

أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية فى خفض التجول العقلى ---أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

## أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية فى خفض التجول العقلى لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

أ.د. عبد الناصر السيد عامر\* د. منال شمس الدين أحمد\*\*  
د. محمود علي موسى\*\* أ. رباب أحمد السيد حنفي\*\*

المستخلص: هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية فى خفض التجول العقلى لدى طلاب المرحلة الثانوية. اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي للتحقق من فروض الدراسة. استخدمت الدراسة عينتان؛ الأولى: عينة التحقق من الخصائص السيكمترية لمقاييس الدراسة؛ تكونت من ٢٦٠ طالب وطالبة، والثانية: العينة الأساسية؛ تكونت من ٥٣ طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية بسيطة من مدارس المرحلة الثانوية؛ مقسمة إلى مجموعتين إحداهما ضابطة تكونت من ٢٨ طالب وطالبة، والأخرى تجريبية تكونت من ٢٥ طالب وطالبة. وتم استخدام أدوات القياس التالية من إعداد الباحثة مقياس التجول العقلى، والبرنامج القائم على اليقظة العقلية. تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من بنية مقياس التجول العقلى ومعامل الثبات ألفا كرونباخ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لأبعاد مقياس التجول العقلى والدرجة الكلية له، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياس البعدي والتتبعي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية؛ التجول العقلى.

### مقدمة

تعتبر مرحلة الثانوية العامة هى المرحلة الفارقة فى حياة الطالب على المستوى الشخصى والتعليمي، حيث تتوازي المرحلة التعليمية مع المرحلة العمرية الهامة مرحلة المراهقة

\* بحث مشتق من رسالة ماجستير فى التربية تخصص علم نفس تربوي.

\*\* أستاذ القياس والتقويم ورئيس قسم علم النفس التربوي بكلية التربية جامعة قناة السويس.

\*\* أستاذ علم النفس التربوي المساعد بكلية التربية جامعة قناة السويس.

\*\*\* معلمة مواد فلسفية بإدارة الحسينية التعليمية محافظة الشرقية

وتطوراتها وتأثيرها في شخصية الطالب، وتتشكل شخصيته، ويسعى لتحديد أهدافه وميوله، ومحاولة التغلب على المشكلات التي تواجهه، وتعد مشكلة التجول العقلي إحدى هذه المشكلات التي تعرقل تقدمه، ودمجه للمعلومات التي يتلقاها، وفهمه للمواد الدراسية. فالتجول العقلي يعد ظاهرة إنسانية حياتية شائعة تشغل حيز كبير من تفكير الفرد اليومي، مما يؤثر على أدائه في المهام المختلفة (Morayko, 2022).

ويحدث التجول العقلي نتيجة توجيه موارد الانتباه إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية وتحدث نتيجة فشل الوظائف التنفيذية للذاكرة العاملة في السيطرة على الأفكار المولدة ذاتياً بشكل تلقائي؛ مما يؤدي إلى انخفاض الوعي بالأحداث الخارجية، وهذا يمنع استيعاب المعلومات مما يعرقل عملية التعلم، ويؤدي لاحقاً إلى ضعف الأداء الأكاديمي، علاوة على ذلك، فإنه يعيق الترميز الناجح للمعلومات البيئية، وهذا الغياب النسبي للحقائق يضع الفرد في وضع غير موات عندما يتم تشكيل النماذج العامة اللازمة لفهم واستيعاب المعلومات (Trigueros et al., 2019).

تتطلب المواقف التعليمية المختلفة تركيز الانتباه على المهام المطلوبة أكثر من المواقف الحياتية العادية والتي تتسم أغلبها بالبساطة والآلية، وتعد تبعاتها أكثر خطورة في السياق التعليمي أكثر من الحياة اليومية (Massonnie et al., 2022).

كذلك تعمل اليقظة العقلية على الحد من التأثير السلبي للتجول العقلي على عملية التعلم، عن طريق تنمية الانتباه المستدام لديه، كما إنها تقلل من الانفعالات الأكاديمية السالبة للمتعلم، والتي قد تعد مصدر للتجول العقل (Mrazek et al., 2013).

