته لتحقيق الهدف مستخدماً الأساليب والاستراتيجيات المناسبة لذلك، مراقباً لخطواته وتقدمه في الأداء، ومدى تحقيقه للأهداف الفرعية، إلى أن يصل إلى تحقيق هدفه. كما تساعد اليقظة العقلية على زيادة المرونة الفكرية، فيقبل الفرد تعديل أهدافه إذا لزم الأمر، واتباع الأساليب اللازمة لذلك وتقييم نتائجه، فيحدد نقاط القوة في أدائه لتحسينها، ويحدد نقاط الضعف لعلاجها وتداركها فيما بعد؛ ممَّا يسمح بأدائه بشكل أفضل. فاليقظة العقلية



ترتقي بدور المتعلم من كونه متلقيًا أو مشاركًا فقط إلى كونه مخططًا ومراقبًا ومنتجًا وناقذًا وباحثًا عن المعلومات والمعارف، وهو ما تتضمنه مهارات ما وراء المعرفة، فالأنشطة العقلية مبنية على اليقظة العقلية.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة (علي حسين المعموري، ٢٠١٨)، حيث أشارت نتائجها إلى أنَّ اليقظة العقلية تساعد على تنمية التنظيم الذاتي والمرونة العقلية، وزيادة وعيه بذاته وتفكيره، فالفرد عندما يكون يقظًا عقليًا يكون بحالة متزايدة من التأمل المعرفي، مركزًا انتباهه على اللحظة الحاضرة، بعيدًا عن الشرود الذهني.

فاليقظة العقلية تُركّز وعي الطلاب على فهم الأنشطة والمهام التي يشاركون فيها أثناء التعلم، كما تساعد على النظر إلى المهام بزوايا مختلفة تُمكنهم من التعامل معها وإدارتها، فالفرد اليقظ يميل إلى الانفتاح على الأفكار المتعددة من خلال حب الاستطلاع والتجريب، كما يهتمُّ بالأفكار ذات التحدّي العقلي، ويُركّز على المُثيرات المتعلقة بالمهمة التي يُؤدّيها؛ ممَّا يساعده على تحديد الهدف منها بصورة أفضل، والتعامل معها، وتتبع خطوات تنفيذها، وتقويم أدائه فيها.

وبذلك تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Solem et al., 2015) التي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط بين ما وراء المعرفة واليقظة العقلية، ودراسة (Heshmati & Maanifa, 2018) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وما وراء المعرفة للطلاب الموهوبين بالمدارس الثانوية، ومع الدراسات (هبة مجيد عيسي، ٢٠١٨؛ هشام حبيب محمد، ٢٠١٨؛ Bishop et al., 2004؛ Jankowski & Holas, 2017؛ Hussain, 2015؛ Fielden, 2018؛ Sanger & Dorjee, 2016؛ Corti & Gelati, 2020) التي ربطت بين اليقظة العقلية وما وراء المعرفة أو التفكير ما وراء المعرفي، وأشارت نتائجها إلى أنَّ اليقظة العقلية تساعد في تنمية الوعي فيما وراء المعرفة، ومع دراسة (Kudesia, 2019) التي أشارت إلى أنَّ التدريب على اليقظة العقلية يُسهّل الأداء الوظيفي لمهارات ما وراء المعرفة.

- كما تفسر الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية ومهارات ما وراء المعرفة لدى أفراد عينة البحث ترجع إلى النوع (ذكور/إناث):

لكون كلّ من الإناث والذكور في نفس المرحلة العمرية تقريبًا، توفر لهم الجامعة ظروفًا وفرصًا وإمكاناتٍ متكافئة، كما أنَّهم في مرحلة عُمرية يتحملون فيها مسؤولية تعلمهم، وتحمل نفس الأعباء الدراسية وأعباء الحياة، ويكلفون بمهامّ مشابهة، ويتعرّضون لنفس المُتطلّبات الجامعية، الأمر الذي يجعلهم على نفس القدر من البحث والاطلاع والاستكشاف والانفتاح على كل جديد، والتركيز والانتباه والتفاعل مع الأنشطة والمهام المختلفة، وتوظيف مهاراتهم المعرفية وما وراء المعرفة من



تخطيط ومراقبة لتفكيرهم ومتابعة وتقويم لأدائهم، وهذا يجعلهم يبذلون قصارى جهدهم والمشاركة بفاعلية في الأنشطة، وتحقيق أهدافهم، والنجاح في حياتهم الأكاديمية والعامة. فالطلاب ذكوراً كانوا أو إناثاً يتشابهون في التعامل مع المهام والأنشطة المختلفة لتشابه الظروف الأكاديمية التي يدرسون فيها.

