



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي كمنبئين بمهارات ما وراء الاستيعاب لدى طلاب كلية التربية جامعة جازان

إعداد

د/ هادي بن ظافر حسن كيري

(استاذ علم النفس المساعد)

hadi_korere@hotmail.com

د/ أحمد يعقوب النور

(استاذ علم النفس المشارك)

ahm_elnur@live.com

قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة جازان

المملكة العربية السعودية

﴿ المجلد الخامس والثلاثون - العدد الثالث - جزء ثانى - مارس ٢٠١٩ م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

المخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بمهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي لدى طلاب كلية التربية بجامعة جازان، وتكونت عينة الدراسة من (١٦١) طالباً من طلاب البكالوريوس بكلية التربية جامعة جازان، استُخدم مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثين)، ومقياس التفكير ما وراء المعرفي Schraw & Dennison ١٩٩٤، ترجمة وتعريب الجراح وعبيدات (٢٠١١)، ومقياس ما وراء الاستيعاب Moore, Zabucky, Commander, ١٩٩٧، ترجمه وتعريب الزهراني والغرايبة (٢٠١٥)، وبيّنت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لهما القدرة على التنبؤ بمهارات ما وراء الاستيعاب، فقد أمكن التنبؤ بجميع أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال التفكير ما وراء المعرفي، وأمكن التنبؤ بأبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية عدا بعد التنظيم، ووجود تأثير لليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي على بعد القلق بشكل سلبي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، التفكير ما وراء المعرفي، مهارات ما وراء الاستيعاب.

Abstract

The current study aimed at identifying the contribution of mindfulness and metacognition in predicting the metacomprehension skills among students of Faculty of Education- Jazan University. The study sample consisted of (١٦١) students during the second semester of the year(٢٠١٧-٢٠١٨).The researchers used three different scales to measure the research variables, they prepared the scale of mindfulness, and used the metacognition scale of Scraw and Dennison ١٩٩٤,which translated in Arabic by Aljrah and Ebaidat (٢٠١١), and used the scale of Moore, Zabrooki and Commander , ١٩٩٧ for Metacomprehension skills, which translated and Arabized by Elzahrani and Ghrabeyiah (٢٠١٥).The results of the study revealed that mindfulness and metacognition had the ability to predict the metacomprehension skills. It was possible to predict all dimensions of Metacomprehension skills through metacognition, and there was possibility to predict the dimensions of Metacomprehension through mindfulness, except the dimension of organization. The anxiety dimension was negatively effected by mindfulness and metacognition.

Keywords: mindfulness, metacognition, metacomprehension skills

مقدمة :

يتميز هذا العصر بدرجة عالية من التغيرات السريعة في شتى جوانب الحياة نتاج للتطورات التكنولوجية المعقدة، وبالتالي لابد لطلبة الجامعة من مواكبة هذه التغيرات من خلال ليس فقط استيعاب ما يقرؤونه من معلومات، بل الانتقال إلى مرحلة ما وراء الاستيعاب، واستخدام أفضل الاستراتيجيات والمهارات الخاصة بما وراء الاستيعاب للخروج بأفضل الأفكار والتعميمات العلمية، كما يستدعي هذا التطور السريع، امتلاك طلاب الجامعة عمليات تفكير عليا تؤدي بهم إلى إنتاج المعلومات المطلوبة وفهمها، وذلك من خلال اليقظة العقلية لديهم، واستخدام التفكير ما وراء المعرفي، وفي السياق ذاته أدى التقدم الكبير في مجال الدراسات المتعلقة بالجانب الذهني والدماغ إلى زيادة اهتمام العلماء بموضوعات ما وراء الاستيعاب، واليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي، حيث أنهم يركزون على فكرة تكامل العمليات ما وراء المعرفية. وفي هذا الصدد يشير (Anderson, 2005) إلى أن مفهوم ما وراء الاستيعاب Meta comprehension يعد من نواتج التفكير ما وراء المعرفي.

ويرى (Robeck, & Wallance, 1990) أن المكون الأساسي لما وراء الاستيعاب يتمثل في الوعي بعمليات التفكير، لذا فإن ما وراء الاستيعاب يعد القدرة على ضبط التفكير لإحداث المزيد من الاستيعاب للجوانب المقروءة من النص.

ويرى الشريبي والطنطاوي (2006) جوانب الأهمية التربوية للتفكير ما وراء المعرفي بأنها تتمثل في تحسين أساليب المتعلم في القراءة، وتنمية قدرته على الانتقاء والتجديد والابتكار، وتنمية التفكير الناقد لديه، وفي الاتجاه ذاته يعتمد الباحثون الذين يدرسون مهارات ما وراء المعرفة في الفهم (مهارات ما وراء الاستيعاب) على كل من مكونات المعرفة والتنظيم كعمليات أساسية لما وراء المعرفي، حيث يتم تقييم الاستيعاب القرائي من خلال استخدام الاستبانات التي تقيس معرفة الفرد الذاتية حول عمليات الاستيعاب وتقنيات القراءة الفعالة (Moore, Zabrukky, Commander, 1997).

ويرى بعض علماء النفس المعرفي أن فشل استيعاب الطلاب في الحكم على التعلم يرجع في أساسه إلى سوء استخدامهم للاستراتيجيات العلاجية المتبعة أثناء قراءة النص (York, 2006). ويرى نصر (1990) أن الاستراتيجيات العلاجية التي ينبغي أن يلم بها المتعلم لتحسين ما وراء الاستيعاب تتمثل في استراتيجية استخلاص الفكرة الرئيسية، وإسقاط التفاصيل، وإعادة تنظيم المعلومات، كما يتأثر ما وراء الاستيعاب بكل من أسلوب النص، ومستوى مقروئته، والمشتتات التي يمكن أن يواجهها المتعلم أثناء قراءة النص. وفي هذا الصدد يشير (Thompson, & Taymans, 1994) إلى وجود فروق في الاستيعاب القرائي بين المتعلمين المتمرسين في القراءة، والمبتدئين. فالمتمرسون يستخدمون استراتيجيات تفوقهم إلى معالجة المقروء معالجة شاملة، ويطورون وعيهم الذاتي، ويراقبون مستوى الاستيعاب لديهم أثناء القراءة، وهذا ما يسمى الوعي بمهارات ما وراء الاستيعاب، أما المبتدئون في القراءة لا يعرفون متى يكون النص المقروء غير مفهوم، كما أنه ليس لديهم الوعي بمشاكل الاستيعاب التي تقابلهم أثناء القراءة، وتتفحصهم القدرة على سد ثغرات المعنى الناتجة عن قلة معرفتهم لمعاني بعض الكلمات.

ويرى شاهين (٢٠٠٩، ٧٣) أن التفكير ما وراء المعرفي يلعب دوراً أساسياً في تنمية عمليات الاستيعاب والانتباه والتذكر، والمعرفة الاجتماعية، والتعلم الذاتي، فتعلم الطلاب مهارات التفكير ما وراء المعرفي يمكن أن يعزز لديهم الوعي، وإدراك عملية التعلم، وإكسابهم مهارات التخطيط والمراقبة والتقويم. وفي الاتجاه ذاته يشير (Kelly, ٢٠١١) إلى وجود علاقة بين التفكير وعملية الاستيعاب فمعظم عمليات الاستيعاب تعتمد على مهارات التفكير العليا، والتفكير الإبداعي والناقد. ويتضمن التفكير ما وراء المعرفي نشاطات تجعل الفرد يدير عمليات تفكيره من الفهم التام للمشكلة، وتخطيط التفكير، وتحديد استراتيجيات حل المشكلة، واتخاذ القرار المناسب لحل المشكلة (Kayashima, & Inaba: ٢٠٠٣). وتتمثل أهمية التفكير ما وراء المعرفي في التعلم من خلال تحسينه لطريقة تفكير المتعلمين، حيث يزيد من وعي المتعلمين لما يدرسونه، فالطالب المفكر تفكيراً يتصف بما وراء المعرفي، يقوم بأدوار عديدة في وقت واحد عندما يواجه مشكلة ما، أو في أثناء الموقف التعليمي، حيث يقوم بدور مولد للأفكار، ومخطط وناقد، ومراقب لمدى التقدم، ومنظم لخطوات العمل والحل، ويضع أمامه بدائل متعددة، ويقيم كل منها ويختار ما يراه الأفضل، وبالتالي تسهم هذه العمليات في حل المشكلات (الجراح، وعبيدات، ٢٠١١: ١٤٦).