فالتجول العقلي واليقظة العقلية نقيضين لا يجتمعان لدى الفرد الواحد في نفس اللحظة، فاليقظة العقلية هي قدرة الفرد على استحضار كامل انتباهه ووعيه وتركيزه لما يحدث في اللحظة الآنية، وعدم انشغاله بتقييم ما يحدث أو بما حدث (الفيل، ٢٠١٨).

اليقظة العقلية لها أهمية خاصة في تحسين العمليات المعرفية وما وراء المعرفية، من خلال التركيز على ملاحظة ووعي الفرد بخيراته أثناء حدوثها، سواء كانت إيجابية أو سلبية دون إصدار أي أحكام تقييمية عليها (Hasker, 2010).

مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحثة كمعلمة لاحظت الآثار السلبية للتجول العقلي على طلاب المرحلة الثانوية من انخفاض الأداء على المهام الصفية المختلفة، وعدم الوعي الكافي بمتطلبات المهام، نتيجة التعرض للضغوط الحياتية والدراسية، والتي تشكل تحديات كبيرة في الحفاظ على

أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي --- أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

تركيزهم وانتباههم أثناء المواقف التعليمية المختلفة، مما يدفعهم للانفصال بشكل قصدي، أو عفوي إلى اهتماماتهم ومخاوفهم الداخلية، مما يعرقل عملية التعلم، ويؤثر على أداء الطلاب بالسلب في القيام بالمهام الدراسية المختلفة.

كما يتطلب التعلم الناجح من الأفراد دمج المعلومات من البيئة الخارجية مع تمثيلاتهم الداخلية، ويعد التجول العقلي حالة من فصل الانتباه لأنه بدلاً من معالجة المعلومات من البيئة الخارجية يتم توجيه انتباه الفرد نحو أفكاره ومشاعره الخاصة، وبالتالي فهو يمثل انهيار في قدرة الفرد على الحضور، وبالتالي دمج المعلومات من البيئة الخارجية (Sanders et al., 2017).  
مما سبق تتلخص مشكلة الدراسة في محاولة التحقق من أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية وتتمثل مشكلة الدراسة من خلال السؤال البحثي الآتي:

ما أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وما مدى استمرارية البرنامج في خفض التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟  
هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. الكشف عن أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة.

٢. الكشف عن مدى استمرارية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- إثراء التراث الأدبي والتربوي بدراسة متغير يعتبر حديث على البيئة العربية وهو التجول العقلي، كما أن جميع الدراسات التي حصلت عليها الباحثة من دراسات أجنبية تقع في العقد الأخير، مما يشير إلى حداثة موضوع التجول العقلي في الدراسات الأجنبية وليست في الدراسات العربية فقط.

- محاولة زيادة وعي المعلمين والمتعلمين بضرورة الحد من التجول العقلي في مواقف التعلم.
- مساعدة مخططي المناهج في وضع استراتيجيات تساعد في الحد من التجول العقلي في الفصل الدراسي.

#### مصطلحات الدراسة:

١. اليقظة العقلية Mindfulness: حالة مرنة للقدرة العقلية للاندماج في اللحظة الحاضرة، والانفتاح على الجديد، والحساسية للسياق، والوعي بوجهات النظر المتعددة (Langer, 2000).

٢. التجول العقلي Mind Wandering: تعرفه الباحثة بأنه عملية معرفية مؤقتة تؤدي إلى تحول الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى تم إنشاؤها داخليا بقصد أو بدون قصد، قد تكون مرتبطة أو غير مرتبطة بالمهمة، مما يؤدي لقصور الأداء في المهمة. ويحدد اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس التجول العقلي.

#### حدود الدراسة:

١. الحدود المكانية: تتمثل في طلاب المرحلة الثانوية للصف الأول والثاني بإدارة الحسينية التعليمية مركز الحسينية محافظة الشرقية.

٢. الحدود الزمنية: تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ للمرحلة الثانوية.