فطبيعة المهام الأكاديمية و الأنشطة الطلابية و اللوائح و الضوابط الجامعية لا تُفرّق بين الطلاب (ذكوراً أو إناث) فهي تعطي لهم فرص متساوية للإنتباه و التركيز و الإستفادة من الإمكانيات المتاحة و الإنفتاح على كل ما هو جديد، و ممارسة و توظيف مهاراتهم المعرفية و الما وراء معرفية، و ممارسة السلوكيات الأكاديمية لتحقيق نواتج التعلم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات (علي حسين المعموري، ٢٠١٨؛ هدى جمال السيد، ٢٠١٨؛ سامي الختاتنة، ٢٠١٩؛ عزة حسن رزق، ٢٠٢٠؛ محمود ربيع الشهاوي، ٢٠٢٠؛ ميرفت حسن عبد الحميد، ٢٠٢١) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث. و مع نتيجة دراسة (محمد خريسات، ٢٠١٦) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر النوع على مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة الجامعة.

بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة (أحلام عبد الله، ٢٠١٣) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ودراسات (زينب حياوي بدوي، ٢٠٢٠) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث لصالح الإناث. و مع نتائج دراسة (رفعت عبد الصمد قنديل، ٢٠١٥) التي توصلت إلى وجود فروق في مهارات ما وراء المعرفة لصالح الإناث، و دراسة (محمد عبدالله العارضة، ٢٠١٦) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في التفكير ما وراء المعرفي لصالح الذكور.

توصيات البحث:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:
- ١- على القائمين على العملية التعليمية تضمين المقررات الدراسية أنشطة وتدريباً عمليةً على مهارات ما وراء المعرفة؛ لِمَا لها من انعكاسٍ إيجابي في أداء الطلاب الدراسي، ومساعدته على الاندماج في الحياة الجامعية.
 - ٢- على التربويين والمختصين إقامة ورش عمل للمعلمين والآباء للتعريف باليقظة العقلية وأهميتها؛ لِمَا لها من انعكاسٍ إيجابي في أداء الطلاب.



بحوث مقترحة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة القيام بإجراء البحوث التالية:

- ١- فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية بعض مهارات ما وراء المعرفة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- إجراء مزيد من الدراسات في مجال اليقظة العقلية و دورها في تحسين الوظائف التنفيذية.
- ٣- نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية ومهارات ما وراء المعرفة والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أحلام مهدي عبد الله. (٢٠١٣). اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. مجلة الأستاذ، ٢(٢٠٥)، ٣٤٣-٣٦٦.
- أحمد يعقوب النور، و هادي بن ظافر حسن كيري. (٢٠١٩). اليقظة العقلية و التفكير ما وراء المعرفي كمنبئين بمهارات ما وراء الاستيعاب لدى طلاب كلية التربية جامعة جازان، المجلة العلمية لكلية التربية جامعة أسيوط، ٣٥(٣٩)، ٥٥٦-٥٨٧.
- أشرف عبد المنعم حسين. (٢٠٠٧). فاعلية استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية بعض المفاهيم العلمية و مهارات التفكير العلمي و الدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي، المجلة التربوية جامعة سوهاج، مجلد(٢٣)، ١٠٠-١٦١.
- آمال أحمد حلمي إسماعيل. (٢٠١٠). نموذج مقترح في علم الاجتماع لتنمية بعض مهارات ما وراء المعرفة و القدرة على اتخاذ القرار نحو المشكلات المجتمعية المعاصرة لدى الطالب المعلم. دراسات في المناهج و طرق التدريس جامعة عين شمس، العدد (١٦١)، ١٦١-١٩٧.
- بشرى أحمد العكايشي. (٢٠١٩). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، ٤٣(٣)، ٢٦٢-٢٩٠.