ويشير (Flavell, ١٩٧٩) إلى وجود أربعة مكونات أساسية لما وراء المعرفي وهي:

- ١- المعرفة بما وراء المعرفة: وتشير إلى معرفة الفرد، أو معتقداته حول العوامل التي تؤثر في الأنشطة المعرفية، وينقسم هذا المكون إلى ثلاثة فئات هي:
 - أ- المعرفة بمتغيرات الشخص، وتتضمن معرفة الفرد ومعتقداته حول نفسه وحول الآخرين.
 - ب- المعرفة بمتغيرات المهمة، وتشمل كل المعلومات عن المهمة التي يواجهها الفرد.
 - ج- المعرفة بمتغيرات الاستراتيجية، وتتضمن تمييز الأهداف العامة والأهداف الفرعية، واختيار العمليات المعرفية التي تناسب الأداء.
 - ٢- خبرات ما وراء المعرفة: وتشير إلى استجابات الفرد الداخلية تجاه معرفته بما وراء المعرفة، وأهدافه واستراتيجياته التي ربما قد تكون عابرة، أو طويلة المدى، وهذه العملية تزود الفرد بالفهم وربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القديمة.
 - ٣- أهداف ما وراء المعرفة: وتتضمن الأهداف أو المهام، والاستيعاب، والحقائق اللازمة للذاكرة، وتحسين مستوى معرفة الفرد للأشياء.
 - ٤- استراتيجيات ما وراء المعرفة: مهمة هذه الاستراتيجيات هي مراقبة العمليات المعرفية، واستراتيجيات ما وراء المعرفة هي عمليات مرتبة تستخدم لسيطرة وتحكم الفرد في أنشطته المعرفية من مثل الفهم للمادة المقروءة، أو حل مشكلة رياضية، أو كتابة جملة مؤثرة.
- من هنا يتبادر إلى الباحثين التساؤل التالي: بما أن للتفكير ما وراء المعرفي علاقة بقدرة الفرد على كتابة جملة مؤثرة، أو الفهم للمادة المقروءة كما يرى Flavell، فهل يمكن التنبؤ بمهارات ما وراء الاستيعاب من خلال التفكير ما وراء المعرفي؟

وتشير نتائج دراسة الشروف (٢٠٠٢) إلى وجود أثر لاستخدام بعض استراتيجيات التفكير ما وراء المعرفي في الاستيعاب القرائي لطالبات الصف العاشر الابتدائي. كما بينت بعض الدراسات (Dunning, Johnson, Ehrlinger and Kruger, ٢٠٠٣, Saravanakumer and Mohan, ٢٠٠٧) أن التفكير ما وراء المعرفي يمكنه التنبؤ بالتحصيل والنجاح الأكاديمي. وفيما تتعلق باليقظة العقلية فيرى (Deurr, ٢٠٠٨) يمكن استخدامها لتنمية الوعي في ما وراء المعرفي، وتعمل على تحسين عمليات الذاكرة والانتباه، كما تتمثل فوائدها النفسية في خفض مستوى الضغوط والقلق والمخاوف لدى الفرد. وفي سياق متصل يشير يونس (٢٠١٥، ٢) إلى أن ضعف اليقظة العقلية يجعل المتعلم يتسم بنظرة أحادية الاتجاه للأحداث التي يمر بها، وبالتالي يقوده إلى الركود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة، ويضيف يونس (٢٠١٥، ٨) أن اليقظة العقلية تمكن الفرد من تمييز المعلومات في بداية عرضها، ثم معالجتها في ضوء التفسير الواعي لهذه المعلومات، وبذلك يستطيع الفرد السيطرة على المعلومات ضمن السياق المخصص لها. كما يشير يونس (٢٠١٥، ٣٤) إلى أن الطالب اليقظ عقلياً يستفيد من الإمكانيات المتوافرة ليتمكن من تسحين قدرته في العمليات المعرفية العليا، وكذلك الاستيعاب، وتتاح له فرصة النظر للموضوع من جوانب عدة، وملاحظة أوجه الترابط بين المقررات الدراسية. ويتبنى السندي (٢٠١٠) فكرة أن اليقظة العقلية تعني الفحص الدقيق لتوقعات الفرد وتفكيره من خلال خبراته عن الموضوع، وتقييم الجوانب ذات الأهمية في النص والسياق، والتركيز على الجوانب الجديدة للحدث والموضوع، وبالتالي تدعم تحقيق الأداء المرتفع، وتساعد الفرد في أن يشعر بمزيد من التأمل المعرفي.

ويشير (Perkins & Richart, ٢٠٠٠) إلى أن ما وراء الاستيعاب عملية بنائية معقدة، ويستدعي استخدام أقصى القدرات العقلية لإصدار أحكام على عملية التعلم، وتعزيز اليقظة العقلية هذه العملية من خلال عملها على زيادة الإرادة، والوعي، وتقلل من فرص الالتزام والتقييد بالأفكار والمعتقدات بشكل حرفي.

إن لليقظة العقلية قدرة على التأثير في الأفق النفسي الذي يشير إلى بناء المعاني، والدوافع الكامنة وراء أفكار الفرد وفهماها (Lau, et al, ٢٠٠٦, ١٤٤٨) وفي الصعيد ذاته يرى (Spencer, ٢٠١٣, ٣) أن اليقظة العقلية تساعد الفرد في التعامل مع البيئة بدرجة عالية من الحساسية، والانفتاح على المعلومات القيمة، واكتساب الوعي بوجهات النظر المتعددة، وحل المشكلات، في حين يرى (Hassed, ٢٠١٦) اليقظة العقلية بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات العلاقة بعمليات التعليم، حيث أنها تعزز الصحة العقلية، وتحسن التواصل، والتعاطف، وتدعم عملية التعلم، لذلك فالأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم حول المثبرات التي تكون في محيط المهمة التي يقومون بها، وفي ذات الوقت يولون أقصى اهتمام على المهمة التي تكون بين أيديهم (يونس، ٢٠١٥، ٣٣). ويرى عبدالله (٢٠١٢، ١٠٦) أن ضعف اليقظة العقلية يؤثر سلباً في كل جوانب الحياة وخاصة في الأداء المعرفي للفرد.

وتلعب اليقظة العقلية دوراً مهماً في خفض مستوى التمر لدى الطلاب، وتقل لديهم مستوى اجهاد الاختبارات، وتعزز لديهم مهارات الدراسة، وتساعدهم في عملية التعلم والتركيز بشكل أفضل (Chiesa & Serretti, 2009).

وتشير (Langer, 1989, 72) إلى أن اليقظة العقلية تعني قدرة الفرد على عمل فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على سياق المقروء، وبالتالي فإن اليقظة العقلية بهذا المعنى تسهم في إثراء مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال تمكين الفرد لاستقبال المعلومات بشكل واع، والسيطرة على السياقات التي تكون فيها النصوص، وتجعل الفرد أكثر قدرة للنظر في النصوص والمعلومات بطرق جديدة ومدروسة. وبما أن اليقظة العقلية تسهم في إثراء مهارات ما وراء الاستيعاب، يتبادر إلى الباحثين التساؤل التالي: هل يمكن التنبؤ بمهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية؟

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

جاءت الدراسة الحالية كخطوة لاستكشاف مدى إسهام كل من اليقظة العقلية ومهارات التفكير ما وراء المعرفي في التنبؤ بمهارات ما وراء الاستيعاب. وبالرغم من أن هناك بعض الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت مهارات ما وراء الاستيعاب، إلا أن الدراسات التي تناولتها في ضوء اليقظة العقلية ومهارات التفكير ما وراء المعرفي في العالم العربي تكاد تكون نادرة (حسب ما اطلع عليه الباحثين). وفي ضوء ذلك يحدد الباحثان مشكلة الدراسة الحالية بالسؤال الرئيس الآتي: هل يمكن التنبؤ بمهارات ما وراء الاستيعاب من خلال كل من اليقظة العقلية ومهارات التفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان؟.

وينفرد عن هذا السؤال الأسئلة التالية:

- ١- هل يمكن التنبؤ بالقلق كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان؟.
- ٢- هل يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان؟.
- ٣- هل يمكن التنبؤ بالتنظيم كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان؟.
- ٤- هل يمكن التنبؤ بالمهمة كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان؟.
- ٥- هل يمكن التنبؤ بالقدرة الاستيعابية كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان؟.

٦- هل يمكن التنبؤ بالاستراتيجية كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان؟.

٧- هل يمكن التنبؤ بمركز التحكم كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان؟.

أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة الحالية في الآتي:

١- معرفة إمكانية التنبؤ بمهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان.

٢- معرفة إمكانية التنبؤ بمهارات ما وراء الاستيعاب من خلال التفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أنها تحاول الكشف عن إمكانية التنبؤ بمهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية ومهارات التفكير ما وراء المعرفي، وبالتالي تسهم في إبراز موضوعات ما وراء الاستيعاب في مجال علم النفس التربوي، كما تتمثل أهمية الدراسة في إعداد مقياس علمي موضوعي في اليقظة العقلية ويتم تكييفه ليناسب طلاب الجامعة، ويتمتع بمستوى عال من الخصائص السيكمترية، إضافة إلى ذلك تتمثل أهمية الدراسة في ندرة الدراسات العربية والمحلية التي تناولت متغيرات الدراسة مع بعضها بعضاً (حسب ما اطلع عليه الباحثين).

تعريف مفاهيم ومتغيرات الدراسة:

مهارات ما وراء الاستيعاب Meta comprehension:

يعرفه أحمد (٢٠٠٧، ١٣٤) بأنه قدرة المتعلمين على متابعة مدى ما يصلوا إليه من فهم للمعلومات، ومعرفة مدى تقدمهم، أو فشلهم في عملية الاستيعاب، واستخدام استراتيجيات التعديل والمعالجة عندما تحدث حالات فشل.