٣. الحدود الموضوعية: تتمثل في متغيرات الدراسة وهي اليقظة العقلية كمتغير مستقل، والتجول العقلي كمتغير تابع.

#### الإطار النظري والدراسات السابقة:

#### أولاً اليقظة العقلية Mindfulness:

تعود أصول اليقظة العقلية إلى الفلسفة والتقاليد البوذية في الهند، ومن ثم انتشرت في الشرق الأقصى قبل ٢٥٠٠ عام، وعلى الرغم من ارتباط نشأتها بالحركات الدينية وكونها أحد ممارسات التأمل، وزيادة الوعي والحكمة كصفات إيجابية، إلا أن علماء علم النفس استطاعوا دمجه وتطوير مفهومه باعتباره يشير للانتباه والوعي، وعدم إصدار أحكام على الخبرات الحالية، والتعامل بموضوعية معها (Christopher, & Gilbert, 2010).

وبالبحث في الأدبيات التربوية وجد أن تعريف اليقظة العقلية يعود إلى اثنين من مفاهيم

اليقظة العقلية التي نشأت من وجهات نظر مختلفة وهي:

أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي ---أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

المفهوم التقليدي الاصلى المقدم من (Kabat- Zinn 2006) والذي يشير لليقظة العقلية بأنها التوجيه المتعمد للانتباه للخبرات الراهنة، دون إصدار أحكام عليه. المفهوم الغربي لليقظة والذي قامت بتطويره Langer وقد عرفت اليقظة بأنها حالة من الانفتاح على الجديد، والتمييز اليقظ، والوعي بوجهات النظر المتعددة، والتوجه نحو الحاضر (Langer, 2000).

وعرفها Brown, & Ryan (2003) بأنها القدرة على زيادة الانتباه والوعي بالخبرة والواقع الحالي.

وعرفها البهنساوى (٢٠٢٠، ٢٣٥) بأنها "حالة الفرد الواعية، والتي تدفعه تعزيزها بخبراته وإمكاناته وقدراته لملاحظة المثيرات الداخلية والخارجية وقت ظهورها، وعدم إصدار أحكام على المواقف الحالية". نظريات ونماذج اليقظة العقلية:

تعددت النماذج لمكونات اليقظة العقلية وفقاً للتوجهات البحثية والنظرية حيث ينظر لها البعض على أنها تركيز الانتباه في اللحظة الحالية ويراها البعض الآخر على أنها الانفتاح والتقبل دون إصدار أحكام تقييمية، ومنها:-  
(١) نظرية لانجر (Langer 2000)

قامت ألن لانجر langer بتطوير نظرية "اليقظة" القائمة على أبحاث على السلوك البشري، فتستخدم لانجر مصطلح "اليقظة" كعملية نشطة تهتم بملاحظة الأشياء الجديدة للموقف الحالي والآخرين والفرد نفسه والاستجابة بمرونة لها، وهو ما يتضمن التحديث المستمر لفئات جديدة وعدم الانحصار في الفئات القديمة، وبناء على ذلك فاليقظة العقلية تتضمن المرونة، والاندماج، والإبداع من خلال السعي نحو الجديد وإنتاج الجديد (Bercovitz et al., 2017).  
أبعاد اليقظة العقلية وفقاً لنظرية لانجر (Langer 1992):

١- التمييز اليقظ Alert of Distinction وتتمثل في درجة تطوير الأفراد للأفكار الجديدة وطرق النظر للأشياء، وبالتالي يرتقى بتفكير الفرد ويضمن إتباع أساليب أفضل لأداء مهمة ما (Ritchie, & Bryant, 2012).

٢- الإفتتاح على الجديد **Openness to Novelty**: يتجسد باستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة، حيث يتمتع الأفراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول وحب التجريب (البستنجي، ٢٠١٨).

٣- التوجه نحو الحاضر **Orientation to the Present** وهي درجة انشغال الفرد بموقف معين يدركه أنياً، وبالتالي أكثر دراية بالفئات الجديدة وانتقاء لها للمهمة (مطلبك، ٢٠١٩).

