

اليقظة العقلية وعلاقتها بأبعاد التحيز المعرفي لدى المرشحات  
الطالبيات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية

إعداد

أ. / نجود ملفي معيض الحربي

معلمة في الثانوية الثانية برابغ

العدد السادس - يوليو ٢٠١٩م

## ملخص البحث:-

هدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، والتعرف على مستوى التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، كذلك التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وأبعاد التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، وأخيرًا هدف هذا البحث إلى التنبؤ بأبعاد التحيز المعرفي من خلال اليقظة العقلية لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية. وطُبق هذا البحث على عينة عشوائية مكونة من (٧٤) مرشدةً طالبةً بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحثة، ومقياس التحيز المعرفي إعداد (٢٠١٣) Van der Gaag et al ترجمة الباحثة. وفي التحليل الإحصائي للبيانات اعتمدت الباحثة على معامل ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار البسيط والمتعدد. وكشفت نتائج البحث عن أن مستوى اليقظة العقلية لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية متوسط، ومستوى التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية منخفض، كما كشفت نتائج البحث عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية وأبعاد التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، وكذلك يُمكن التنبؤ بالتحيز المعرفي من خلال أبعاد اليقظة العقلية لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية. وأوصى هذا البحث بضرورة تقديم برامج لتوعية الأفراد بمدى خطورة التحيز المعرفي لدي فئات المجتمع، وتشجيع الباحثين على إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في التحيزات المعرفية للكشف عن علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى، وبحث العلاقة بين اليقظة العقلية وأحداث الحياة الضاغطة والرضا الوظيفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، وبحث العلاقة بين التحيزات المعرفية والاكنتاب لدي المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

## الكلمات المفتاحية:-

- اليقظة العقلية.
- التحيزات المعرفية.
- المرشحات الطالبات.

**Abstract: –**

This Research aimed to identify the level of mindfulness among female Students Counselor in Jeddah, and to identify the level of cognitive bias among female Students Counselor in Jeddah In Saudi Arabia, as well as identify the relationship between mindfulness and cognitive bias dimensions among female Students Counselor in Jeddah In Saudi Arabia, predict of cognitive bias dimensions through mindfulness among female Students Counselor in Jeddah In Saudi Arabia. And this Research applied on a sample consists of (٧٤) female Students Counselor in Jeddah. Researcher used the mindfulness scale prepared by the researcher, and cognitive bias scale prepared by Van der Gaag et al (٢٠١٣) and translated by the researcher. For Statistical Analysis researcher depend on Pearson correlation coefficient and simple and multiple regression analysis. The Results of the Research indicated That the level of mindfulness among female Students Counselor in Jeddah is moderate, also, the level of cognitive bias among female Students Counselor in Jeddah is low, there are a negative significant relationship between mindfulness and cognitive bias dimensions among female Students Counselor in Jeddah, Finally, cognitive bias can be predicted through mindfulness dimensions among female Students Counselor in Jeddah In Saudi Arabia. This Research Recommended the need to provide programs to educate individuals about the seriousness of cognitive bias among community groups, and encourage researchers to conduct further studies and research in cognitive biases to reveal their relationship to some other variables, and to examine the relationship between mindfulness and stressful life events and job satisfaction among female Students Counselor in Jeddah In Saudi Arabia, and also to examine the relationship between cognitive biases and depression among female Students Counselor in Jeddah In Saudi Arabia.

**Key words: –**

- Mindfulness.
- Cognitive Bias Dimensions.
- Female Students Counselor.

## مقدمة:-

تعد مهنة المرشدة الطلابية من أهم المهن داخل المدرسة، وتتعدد أدوار المرشدة الطلابية داخل المدرسة؛ فهي تعتبر حلقة الوصل الرئيسية بين الطالبات والمدرسة والمعلمات داخل المدرسة، فهي من تقدم يد العون والمساعدة للطالبات دون التحيز، حيث المرشدة الطلابية بمساعدة الطالبة على فهم ذاتها والإصغاء لمشكلات الطالبات والتغلب عليها وتقوية الصلة والروابط بين الطالبات وبين المعلمات؛ وهو ما يؤدي إلى خلق جو يسوده الحب والتعاون والاحترام؛ وعليه تتمكن المعلمات من التدريس في جو يسوده المتعة للطالبات وتوصيل المعلومات لهن دون مجهود أو مشقة وهو ما يؤدي إلى تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة داخل المملكة العربية السعودية.

وعرف الإرشاد (Zindi & Makotore, 2000) بأنه عملية مصممة لمساعدة الفرد على حل بعض مشكلاته أو مساعدة الفرد في التخطيط للمستقبل (In Musika & Bukaliya, 2015, P85).

واقترح Nelson-Jones (1997) أن مصطلح الإرشاد يشمل العمل مع الأفراد ومع العلاقات التي قد تكون لدعم الأزمات أو العلاج النفسي أو التوجيه أو حل المشكلات. ويُنظر إلى الإرشاد أيضاً على أنه نوع خاص من علاقات المساعدة، أو مجموعة من التدخلات، أو كعملية نفسية، أو من حيث أهدافه، أو من حيث الأشخاص الذين يقدمون المشورة، أو من حيث علاقته بالعلاج النفسي (In Musika & Bukaliya, 2015, P86).

ويهدف الإرشاد الطلابي إلى تقديم المساعدة النفسية التي تركز على فهم شخصية المرشد وقدراته واستعداداته وميوله وتبصيره بمرحلة نموه ومتطلباته النفسية والاجتماعية، ومساعدته على حل المشكلات التي تعترضه، والعمل على رعاية سلوكه، وتقويم وتعزيز الجوانب الإيجابية لديه، وتنمية الاتجاهات بما يجعله أكثر توافقاً مع ذاته بما يمتلكه من قدرات، لتحقيق بناء سلوكي إيجابي لديه، والعمل على اكتشاف هذه الجوانب لتحقيق النمو السليم السوي معرفياً واجتماعياً ونفسياً (أحمد أبو أسعد، 2010).

كما يهدف التوجيه والإرشاد في المدارس إلى مساعدة المرشد على تلبية احتياجاته الفسيولوجية الأساسية، وفهم نفسه وتطوير العلاقات مع أقرانه، وتحقيق التوازن بين التسامح والضوابط في البيئة المدرسية، وتحقيق التحصيل الدراسي الناجح، وتوفير الفرص للاستقلالية. وبالتالي فإن الغرض من التوجيه والإرشاد يوفر التركيز والقوة للبرامج التعليمية (Heyden, 2011).

وتوفر المرشدات الطلابيات داخل المدرسة برامج إرشادية في ثلاثة مجالات: الأكاديمية والمهنية والشخصية/ الاجتماعية. وتساعد خدماتهم وبرامجهم الإرشادية على حل المشكلات العاطفية أو الاجتماعية أو السلوكية ومساعدتهم على التركيز أو شعور أوضح بالاتجاه. وتعد برامج الإرشاد الفعالة مهمة لمناخ المدرسة وهي عنصر حاسم في تحسين تحصيل الطلاب (Shaterloo & Mohammadyari, 2011, P626).

ويشير إبراهيم السويلم (١٤٢٣هـ) أن المرشدة الطلابية تقوم بمساعدة الطالبة لفهم ذاتها ومعرفة قدراتها والتغلب على ما يواجهها من صعوبات، لتصل إلى تحقيق التوافق النفسي والتربوي والاجتماعي والمهني لبناء شخصية سوية في إطار التعاليم الإسلامية وذلك عن طريق:

- ١- التنسيق مع مديرة المدرسة حول إعداد الخطة العامة السنوية لبرامج التوجيه والإرشاد في ضوء التعليمات المنظمة لذلك واعتمادها من مديرة المدرسة.
- ٢- تبصير المجتمع المدرسي بأهداف التوجيه والإرشاد وخططه وبرامجه وخدماته لضمان قيام كل عضو بمسئوليته في تحقيق هذه الأهداف.
- ٣- تهيئة الإمكانيات والأدوات اللازمة لعمل السجلات والمطبوعات التي يتطلبها تنفيذ البرامج الإرشادية في المدرسة.
- ٤- الإسهام في تشكيل مجلس المدرسة ولجان التوجيه والإرشاد ورعاية السلوك واجتماعات أمهات الطالبات وفقاً للتعليمات المنظمة لذلك، وعقد اجتماعات ومتابعة تنفيذ توصياتها وتقويم نتائجها.
- ٥- إعداد وتنفيذ البرامج والمشروعات الدراسية التي ترى المرشدة الطلابية مناسبتها لطالبات المدرسة أو تلك التي تقترحها مشرفة التوجيه أو الإرشاد أو مديرة المدرسة.

وترى الباحثة أن المرشدة الطلابية لها دور هام في التغلب على المشكلات التي تواجه الطالبة داخل المدرسة، ولكي تقوم المرشدة بعملها على أكمل وجه يجب أن تتمتع باليقظة المعرفية.

وترجع أصول اليقظة العقلية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية، التي بدأت في الهند، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من (٢٥٠٠) عام، وهذا يشير إلى أن اليقظة العقلية ارتبطت نشأتها تاريخياً بالحركات الدينية بدلاً من علم النفس التي كانت تسعى إلى أن تكون اليقظة العقلية تطبيقاً من تطبيقات ممارسة التأمل، أو زيادة الصفات الإيجابية للفرد كالوعي، والحكمة، والرحمة، وأن هذا قد يساعد الأفراد على النمو الإيجابي (Kabat-Zinn, ٢٠٠٣, P١٤٥). وعرف (Napoli, Krech, & Holley, ٢٠٠٥) اليقظة العقلية بأنها ممارسة تزيد من وعي الفرد بالتجارب الداخلية والخارجية، وتعزيز التنظيم ورعاية الآخرين، وتقلل من التوتر والقلق. كما عرفت (Baure, ٢٠١١) اليقظة العقلية بأنها القدرة على تركيز وعي الفرد في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح، وحب الاستطلاع.

كما عرفها الضبع ومح فتحى الضبع وأحمد محمود (٢٠١٣، ص١٢) بأنها التركيز عن قصد في اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام تقييمية، أي يكون الفرد واعياً بـ "هنا والآن" وأن يتقبل جميع خبرات الحياة الإيجابية والسلبية. وتتضمن الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية في اللحظات الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام عليها. وعرف (Schraer et al., ٢٠١٧) اليقظة العقلية بأنها مستوى وعي الفرد فيما يتعلق بوضعه الحالي واتخاذ موقف غير متحيز تجاه أفكار الفرد ومشاعره.