ويعرف (Brown, ٢٠٠٣) ما وراء الاستيعاب بأنه الوعي الخاص بعملية القراءة وحل المشكلات ومراقبة المتعلم القارئ لفهمه ووعيه بالاستراتيجيات التي تسهل عملية الفهم.

ويعرف إجرائياً بأنها قدرة الطلاب في استيعاب ما وراء النص كما تقيسه أبعاد مقياس مهارات ما وراء الاستيعاب المستخدمة في الدراسة الحالية.

اليقظة العقلية Mindfulness :

تعرفها (Langer, ٢٠٠٠، ١٢٥) بأنها حالة المرونة في الذهن تتمثل في الانفتاح على الجديد، وتنسم بالنشاط التمييزي لابتكار الجديد.

ويعرفها (Bishop, 2004, 232) بأنها التنظيم الذاتي للانتباه حتى يتأكد وجوده في الخبرة الراهنة للفرد.

ويعرفها (Davis & Hayes, 2011) بأنها درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام، ويمكن تتميتها من خلال أنشطة التفكير والتأمل.

وتعرف إجرائياً بأنها مستوى وعي الطلاب عينة الدراسة بخبراتهم ومستوى تنظيمهم للانتباه أثناء عملية التعلم كما تقاس بمقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

التفكير ما وراء المعرفي **Meta cognition thinking**:

يعرفه جابر (1999، 329) على أنه تفكير المتعلمين في تفكيرهم، وقدرتهم على استخدام استراتيجيات تعلم معينة على نحو مناسب، كما يُعرفه شحاتة والنجار (2003، 127) بأنه قدرة الأفراد على تخطيط استراتيجيات من أجل استخدام عمليات فكرية تؤدي إلى إنتاج المعلومات المطلوبة، وهذه العمليات تتطلب من الأفراد أن يكونوا على وعي تام بالخطوات والاستراتيجيات المتبعة أثناء حل المشكلات واتخاذ القرار، وأن يقوموا بتأمل أفكارهم وتقييم إنتاجية تفكيرهم.

يعرفه فتح الله (2008، 148) بأنه مستويات تفكير عليا تشمل التحكم النشط بالعمليات الإدراكية المتعلقة بالتعلم مثل أنشطة التخطيط لكيفية التعلم، ومراجعة وتقييم مدى التقدم لإنهاء المهمة أي أنها عملية التفكير في التفكير.

ويعرف إجرائياً بأنه العملية التي تشمل تنظيم المعرفة الذي يتم التعبير عنه باستجابات الطلاب عن قدرتهم على التخطيط، وإدارة المعلومات والتقييم، ويستدل عليها من خلال درجات الطلاب على هذا البعد، إضافة إلى معرفة المعرفة ويعبر عنها استجابات الطلاب حول معرفتهم الإجرائية وتتعكس على إجاباتهم عن هذا البعد. ومعالجة المعرفة التي يعبر الطلاب عنها من خلال استجاباتهم التي توضح قدرتهم على استخدام الاستراتيجيات والمهارات في إدارة المعلومات، ويستدل عليها من خلال إجاباتهم عن أسئلة هذا البعد في مقياس التفكير ما وراء المعرفي المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة في الآتي:

- أ- الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 1438/1439هـ.
- ب- الحدود المكانية: أجريت الدراسة في كلية التربية بجامعة جازان.
- ج- الحدود البشرية: تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طلاب البكالوريوس بكلية التربية بجامعة جازان، حيث بلغ حجم العينة (161) طالباً.

الدراسات السابقة:

نسبة لندرة الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية ومهارات التفكير ما وراء المعرفي كمنبئين بمهارات ما وراء الاستيعاب، يستعرض الباحثان في الدراسة الحالية بعض الدراسات في هذا المجال على النحو التالي:

هدفت دراسة (Yore & Craige, 1992) إلى معرفة مستوى وعي طلبة المرحلة المتوسطة لقراءة العلوم، ومستوى امتلاكهم لأنماط ما وراء المعرفي الثلاثة (التقريرية، والشرطية، والإجرائية)، وتكونت عينة الدراسة من (532) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج وجود ضعف عام في معلومات الطلبة الخاصة بالمجال التقريري، والشرطي، والإجرائي، ووجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة ذوي القدرة القرائية العالية، والطلبة ذوي القدرة القرائية الضعيفة في مستوى امتلاكهم للتفكير ما وراء المعرفي، وأن الإناث لديهن معرفة ما وراء المعرفي في القراءة العلمية، والكتب المقررة في العلوم أكثر من الذكور.

وهدفت دراسة (Campbell, etal, 1998) إلى تحسين الفهم العميق للطلاب من خلال التقويم البديل، بدلاً من التقويم التقليدي الذي يعتمد على جوانب الحفظ والتذكر دون المستويات العليا للتفكير، حيث تم استخدام الاستراتيجيات التعليمية التي تركز على مهارات ما وراء المعرفة، وحل المشكلة، والتعلم التعاوني، وإعداد نماذج التقويم البديل لمعرفة مستوى استيعاب الطلاب، وبينت النتائج زيادة مستوى الاستيعاب العميق للمحتوى من خلال استخدام أسلوب ما وراء المعرفي وحل المشكلة في المجموعة التعاونية، وأن استخدام التقويم البديل أدى إلى زيادة تحمل الطلاب للمسئولية أثناء عملية التعليم والتعلم.

كما هدفت دراسة الجابري (2009) إلى معرفة أثر أنواع مختلفة من تفسيرات المفردات على استيعاب النص، وتذكر الأفكار الرئيسية في النص، وتكونت عينة الدراسة من (90) طالب من طلاب قسم اللغة الانجليزية بجامعة أم القرى، حيث تم تقسيم الطلاب إلى ثلاث مجموعات. قرأت المجموعة الأولى نصاً باللغة الانجليزية موضحاً مفرداته باللغة العربية، وقرأت المجموعة الثانية نفس النص بوجود معاني المفردات باللغة الإنجليزية، بينما قرأت المجموعة الثالثة النص بدون وجود أي معاني للمفردات، وبينت النتائج أن المجموعة التي أعطيت المعاني باللغة العربية تذكر النص بشكل أفضل من المجموعتين الأخريين.

وأجرى (Palmer, & Rodger, ٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين النوعين في كل من اليقظة العقلية، والضغوط النفسية وكيفية مواجهتها، والكشف عن العلاقة بين هذه المتغيرات لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٥) طالباً وطالبة، تم اختيارهم عشوائياً من طلبة جامعة غرب انتريو بلندن، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، ووجود فروق في طرق المواجهة لصالح الذكور، وأن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضغوط المدركة وطريقة المواجهة الانفعالية، وطريقة المواجهة التجنبية، وترتبط إيجابياً بطريقة المواجهة العقلانية، وأن الضغوط المدركة وطريقة المواجهة التجنبية يفسران (٣٨.٢٠) من التباين الكلي في اليقظة العقلية.

كما أجرى الجراح وعبيدات (٢٠١١) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة البكالوريوس بجامعة اليرموك في ضوء متغيرات الجنس، والسنة الدراسية، والتخصص، ومستوى التحصيل الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (١١٠٢) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج أن أفراد العينة يمتلكون مستوى مرتفع من التفكير ما وراء المعرفي على المقياس ككل، وعلى جميع أبعاده، وتوجد فروق في مستوى التفكير ما وراء المعرفي (بعد معالجة المعلومات، وتنظيم المعلومات) لصالح الإناث، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير ما وراء المعرفي يعزى لمستوى التحصيل الدراسي، ولصالح ذوي التحصيل المرتفع.

أما دراسة عبد بقيقي (٢٠١٤) فهذه هدفت إلى قياس التفكير ما وراء المعرفي ومستوى حل المشكلات لدى طلاب الصف العشر المتفوقين تحصيلياً، كما هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للتفكير ما وراء المعرفي على حل المشكلات، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٨) طالباً وطالبة من مدارس منطقة أريد التعليمية التابعة لوكالة الغوث الدولية، وبينت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من التفكير ما وراء المعرفي ومستوى متوسط في حل المشكلات لدى أفراد العينة، ووجود قدرة تنبؤية للتفكير ما وراء المعرفي على حل المشكلات، والعكس صحيح، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى التفكير ما وراء المعرفي تبعاً لمتغيري الجنس والمعدل الدراسي، لصالح الإناث والمعدل الأعلى، وعدم وجود فروق دالة تبعاً لمتغير التخصص المرغوب في المرحلة الثانوية.

وهدف دراسة صومان وعبدالحق (٢٠١٦) إلى الكشف عن أثر استراتيجيات ما وراء المعرفي في تحسين مهارات الاستيعاب القرائي في اللغة العربية لدى طلاب الصف العاشر الأساسي في مدينة عمان مقارنة بالطريقة الاعتيادية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٤) طالباً وطالبة تم توزيعهم إلى شعبتين تجريبيتين، وشعبتين ضابطتين، وأظهرت النتائج وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية التي درست باستراتيجية ما وراء المعرفي.