٤- الوعي بوجهات النظر المتعددة **Multiple of Awareness Perspectives**: ويعني إمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وعدم التمسك بوجهة نظر واحدة (اليامي وعلى، ٢٠٢١، ٦٨٢).

وقد ذكرت لانجر - وفق تطور نظريتها فيما بعد - أربعة أبعاد لليقظة العقلية (Maymin, & Langer, 2021)؛ هي: السعي نحو الجديد **Novelty Seeking**، والاندماج، وإنتاج الجديد **Novetly Producing**، والمرونة **Flexibility**.

(٢) نموذج كابات - زين:

ويرى (Kabat- Zinn (2002 أن اليقظة العقلية تتكون من ثلاث مكونات متداخلة فيما بينها غير منفصلة؛ هما: القصد، والانتباه، والاتجاه. فنوايا الفرد المتعلم في تحقيق أهداف بطريقة معينة، ويسلك السبل التي تيسر له تحقيق أهدافه نتيجة وجود الدافع يجعله متيقظاً باستمرار منتبهاً إلى هدفه الذي يسعى لتحقيقه بعيداً عن مشتتات الموقف في السياق التعليمي.

(٣) نموذج براون Brown

أشار (Brown, Ryan (2003 إلى أن اليقظة العقلية متجذرة في الأنشطة الأساسية للوعي **Consciousness**؛ وهما: الإنتباه **Attention**، والوعي **Awareness**. فالانتباه والوعي يجعل المتعلم ينجز المهام بصورة أسرع، كما أن الوعي يجعل التركيز في المهام غير المألوفة والمهام النوعية أكثر سهولة في جو من التفكير الناقد التألمي.

(٤) نموذج شابيرو Shapiro

أشار (Shapiro et al. (2006 إلى أربع مكونات لليقظة العقلية وهي متسقة تماماً مع حقائق (مسلّمات) **axioms** اليقظة العقلية الثلاث القصد-الإنتباه-الإتجاه؛ وهي:

○ تنظيم الذات وإدارة الذات **Self- Management and Self-Regulation**،  
والمرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية **Emotional, Cognitive and Behavioral Flexibility**، وتصنيف القيم **Values Clarification**، والتعرض

أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي --- أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

**Exposure.** وعليه فهذه النظرية تركز على أنواع التعلم الفردية التي تركز على التنظيم الذاتي؛ وعليه فهذا النموذج هو مكمل لنموذج كابات زين.

(٥) نموذج هاسكر Hasker:

ذكرت (Hasker (2010) مكونين لليقظة العقلية هما: التنظيم الذاتي للإنتباه Self-Regulation of attention، والانفتاح والوعي. وقد تبنت الباحثة نموذج (Langer (2000 لهذه الدراسة على الرغم من كون نظرية لانجر أقدمها جميعاً إلا أن جاءت المحاولات بعدها منبثقة من نظريتها مبادئ اليقظة العقلية:

اتفق كلاً من الحارثي(٢٠١٩)؛ والمالكي (٢٠١٩) مع ما أشار إليه Langer, & (2000) Moldoveanu على أن اليقظة العقلية تكتسب أهميتها من مجموعة من المبادئ والتي تمثل مجموعة من الأنشطة إذا ما انخرط فيها الفرد فإنها تعمل على تحفيز ذهنه، وبناء قدراته الفردية، وتقلل الضغوط التي ربما يتعرض لها، تتمثل هذه المبادئ في:

١. عدم التسرع في إصدار الأحكام.
٢. بث الصبر في النفس والآخرين.
٣. الإستمتاع بجمال اللحظة وحداتها.
٤. الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة.
٥. الإهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الأخطاء.
٦. قبول الأشياء على حقيقتها ليس كما يصورها الآخرون.
٧. ترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها.