ومما تقدم ترى الباحثة أن اليقظة العقلية هي وعى الفرد بما يدور حوله مع تركيز انتباه الفرد على اللحظة الراهنة أى ما يحدث في الوقت الحاضر.

ويشار إلى هذه المكونات بـ (IAA) وتعنى (١) النية Intention، (٢) الانتباه Attention (٣) الاتجاه Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, Attitude (٢٠٠٦).

#### ١- المكون الأول: النية: - Intention

هي المكون المركزى والأساسى لليقظة العقلية لما لها أهمية بالغة فى فهم العملية ككل، وغالبًا ما يتم تجاهلها فى تعريفات أخرى (Bishop et al., ٢٠٠٤).

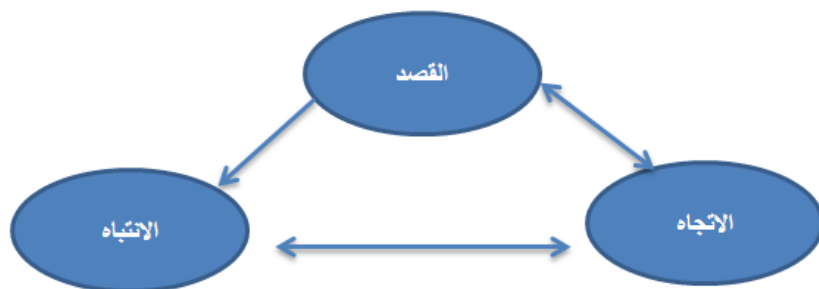
#### ٢- المكون الثانى: الإنتباه: - Attention

يتضمن الانتباه فى سياق ممارسة اليقظة العقلية ملاحظة الفرد للعمليات لحظة بلحظة والخبرة الداخلية والخارجية. ويمكن ملاحظة أهمية الانتباه فى العلاج السلوكى المعرفى، الذى يقوم على القدرة على استدعاء (ملاحظة) السلوكيات الداخلية والخارجية. وجوهر اليقظة العقلية هو هذه الممارسة من الانتباه (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, ٢٠٠٦).

#### ٣- المكون الثالث: الاتجاه: - Attitude

الاتجاه أمر ضرورى يؤثر على درجة انتباه الفرد وترتبط اليقظة العقلية مع الوعى، ولكن نوعية هذا الوعى ليست موجهة بشكل صريح (Kabat-Zinn, ٢٠٠٣). ويشير (Bishop et al ٢٠٠٤) أن الاتجاه فى اليقظة العقلية هو التوجه إلى الخبرة، والذى يتضمن الفضول وعدم السعى والقبول.

ويوضح الشكل الآتى الأبعاد الثلاثة لليقظة العقلية وفق نموذج Kabat - Zinn



شكل (١) الأبعاد الثلاثة لليقظة العقلية وفق نموذج Kabat - Zinn (الطوطو ورزق ٢٠١٨، ص ١٩).

ويرى (Kang; Gruber & Gray ٢٠١٣، P١٩٣) أن اليقظة العقلية شكل من أشكال التدريب المعرفى الذى يهدف إلى معرفة كيفية ومكان توجيه انتباه الفرد. ويتضمن ذلك الحفاظ على الوعى بالانتباه من لحظة إلى أخرى، والهدف من اليقظة العقلية هو تدريب العقل على أن يكون مستقرًا، ويتركه ينفصل عن عمليات التفكير المعتادة والآلية.

وتشمل اليقظة العقلية العناصر الأربعة التالية: (أ) الوعي، (ب) الانتباه المستمر، (ج) التركيز على اللحظة الحالية، (د) القبول مع عدم إصدار الأحكام.

١- **الوعي:** هو معرفة واعية بخبرة الشخص، وتتضمن الأحاسيس الجسدية والأفكار والعواطف والأحداث الخارجية مثل المعالم السياحية والأصوات (e.g., Brown & Ryan, ٢٠٠٣).

٢- **الانتباه المستمر:** يتضمن الانتباه المستمر وضع انتباه الفرد على التدفق المستمر للمحفزات الداخلية والخارجية. عندما ينجرف العقل بعيداً أو يصرف انتباهه، يتم إعادة الانتباه بحزم إلى الهدف الأصلي للتركيز. وارتبط هذا المكون من الاهتمام المستمر بالنتائج الإيجابية للصحة العقلية، بما في ذلك الحد من العمليات الاجترارية والقلق (Chambers, Lo, & Allen, ٢٠٠٨).

٣- **التركيز على اللحظة الحالية:** يتضمن التركيز على اللحظة الراهنة توجيه انتباه الفرد، مع أو بدون جهد، إلى الظواهر الداخلية والخارجية التي تحدث في كل لحظة من الوعي (e.g., Baer, ٢٠٠٣).

٤- **القبول مع عدم إصدار الأحكام:** يتضمن القبول مع عدم إصدار الأحكام الأفكار والأحاسيس والأحداث كما هي في اللحظة التي تدخل في وعي الفرد، دون الحكم عليه بأنه جيد أو سيء أو مرغوب فيه أو غير مرغوب فيه أو مهم أو تافه (Germer, Siegel, & Fulton, ٢٠٠٥).

كما أوضح كانج وآخرون (Kang et al., ٢٠١٢) أربعة مكونات لليقظة العقلية، هي: الانتباه، والوعي، والتركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة، والتعايش مع الخبرات والأفكار بدون إصدار أحكام. وكما أشار عبدالرقيب البحيري وفتحي الضيع وأحمد طلب وعائدة العوامة (٢٠١٤) أن (٢٠٠٤) Bear قام بتحديد أبعاد اليقظة العقلية في الآتي:

١- **الملاحظة Observation:** وتعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية، والتي تشمل المشاعر والأحاسيس والانفعالات.

٢- **الوصف Description:** ويعني وصف الخبرات الداخلية للفرد، والتعبير عنها.

٣- **التصرف بوعي Act with awareness:** ويعني تركيز الانتباه في النشاط الذي يقوم به الفرد.

٤- **عدم إصدار الأحكام Non-judgment:** ويعني عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية.

٥- **عدم التفاعل Non-interactive:** ويعني عدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسة النشاط.

ويري طوني صبغيني (٢٠١١، ص ص ٢٠-٢١) أن لليقظة العقلية فوائد وهي:-

- ١- زيادة في التركيز: حين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات حياتنا. والتركيز المتأتي عن اليقظة يحسن أداءنا في العمل، وفي الدراسة، وفي الحياة الاجتماعية وحتى في اللعب والتسلية.
- ٢- الاستمتاع بما تحمله حواسنا إلينا بشكل أكبر: كل ما نستمتع به؛ الطعام، الموسيقى، الفن، الكتب، الرياضة، الرقص، الجنس... يتحسن كثيراً حين نمتلك القدرة على الاسترخاء والتحرر من الضغوط وجلب وعينا الجسدي والذهني الكامل إلى حواسنا.
- ٣- الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين: حين نحقق مستوى معين من السلام الداخلي، وتتسحب الأعباء إلى الخلفية الصامتة، سيكون بإمكاننا أن نتصل بشكل أعمق مع الآخرين وتعزيز عرفاننا بالجميل، تعاطفنا وربما حبنا للآخرين. السبب بكل بساطة هو أن ذاتنا ستكون أكثر نشاطاً وقدرة على التواصل مع الغير حين تكون أعبائها الذهنية والحياتية أقل.
- ٤- تفتح الذات تجاه البعد الروحي: الشعور المتزايد بالحرية الداخلية، السلام والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوزنا كأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح ذواتنا تجاه بعدها الروحي والوحدة الوجودية التي تجمع كل شيء في هذا العالم.

مما سبق ترى الباحثة أن اليقظة العقلية تمكن الفرد من زيادة الوعي بالأفكار والشعور وإدارة المعتقدات غير المفيدة وتطوير استجابات أكثر فائدة للأحداث الصعبة والقدرة على التحكم في الضغوط وإدارة بعض المشكلات الصحية، كما تمكن الفرد من الاتصال بفعالية مع الآخرين، وعدم التحيز في صناعة واتخاذ القرارات.

وترى الباحثة أن اليقظة العقلية تمكن الفرد من التصرف مع الأحداث التي تواجهه بوعي تام أي أن الفرد لا يقوم باتخاذ قرارات عشوائية وغير ممنهجة وغير منطقية، فهو تقوده إلى استنتاجات واستخلاصات منطقية بعيدة كل البعد عن التحيزات المعرفية.

ويفسر ماك كوسكر (٢٠٠١) McCusker حدوث التحيزات المعرفية من خلال ارتباط تمثيل السلوك وذاكرة المعاني طويلة الأمد؛ حيث تكون الارتباطات بين سلوك ما وبعض المثيرات أقصر منها مع مثيرات أخرى، وأن هذا الارتباط الذي ينشأ في المراحل الأولى من ممارسة السلوك يتم تقويته مع الممارسة المتكررة لهذا السلوك. ويؤكد ماك كوسكر أن المعلومات المنشطة للسلوك تكون متوافرة بنفس درجة المعلومات الكافية له، إلا أن هذه الأخيرة تتطلب مزيداً من الجهد في المعالجة المعرفية، وبالتالي يتم استدعاء المعلومات المنشطة للسلوك بدلاً منها (في فراس الحموري، ٢٠١٧، ص ٢). كما يرى حلمي الفيل (٢٠١٩، ص ٢٧٣) أن التحيز المعرفي يتلخص في غياب الأدلة والبراهين



والحجج المنطقية ووجود انطباعات أو معلومات مُسبقة لدى الفرد تدفعه إلى اتخاذ قرار ما دون غيره. كما أن التحيز المعرفي مزيج من الحدس والانطباعات والتلقائية والتي تؤدي بالفرد إلى القيام بتفضيلات غير مُمنهجة واتخاذ قرارات غير عقلانية وإصدار أحكام غير مُبررة كما تقوده إلى استنتاجات واستخلاصات غير منطقية.