كما هدفت دراسة (Tilahun, 2017) إلى معرفة أثر التدريب في مجال اليقظة العقلية للحد من الإجهاد النفسي لدى الطلبة، وتكونت عينة الدراسة من (28) طالباً وطالبة في جامعة كاليفورنيا اخضعوا للبرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية، وبينت النتائج أن الطلبة أظهروا مستوى منخفضاً من الإجهاد النفسي نتاج للبرنامج التدريبي، كما أظهرت النتائج أن ما نسبته 95% من الطلبة اعتقدوا بأثر اليقظة العقلية في خفض مستوى القلق والتوتر لديهم.

تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات التي أجريت حول متغيرات الدراسة الحالية نلاحظ ندرة الدراسات التي بحثت متغيرات الدراسة الحالية مع بعضها بعضاً، كما أن معظم الدراسات العربية التي أجريت حول مهارات ما وراء الاستيعاب في علاقتها بمتغيرات أخرى، كانت عيناتها في أغلبها مختلفة عن عينة الدراسة الحالية، لذلك فإن الأدب السيكولوجي لا يزال يفتقر إلى دراسات تتناول متغيرات الدراسة الحالية مع بعضها بعضاً. وبناء على ذلك فإن الدراسة الحالية تعد محاولة من الباحثين لسد النقص والفجوة في المجال التعليمي والتربوي وتبسيط الضوء حول متغيرات مهارات ما وراء الاستيعاب، واليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي.

فروض الدراسة

تتمثل فروض الدراسة الحالية في الآتي:

- 1- يمكن التنبؤ بالقلق كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان.
- 2- يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان.
- 3- يمكن التنبؤ بالتنظيم كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان.
- 4- يمكن التنبؤ بالمهمة كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان.
- 5- يمكن التنبؤ بالقدرة الاستيعابية كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان.
- 6- يمكن التنبؤ بالاستراتيجية كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان.
- 7- يمكن التنبؤ بمركز التحكم كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان.

طريقة الدراسة وإجراءاتها :

- منهج الدراسة:

تتطلب طبيعة الدراسة الحالية الجمع بين الوصف والتحليل والتنبؤ والتفسير، لذلك اعتمد الباحثان المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

- مجتمع الدراسة وعينتها:

تكوّن مجتمع الدراسة من طلاب البكالوريوس بكلية التربية- جامعة جازان للعام الجامعي ١٤٣٨-١٤٣٩ هـ.

- العينة الاستطلاعية: تكونت من (١٥٢) طالباً، وذلك بغرض تعيين الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

- عينة البحث:

تم أخذ عينة من طلاب البكالوريوس بكلية التربية- جامعة جازان بالطريقة العشوائية البسيطة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٣٨-١٤٣٩ هـ، وبلغ عدد أفرادها (١٦١) طالباً.

- أدوات الدراسة :

لأغراض هذه الدراسة تم استخدام:

- مقياس اليقظة العقلية Mindfulness scale : ملحق (١)

أعد الباحثان مقياس اليقظة العقلية، ذلك في ضوء الخطوات الآتية:

- تم إجراء دراسة مسحية للأدب النظري في مجال اليقظة العقلية في المصادر العربية والأجنبية.

- تم الاطلاع على الدراسات المتوفرة حول متغير اليقظة العقلية حيث شمل مقياس Langer, ١٩٨٩، ومقياس Bear, et al, ٢٠٠٦ ترجمة البحيري وآخرون (٢٠١٤).

- صدق المقياس:

١- صدق التحكيم: تم عرض فقرات المقياس الذي يتألف في صورته الأولى من (٣٧) فقرة) على المحكمين في مجال علم النفس بشكل عام، وعلم النفس التربوي والقياس والتقييم على وجه الخصوص بكلية التربية جامعة جازان، وجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، لتحديد مدى ارتباط فقرات المقياس بمتغير اليقظة العقلية، ومدى مناسبة الفقرة للبعد الذي تنتمي إليه، وقد اتفق المحكمون على جميع الفقرات والأبعاد بنسبة تتراوح بين ٨٧% - ٩٢%.

٢-الصدق العاملي: للكشف عن الصدق العاملي لعبارات المقياس استُخدم طريقة المكونات الأساسية من خلال مصفوفة معاملات الارتباط، حيث تم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس لعدد (٤) عوامل على عينة استطلاعية تكونت من (١٥٢) طالباً، كما هو موضح بالجدول (١)

جدول (١) مصفوفة العوامل المستخرجة لمقياس اليقظة العقلية بعد التدوير المتعامد في التحليل العاملي

رقم الفقرة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	رقم الفقرة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	٠.٥٤٩				٢١				
٢		٠.٥٣٩			٢٢				
٣			٠.٤٧٦		٢٣	٠.٤٦٦			
٤	٠.٦٤٣				٢٤	٠.٣٩٨			
٥		٠.٥٤٩			٢٥	٠.٥٣١			
٦		٠.٣٦١			٢٦		٠.٤٥٢		
٧	٠.٥١٩				٢٧			٠.٥٣١	
٨	٠.٣٧٥				٢٨		٠.٦٦٤		
٩				٠.٦١٢	٢٩				٠.٣٧٢
١٠				٠.٥١٣	٣٠		٠.٤٨٨		
١١	٠.٤١٢				٣١		٠.٥٤٧		
١٢	٠.٦٥٣				٣٢	٠.٥٥٩			
١٣	٠.٤٣٤				٣٣		٠.٦١٩		
١٤	—				٣٤		٠.٤٤٥		
١٥	٠.٤٨٧				٣٥		٠.٤٢٣		
١٦	٠.٣٧٦				٣٦			٠.٥٤٤	
١٧	—				٣٧		—		
١٨	٠.٤٣١			الجزر الكامن	٢.٦٣٦	٢.٠٢٣	٢.٠٠٣	١.٧٠٧	
١٩				نسبة التباين	٠.٣٩٦	٣١.٤٩	٢٤.١٧	٢٣.٩٣	٢٠.٣٩
٢٠					٠.٤٤٣				

يتضح من الجدول رقم(١) أن التحليل العاملي للمقياس بين وجود أربعة عوامل، حيث بلغ الجذر الكامن لكل عامل بالترتيب (٢.٦٣٦، ٢.٠٢٣، ٢.٠٠٣، ١.٧٠٧)، بنسبة تباين (٢٠.٣٩، ٢٣.٩٣، ٢٤.١٧، ٣١.٤٩) على التوالي، وجميع الفقرات تشبعت على عوامل المقياس الأربعة فيما عدا الفقرات (١٤، ١٧، ٣٧)، فحصلت على درجات تشبعت أقل من ٠.٣. وبذلك يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٤) فقرة بعد أن تم حذف الفقرات ذات التشبع الأقل من ٠.٣، وفي أربعة أبعاد أمكن تسميتها كالتالي:

- ١- الوعي التمييزي: ويعني القدرة على تركيز التفكير على مهام وأحداث جديدة، والنظر للأشياء من منظور جديد، وعباراتها هي: ١، ٤، ٧، ٨، ١١، ١٢، ١٤، ١٥، ٢٣، ٢٤، ٣٢ .
- ٢- الوعي الانفتاحي: ويعني اهتمام الفرد بالمشكلات الجديدة، والتركيز عليها دون غيرها، وعباراتها: ٢، ٣، ١٣، ١٦، ٢١، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣٤، ٣٧ .
- ٣- الوعي بالخبرات الراهنة: ويعني تركيز التفكير على الخبرات الراهنة، وعباراتها هي: ٥، ٦، ١٧، ١٨، ٢٦، ٣٠، ٣١، ٣٣، ٣٥ .
- ٤- الوعي بوجهات نظر الآخرين: ويعني القدرة في التعامل مع الموقف بأكثر من منظور أو اتجاه، وعباراتها هي: ٩، ١٠، ١٩، ٢٠، ٢٧، ٢٩، ٣٦ .
- وتتم الإجابة عن فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل للإجابة هي: (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) وتكون الدرجات المقابلة (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب.
- **ثبات المقياس:**

للتحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية استُخدم معادلة (الفا كرونباخ)، وطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح بالجدول (٢).

جدول (٢) نتائج اختبار ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لمقياس اليقظة العقلية

م	العامل	قيمة معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
١	الوعي التمييزي	٠.٥٨٩	٠.٦٨٢
٢	الوعي الانفتاحي	٠.٦٢٨	٠.٧٥٨
٣	الوعي بالخبرات الراهنة	٠.٦١١	٠.٧١٠
٤	الوعي بوجهات نظر الآخرين	٠.٧٢١	٠.٧٩١
	الكلية	٠.٧٣٩	٠.٧٦٦

يوضح الجدول رقم (٢) أن قيمة معامل (الفا كرونباخ) للمقياس ككل بلغت (٠.٧٣٩)، وقيمة الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس ككل (٠.٧٦٦)، كما أن معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس تراوحت بين (٠.٥٨٩ - ٠.٧٢١)، كما أن قيم التجزئة النصفية لأبعاد المقياس تراوحت بين (٠.٦٨٢ - ٠.٧٩١)، وهذا يشير إلى أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بثبات جيد.