أهمية اليقظة العقلية:

اليقظة العقلية توسع الرؤية، فاليقظة المتسمة بالمرونة والانفتاح لما هو جديد في البيئة وما فيها من إمكانات، على النقيض منها الرؤية الضيقة والنظرة القطعية التي تسجن معلومات المتعلم في حدود معوقة من الجمود والروتين، وتغلق عليه كل ما هو جديد ومغاير ويمكن لذا لا بد من القضاء على العادات الذهنية والسلوكيات الألية والتي تميل للتكرار، وزيادة

الإدراك لدى الفرد من خلال تعزيز زيادة الوعي بملاحظة الذات، ومراجعة كثير من ردود الأفعال التلقائية، والعادات الروتينية اليومية، فقد أستخدم العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في علاج حالات الانفعال والغضب المؤدى للسلوك العدوانى والضغوط النفسية ( Bahl et al., 2016).

كما تساعد اليقظة العقلية في تنمية الإدراك لما وراء المعرفي، وتعزيز الانتباه من خلال زيادة عمل الذاكرة، ودورها في الحد من التشتت، ومستوى الإجهاد، والتقليل من التفاعل الانفعالي، وزيادة فعالية العمليات العقلية وتنمية الذاكرة العاملة، وزيادة التركيز، وتسريع معالجة المعلومات، مما يؤدي إلى زيادة الكفاءة والإبداع والتأثير الإيجابي، وانخفاض في التوتر وفوائد فسيولوجية مثل تخفيض الألم المزمن وزيادة في الصحة وطول العمر ، وتعزز القدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط ( Baird et al., 2014).

وقد أشار جبر (٢٠٢١) إلى أن تنمية وممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى تغيير حياة الفرد للأفضل بطرق كثيرة منها:-

١. زيادة في التركيز مما يكسب الفرد مزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات الحياة.
٢. الاستمتاع بكل ما تحمله الحواس من طعام وموسيقى ورياضة.... إلخ.
٣. الشعور المتزايد باليقظة والفرح مما يدعم الهدوء والتوازن.
٤. الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين نتيجة لتحقق السلام الداخلي وتخفيف الأعباء.
٥. تفتح الذات تجاه البعد الروحي.
٦. حضور الواقع الحالي وتقبله، بالتححرر من التقييمات الذاتية.

كما أن اليقظة العقلية لها دور في التعليم للطالب والمعلم على حد سواء فهي تدعم الإستعداد للتعليم والإنجاز الأكاديمي، وتقوى الانتباه والتركيز، وتعزز التعلم الاجتماعي، وتحسن من مستوى المشاركة الصفية، وتقوى السلوكيات الاجتماعية الراقية، وتقليل الضغوط والحد من قلق الاختبار (Watts et al, 2021).

وقد اهتمت العديد من الدراسات الأجنبية والعربية بدور التدريب على اليقظة العقلية في تنمية متغيرات معرفية وغير معرفية، مثل: دراسة (Van Vugt & Jha (2011) ، والتي هدفت إلى الكشف عن أثر التدريب على اليقظة العقلية في معالجة المعلومات في مهام الذاكرة العاملة مع مثيرات بصرية معقدة، ودراسة (Roberts-Wolfe et al. (2012، والتي هدفت لدراسة أثر التدريب على اليقظة العقلية على الذاكرة العاملة الانفعالية، وتوصلت دراسة Wimmer et al.



أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي --- أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

(2016)، والتي هدفت للكشف عن الآثار المعرفية للتدريب على اليقظة العقلية، الانتباه المستمر، المرونة المعرفية، التثبيط المعرفي، معالجة المعلومات القائم على البيانات، ودراسة منتصر (2021)، والتي هدفت للتعرف على أثر التدريب على اليقظة العقلية في معالجة المعلومات في مهام الذاكرة العاملة، وتنمية الذاكرة العاملة الإنفعالية، والانتباه المستمر، المرونة المعرفية، التثبيط المعرفي، معالجة المعلومات القائم على البيانات، والتفكير ما وراء المعرفي. ودراسة (Nivenitha 2018) والتي بحثت في تأثير اليقظة العقلية وما وراء المعرفة والتعلم المنظم ذاتياً على الأداء الأكاديمي لدى المراهقين، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (594) باستخدام مقياس كنتاكي لليقظة العقلية ومقياس ما وراء المعرفة واستبيان التنظيم الذاتي والأداء الأكاديمي من درجات الطلاب في اختبار سابق، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وما وراء المعرفة والتعلم المنظم ذاتياً والأداء الأكاديمي، وأن الأداء الأكاديمي يختلف باختلاف الجنس ونوع المدرسة وترتيب الميلاد وساعات الدراسة ووقت الدراسة وتعليم الأب والأم ودخل الأسرة ونوع الأسرة وانشطة الرعاية الصحية، وأنه لا يختلف باختلاف العمر ومكان المعيشة.