ويُعرف (Crown ٢٠١٥) التحيز المعرفي بأنه نمط من أنماط الخطأ في الحكم حيث يؤدي إلى حدوث استخلاصات واستنتاجات حول أشخاص آخرين وحالات بطريقة غير منطقية. والتحيز المعرفي هو ظاهرة معرفية تتضمن انحراف عن الواقع يمكن التنبؤ به نسبياً بين الناس. والشخص الذي يخضع للتحيز المعرفي لا يدرك ذلك، ويعتقد أن قراره أو حكمه أو ذاكرته غير منحازة. وغالباً ما تستمر التحيزات حتى عندما يتم إعلام الناس وتدريبهم على كيفية التغلب عليه (Graber, Kissam, Payne, Meyer, Sorensen, ٢٠١٢) (Lenfestey, Tant, Henriksen, LaBresh, and Singh, ٢٠١٢). وعرف Pohl (٢٠١٦) التحيز المعرفي كظاهرة معرفية بأنه:

- ١- ينحرف عن الواقع.
- ٢- يحدث بشكل منظومي.
- ٣- يحدث لا إرادياً.
- ٤- من الصعب أو المستحيل تجنبه.
- ٥- يبدو مختلفاً عن المسار الطبيعي لمعالجة المعلومات.

ويعرف (Blanco, ٢٠١٧, P١) التحيز المعرفي بأنه انحراف منهجي عن العقلانية في الحكم أو اتخاذ القرارات. وعرفته عذراء العادلي (٢٠١٧، ص٢٦) بأنه مجموعة الأحكام غير المنطقية التي يتخذها الفرد والمسندة إلى تصورات غير موضوعية وتوقعات ذاتية دون الالتفات إلى التغييرات المناسبة منتجا تشويهاً في الإدراك الحسي واتخاذ قرارات تخدم منفعة الشخصية.

ومما سبق تستنتج الباحثة أن التحيز المعرفي هو الخروج عن التفكير بعقلانية عند إصدار الأحكام أو اتخاذ القرارات. وتتعدد أنواع التحيزات المعرفية، وستتناول الباحثة بعض من تلك الأنواع فقد أشار (Dobson-Keeffe, N& Coaker, W. ٢٠١٥, P٩) أن من أنواع التحيزات المعرفية:

- ١- **تحيز التوافر:** يحدث تحيز التوافر عندما يتخيل الفرد للمواقف والأحداث السابقة في ذاكرته لتخيل ما سيحدث. وبالتالي يمكن أن تكون القرارات التي سيتخذها متحيزة تجاه أمثلة حية أو غير عادية أو مشحونة عاطفياً في حالة الذاكرة العرضية أو تجاه الذاكرة الدلالية التي تم تعزيزها من خلال التعرض المتكرر. وتحدث المشكلة عندما يتم ربط المعلومات مع هذه الأحداث التي يسهل الوصول إليها دون أدلة موثوقة لدعائها.

٢- **تحيز التأكيد:** هو الميل إلى البحث عن أو تقييم المعلومات التي تعتبر جزءاً من المعتقدات والتوقعات الحالية. وسيحاول الأفراد بطبيعتهم تأكيد معتقداتهم الخاصة، مما يعزز تماسك نظرتهم للعالم، بدلاً من محاولة فحص ما يعتقدون.

ويوضح الجدول الآتي توصيفاً لبعض أنواع التحيز المعرفي كما ذكرها The Joint Commission (٢٠١٦).

### جدول (١) توصيف لبعض أنواع التحيز المعرفي

النوع	التوصيف
تحيز الترسيع	يتمثل هذا النوع من التحيز المعرفي في الاعتماد على المعلومات الأولية / والانطباعات، وعدم التكيف من هذا النوع على الرغم من توافر معلومات جديدة.
تحيز التأكيد	يتمثل هذا النوع من التحيز المعرفي في تشكيل صنع القرار على أساس التوقعات السابقة (مثل القوالب النمطية والتحيز للجنس) مع الشكاوى المتكررة يمكن أن تؤثر على صنع القرار وتؤدي إلى السقوط. كما يتمثل في الملاحظة بشكل انتقائي والسعي للحصول على المعلومات التي تؤكد الرأي والانطباعات مقابل البحث عن المعلومات غير المؤكدة. وإعطاء الأدلة الداعمة للمعتقدات ذات الأهمية.
تحيز التوافر	يتمثل هذا النوع من التحيز المعرفي في الحكم على أن الفرد عندما يتخيل ما سيحدث، فإنه يقوم بتذكر مواقف وأحداث سابقة.

(The Joint Commission, ٢٠١٦)

أما ( Van der Gaag, Schütz, ten Napel, Landa, Delespaul, Bak, ) (٢٠١٣) أشاروا إلى أن التحيزات المعرفية تشمل على: الانتباه الانتقائي (التحيز الإدراكي)، وتحيز جمع المعلومات (التحيز الاستدلالي)، المعروف باسم القفز إلى الاستنتاجات، والتشكيك المعروف باسم عدم مرونة التفكير الذي يمنع الفرد من التفكير بطريقة سليمة، والتحيز المصاحب الذي يرتبط بالزعة إلى تقليل احتمالية المصادفة والمبالغة في زيادة احتمالية السببية بين الأشياء والأحداث، وأخيراً، تحيز ضبط المصدر الذي يتمثل في عزو الفرد أفكاره وحالته الانفعالية إلى مصادر خارجية.

مما سبق تستنتج الباحثة أن تحيز الترسيع يعني أن الفرد يقوم فيها بالاعتماد على ما لديه من معلومات وترسيخ تلك المعلومات وعدم الاهتمام بالمعلومات المتوفرة حالياً، أما تحيز التأكيد فيعني الميل إلى البحث عن أو تقييم المعلومات التي تعتبر جزءاً من المعتقدات والتوقعات الحالية. أما تحيز التوافر فيعني أن الفرد يربط الموقف الحالي بالمواقف السابقة المشابهة له.

- وأشارت (Van der Gaag et al ٢٠١٣) إلى أن أبعاد التحيزات المعرفية هي:-
- ١- القفز إلى الاستنتاجات: ويقصد به التحيز عند جمع المعلومات والخروج باستنتاجات حول هذه المعلومات.
  - ٢- عدم مرونة التفكير: ويقصد به التشكيك في المعلومات المختلفة ومصادرها
  - ٣- الانتباه للخطر: ويقصد به توجيه الانتباه نحو بعض أنواع المعلومات والفرضيات، والتقليل من أهمية معلومات وفرضيات أخرى أو تجاهلها
  - ٤- الإسناد الخارجي: ويقصد به قيام الفرد إلى إسناد أفكاره وحالاته الانفعالية إلى مصادر خارجية.
  - ٥- المشكلات المعرفية الاجتماعية: ويقصد بها عدم المقدرة على فهم دوافع الآخرين وأفكارهم ومشاعرهم.
  - ٦- المشكلات المعرفية الذاتية: ويقصد بها فقدان الفرد لقدرته على التركيز في أثناء تنفيذ المهمات المختلفة
  - ٧- السلوكيات الآمنة: ويقصد بها ممارسة سلوكيات تجنبية بهدف الابتعاد عن الأخطار المحتملة.

#### مشكلة البحث:-

تعد اليقظة العقلية قدرة إنسانية إيجابية يمكن أن تساعد علماء النفس الإرشاديين في توضيح الأبحاث وتعزيزها في الممارسة السريرية. ولقد ثبت أن اليقظة العقلية تحمي من الضغوط وتشجع الرفاهية النفسية (Chiesa & Serretti, ٢٠٠٩). وتمكن اليقظة العقلية من فهم الاستدلال والتحيزات في صنع القرار بشكل أفضل، وكذلك أداة لإعادة النظر في بعض نقاط صنع القرار. ومن خلال اليقظة العقلية، قد يكتسب الفرد المهارات ويهتم بفحص عملية صنع القرار الخاصة به من أجل فهم أفضل لآثار التحيزات، وتصحيحها عند الضرورة. ويتطلب التدريب على اليقظة العقلية بذل جهد متعمد لتسخير مهارات "تفريغ" أفكار الشخص الدخيلة من أجل الوصول إلى إدراك الجذور المعرفية (Raglan & Schulkin, ٢٠١٤, P٦).

ويتطلب الحذر من تأثير التحيز المعرفي الحفاظ على اليقظة العقلية في تفكير الفرد. فعندما يتم تحديد التحيز بواسطة صانع القرار، يلزم الفصل المتعمد من الوضع البديهي حتى يمكن "التفكير العقلاني" (Croskerry, ٢٠١٣, P٢٤٤٧). ومن خلال عمل الباحثة في ميدان الإرشاد، شعرت بأهمية متغيري هذا البحث وهما اليقظة العقلية وأبعاد التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية. وانطلاقاً مما تقدم، تتضح مشكلة البحث الحالي في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وأبعاد التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

وعليه تتمثل مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الآتية:-

- س١- ما مستوى اليقظة العقلية لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية؟
- س٢- ما مستوى التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية؟
- س٣- ما العلاقة بين اليقظة العقلية وأبعاد التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية؟
- س٤- هل يمكن التنبؤ بأبعاد التحيز المعرفي من خلال اليقظة العقلية لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية؟

#### أهداف البحث:-

- ١- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.
- ٢- التعرف على مستوى التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.
- ٣- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وأبعاد التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.
- ٤- التنبؤ بأبعاد التحيز المعرفي من خلال اليقظة العقلية لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

#### أهمية البحث:-

تكمن أهمية البحث الحالي من خلال النقاط التالية:-

- ١- حداثة المتغيرات التي يتناولها البحث الحالي في المملكة العربية السعودية.
- ٢- تزويد المكتبة العربية بدراسات حديثة في مجال اليقظة العقلية والتحيز المعرفي.
- ٣- إثراء المكتبة العربية بمقياس اليقظة العقلية ومقياس التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية وهو ما تفتقر إليه المكتبة.
- ٤- قد يلفت هذا البحث انتباه السادة القائمين على تطوير العملية التعليمية بأهمية اليقظة العقلية ودورها في الحد من التحيزات المعرفية.
- ٥- تتبثق أهمية البحث من أهمية الفئة التي يستهدفها وهو المرشحات الطالبات حيث تعتبر هذه الفئة من الفئات التي بدأ الاهتمام بها ودراستها.