- مقياس التفكير ما وراء المعرفي metacognitive scale:

تم استخدام مقياس Schraw & Dennison ١٩٩٤، ترجمة وتعريب الجراح وعبيدات (٢٠١١)، ملحق (٢). يتألف المقياس في صورته الأصلية من (٥٢) فقرة، في بعدين هما:

- تنظيم المعرفة: ويشير إلى القدرة على التخطيط ، وإدارة المعلومات، والتقييم.

- معرفة المعرفة: ويشير إلى المعرفة التقريرية والإجرائية. وأضاف Kumar ١٩٩٨ بعداً ثالثاً للمقياس وهو معالجة المعرفة: ويشير إلى الاستراتيجيات والمهارات التي تستخدم في إدارة المعلومات. فأصبح المقياس يتألف من ثلاثة أبعاد. وبعد تقنينه من قبل الجراح وعبيدات (٢٠١١) أصبح عدد فقرات المقياس (٤٢) فقرة، موزعة على ثلاثة أبعاد هي: تنظيم المعرفة، معرفة المعرفة، معالجة المعرفة. ويتميز المقياس في صورته الأولية بقيم صدق جيدة. وتحقق الجراح وعبيدات (٢٠١١) من صدق المقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية من طلبة البكالوريوس بجامعة اليرموك، وتم حساب معامل الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، وبذلك تم حذف (١٠) فقرات وأصبح المقياس يتألف من (٤٢) فقرة. كما استخدم الجراح وعبيدات طريقتي ألفا كرونباخ، وإعادة تطبيق الاختبار لتعيين ثبات المقياس، فتراوحت قيم معاملات الثبات بين (٠.٦٢-٠.٧٣).

صدق المقياس في الدراسة الحالية:

- صدق المفردات:

لمعرفة مدى صدق مفردات المقياس استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة، والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣) معاملات ارتباط فقرات مقياس ما وراء المعرفي بالدرجة الكلية.

الفقرة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
الارتباط	٠.٣٤٧	٠.٥٣٤	٠.٤٤٢	٠.٤٥٦	٠.٥٧٧	٠.٤٣٢	٠.٣٨٦	٠.٥١٢	٠.٣٤٧
الفقرة	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨
الارتباط	٠.٥٠٩	٠.٥٤٣	٠.٦٠٢	٠.٤٥٦	٠.٥٢٨	٠.٣٦٩	٠.٤٤٨	٠.٥٤١	٠.٥٦٢
الفقرة	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧
الارتباط	٠.٤٩٢	٠.٦٣٢	٠.٥٦٠	٠.٦٦٣	٠.٤٨٦	٠.٤٧٨	٠.٥٢٩	٠.٤٧١	٠.٣٣٨
الفقرة	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦
الارتباط	٠.٦١٢	٠.٦١٠	٠.٣٦٨	٠.٦١٨	٠.٤٢٤	٠.٤٤٢	٠.٤٦٧	٠.٤٢٥	٠.٤٥٤
الفقرة	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠	٤١	٤٢			
الارتباط	٠.٥٣٢	٠.٤٨٥	٠.٥٢٦	٠.٦١٩	٠.٥٩٠	٠.٣٧٤			

يوضح جدول رقم (٣) أن معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لجميع الفقرات دالة عند مستوى الدلالة $\alpha = ٠.٠١$ ، مما يشير إلى صدق مفردات مقياس التفكير ما وراء المعرفي.

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معادلة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح بالجدول (٤).

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين جزئي مقياس التفكير ما وراء المعرفي،
وقيم معامل ألفا كرونباخ

البعد	عدد الفقرات	التجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ
تنظيم المعرفة	١٨	٠.٦٦٣	٠.٨٢١
معرفة المعرفة	١١	٠.٧٣٣	٠.٧٥٨
معالجة المعرفة	١٣	٠.٦٩٥	٠.٧٢٠
الكلية	٤٢	٠.٨٧٦	٠.٩٠٣

يوضح الجدول رقم(٤) أن مقياس التفكير ما وراء المعرفي يتميز بمستوى ثبات يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

لذلك تألف المقياس في الدراسة الحالية من ثلاثة أبعاد هي:

- تنظيم المعرفة: وعباراتها: ٣، ٥، ٦، ٧، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٧، ٢٨، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠.

- معرفة المعرفة وعباراتها: ٢، ٤، ٨، ١٢، ١٤، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٤، ٢٥.

- معالجة المعرفة وعباراتها: ١، ٩، ١٠، ١١، ١٣، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٠، ٣٥، ٣٦، ٤١، ٤٢.

ويتدرج المقياس في خمسة اختيارات هي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) وتكون الدرجات المقابلة (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي، وأن جميع عبارات المقياس موجبة. وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٤٢ - ٢١٠) درجة.

- مقياس مهارات ما وراء الاستيعاب Metacomprehension scale:

تم استخدام مقياس Moore, Zabrukky, Commander, ١٩٩٧، وذلك لقياس ما وراء الاستيعاب، والذي ترجمه للعربية الزهراني والغرايبة (٢٠١٥) ولهذا المقياس دلالات صدق وثبات عالية. ويتألف المقياس من (٢٢) فقرة في (٧) أبعاد هي:

١- القلق: ويتكون من (٤ فقرات) ويقاس التوتر الناتج عند القيام بأداء مهمة تتطلب نوع من الاستيعاب ويتمثل ذلك في تغيير لون الوجه عندما يطلب من الفرد قراءة مادة معينة.

٢- التحصيل الدراسي ويتكون من (٣ فقرات)، ويقاس مهارات الاستيعاب الجيدة.

٣- التنظيم ويتكون من (٣ فقرات)، ويقاس الطرق المستخدمة لحل مشكلات.

٤- المهمة ويتكون من (٣ فقرات)، ويقاس معرفة العمليات الأساسية الاستيعابية كصعوبة استيعاب النصوص المختصرة.

٥- القدرة الاستيعابية ويتكون من (٣ فقرات)، ويقاس قدرات ما وراء الاستيعاب، كإتقان فهم النص المقروء.

٦- الاستراتيجية ويتكون من (٣ فقرات)، ويقاس استراتيجيات ما وراء الاستيعاب التي يستخدمها الفرد.

٧- مركز التحكم ويتكون من (٣ فقرات)، ويقاس التحكم بمهارات القراءة.

ولكل فقرة خمسة بدائل للإجابة هي: (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا)، حيث تعطى البدائل في حالة العبارات الإيجابية الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) ، وتعكس هذه الدرجات في حالة الفقرات السلبية.

صدق المقياس:

- تم استخدام التحليل العاملي لأبعاد المقياس لمعرفة مدى قدرتها على التعبير عن متغير واحد، كما هو موضح بالجدول (٥).

جدول (٥) معامل تشبعت الأبعاد على العامل المستخلص، والاشتراكيات، والتباين المفسر.

التشبعات	الاشتراكيات	البعد
٠.٨٢١	٠.٦٧٤	الأول
٠.٧٦٧	٠.٥٨٩	الثاني
٠.٨٤٣	٠.٧١١	الثالث
٠.٦٧٢	٠.٤٥١	الرابع
٠.٧٨٧	٠.٦١٩	الخامس
٠.٦٩٦	٠.٤٨٥	السادس
٠.٨٣٩	٠.٧٠٥	السابع
٤.٢٣		الجذر الكامن
٦٠.٤٣		التباين المفسر

يوضح الجدول (٥) وجود عامل واحد مستخلص، فسر ما نسبته ٦٠.٤٣%، من التباين الكلي، وأن الأبعاد السبعة تشبعت بعامل واحد مما يشير إلى صدق مقياس مهارات ما وراء الاستيعاب.

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس استُخدم كل من طريقة إعادة الاختبار، ومعادلة (الفا كرونباخ)، كما هو موضح بالجدول (٦).

جدول (٦) معامل ثبات مقياس ما وراء الاستيعاب بطريقتي إعادة الاختبار،
ومعادلة (الفا كرونباخ).

م	البعد	إعادة الاختبار	معامل ألفا كرونباخ
١	القلق	**٠.٨٣١	٠.٦٩١
٢	التحصيل الدراسي	**٠.٧٨٧	٠.٦٩٤
٣	التنظيم	**٠.٧٤٣	٠.٦٧١
٤	المهمة	**٠.٧٧١	٠.٧٨٧
٥	القدرة الاستيعابية	**٠.٧٨٢	٠.٧٥٤
٦	الاستراتيجية	**٠.٧٥٢	٠.٧٧٣
٧	مركز التحكم	**٠.٦٤١	٠.٦٨٠
	الكلية	**٠.٧٥٤	٠.٦٩١

** دال عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$

يوضح الجدول رقم (٦) أن قيمة معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار للمقياس ككل بلغت (٠.٧٥٤)، وبطريقة معامل الفا كرونباخ بلغت قيمته (٠.٦٩١)، مما يشير إلى أن مقياس ما وراء الاستيعاب يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة.

المعالجة الإحصائية للبيانات:

هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التنبؤية التي حاولت التعرف على قدرة كل من اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي في التنبؤ بمهارات ما وراء الاستيعاب، حيث تم استخدام الانحدار المتعدد، وذلك للتعامل مع بيانات أفراد العينة على مقياسي اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي كمتغيرات مستقلة، ودرجات الطلاب على مقياس مهارات ما وراء الاستيعاب باعتبارها متغيراً تابعاً.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول الذي ينص على: يمكن التنبؤ بالقلق كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي.
للتحقق من الفرض الأول تم استخدام معادلة الانحدار المتعدد للتنبؤ بالقلق كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي، كما هو مبين في الجدول (٧).