- جيهان صبري عرابي. (٢٠١٦). فعالية برنامج إثرائي لمهارات ما وراء المعرفة في تحسين التحصيل الابتكاري في الرياضيات لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات التعلم للصف الأول الثانوي. مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ. ١(٢)، ٢١٢-٢٦٥.
- رضا عبد الرزاق جبر جبر. (٢٠٢١). فاعلية استخدام الخرائط الذهنية الإلكترونية في تنمية مهارات ما وراء المعرفة و التدفق النفسي و التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، العدد (٤٣)، ٣٧٨-٤٥٢.
- رضا محروس السيد إبراهيم. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية و التنظيم الإنفعالي و قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية جامعة سوهاج، ٢(٩٢)، ٤٦٦-٥٢٧.
- سامي محسن جبريل الختاتنه. (٢٠١٩). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي و تحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن. دراسات-العلوم التربوية، مجلد (٤٦)، ٦١-٧٨.
- سعد محمد الحارثي. (٢٠١٩). اليقظة العقلية و علاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. مجلة كلية التربية جامعة سوهاج. العدد ٥٧، ١٢٩-١٥٧.
- عبد العزيز إبراهيم سليم. (٢٠١٨). نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية و التفكير الإيجابي و الطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ، ١٨(٢)، ٣٣٣-٤٤٠.
- عطا الله القطعان، و سامر العرسان. (٢٠١٨). فاعلية برنامج تعليمي في تنمية التحصيل الدراسي و مهارات التفكير ما وراء المعرفة لدى طلاب علم النفس في جامعة حائل. مجلة دراسات في علوم التربية، ١(٤)، ٢٥١-٢٧٤.
- علا عبد الرحمن علي محمد. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية و علاقتها بدافعية الإنجاز و قلق الاختبار و المعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة و التربية. مجلة دراسات في الطفولة و التربية، العدد (١٢)، ١-٦٨.
- علي حسين مظلوم المعموري. (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، ٢٥(٣)، ٢٢٩-٢٤٧.
- عواطف أحمد زمزمي. (٢٠١٠). أساليب التعلم و علاقتها بمهارات ما وراء المعرفة و مهارات أخرى لدى الطالبة الجامعية. مجلة كلية التربية جامعة المنصورة، العدد (٧٤)، ٢١٩-٢٦٥.



- فوقية رجب عبد العزيز سليمان. (٢٠١٩). استراتيجية مقترحة قائمة على نظرية الذكاء الناجح لتنمية الكفايات التدريسية و التنظيم الذاتي للتعلم لدى الطلبة معلمي العلوم بكلية التربية. المجلة المصرية للتربية العلمية، ٢٢(١٢)، ٢٠٥-١٦١.
- محسن مسلم، و مصطفى جواد رديق. (٢٠١٩). أثر برنامج إلكتروني قائم على النمذجة و المحاكاة في تنمية مهارات ما وراء المعرفة لدى طلبة الجامعة. المجلة العربية للعلوم التربوية و النفسية المؤسسة العربية للتربية و العلوم و الآداب، العدد (٨)، ١٧١-١٩٦.
- محمد خريسات. (٢٠١٦). مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة الجامعة و علاقته بالتحصيل الأكاديمي. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ٣(١٦٨)، ٢٠٥-٢٣٢.
- محمد عامر الضبياني. (٢٠٢١). اليقظة العقلية و علاقتها بالتعاطف و السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين. مجلة العلوم التربوية و النفسية المركز القومي للبحوث، ٥(١١). ١٤٧-١٣٦.
- محمد عبد الله جبر العارضة. (٢٠١٦). العلاقة بين مستوى تفكير ما وراء المعرفة و الأفكار الخرافية الشائعة لدى الطلبة الموهوبين في مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز في محافظة الزرقاء، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ٤(١٧١)، ٣٢٧-٢٧١.
- ميعاد جاسم سلمان السراي. (٢٠١٩). واقع مهارات "ما وراء المعرفة" لدى طلبة التربية العملية في قسم الرياضيات وعلاقتها بالتحصيل والاتجاه نحو الرياضيات وتربيتها. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق، قاعدة دار المنظومة.
- نهلة عبد المعطي الصادق جاد الحق. (٢٠١٤). برنامج تدريبي قائم على نظرية "تريز" (الحل الإبداعي للمشكلات) لتنمية مهارات ما وراء المعرفة لدى طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق. المجلة المصرية للتربية العلمية، ١٧(٢)، ٨٧-٥٥.
- هدى جمال محمد السيد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين المصرية (رأثم)، ٢٨(٤)، ٨٣٣-٩٤٥.
- وليد السيد أحمد محمد خليفة، و أحمد عبد الهادي ضيف كيشار. (٢٠١٩). أثر برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات ما وراء المعرفة في فعالية الذات الابتكارية لدى التلاميذ الموهوبين منخفضي التحصيل. مجلة الارشاد النفسي جامعة عين شمس، العدد (٥٧)، ٣٤٥-٤١٠.