## مصطلحات البحث:-

- ١- **اليقظة العقلية:-** تعرفها الباحثة بأنها وعى المرشدة الطلابية بما يدور حولها مع تركيز انتباهها على اللحظة الراهنة أى ما يحدث في الوقت الحاضر.
- ٢- **التحيز المعرفي:** تعرفه الباحثة بأنه الخروج عن التفكير بعقلانية عند إصدار الأحكام أو اتخاذ القرارات.
- ٣- **المرشدة الطلابية:** هي المسؤولة عن التوجيه والإرشاد داخل المدرسة، وتقديم الخدمات داخل المدرسة ومساعدة الطالبات على التكيف داخل المدرسة وخلق جو يسوده التفاهم بين الطالبات ومعلماتهم لتجنب حدوث المشكلات داخل المدرسة.

## فروض البحث:-

بعد الدراسة النقدية للإطار النظري والدراسات السابقة يُمكن للباحث صياغة الفروض الآتية:-

- ١- مستوى اليقظة العقلية لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية متوسط.
- ٢- مستوى التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية متوسط.
- ٣- توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأبعاد التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.
- ٤- يُمكن التنبؤ بالتحيز المعرفي من خلال أبعاد اليقظة العقلية لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

## إجراءات البحث:-

١- **منهج البحث:-** نظراً لطبيعة البحث الحالي؛ اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي حيث أنه في الدراسات الوصفية يجمع الباحث البيانات ذات النهايات المفتوحة ويحللها بحثاً عن فهم الظاهرة بشكل أفضل. (Patten, ٢٠١٢; Creswell, ٢٠١٤)

### ٢- حدود البحث:-

- **الحدود الزمنية:-** تم تطبيق الشق الميداني لهذا البحث خلال الفترة الزمنية من ٢٤/٢/٢٠١٩ إلى ١٤/٣/٢٠١٩.
- **الحدود المكانية:-** تم تطبيق الشق الميداني لهذا البحث بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

### ٣- عينة البحث:-

تم اشتقاق عينة البحث بطريقة عشوائية من المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، وتكونت العينة من (٧٤) مرشدة من طلاب الجامعة، بمتوسط عمر زمني قدره (٣٣.٢٨) عاماً وبتحرف معياري قدره (٣.٠٩) عام.

#### ٤- أدوات البحث:-

#### أ- مقياس اليقظة العقلية (إعداد/ الباحثة):- (ملحق ١)

#### (١) وصف المقياس:-

يهدف هذا المقياس إلى قياس درجة اليقظة العقلية، ويتكون المقياس من (٣٠) مفردة يتم الإجابة عليها باستخدام تدرج ليكرت الخماسي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ويتم التصحيح (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب، وصاغت الباحثة مجموعة تعليمات للإجابة عن المقياس تمثلت في:-

- يهدف هذا المقياس إلى قياس مقدار اليقظة العقلية لديك.
- المقياس يتكون من (٣٠) مفردة، عليك أن تختار الإجابة المناسبة لكل مفردة.
- اقرأ كل عبارة بعناية وحدد درجة موافقتك أو عدم موافقتك على المفردات.
- ضع دائرة حول الرقم الذي يصفه أفضل طريقة للتفكير لكل مفردة من المفردات.
- تأكد من اختيار إجابة واحدة فقط لكل مفردة.

وتكون المقياس من أربعة أبعاد تضمنت (٣٠) مفردة، تكون البعد الأول الملاحظة من (٧) مفردات، وتكون البعد الثاني الوصف من (٧) مفردات، وتكون البعد الثالث التصرف بوعي من (٨) مفردات، وتكون البعد الرابع عدم إصدار الأحكام من (٨) مفردات.

#### (٢) صدق المقياس:-

#### ➤ صدق المحكمين وصدق المحتوى للاوشي:-

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس اليقظة العقلية باستخدام صدق المحكمين وصدق المحتوى للاوشي (CVR) Lawshe Content Validity Ratio حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (١٠) أساتذة من أساتذة الإرشاد النفسي والصحة النفسية وعلم النفس التربوي بالجامعات السعودية مصحوباً بمقدمة تمهيدية تضمنت توضيحاً لمجال البحث، والهدف منه، والتعريف الإجرائي لمصطلحاته، بهدف التأكد من صلاحيته وصدقه لقياس اليقظة العقلية لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، وإبداء ملاحظاتهم حول:-

- ✓ مدي وضوح وملائمة صياغة مفردات المقياس.
- ✓ مدي وضوح تعليمات المقياس.
- ✓ مدي كفاية مفردات المقياس.
- ✓ مدي وضوح ومناسبة خيارات الإجابة.
- ✓ تعديل أو حذف أو إضافة ما ترونه سيادتكم يحتاج الى ذلك.

وقد قامت الباحثة بحساب نسب اتفاق المحكمين السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات علي كل مفردة من مفردات المقياس من حيث: مدي تمثيل مفردات المقياس لقياس اليقظة العقلية لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

كما قامت الباحثة بحساب صدق المحتوي باستخدام معادلة لاوشي Lawshe لحساب نسبة صدق المحتوي (CVR) Content Validity Ratio لكل مفردة من مفردات مقياس اليقظة العقلية.

(In Johnston; Wilkinson, ٢٠٠٩, P٥)

ويوضح الجدول الآتي نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لاوشي لمفردات مقياس اليقظة العقلية.

### جدول (٢)

نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لاوشي لمفردات مقياس اليقظة العقلية (ن = ١٠)

م	العدد الكلي للمحكمين	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR	القرار المُتعلق بالمفردة
١	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
٢	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدل وتُقبل
٣	١٠	٨	٢	٨٠	٠.٦٠٠	تُعدل وتُقبل
٤	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
٥	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
٦	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
٧	١٠	٨	٢	٨٠	٠.٦٠٠	تُعدل وتُقبل
٨	١٠	٨	٢	٨٠	٠.٦٠٠	تُعدل وتُقبل
٩	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
١٠	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
١١	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
١٢	١٠	٨	٢	٨٠	٠.٦٠٠	تُعدل وتُقبل
١٣	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
١٤	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدل وتُقبل
١٥	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدل وتُقبل
١٦	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
١٧	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
١٨	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدل وتُقبل
١٩	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
٢٠	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
٢١	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
٢٢	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدل وتُقبل

م	العدد الكلي للمحكمن	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشى CVR	القرار المتعلق بالمفردة
٢٣	١٠	٨	٢	٨٠	٠.٦٠٠	تُعدل وتُقبل
٢٤	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
٢٥	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
٢٦	١٠	٨	٢	٨٠	٠.٦٠٠	تُعدل وتُقبل
٢٧	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدل وتُقبل
٢٨	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدل وتُقبل
٢٩	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدل وتُقبل
٣٠	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبل
				متوسط النسبة الكلية للإتفاق على المقياس		٩٣.٣٣٣ %
				متوسط نسبة صدق لاوشى للمقياس ككل		٠.٨٦٧

يتضح من الجدول السابق أن نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات علي مفردات مقياس اليقظة العقلية تتراوح ما بين (٨٠-١٠٠%)، كما أن نسب الاتفاق الكلية للسادة المحكمن على مفردات مقياس اليقظة العقلية بنسبة اتفاق كلية بلغت (٩٣.٣٣٣%).

وعن نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشى يتضح من الجدول السابق أن جميع مفردات مقياس اليقظة العقلية تتمتع بقيم صدق محتوي مقبولة، كما بلغ متوسط نسبة صدق المحتوى للاختبار ككل (٠.٨٦٧) وهي نسبة صدق مقبولة.

وقد استفادت الباحثة من آراء وتوجيهات السادة المحكمن من خلال مجموعة من الملاحظات مثل:-

- ✓ تعديل صياغة بعض مفردات المقياس لتصبح أكثر وضوحاً.
  - ✓ إعادة ترتيب لبعض المفردات بتقديم بعضها على بعض.
- الصدق العاملي:-

تُعد المهمة الأساسية للتحليل العاملي هي تحليل بيانات المتغيرات للتوصل إلى مكونات تتضمنها تلك المتغيرات. حيث يقدم التحليل العاملي نموذجاً عن التكوين النظري، ويتحدد هذا النموذج من العلاقات الخطية بين المتغيرات. (صلاح مراد، ٢٠١١، ص ٤٨٣)

ولحساب الصدق العاملي لمقياس اليقظة العقلية استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفارماكس Varimax Method. كما استخدمت الباحثة اختبار بارلتت Bartlett's Test of Sphericity للتأكد من أن مصفوفة الارتباط لا تساوى مصفوفة الوحدة. (Field, ٢٠٠٩, P٦٤٨)، وكانت نتيجة



اختبار بارتلنت Bartlett's Test دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يُشير إلى خلو مصفوفة الارتباط من معاملات ارتباط تامة أى أن مصفوفة الارتباط لا تساوى مصفوفة الوحدة وأنه يوجد ارتباط بين بعض المتغيرات فى المصفوفة مما يوفر أساساً سليماً إحصائياً لاستخدام أسلوب التحليل العاملى. وقامت الباحثة بحساب ما يلى:-

- مصفوفة الارتباطات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية.
  - الجذور الكامنة لمصفوفة الارتباطات لمقياس اليقظة العقلية.
  - تشبعات عوامل مقياس اليقظة العقلية على العامل الوحيد الناتج من التحليل العاملى.
- بداية يوضح الجدول الآتى المصفوفة الارتباطية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية.

جدول (٣) المصفوفة الارتباطية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية (ن=٣٩)

م	البعد	١	٢	٣	٤
١	الملاحظة.	--	--	--	--
٢	الوصف.	**٠.٥٨١	--	--	--
٣	التصرف بوعي.	**٠.٦٤٥	**٠.٥٧٠	--	--
٤	عدم إصدار الأحكام.	**٠.٥٢١	**٠.٥٣١	٠.٥٤٤	--

ويوضح الجدول الآتى الجذور الكامنة لمصفوفة الارتباطات لمقياس اليقظة العقلية.