جدول (٧) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالقلق كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي.

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	قيمة B	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	قيمة f الانحدارية
القلق	اليقظة العقلية	٠.٤٤٩	- ٠.٣١٣**	٠.٠٩٧	١٥.١٢٥**
	ما وراء المعرفي	٠.٣٣٩	- ٠.٢٩٧**	٠.٠٨٨	

** دال عند مستوى الدلالة (= ٠.٠١) قيمة الثابت ١٠.٤٧٦

يوضح الجدول رقم (٧) أن المتغيرين المستقلين (اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي) لهما تأثير على عامل القلق كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب. حيث فسر متغير اليقظة العقلية ما نسبته (٩.٧%) من التباين في عامل القلق وبشكل سلبي، بينما فسر متغير التفكير ما وراء المعرفي ما نسبته (٨.٨%) من التباين في عامل القلق وبشكل سلبي، وتأتي هذه النتائج متفقة مع دراسة (Tilahun, ٢٠١٧) في وجود أثر لليقظة العقلية على القلق والتوتر، ومع دراسة (Palmer, & Rodger, ٢٠٠٩) في وجود ارتباط بين اليقظة العقلية والضغط النفسية التي من بينها القلق. ويمكن أن يُعزى وجود أثر سلبي لليقظة العقلية على عامل القلق إلى أن اليقظة العقلية تعمل على خفض مستوى القلق لدى الفرد كما أشار إلى ذلك (Deurr, ٢٠٠٨)، وبالتالي فهي تعمل بشكل عكسي للقلق.

كما يمكن تفسير وجود أثر سلبي لليقظة العقلية على عامل القلق في أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على اكتساب القدرة على التفكير في استخدام بدائل متنوعة من استراتيجيات تحمل الضغوط بعكس عمل القلق.

ويُعزى وجود أثر سلبي للتفكير ما وراء المعرفي على بعد القلق في أن التفكير ما وراء المعرفي يعمل على تنمية عمليات الانتباه والقدرة على الاستيعاب، بينما يعمل القلق في زيادة مشتتات الانتباه لدى الفرد أثناء قراءة النص ويقلل بذلك قدرة الفرد في ما وراء الاستيعاب، وبالتالي من الطبيعي أن يعمل التفكير ما وراء المعرفي في اتجاه بعكس للقلق، وهذا ما أدى إلى وجود أثر سلبي للتفكير ما وراء المعرفي في بعد القلق.

نتائج الفرض الثاني الذي ينص على: يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي.

للتحقق من الفرض الثاني تم استخدام معادلة الانحدار المتعدد للتنبؤ بالتحصيل الدراسي كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي كما هو مبين بالجدول (٨).

جدول (٨) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي.

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	قيمة B	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	قيمة الانحدارية
التحصيل الدراسي	اليقظة العقلية	٠.٣٠١	٠.١٨٧	٠.٠٣٥	**١٤.٩٨
	ما وراء المعرفي	٠.٥٣٧	**٠.٥٠٨	٠.٢٥٨	

** دال عند مستوى (٠.٠١) * دال عند مستوى (٠.٠٥) - قيمة الثابت = ١١.٢٩

يوضح الجدول رقم (٨) أن المتغيرين المستقلين (اليقظة العقلية، التفكير ما وراء المعرفي) لهما تأثير على التحصيل الدراسي كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب. وعليه يمكن القول أن متغيرات اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي لها القدرة في التنبؤ بالتحصيل الدراسي وبدلالة إحصائية، حيث فسر متغير التفكير ما وراء المعرفي ما نسبته (٢٥.٨%) من التباين في عامل التحصيل الدراسي، بينما فسر متغير اليقظة العقلية ما نسبته (٣.٥%) من التباين في عامل التحصيل الدراسي، وتشير هذه النتيجة إلى أن التفكير ما وراء المعرفي تسهم بنسبة عالية في التنبؤ بالتحصيل الدراسي، بينما تسهم اليقظة العقلية بنسبة قليلة جدا في التنبؤ بالتحصيل الدراسي، وتأتي هذه النتائج متفقة جزئياً مع دراسة الجراح وعبيدات (٢٠١١) في وجود علاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والتحصيل الدراسي، ومتفقة مع ما أشار إليه (Dunning, Johnson, Saravanakumer and Mohan, ٢٠٠٣, Ehrlinger and Kruger, ٢٠٠٧) في أن التفكير ما وراء المعرفي يمكنه التنبؤ بالتحصيل والنجاح الأكاديمي.

ويعزى وجود قدرة تنبؤية لليقظة العقلية على التحصيل الدراسي إلى أن من بين مهام اليقظة العقلية تتمثل في تحسين عمليات الذاكرة والانتباه، كما أنها تلعب دوراً أساسياً في مساعدة الفرد لتمييز المعلومات ثم معالجتها بطريقة واعية، لذا يمكن أن تسهم هذه العمليات لليقظة العقلية في قدرتها على التنبؤ بالتحصيل الدراسي كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب.

ويمكن تفسير قدرة التفكير ما وراء المعرفي في التنبؤ بالتحصيل الدراسي كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب في ضوء أن التفكير ما وراء المعرفي تشمل نشاطات تمكن الفرد من إدارة عمليات تفكيره أثناء حله للمشكلة، وتخطيط ورسم اتجاه التفكير للتعامل مع المهمة الماثلة أمامه، إضافة إلى تمكنه من تحديد الاستراتيجيات المناسبة للتعامل مع المهمة، لذا من الطبيعي أن تسهم عمليات وأنشطة ما وراء المعرفي في تعزيز التحصيل الدراسي.

نتائج الفرض الثالث الذي ينص على: يمكن التنبؤ بالتنظيم كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي.

للتحقق من نتيجة الفرض الثالث تم استخدام معادلة الانحدار المتعدد للتنبؤ بالتنظيم كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي، كما هو مبين بالجدول (٩).

جدول (٩) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالتنظيم من خلال اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي.

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	قيمة B	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	قيمة f الانحدارية
التنظيم	اليقظة العقلية	٠.١٩٧	٠.١١٩	٠.٠١٤	١٠.١٧
	ما وراء المعرفي	٠.٥٠٤	٠.٠٤٤٥	٠.١٩٨	

** دال عند مستوى (٠.٠١٠٤) - قيمة الثابت = ٨.٩٩

يوضح الجدول رقم (٩) أن (التفكير ما وراء المعرفي) له تأثير على التنظيم كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب. وعليه يمكن القول أن التفكير ما وراء المعرفي له القدرة في التنبؤ بالتنظيم وبدلالة إحصائية، حيث فسر ما نسبته (١٩.٨%) من التباين في عامل التنظيم، بينما لم توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائية لليقظة العقلية في عامل التنظيم.

وتعزى قدرة التفكير ما وراء المعرفي في التنبؤ بالتنظيم في أن التفكير ما وراء المعرفي يشمل على كل من مكون المعرفة، ومكون التنظيم، وهما عمليتان أساسيتان لما وراء المعرفي، لذا يمكن أن تسهم هذا الجانب المشترك بين التفكير ما وراء المعرفي وبعد التنظيم في تمكين التفكير ما وراء المعرفي من التنبؤ بالتنظيم كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب.

نتائج الفرض الرابع الذي ينص على: يمكن التنبؤ بالمهمة كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي.

للتحقق من نتيجة الفرض الرابع تم استخدام معادلة الانحدار المتعدد للتنبؤ بالمهمة كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي، كما هو مبين بالجدول (١٠).

جدول (١٠) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالمهمة من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي.

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	قيمة B	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	قيمة f الانحدارية
المهمة	اليقظة العقلية	٠.٤٨٩	٠.٤٧٦	٠.٢٢٧	**٢٤.١٣
	ما وراء المعرفي	٠.٤٣٤	٠.٣١١	٠.٠٩٦	

** دال عند مستوى الدلالة (٠.٠١٠٤) - قيمة الثابت = ١٣.٠٦

يوضح الجدول رقم (١٠) أن المتغيرين المستقلين (اليقظة العقلية، التفكير ما وراء المعرفي) لهما تأثير على المهمة كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب. وعليه يمكن القول أن متغيرات اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي لها القدرة في التنبؤ بالمهمة وبدلالة إحصائية، حيث فسر متغير اليقظة العقلية ما نسبته (٢٢.٧%) من التباين في عامل المهمة، بينما فسر متغير التفكير ما وراء المعرفي ما نسبته (٩.٦%) من التباين في عامل المهمة. وتشير هذه النتائج إلى أن اليقظة العقلية تسهم بدرجة عالية في التنبؤ بالمهمة مقارنة بإسهام التفكير ما وراء المعرفي.