يسرا شعبان إبراهيم بلبل. (٢٠١٩). اليقظة العقلية و علاقتها بالصمود الأكاديمي و ضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. المجلة التربوية جامعة سوهاج، مجلد (٦٨)، ٢٤٦٣ - ٢٥٢٠.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

- Akyurek, K., Kars, S., & Bumin, G. (2018). The determinants of occupational therapy students' attitudes mindfulness. *Journal of Education and Learning*, 7(3), 242-250.
- Broderic, P., & Jennings, P., (2012). Mindfulness for Adolescents: A Promising approach to supporting emotion regulation and prevention risky behavior. *New direction for youth Development*, (163), 111-126.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M., (2003). The benefits of being present: Mindfulness and the role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-842.
- Ching, H., Tsai, T. & Chen, C. (2015). Effects of a mindfulness meditation course on learning and cognitive performance among university students in Taiwan. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, V(2015), 1-7. Hindawi Publishing Corporation.
- Corti, L., & Gelati, C., (2020). Mindfulness and Coaching to improve learning abilities in university students: A pilot study. *International journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-20.
- Coutinho, S., (2007). The relationship between goals, metacognition, and academic success. *Educate Journal*, 7(1), 39-47.
- Davoud, Z., & Bahazad, S. (2013). The Role of metacognition knowledge Component in. *Social and Behavior of Sciences*, 48, 1031-1035
- Dubert, C., Schumacher, A., Locker, J., Gutierrez, A. & Bames, V. (2016). Mindfulness and emotion regulation among nursing student: Investigation the radiation effect of working memory capacity. *Journal of Mindfulness*, 7(2), 1061-1070.
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J, M., Cangas, A, J., Langer, A, L., & Manas, I., (2014). Effect of Mindfulness program on stress, anxiety and



depression in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 17(109), 1-6.

- Howell, A., & Buro, K., (2011). Relations among mindfulness, achievement-related self-regulation, and achievement emotions, *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1007-1022.
- Hyland, P. Lee, A. & Milas, M. (2015). Mindfulness at Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 1(4), 1-27.
- Jankowski, T., & Holas, P. (2014). Metacognitive model of Mindfulness. *Consciousness and cognition*, 28, 64-80.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issue*, 56(1), 1-9.
- Leland, M. (2015). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*, 44(1), 19-24.
- Mörok, R. (2009). Are Metacognition and Mindfulness related concepts? : *Psychology, H-D-Thesis*, Psychological and Social Sciences, Örebro University.
- Sampl, J., Maran. T. & Furtner, M. (2017). A Randomized controlled pilot intervention study of mindfulness based self-Leadership training (MBSLT) on stress and performance, *Mindfulness*, 5(8), 1393-1407.
- Spencer, H. (2013). Mindfulness for Intrcultural Interaction. Acompliation of Quotations. *GlobalPAD core concepts*. Available at GlobalPAD Open House. <http://go.warwick.ac.uk/globalpadintercultural>.
- Turan, S., & Demirel, O. (2010). In what level and how medical students use metacognition? A case from Hacettepe University. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 948-952