جدول (٤) الجذور الكامنة لمصفوفة الارتباطات لمقياس اليقظة العقلية (ن=٣٩)

العوامل	الجذور الكامنة الأولية			الجذور المستخلصة من عملية التحليل		
	القيمة	نسبة التباين المفسر %	النسبة التجميعية %	القيمة	نسبة التباين المفسر %	النسبة التجميعية %
١	٢.٤١٢	٤٨.٩٠٥	٤٨.٩٠٥	٢.٤١٢	٤٨.٩٠٥	٤٨.٩٠٥
٢	٠.٩٢٧	٢٨.٤٧	٧٧.٣٧٥			
٣	٠.٦٤٤	١٣.٣٢٤	٩٠.٦٩٩			
٤	٠.٠١٧	٩.٣٠١	١٠٠			

ويرى سعد زغلول بشير (٢٠٠٣، ص١٧٥) أن قيمة الجذر الكامن الذي يمكن أن يُفسر التباين الكلي لا تقل قيمته عن واحد صحيح؛ وعليه يتضح من الجدول السابق وجود عامل واحد فقط يُفسر التباين الكلي، بعد إهمال العوامل الأخرى؛ لأن جذورها الكامنة نقلت عن قيمة الواحد الصحيح وبذلك يمكن القول أن التحليل العاملى قد كشف عن وجود عامل واحد يُفسر (٤٨.٩٠٥%) من تباين أداء المرشحات فى مقياس اليقظة العقلية؛ لذا يمكن أن نطلق عليه عامل اليقظة العقلية، حيث أن محاور المقياس قد تشبعت به بصورة جوهرية.

كما يُبين الجدول الآتي تشبعات أبعاد مقياس اليقظة العقلية علي العامل الوحيد الناتج من التحليل العاملي.

جدول (٥)

تشبعات أبعاد مقياس اليقظة العقلية علي العامل الوحيد الناتج من التحليل العاملي  
(ن=٣٩)

م	الأبعاد	التشبع علي العامل الوحيد
١	الملاحظة.	٠.٦٢٠
٢	الوصف.	٠.٦٢٨
٣	التصرف بوعي.	٠.٦٨٥
٤	عدم إصدار الأحكام.	٠.٦٧٦

والتشبع المقبول والدال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠.٣٠)؛ وعليه يتضح من الجدول السابق أن أبعاد مقياس اليقظة العقلية أظهرت تشبعات زادت قيمتها عن (٠.٣٠) على العامل الوحيد ولذلك فهي تشبعات دالة إحصائياً. (سعود ضحيان وعزت عبد الحميد، ٢٠٠٢، ص ٢٠٦)

ومن خلال حساب صدق مقياس اليقظة العقلية بطرق صدق المحكمين وصدق لاوشى والصدق العاملي يتضح أن مقياس اليقظة العقلية تتمتع بمعامل صدق مقبول؛ مما يشير إلى إمكانية استخدامها في البحث الحالي، والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

(٣) ثبات المقياس:-

➤ معامل ثبات ألفا كرونباخ:- **Cronbach's alpha** قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٣٩) مرشدة، حيث بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للاختبار ككل (٠.٧٨٩).

➤ معامل ثبات إعادة التطبيق:- **Test- Retest** قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية باستخدام معامل ثبات إعادة التطبيق وذلك بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٣٩) مرشدة بفاصل زمني قدره أسبوعين، ويوضح الجدول الآتي معاملات ثبات أبعاد المقياس بطريقة إعادة التطبيق.

جدول (٦) معاملات ثبات أبعاد المقياس بطريقة إعادة التطبيق.

م	الأبعاد	معاملات الثبات
١	الملاحظة.	**٠.٨٠٢
٢	الوصف.	**٠.٨٠٦
٣	التصرف بوعي.	**٠.٨١٣
٤	عدم إصدار الأحكام.	**٠.٨١١
	المجموع الكلي	**٠.٨٤٨

ينضح من الجدول السابق أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

ب- مقياس التحيزات المعرفية:- (إعداد/ (٢٠١٣) Van der Gaag et al).

(ملحق ٢)

(١) وصف المقياس:-

يهدف هذا المقياس إلى قياس درجة التحيز المعرفي، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٤) مفردة يتم الإجابة عليها باستخدام تدرج ليكرت السباعي (غير موافق بشدة-غير موافق نوعاً ما -غير موافق- محايد- موافق نوعاً ما- موافق- موافق بشدة) ويتم التصحيح (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧) على الترتيب، وصاغت الباحثة مجموعة تعليمات للإجابة عن المقياس تمثلت في:-

- يهدف هذا المقياس إلى تقدير درجة التحيز المعرفي لديك.
- المقياس يتكون من (٢٤) مفردة، عليك أن تختار الإجابة المناسبة لكل مفردة.
- اقرأ كل مفردة بعناية وحدد مدى موافقتك أو عدم موافقتك على المفردات.
- ضع دائرة حول الرقم الذي يصفه أفضل طريقة للتفكير لكل موقف من المواقف.
- تأكد من اختيار إجابة واحدة فقط لكل مفردة.

وتكون المقياس من أربعة أبعاد تضمنت (٢٤) مفردة، تكون البعد الأول تحيز القفز إلى الاستنتاجات من (٦) مفردات، وتكون البعد الثاني تحيز المعتقدات غير المرنة من (٦) مفردات، وتكون البعد الثالث تحيز الانتباه للخطر من (٦) مفردات، وتكون البعد الرابع تحيز الإسناد الخارجي من (٦) مفردات.

(٢) صدق المقياس:-

➤ صدق المحكمين وصدق المحتوى للاوشي:-

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس التحيز المعرفى باستخدام صدق المحكمين وصدق المحتوى للاوشي (CVR) Lawshe Content Validity Ratio حيث تم عرض المقياس في صورته الأولى على عدد (١٠) أساتذة من أساتذة الإرشاد النفسى والصحة النفسية وعلم النفس التربوي بالجامعات السعودية مصحوباً بمقدمة تمهيدية تضمنت توضيحاً لمجال البحث، والهدف منه، والتعريف الإجرائي لمصطلحاته، بهدف التأكد من صلاحيته وصدقه لقياس التحيز المعرفى لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، وإبداء ملاحظاتهم حول:-

- ✓ مدي وضوح وملائمة صياغة مفردات المقياس.
- ✓ مدي وضوح تعليمات المقياس.
- ✓ مدي كفاية مفردات المقياس.
- ✓ مدي وضوح ومناسبة خيارات الإجابة.
- ✓ تعديل أو حذف أو إضافة ما ترونه سيادتكم يحتاج الى ذلك.

وقد قامت الباحثة بحساب نسب اتفاق المحكمين السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات علي كل مفردة من مفردات المقياس من حيث: مدي تمثيل مفردات المقياس لقياس التحيز المعرفى لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

كما قامت الباحثة بحساب صدق المحتوى باستخدام معادلة لاوشي Lawshe لحساب نسبة صدق المحتوى (CVR) Content Validity Ratio لكل مفردة من مفردات مقياس التحيز المعرفى.

(In Johnston, Wilkinson, ٢٠٠٩, P٥)

ويوضح الجدول الآتي نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لاوشي لمفردات مقياس التحيز المعرفى.

جدول (٧) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لاوشى لمفردات مقياس التحيز المعرفى (ن=١٠)

م	العدد الكلي للمحكمين	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشى CVR	القرار المُتعلق بالمفردة
١	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدّل وتُقبّل
٢	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدّل وتُقبّل
٣	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبّل
٤	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدّل وتُقبّل
٥	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدّل وتُقبّل
٦	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبّل
٧	١٠	٨	٢	٨٠	٠.٦٠٠	تُعدّل وتُقبّل
٨	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدّل وتُقبّل
٩	١٠	٨	٢	٨٠	٠.٦٠٠	تُعدّل وتُقبّل
١٠	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبّل
١١	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدّل وتُقبّل
١٢	١٠	٨	٢	٨٠	٠.٦٠٠	تُعدّل وتُقبّل
١٣	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبّل
١٤	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبّل
١٥	١٠	٨	٢	٨٠	٠.٦٠٠	تُعدّل وتُقبّل
١٦	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبّل
١٧	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبّل
١٨	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدّل وتُقبّل
١٩	١٠	٨	٢	٨٠	٠.٦٠٠	تُعدّل وتُقبّل
٢٠	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبّل
٢١	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبّل
٢٢	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدّل وتُقبّل
٢٣	١٠	٩	١	٩٠	٠.٨٠٠	تُعدّل وتُقبّل
٢٤	١٠	١٠	صفر	١٠٠	١	تُقبّل
		متوسط النسبة الكلية للإتفاق على المقياس		٩٢.٠٨٣ %		
		متوسط نسبة صدق لاوشى للمقياس ككل		٠.٨٤٢		

يتضح من الجدول السابق أن نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على مفردات مقياس التحيز المعرفى تتراوح ما بين (٨٠-١٠٠%)، كما أن نسب الاتفاق الكلية للسادة المحكمين على مفردات مقياس التحيز المعرفى بنسبة اتفاق كلية بلغت (٩٢.٠٨٣%).

وعن نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشى يتضح من الجدول السابق أن جميع مفردات مقياس التحيز المعرفى تتمتع بقيم صدق محتوى مقبولة، كما بلغ متوسط نسبة صدق المحتوى للاختبار ككل (٠.٨٤٢) وهى نسبة صدق مقبولة. وقد استقادت الباحثة من آراء وتوجيهات السادة المحكمين من خلال مجموعة من الملاحظات مثل:-

- ✓ تعديل صياغة بعض مفردات المقياس لتصبح أكثر وضوحاً.
- ✓ إعادة ترتيب لبعض المفردات بتقديم بعضها على بعض.

#### ➤ الصدق العاملي:-

لحساب الصدق العاملي لمقياس التحيز المعرفى استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي "Exploratory factor Analysis" بطريقة المكونات الأساسية "Principal Components Method" مع تدوير المحاور بطريقة الفارماكس "Varimax Method". كما استخدمت الباحثة اختبار بارتلت Bartlett's Test of Sphericity للتأكد من أن مصفوفة الارتباط لا تساوى مصفوفة الوحدة. (Field, ٢٠٠٩, P٦٤٨)، وكانت نتيجة اختبار بارتلت Bartlett's Test دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذا يُشير إلى خلو مصفوفة الارتباط من معاملات ارتباط تامة أى أن مصفوفة الارتباط لا تساوى مصفوفة الوحدة وأنه يوجد ارتباط بين بعض المتغيرات فى المصفوفة مما يوفر أساساً سليماً إحصائياً لاستخدام أسلوب التحليل العاملي. وقامت الباحثة بحساب ما يلى:-

- مصفوفة الارتباطات لأبعاد مقياس التحيز المعرفي.
- الجذور الكامنة لمصفوفة الارتباطات لمقياس التحيز المعرفي.
- تشبعات عوامل مقياس التحيز المعرفي على العامل الوحيد الناتج من التحليل العاملي.