وتُفسر قدرة اليقظة العقلية في التنبؤ بالمهمة بأن اليقظة العقلية تعمل على خفض مستوى الضغوط والقلق والمخاوف لدى الفرد أثناء تعامله بالمهمة المحددة، كما تساعده في النظر إلى المهمة باتجاهات مختلفة تمكنه من حل المشكلة المتعلقة بتلك المهمة، كما تساعد في إدارة المهمة وخاصة المتعلقة بعملية بناء المعاني. كما يمكن تفسير قدرة اليقظة العقلية في التنبؤ بالمهمة بأن الفرد اليقظ يميل إلى الانفتاح على الأفكار المتعددة من خلال حب الاستطلاع والتجريب، ويهتم بالأفكار ذات التحدي العقلي، والتركيز على المثيرات المتعلقة بالمهمة التي يؤديها. ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الفرد اليقظ عقلياً ينظر إلى المهمة بطرق متعددة، ولا يتمسك بوجهة نظر واحدة، ويميل إلى تمييز كل فكرة بشكل مستقل، وبالتالي يتمكن من استيعاب جميع تلك الأفكار بطريقة أكثر انفتاحية تساعده في نهاية الأمر من تكوين فكرة تكون أكثر منطقية بالموقف والمهمة.

وتُفسر قدرة التفكير ما وراء المعرفي في التنبؤ بالمهمة بأن لدى التفكير ما وراء المعرفي قدرة تتمثل في تعزيز معرفة الفرد بمتغيرات المهمة، وتمكنه من ترتيب التفكير، والسيطرة في الأنشطة المعرفية المتعلقة بالمهمة سواء أكانت كتابة جملة مؤثرة، أو استيعاب المادة المقروءة، وبالتالي تسهم التفكير ما وراء المعرفي في التنبؤ بالمهمة.

نتائج الفرض الخامس الذي ينص على: يمكن التنبؤ بالقدرة الاستيعابية كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي.

للتحقق من نتيجة الفرض الخامس تم استخدام معادلة الانحدار المتعدد للتنبؤ بالقدرة الاستيعابية كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي، كما هو مبين بالجدول (١١).

جدول (١١) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالقدرة الاستيعابية من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي.

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	قيمة B	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	قيمة f الانحدارية
القدرة الاستيعابية	اليقظة العقلية	٠.٦٣١	** ٠.٦٢٦	٠.٣٩١	**٣١.١١
	ما وراء المعرفي	٠.٥٨٨	**٠.٥١٢	٠.٢٦٢	

- قيمة الثابت = ١٦.١٧

** دال عند مستوى الدلالة (= ٠.٠١٠٥)

يوضح الجدول رقم (١١) أن المتغيرين المستقلين (اليقظة العقلية، التفكير ما وراء المعرفي) لهما تأثير على القدرة الاستيعابية كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب. وعليه يمكن القول أن متغيرات اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي لها القدرة في التنبؤ بالقدرة الاستيعابية وبدلالة إحصائية، حيث فسر متغير اليقظة العقلية ما نسبته (٣٩%) من التباين في عامل القدرة الاستيعابية، بينما فسر متغير التفكير ما وراء المعرفي ما نسبته (٢٦%) من التباين في عامل القدرة الاستيعابية. وتشير هذه النتائج إلى أن هناك تقارب في النسب التي تسهم بها كل من اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي في التنبؤ بالقدرة الاستيعابية. وتأتي هذه النتائج متفقة مع دراسة صومان وعبدالحق (٢٠١٦) في وجود أثر لما وراء المعرفي في القدرة الاستيعابية. وتُفسر قدرة اليقظة العقلية في التنبؤ بالقدرة الاستيعابية بأن اليقظة العقلية تستدعي من الفرد استخدام أقصى القدرات العقلية أثناء عملية التعلم، وتزيد من إرادة الفرد الموجهة نحو عملية الاستيعاب، وتقلل لديه إمكانية تقيده بالأفكار والمعتقدات التي تعيق القدرة الاستيعابية. ويمكن تفسير قدرة التفكير ما وراء المعرفي في التنبؤ بالقدرة الاستيعابية بأن عامل معرفة المعرفة للتفكير ما وراء المعرفي تساعد الفرد في التعرف على أنواع مختلفة من تفسيرات المفردات المتعلقة بعملية الاستيعاب، وتذكر الأفكار الرئيسة للمادة. كما يمكن أن تُفسر قدرة التفكير ما وراء المعرفي في التنبؤ بالقدرة الاستيعابية في ضوء ما ذهب إليه شاهين (٢٠٠٩، ٧٣) بأن التفكير ما وراء المعرفي يلعب دوراً أساسياً في تنمية القدرة الاستيعابية من خلال تنظيم المعلومات المتعلقة بموضوع الاستيعاب.

نتائج الفرض السادس الذي ينص على: يمكن التنبؤ بالاستراتيجية كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي.

للتحقق من نتيجة الفرض السادس تم استخدام معادلة الانحدار المتعدد للتنبؤ بالاستراتيجية كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي، كما هو موضح بالجدول (١٢).

جدول (١٢) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالاستراتيجية من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي.

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	قيمة B	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	قيمة f الانحدارية
الاستراتيجية	اليقظة العقلية	٠.٤٦٧	**٠.٤٠٣	٠.١٦٢	**٢٦.١٣
	ما وراء المعرفي	٠.٥٠١	**٠.٤٤١	٠.١٩٤	

- قيمة الثابت = ١٤.٦٧

** دال عند مستوى الدلالة (= ٠.٠١٠٥)

يوضح الجدول رقم(١٢) أن المتغيرين المستقلين (اليقظة العقلية، التفكير ما وراء المعرفي) لهما تأثير على الاستراتيجية كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب. وعليه يمكن القول أن متغيرات اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي لها القدرة في التنبؤ بالاستراتيجية وبدلالة إحصائية، حيث فسر متغير اليقظة العقلية ما نسبته (١٦.٢%) من التباين في عامل الاستراتيجية ، بينما فسر متغير التفكير ما وراء المعرفي ما نسبته(١٩.٤%) من التباين في عامل الاستراتيجية.

وتُعزى قدرة اليقظة العقلية في التنبؤ بالاستراتيجية إلى أن ممارسة اليقظة العقلية بوصفها استراتيجية تساعد الفرد في ان يغير استراتيجيات تفكيره التي من شأنها تمكينه من الاستراتيجيات المناسبة التي يمكن استخدامها في الموقف. كما يمكن تفسير قدرة اليقظة العقلية في التنبؤ بالاستراتيجية من خلال قدرتها على مساعدة الفرد على الانتباه والتركيز واستنباط الجوانب المهمة في الموضوع، وتحديد الجوانب الجديدة بالموقف، وبالتالي تسهم هذه العمليات لدى الفرد اليقظ في تكوين استراتيجية كمهارة لما وراء الاستيعاب للتعامل مع السياق.

ويمكن تفسير قدرة التفكير ما وراء المعرفي في التنبؤ بالاستراتيجية بأن التفكير ما وراء المعرفي تسهم في استراتيجيات ما وراء الاستيعاب من خلال تنمية قدرة الفرد على تخطيط استراتيجية من أجل استخدام عمليات فكرية تؤدي إلى إنتاج العمليات المطلوبة لاستراتيجيات ما وراء الاستيعاب.

نتائج الفرض السابع الذي ينص على: يمكن التنبؤ بمركز التحكم كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي.

للتحقق من نتيجة الفرض السابع تم استخدام معادلة الانحدار المتعدد للتنبؤ بمركز التحكم كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي، كما هو موضح بالجدول(١٣).

جدول(١٣) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بمركز التحكم من خلال اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي.

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	قيمة B	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	قيمة f الانحدارية
مركز التحكم	اليقظة العقلية	٠.٤٠٧	** ٠.٣٨٥	٠.١٤٨	** ٢٢.٣٥
	ما وراء المعرفي	٠.٣٨٩	** ٠.٣٦٤	٠.١٣٢	

- قيمة الثابت = ١٣.١٥

** دال عند مستوى الدلالة (= ٠.٠١) (0.01)

يوضح الجدول رقم (١٣) أن المتغيرين المستقلين (اليقظة العقلية، التفكير ما وراء المعرفي) لهما تأثير على مركز التحكم كبعد من أبعاد مهارات ما وراء الاستيعاب. وعليه يمكن القول أن متغيرات اليقظة العقلية، والتفكير ما وراء المعرفي لها القدرة في التنبؤ بمركز التحكم وبدلالة إحصائية، حيث فسر متغير اليقظة العقلية ما نسبته (٨.١٤%) من التباين في عامل مركز التحكم، بينما فسر متغير التفكير ما وراء المعرفي ما نسبته (١٣.٢%) من التباين في عامل مركز التحكم.

وتُفسر قدرة اليقظة العقلية في التنبؤ بمركز التحكم بأن اليقظة العقلية تحسن قدرات الفرد على الاستيعاب والتطبيق والتحليل والتركيب، ورؤية الموضوع من جوانب مختلفة ومتعددة، فالفرد يقظ تتاح له فرصة ملاحظة أوجه الترابط بين مختلف جوانب الموضوع المتعلق بالاستيعاب، وبالتالي تسهم اليقظة العقلية في التنبؤ بمركز التحكم.