بداية يوضح الجدول الآتي المصفوفة الارتباطية لأبعاد مقياس التحيز المعرفي.

جدول (٨) المصفوفة الارتباطية لأبعاد مقياس التحيز المعرفي (ن=٣٩)

م	البعد	١	٢	٣	٤
١	تحيز القفز إلى الاستنتاجات.	--	--	--	--
٢	تحيز المعتقدات غير المرنة.	٠.٦٢٢**	--	--	--
٣	تحيز الانتباه للخطر.	٠.٦٤٣**	٠.٦١١**	--	--
٤	تحيز الإسناد الخارجي.	٠.٥٩٤**	٠.٦٣٠**	٠.٥٨١**	--

ويوضح الجدول الآتي الجذور الكامنة لمصفوفة الارتباطات لمقياس التحيز

المعرفي.

جدول (٩) الجذور الكامنة لمصفوفة الارتباطات لمقياس التحيز المعرفي (ن=٣٩)

العوامل	الجذور الكامنة الأولية			الجذور المستخلصة من عملية التحليل		
	القيمة	نسبة التباين المفسر %	النسبة التجميعية %	القيمة	نسبة التباين المفسر %	النسبة التجميعية %
١	٢.٠٦٨	٥٧.٥٤١	٥٧.٥٤١	٢.٠٦٨	٥٧.٥٤١	٥٧.٥٤١
٢	٠.٨٨١	٢٠.٦٢٤	٧٨.١٦٥			
٣	٠.٦٩٤	١٤.٧٠٧	٩٢.٨٧٢			
٤	٠.٣٥٧	٧.١٢٨	١٠٠			

ويرى سعد زغول بشير (٢٠٠٣، ص ١٧٥) أن قيمة الجذر الكامن الذي يمكن أن يُفسر التباين الكلي لا تقل قيمته عن واحد صحيح؛ وعليه يتضح من الجدول السابق وجود عامل واحد فقط يُفسر التباين الكلي، بعد إهمال العوامل الأخرى لأن جذورها الكامنة نقلت عن قيمة الواحد الصحيح وبذلك يمكن القول أن التحليل العاملي قد كشف عن وجود عامل واحد يُفسر (٥٧.٥٤١%) من تباين أداء المرشحات في مقياس التحيز المعرفي؛ لذا يمكن أن نطلق عليه عامل التحيز المعرفي، حيث أن محاور المقياس قد تشعبت به بصورة جوهرية.

كما يُبين الجدول الآتي تشعبات أبعاد مقياس التحيز المعرفي على العامل الوحيد الناتج من التحليل العاملي.

جدول (١٠)

تشعبات أبعاد مقياس التحيز المعرفي على العامل الوحيد الناتج من التحليل العاملي (ن=٣٩)

م	الأبعاد	التشعب على العامل الوحيد
١	تحيز القفز إلى الاستنتاجات.	٠.٦٥٧
٢	تحيز المعتقدات غير المرنة.	٠.٦٩٢
٣	تحيز الانتباه للخطر.	٠.٦١٨
٤	تحيز الإسناد الخارجي.	٠.٦٩٤

والتشعب المقبول والذال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠.٣٠)؛ وعليه يتضح من الجدول السابق أن أبعاد مقياس التحيز المعرفي أظهرت تشعبات زادت قيمتها عن (٠.٣٠) على العامل الوحيد ولذلك فهي تشعبات دالة إحصائياً. (سعود ضحيان وعزت عبد الحميد، ٢٠٠٢، ص ٢٠٦)

ومن خلال حساب صدق مقياس التحيز المعرفي بطرق صدق المحكمين وصدق لاوشى والصدق العاملي يتضح أن المقياس تتمتع بمعامل صدق مقبول؛ مما يشير إلى إمكانية استخدامها في البحث الحالي، والثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

(٣). ثبات المقياس:-

➤ معامل ثبات ألفا كرونباخ:- **Cronbach's alpha** قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التحيز المعرفي باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٣٩) مرشدة، حيث بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٨٠٢).

➤ معامل ثبات إعادة التطبيق:- **Test- Retest** قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التحيز المعرفي باستخدام معامل ثبات إعادة التطبيق وذلك بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٣٩) مرشدة بفواصل زمني قدره أسبوعين، ويوضح الجدول الآتي معاملات ثبات أبعاد المقياس بطريقة إعادة التطبيق.

جدول (١١) معاملات ثبات أبعاد المقياس بطريقة إعادة التطبيق

م	الأبعاد	معاملات الثبات
١	تحيز القفز إلى الاستنتاجات.	**٠.٨٢١
٢	تحيز المعتقدات غير المرنة.	**٠.٨١٨
٣	تحيز الانتباه للخطر.	**٠.٨١٦
٤	تحيز الإسناد الخارجي.	**٠.٨٢٤
	المجموع الكلي	**٠.٨٦٠

يتضح من الجدول السابق أن مقياس التحيز المعرفي يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

### نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:-

يتناول هذا الجزء اختبار صحة فروض البحث وتفسير ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وتختتم الباحثة هذا الجزء بتوصيات البحث والبحوث المقترحة، بداية اعتمدت الباحثة في التحليل الإحصائي للبيانات للتأكد من صحة فروض البحث من عدمها على الأساليب الإحصائية الآتية:-

١- معامل ارتباط بيرسون حيث أن معامل الارتباط هو مقياس لقوة (حجم) العلاقة بين متغيرين (مستوي قياسهما فترتي أو نسبي)، ويدل معامل الارتباط (+١) على علاقة موجبة تامة، ويدل معامل الارتباط (-١) على علاقة سالبة تامة، أما معامل الارتباط (صفر) على انعدام العلاقة. (مراد، ٢٠١١، ص١٤٦-١٤٧)



٢- أسلوب تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression لمعرفة الأثر أو العلاقة بين أبعاد المتغيرات التفسيرية وأبعاد المتغير التابع من خلال تقدير هذه العلاقة. (أبو علام، ٢٠٠٣، ص ٣١٣)

واستخدمت الباحثة في التحليل الإحصائي للبيانات حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS ٢٠)، وفيما يلي اختبار فروض البحث وتفسير ومناقشة النتائج:-

#### ١- اختبار الفرض الأول:-

ينص على أنه " مستوى اليقظة العقلية لدى المرشدات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية متوسط".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموعهما ومعامل الاختلاف للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى المرشدات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، والنتائج يوضحها الجدول الآتي:-

جدول (١٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموعهما لمستوى اليقظة العقلية لدى المرشدات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية (ن=٧٤)

اليقظة العقلية					المتغيرات
المجموع الكلي	عدم إصدار الأحكام	التصرف بوعي	الوصف	الملاحظة	
١٠٤.٦٥	٢٩.٢٠	٢٥.٩٥	٢٥.١٩	٢٤.٣١	المتوسط الحسابي
٥.٤٧	١.٤٩	٣.٤٢	٣.٤٥	٢.٢٣	الانحراف المعياري
١١٠.١٢	٣٠.٦٩	٢٩.٣٦	٢٨.٦٤	٢٦.٥٤	مجموع المتوسط والانحراف
٠.٣٦	١.٦١	١.٨٠	١.٩١	٠.٢٥	معامل الاختلاف %
٤٥	٥٢	٥٥	٥٧	٥٣	عدد الحاصلون على درجة أكبر من مجموع المتوسط والانحراف
٦٠.٨	٧٠.٢٧	٧٤.٣٢	٧٧.٠٣	٧١.٦٢	نسبة توافر المتغير
متوسط	جيد	جيد	جيد	جيد	مستوى المتغير

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى كثرة أعباء المرشدات الطالبات داخل المدرسة وهذا ما أدى إلى ضيق أوقاتهم مما نتج عنه اهتمامهن بالمشكلات التي تواجه الطالبات وعدم الاهتمام بمشاعرهن وأحاسيسهن وانفالاتهن وعدم ملاحظتهن للتغيير في البيئة المحيطة بهن، كما أنه نتيجة للضغوطات وأعباء العمل التي تتعرض لها المرشدات داخل عملهن وبحكم طبيعة عملهن من الاهتمام بقضايا ومشكلات الطالبات داخل المدرسة أدى إلى تشتت انتباه المرشدات الطالبات فيما يقومون به، وبالتالي أصبح من الصعب عليهن التعبير عن مهارتهن والتعبير عن ما تشعرن به وعدم مقدرتهن على التعبير عن الآمن الجسدية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة (Ahmadi, Mustafa, Haghdoost & Alavi 2014) والتي أسفرت نتائجها عن تمتع طلاب جامعة التكنولوجيا بماليزيا بمستوي متوسط من اليقظة العقلية، ودراسة علي الوليدي (2017) والتي أسفرت نتائجها عن وجود مستوي متوسط من اليقظة العقلية لدي طلاب جامعة الملك خالد، ودراسة نجلاء ناجواني (2019) والتي أسفرت نتائجها عن والتي أسفرت نتائجها عن أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي. في حين تختلف هذه النتيجة مع بعض نتائج الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة مروة الزبيدي (2012) والتي أسفرت نتائجها عن وجود مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، ودراسة أحلام عبد الله (2013) والتي أسفرت نتائجها عن وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ودراسة Roeser, Schonert-Reichl, Jha, Cullen, Wallace, Wilensky, Oberle, Thomson, Taylor & Harrison (2013) والتي أسفرت نتائجها عن وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدي المعلمين، ودراسة هالة إسماعيل (2017) والتي أسفرت نتائجها عن وجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية.

## ٢- اختبار الفرض الثاني:-

ينص على أنه " مستوى التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية متوسط".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموعهما ومعامل الاختلاف للتعرف على مستوى التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، والنتائج يوضحها الجدول الآتي:-

جدول (١٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموعهما لمستوى التحيز المعرفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية (ن=٧٤)

التحيز المعرفي					المتغيرات
المجموع الكلي	تحيز الإسهاد الخارجي	تحيز الانتباه للخطر	تحيز المعتقدات غير المرنة	تحيز القفز إلى الاستنتاجات	
١٢٣.٠٤	٣١.٥٧	٣٠.٩٩	٣٠.٩٣	٢٩.٥٥	المتوسط الحسابي
٨.٠٦	٤.٩٧	٣.٥٧	٣.٢١	٢.٦٦	الانحراف المعياري
١٣١.١٠	٣٦.٥٤	٣٤.٥٥	٣٤.١٤	٣٢.٢١	مجموع المتوسط والانحراف
٠.١٧	٠.٢٦	٠.٨٣	١.٠٠	٠.٦٣	معامل الاختلاف %
١٥	٣٥	٢٢	٣٥	٢١	عدد الحاصلون على درجة أكبر من مجموع المتوسط والانحراف
٢٠.٢٧	٤٧.٣٠	٢٩.٧٣	٤٧.٣٠	٢٨.٣٨	نسبة توافر المتغير
ضعيف	ضعيف	ضعيف	ضعيف	ضعيف	مستوى المتغير

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن تمتع المرشدات الطالبات باليقظة المعرفية والوعي والانتباه لما يدور حولهن، كذلك قدرة المرشدة على التركيز أثناء المهام المطلوبة منهن، كما أنه نتيجة لعدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه المرشدة أثناء ممارسة النشاط أدى ذلك إلى عدم تحيز المرشدة الطلابية عند اتخاذ القرارات وعدم التفكير بطريقة غير عقلانية لذلك فإن مستوى التحيز المعرفي لديهم منخفض.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة فراس الحموري (٢٠١٧) والتي أسفرت نتائجها عن أن مستوى التحيز المعرفي لدى طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك متوسط، كما تختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة Castro, Hernández, Riquelme, Ossa, Aedo, Da Costa, Páez (٢٠١٩) والتي أسفرت نتائجها عن أن مستوى التحيز المعرفي لدى طلاب علم النفس من ثلاث كليات بجامعة بيو بيو مرتفع. ودراسة عذراء العادلي (٢٠١٧) والتي أسفرت نتائجها عن أن طلبة جامعة القادسية ليس لديهم انحيازاً معرفياً.

### ٣- اختبار الفرض الثالث:-

ينص على أنه " توجد علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأبعاد التحيز المعرفي لدى المرشدات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط "بيرسون" لحساب معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية وأبعاد التحيز المعرفي لدى المرشدات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، والنتائج يوضحها الجدول الآتي:-

جدول (١٤) المصفوفة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأبعاد التحيز المعرفي لدى المرشدات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية (ن=٧٤)

التحيز المعرفي					المتغيرات
المجموع الكلي	تحيز الإسهاد الخارجي	تحيز الانتباه للخطر	تحيز المعتقدات غير المرنة	تحيز القفز إلى الاستنتاجات	
-٠.٤٧٩**	-٠.٢٠٤	-٠.١٩٩	-٠.٥١٤**	-٠.٥١٠**	الملاحظة
-٠.٣٠٠**	-٠.٣٩٦**	-٠.٤١٨**	-٠.٠٨٧	-٠.٠٤٩	الوصف
-٠.٤٦٩**	-٠.٢٠٢	-٠.٢٥٩*	-٠.٣٩٣**	-٠.٦٢٩**	اليقظة العقلية
-٠.٤٥٢**	-٠.١٤٥	-٠.٠٥١	-٠.٥٨٥**	-٠.٥١١**	التصرف بوعي
-٠.٣٦٣**	-٠.٣١٨**	-٠.٤٢٦**	-٠.١٣٦	-٠.٣٢١**	عدم إصدار الأحكام
					المجموع الكلي

وتعزو الباحثة هذه النتيجة المنطقية إلى أن اليقظة العقلية لدى المرشدات الطالبات تجعلهن تفكرن فيما تقومن به، وتعرفن كيفية الوصول إلى أهدافهن بنجاح، وتنتبهن لما يدور حولهن والتركيز الشديد في الأنشطة التي تقومن بها، ولا تتأثرن

بالمشاعر والأحاسيس أثناء الاندماج في المهمة، كما أن اليقظة العقلية لدى المرشدين تجعل من السهل عليهن معرفة ما تشعر به طالبة من خلال تعبيرات وجهها دون أن تتحدث، وتجعلهن دائماً منتبهات للخطر من حولهن، وتتخذن القرارات بعقلانية بعيداً عن أي تحيزات فكرية، أي أنه كلما زادت اليقظة العقلية عند المرشدين الطالبات كلما قل التحيز المعرفي عندهن.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة (Mayer, Polak & Remmerswaal, 2019) والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتحيزات المعرفية لدى طلاب المرحلة الابتدائية والمرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية، ودراسة (Kiken, 2009) والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتحيزات المعرفية السلبية لدى طلاب الجامعة، ودراسة (Ford & Shook, 2018) والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتحيزات المعرفية من طلاب علم النفس بجامعة فرجينيا.

#### ٤- اختبار الفرض الرابع:-

ينص على أنه "يُمكن التنبؤ بالتحيز المعرفي لدى المرشدين الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية من خلال أبعاد اليقظة العقلية لديهم".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة الأثر أو العلاقة بين أبعاد المتغيرات التفسيرية (أبعاد اليقظة العقلية) وأبعاد المتغير التابع (التحيز المعرفي) لدى المرشدين الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية. والنتائج يوضحها الجدول الآتي:-

جدول (١٥) الانحدار المتعدد بين المتغيرات المستقلة والتحيز المعرفي لدى المرشدين الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية (ن=٧٤)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	ثابت الانحدار	معامل الانحدار	معامل التفسير R
الملاحظة	التحيز المعرفي	١٧٤.٩٨٤	-١.٨٣٤	%٥٦.٥
الوصف			-١.٧٦١	
التصرف بوعي			-١.١٩٠	
عدم إصدار الأحكام			١.٣٤٨	

تُشير قيمة  $(R^2)$  في الجدول السابق إلى نسبة التباين في المتغير التابع والتي يُفسرها تباين المتغيرات المستقلة؛ وهذا يعني أن (أبعاد اليقظة العقلية) كمتغيرات مستقلة مجتمعة معاً تُفسر (٥٦.٥%) من التباين في المتغير التابع (التحيز المعرفي) لدى المرشدين الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، بينما النسبة المتبقية من التباين ترجع إلى متغيرات أخرى (البواقى) لم تؤخذ في الاعتبار في معادلة الانحدار. ويوضح الجدول الآتي تحليل تباين الانحدار.

جدول (١٦) قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية لنموذج الانحدار بين المتغيرات المستقلة والتحصي المعرفة (ن=٧٤)

مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدالة
الانحدار	٤٢٢٣.٩٠٣	٤	١٠٥٥.٩٧٦	٢٢.٣٨٣	٠.٠٠١
البواقي	٣٢٥٥.٢٤٦	٦٩	٤٧.١٧٧		
الكلية	٧٤٧٩.١٤٩	٧٣			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يدل على أن المتغيرات المستقلة وهي (أبعاد اليقظة العقلية) تؤثر بدرجة دالة إحصائياً في تحديد قيمة التحصي المعرفة لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، ويوضح الجدول الآتي ملخص تحليل الانحدار.

جدول (١٧) ملخص تحليل الانحدار المتعدد (ن=٧٤)

البعد	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	قيمة "ت"	الدالة
الثابت	١٧٤.٩٨٤	١٦.٣٦٧	----	١٠.٦٩١	٠.٠٠١
الملاحظة	-١.٨٣٤	٠.٣٨٤	-٠.٣٩٦	٤.٧٧٦	٠.٠٠١
الوصف	-١.٧٦١	٠.٣٣٧	-٠.٤٥٢	٥.٢٢٦	٠.٠٠١
التصرف بوعي	-٠.١٩٠	٠.٢٩٧	-٠.٠٦٧	٠.٦٣٨	غير دالة
عدم إصدار الأحكام	١.٣٤٨	٠.٣١١	٠.٤٦٠	٤.٣٢٧	٠.٠٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" للمقدار الثابت لمعامل الانحدار دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١)، كما أن قيمة "ت" لمعاملات الانحدار لأبعاد اليقظة العقلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ما عدا قيمة "ت" لمعامل انحدار بعد التصرف بوعي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥)، ويشير معامل الانحدار إلى العلاقة بين المتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية)، وهكذا يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بالتحصي المعرفة لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية كالتالي:-

التحيز المعرفي = ١٧٤.٩٨٤ - ١.٨٣٤ (الملاحظة) -  
 ١.٧٦١ (الوصف) - ٠.١٩٠ (التصرف)  
 بوعي) - ١.٣٤٨ (عدم إصدار  
 الأحكام)

ولتحديد أهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ بالتحيز المعرفي لدى المرشدين الطلابيين بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتتابع Stepwise Regression والنتائج يوضحها الجدول الآتي:-  
 جدول (١٨) تحليل الانحدار المتتابع لأهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ بالتحيز المعرفي (ن=٣٠١)

المتغير المستقل	المتغير التابع	ثابت الانحدار	معامل الانحدار	معامل التفسير $R^2$
الملاحظة	التحيز المعرفي	١٧١.٤٢٣	-٢.٢١٨	٢٢.٩%

ومن الجدول السابق يتضح أن إسهام بعد الملاحظة في تفسير التباين في التحيز المعرفي بلغ (٢٢.٩%)؛ وعليه يمكن الاعتماد في التنبؤ بالتحيز المعرفي على بعد الملاحظة لأنها البعد الأكثر إسهاماً في تفسيره. وبالتالي يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بالتحيز المعرفي من خلال بعد الملاحظة لدى المرشدين الطلابيين بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية كالتالي:-

التحيز المعرفي = ١٧١.٤٢٣ -  
 ٢.٢١٨ (الملاحظة)

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنه نتيجة لوجود علاقة بين اليقظة العقلية وأبعاد التحيز المنطقي فمن الطبيعي أن يتم التنبؤ بأحد المتغيرين بدلالة المتغير الآخر، كما أن انتباه المرشدين الطلابيين للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية كالمشاعر والأحاسيس والانفعالات تمكن من التنبؤ بمدى قدرة المرشدين الطلابيين على الانتباه للخطر وقدرتهم على القفز للاستنتاجات وعلى تحيز المعتقدات غير المرنة، حيث أن قدرة المرشدة الطلابية على ضبط نفسها في الأمور الصعبة، والشعور بالضغط النفسي عندما تكون منتبهة لما تفعله، وقدرتها على لوم نفسها على تصرفاتها غير المفهومة، وقدرتها على ملاحظة ما حولها، وشعورها بالتغيرات في حالتها المزاجية، وقدرتها على أنتبه للأصوات من حولها وملاحظة التغيير في العناصر المحيطة بها يمكن من خلال ذلك التنبؤ بأن المرشدة الطلابية ستمكن من الوصول لأهدافها، ومعرفة ما يشعر به الآخرون من خلال تعبيرات وجهم، كما أنه نتيجة للملاحظة القوية لديهم يمكن للمرشدة اتخاذ القرارات بشكل

عقلاني والثقة في الآخرين، والبحث عن معلومات إضافية عند اتخاذ القرارات، وكذلك الانتباه للخطر، والانتباه إلى التفاصيل بدلاً من الكل، وكذلك القيام بأفضل عمل لديهم. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة (Kiken, Mayer, Polak & Remmerswaal, 2019) ودراسة (Ford & Shook, 2018).