وتُفسر قدرة التفكير ما وراء المعرفي في التنبؤ بمركز التحكم بأن التفكير ما وراء المعرفي تساعد الفرد في تحمل المسؤولية، والتحكم في العمليات المعرفية المتعلقة باستيعاب موضوعات التعلم، وكذلك لدورها المعزز لما وراء الاستيعاب من خلال مساعدة الفرد في توليد الأفكار، ووضع البدائل المتعددة التي تتطلبها مركز التحكم في ما وراء الاستيعاب.

توصيات الدراسة

بناءً على نتائج الدراسة الحالية فإنه يمكن الخروج بالتوصيات الآتية :

- ١- تنمية قدرات الطلاب في اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي للتغلب على مشكلات القلق التي تعيق عملية ما وراء الاستيعاب.
- ٢- تدريب الطلاب على استراتيجيات اليقظة العقلية ليتعزز لديهم مهارات ما وراء الاستيعاب.
- ٣- العمل على إيجاد مناخ تفاعلي لطلاب الجامعة يمارسون خلاله أنشطة التفكير ما وراء المعرفي.
- ٤- إقامة الحلقات النقاشية، وورش العمل والمحاضرات التي تعين الطلاب في معرفة أهمية اليقظة العقلية والتفكير ما وراء المعرفي ودرهما في ما وراء الاستيعاب.
- ٥- توجيه الباحثين لإجراء عدد من الدراسات العلمية في مجال مهارات ما وراء الاستيعاب مع متغيرات أخرى وعلى مراحل تعليمية مختلفة.

المراجع

- أحمد، محسن محمد (٢٠٠٧). تنمية مهارات التفكير، سلسلة علم النفس المعرفي ١، الدمام، مكتبة المنتبئ.
- البحيري، عبد الرقيب، والضبع، فتحي، وطلب، أحمد، والعوامل، عائدة (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، مجلة الإرشاد النفسي، ٣٩، ١١٩-١٦٦.
- جابر، عبد الحميد (١٩٩٩). استراتيجيات التدريس والتعلم، القاهرة، دار الفكر العربي.
- الجابري، سمير (٢٠٠٩). تأثير أنواع مختلفة من تفسير المفردات على استيعاب النص وتذكر الأفكار الرئيسية في النص عند الطلاب السعوديين، مجلة جامعة أم القرى، ١١ (١)، ٥٦-٩٠.
- الجراح، عبدالناصر، وعبيدات، علاء الدين (٢٠١١). مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٧ (٢)، ١٤٥-١٦٢.
- الزهراني، عبدالله، والغرابية، أحمد (٢٠١٥). مهارات ما وراء الاستيعاب، وعلاقته بالقدرة على التذكر في ضوء متغيري العمر والجنس لدى طلبة جامعة الملك سعود، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، ٣٦، ٧١-١٠٩.
- السندي، سعد أنور (٢٠١٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب.
- شاهين، جودة السيد (٢٠٠٩). مهارات التفكير - الأسس والاستراتيجيات، الرياض، مكتبة الرشد للنشر.
- شحاته، حسن والنجار، زينب (٢٠٠٣). معجم المصطلحات التربوية والنفسية. الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.
- الشربيني، فوزي، والطنطاوي، عفت (٢٠٠٦). استراتيجيات ما وراء المعرفة بين النظرية والتطبيق، مصر، المنصورة، مكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- الشروف، زينب عبد القادر (٢٠٠٢). أثر استخدام استراتيجيات ما وراء المعرفي على الاستيعاب القرائي لطالبات الصف العاشر الأساسي في مديرية تربية الرصيفة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.

- صومان، أحمد إبراهيم، وعبد الحق، زهرية إبراهيم (٢٠١٦). أثر استراتيجية ما وراء المعرفة في تحسين مهارات الاستيعاب القرائي في اللغة العربية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة عمان، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٧(٤)، ٢٢٩-٢٤٥.
- عبدالله، أحلام مهدي (٢٠١٢). الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة العقلية والوظائف المعرفية، لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد.
- عبد بقيعي، نافر أحمد (٢٠١٤). التفكير ما وراء المعرفي وعلاقته بحل المشكلات لدى طلبة الصف العاشر المتفوقين تحصيلياً. مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، ١٤(٢)، ٣٥-٤٩.
- فتح الله، مندور عبدالسلام (٢٠٠٨). تنمية مهارات التفكير - الإطار النظري والتطبيق العملي، الرياض، دار النشر الدولي.
- نصر، حمدان (١٩٩٠). تطور مهارات القراءة الأساسية وعاداتها لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس.
- يونس، أسهمان عباس (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط كلية التربية.
- Anderson, M. (٢٠٠٥). Why generation delayed summaries improves meta comprehension accuracy for regular and poor readers, Ph.D., dissertation, university of Illinois at Chicago (publication number No. AAT٣١٧٤١٦٢).
- Bishop, s. (٢٠٠٤). Mind fullness. *A proposed operational definition. Science and practice*, Autumn, ١١, ٣, Health Module.
- Brown, A. (٢٠٠٣). **The role of metacognition in reading and studying**. In J. Orasanu (ED.). Reading comprehension: From research to practice, Hillsdale, NJ. Erlbaum.
- Campbell, D. & Dewall, L. & Roth, T. & Stevens, S. (١٩٩٨). Improving student depth of understanding through the use of alternative assessment, *research report, Eric data base*, No. ED., ٤٢٤٢٧٨.

-
- Chiesa, A.&Serretti, A.(٢٠٠٩). Mindfulness- based stress reduction for stress management in health people. *The journal of alternative and complementary Medicine*, ١٥(٥), ٣٩٣-٦٠٠.
 - Davis, d.& Hayes, J.(٢٠١١). What are the benefits of mindfulness ?. A practice review of psychology related research, psychotherapy, ٤٨(٢), ١٩٨-٢٠٨.
 - Deurr, M.(٢٠٠٨). The use of meditation and mindfulness practice to support military care providers. Report prepared to center for contemplative mind in society.
 - Dunning, D., Johnson, K., Ehrlinger, J., and Kruger, J. (٢٠٠٣). Why people fail to recognize their own incompetence. *Current directions in psychological science*, ١٢(٣), ٨٣- ٨٧.
 - Flavell, J.(١٩٧٩). Metacognition and cognitive monitoring. A new area of cognitive development Inquiry. *American psychology*, ٣٤(١٠), ٩٠٦- ٩١١.
 - Hased,C.(٢٠١٦). Mindfulness learning. Why attention matters in education. *International Journal of school and educational psychology*, ٤(١), ٥٢- ٦٠.
 - Kayshima, M.&Inaba,A.(٢٠٠٣). How do we Facilitate Development of Learners' Self-Regulation Skills?. *Submission for (CSCL٠٣, ١-١٠)*.
 - Kelly, s.(٢٠١١). Hands- on reciprocal teaching. *Comprehension technique. Reading teaching*, ٦٤(٨), ٦٢٠- ٦٢٥.
 - Kumar,A.(١٩٩٨). The influence of meta cognition on managerial hiring decision making implications for management development. *Unpublished doctoral dissertation , Virginia Polytechnic Institute and state university*.

-
- Langer, E.(١٩٨٩). Mindfulness. New York, Addition- Wesley.
 - Langer, E.(٢٠٠٠). Mindfulness learning. *Current directions in psychological science* ٩(٦).
 - Lau, A., et al(٢٠٠٦). The Toronto mindfulness scale. Development and validation. *Journal of psychology*, ١٢(٦٢), ١٤٤٥-١٤٦٧.
 - Moore,D.& Zabruky, K., &Commander, N.(١٩٩٧).Validation of the metacomprehension scale. *Contemporary educational psychology*, ٢٢, ٤٥٧-٤٧١.
 - Palmer,A., & Rodger,S.(٢٠٠٩). Mindfulness, stress and coping among university student. *Canadian Journal of Counseling*, ٤٣(٣), ١٩٨- ٢١٢.
 - Perkins, D., Richhart, R.(٢٠٠٠).Mindfulness has also been found to enhance flexible and critical thinking skills. *Journal of social issues*, ١(٥٦), ١- ١٣.
 - Robeck, M. & Wallance, R.(١٩٩٠).The psychology of reading. An interdisciplinary approach. Hills Dale, Nj. Erlbaum.
 - Saravanakumer, A., and Mohan, S.(٢٠٠٧). Entrancing students achievement in science through metacognitive orientation and attention activation, an experimental study. *Experimental in Education*, ٣(٨), ١- ١٨.
 - Spencer,O.(٢٠١٣). Mindfulness for intercultural interaction. A compilation and quotations global pad core cponcept.
 - Thompson,K. &Tymans, J.(١٩٩٤). Development of a reading strategies program. *Intervention in school and clinic*, ٣٠(١), ١٧- ٢٧.
 - Tilahun, L .(٢٠١٧). The effects of mindfulness training on stress levels of university students, *MAI*, ٥٥(٢), (E).

- Yore,L., & Craige,M.(١٩٩٢). Middle school students metacognition, knowledge about science reading and science text. An interview study. *Reading psychology*, ١٦(٢), ١٦٩-٢١٣.
- York, K.(٢٠٠٦). An exploration of the relationship between metacoprehension strategy awareness and reading comprehension performance with narrative and science texts. *Ph.D. dissertation. The university of southern Mississippi.*