### توصيات ومقترحات البحث:-

من خلال نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بضرورة:-

- ١- تقديم برامج لتوعية المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية بمدى خطورة التحيز المعرفي.
- ٢- عقد دورات تدريبية لتنمية اليقظة العقلية لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.
- ٣- تشجيع الباحثين على إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في التحيزات المعرفية للكشف عن علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى.
- ٤- بحث العلاقة بين اليقظة العقلية وأحداث الحياة الضاغطة والرضا الوظيفي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.
- ٥- بحث العلاقة بين التحيزات المعرفية والاكتئاب لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.
- ٦- بحث تأثير التحيزات المعرفية في التوافق النفسي لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.
- ٧- بحث فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المرشحات الطالبات بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية.

## المراجع أولاً: المراجع العربية:-

- إبراهيم عبد العزيز السويلم (١٤٢٣هـ). التوجيه والإرشاد الطلابي. الرياض: دار طويق للنشر والتوزيع.
- أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة. مجلة الأستاذ، ٢ (٢٠٥)، ص ص ٣٤٣-٣٦٦.
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠١٠). العملية الإرشادية. عمان: دار المسيرة.
- حلمي محمد الفيل (٢٠١٩). متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية (تأصيل وتوطيئ). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- رانيه الطوطو وأمنية رزق (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، مج (٤٠)، ع (٤)، ص ص ١١-٤٥.
- سعد زغول بشير (٢٠٠٣). دليلك إلى البرنامج الإحصائي (SPSS). العراق، بغداد: منشورات المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية.
- سعود ضحيان وعزت عبد الحميد (٢٠٠٢)، معالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS، الجزء الثاني، الكتاب الرابع سلسلة بحوث منهجية، الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية.
- صلاح مراد (٢٠١١). الأساليب الإحصائية فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- طوني صغيني (٢٠١١). تطوير اليقظة في الحياة اليومية، مجلة الإسكندرية الالكترونية، ٤١٥، المقال مترجم عن مقال بالانكليزية لطوني صغيني، منشور في مجلة ميستيرا، العدد الثالث، آذار.
- عبدالرقيب البحيري وفتحي الضبع وأحمد طلب وعائدة العوالم (٢٠١٤). الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٩.
- عذراء خالد العادلي (٢٠١٧). الانحياز المعرفي وعلاقته بالأسلوب المعرفي (العياني - التجريدي) لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة القادسية.
- علي الوليدي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ع (٢٨)، ص ص ٤١-٦٨.



- فتحى الضبع وأحمد محمود (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي* صادرة عن مركز الإرشاد النفسي، ع(٣٤)، ص ١-٧٥.
- فراس الحموري (٢٠١٧). التحيزات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها بالجنس والتحصيل الأكاديمي. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، مج (١٣)، ع (١)، ص ١-١٤.
- مروة شهيد الزبيدي (٢٠١٢). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية الأساسية- جامعة ديالى.
- نجلاء ناجواني (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، مج (١٣)، ع (٢)، ص ٢٢٠-٢٣٤.
- هالة إسماعيل خيرى (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). *مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس*، جزء (١)، ع (٥٠)، ص ٢٨٨-٣٣٥.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:-

- Ahmadi, A; Mustafa, M; Haghdoost, A& Alavi, M. (٢٠١٤). Mindfulness and Related Factors among Undergraduate Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* ١٥٩, PP٢٠ – ٢٤.
- Baer, R. A. (٢٠٠٣). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, ١٠, ١٢٥-١٤٣.
- Bauer-Wu, S. (٢٠١١). *Leaves Falling Gently: Living Fully with Serious and Life-Limiting Illness through Mindfulness, Compassion, and Connectedness*. Canada: Raincoast Books.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.& Carmody, J. (٢٠٠٤) Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, ١١, ٢٣٠-٢٤١.
- Blanco, F. (٢٠١٧). *Cognitive Bias*. Springer International Publishing AG ٢٠١٧ J. Vonk, T.K. Shackelford (eds.), *Encyclopedia of Animal Cognition and Behavior*.
- Brown, K. & Ryan, R. (٢٠٠٣) The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, ٨٤, ٨٢٢-٨٤٨.
- Castro, A. Hernández, Z., Riquelme, E., Ossa, C., Aedo, J., Da Costa, S., Páez, D. (٢٠١٩). Level of Cognitive Biases of Representativeness and Confirmation in Psychology Students of three Bío-Bío Universities. *Propósitos y Representaciones*, ٧(٢), ٢١٠-٢٣٩.
- Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (٢٠٠٨). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, ٣٢, ٣٠٣-٣٢٢.

- Chiesa, A. & Serretti, A. (٢٠٠٩). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, ١٥(٥), ٥٩٣-٦٠٠.
- Creswell, J. W. (٢٠١٤). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (٥th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Pearson/Merrill Prentice-Hall.
- Croskerry, P. (٢٠١٣). From Mindless to Mindful Practice — Cognitive Bias and Clinical Decision Making. *The new England Journal of Medicine*, ٣٦٨;٢٦, PP٢٤٤٥-٢٤٤٨.
- Crown (٢٠١٥). Cognitive Bias Effects Relevant to Forensic Science Examinations FSR-G-٢١٧. Issue ١, *Forensic Science Regulator*, PP١-٩٦.
- Dobson-Keeffe, N& Coaker, W. (٢٠١٥). Thinking More Rationally: cognitive biases and the Joint Military Appreciation Process. *Australian Defence Force Journal*, Issue ١٩٧, PP٥-١٦.
- Field, A. (٢٠٠٩). *Discovering Statistics Using SPSS*, Third Edition, London :SAGE Publications Ltd.
- Ford, C & Shook, N. (٢٠١٨). Negative Cognitive Bias and Perceived Stress: Independent Mediators of the Relation Between Mindfulness and Emotional Distress. *Mindfulness* ١٠(١), PP١-١٢.
- Heyden, S. M. (٢٠١١). *Counseling children and adolescents*. Belmont, CA: Brooks / Cole.
- Johnston, P; Wilkinson, K (٢٠٠٩). Enhancing Validity of Critical Tasks Selected for College and University Program Portfolios. *National Forum of Teacher Education Journal*, (١٩) ٣, PP١-٦.

- Kabat-Zinn, J. (٢٠٠٣). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, ١٠, ١٤٤-١٥٦.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (٢٠١٢). Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*, ٥(٢), ١٩٢-٢٠١.
- Kiken, L. (٢٠٠٩). Does Mindfulness Reduce Negativity Bias? A Potential Mechanism For Reduced Emotional Distress. *Master degree*, Virginia Commonwealth University.
- M. L. Graber, S. Kissam, V. L. Payne, A. N. Meyer, A. Sorensen, N. Lenfestey, E. Tant, K. Henriksen, K. LaBresh, and H. Singh. (٢٠١٢). *Cognitive interventions to reduce diagnostic error: a narrative review*, BMJ Quality & Safety, pp. bmjqs-٢٠١١, ٢٠١٢.
- Mayer, B; ariake G. Polak, M& Remmerswaal, D.(٢٠١٩). Mindfulness, Interpretation Bias, and Levels of Anxiety and Depression: Two Mediation Studies. *Mindfulness*, Volume ١٠, Issue ١, pp ٥٥-٦٥.
- Musika, F& Bukaliya, R. (٢٠١٥). The Effectiveness of Counseling on Students` Learning Motivation in Open and Distance Education. *International Journal of Research in Humanities and Social Studies* Volume ٢, Issue ٧, PP ٨٥-٩٩.
- Napoli, M., Krech, P., & Holley, L. (٢٠٠٥). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, ٢١(١), ٩٩-١٢٥.
- Patten, M. (٢٠١٢). *Understanding research methods*. Glendale, CA: Pyrczak Publishing.
- Pohl, R. (٢٠١٦). *Cognitive illusions: Intriguing Phenomena in thinking, judgement and memory*. Psychology Press.

- Raglan, G& Schulkin, J. (٢٠١٤). Decision Making, Mindfulness, and Mood: How Mindfulness Techniques can reduce the Impact of Biases and Heuristics through Improved Decision Making and Positive Affect. *Journal of Depression and Anxiety*, Volume ٤, Issue ١, PP١-٨.
- Roeser, R. Schonert-Reichl, K., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C& Harrison, J. (٢٠١٣). Mindfulness Training and Reductions in Teacher Stress and Burnout: Results From Two Randomized, Waitlist-Control Field Trials. *Journal of Educational Psychology*. Advance online publication.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J& Freedman, B. (٢٠٠٦). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. ٦٢(٣), ٣٧٣-٣٨٦.
- Shaterloo, A& Mohammadyari, Gh. (٢٠١١). Students counselling and academic achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, ٣٠, PP٦٢٥ - ٦٢٨.
- The Joint Commission (٢٠١٦) The Joint Commission (٢٠١٦). Cognitive biases in health care. *Quick Safety*, Issue ٢٨, PP١-٣.
- Van der Gaag, M., Schütz, C., ten Napel, A., Landa, Y., Delespaul, P., Bak, M., de Hert, M. (٢٠١٣). Development of the Davos assessment of cognitive biases scale (DACOBS). *Schizophrenia Research*, ١٤٤, ٦٣-٧١.