ومن جانب آخر سعت العديد من الدراسات للتحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لخفض اضطرابات الإنتباه المصحوب بفرط الحركة مثل دراسة على (2018)، ودراسة حماد (2018)، ودراسة عبد الحميد ومحمد (2019)، وخفض التجول العقلي مثل دراسة (Rahl et al. 2017)، ودراسة البهنساوي (2020)، وقد ركزت الدراسة الحالية على أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي.

#### ثانياً التجول العقلي Mind Wandering:

أثبتت العديد من الأبحاث والأطر النظرية أن التجول العقلي حالة عقلية إرتبطت بالقصور في الأداء، حيث يشار إليه بالأفكار التي لا علاقة لها بالمهمة الحالية ومستقلة عن أي تحفيز خارجي، مما ينعكس سلبياً على العملية التعليمية بشكل خاص في اكتشاف مثيرات المهام البسيطة، أو المهام ذات المستوى الأعلى مثل القراءة، أو الأداء الأكاديمي، وقد تكون له عواقب وخيمة في الحياة عامة مثل حوادث القيادة، وبالتالي تحاول العديد من الدراسات الحد من

التحول العقلي باستخدام برامج واستراتيجيات لتحسين النتائج الأكاديمية، والحفاظ على السلامة العامة (Robison, 2018).

وقد ظهرت العديد من التعريفات للتحول العقلي لدى العلماء والباحثين ويرجع ذلك إلى اختلاف وجهات نظر الباحثين واختلاف تخصصاتهم، فعرّفه Smallwood et al. (2007) بأنه تحول تلقائي في الانتباه إلى أفكار ومشاعر خاصة بالفرد، مما يعنى فصل العمليات التنفيذية لمعالجة المعلومات من المعلومات ذات الصلة بالمهمة الى مشكلات شخصية أكثر عمومية، مما يؤدي للقصور في أداء المهمة.

وأشار Carriere et al. (2013) أن التحول العقلي يشير إلى تحول في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار غير متصلة بها، بحيث يكون تحويل الانتباه من المهمة إما متعمداً أو تلقائياً.

أما Sullivan (2016) فعرّفه بأنه تحول مفاجئ في الإنتباه عن المهمة الحالية نتيجة خروج أفكار داخلية من البنية المعرفية العميقة إلى البنية المعرفية السطحية، وهي أفكار غير مرتبطة بالمهمة ولكنها كانت تشغل تفكير الفرد في وقت من الأوقات.

وعرّفه الفيل (٢٠١٨، ٢٢٣) بأنه "تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية، وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها". ومن خلال استعراض التعريفات السابقة عرفت الباحثة التحول العقلي بأنه عملية معرفية مؤقتة تؤدي إلى تحول الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى ليس لها علاقة بالمهمة تم إنشاؤها داخليا بقصد أو بدون قصد، مما يؤدي لقصور الأداء في المهمة.

وهنا تجدر الإشارة إلى التمييز بين التحول العقلي وتشنت الإنتباه حيث أن التحول العقلي هو حالة تصيب الأفراد الأصحاء تؤدي إلى صرف انتباههم مؤقتاً عن المهمة التي يقومون بها ومن ثم يعودون إليها وليس نتيجة مرض أو عوامل وراثية ولكن لها العديد من الآثار السلبية، بينما تشنت الانتباه يرجع إلى عدم إكمال النضج العصبي، أو صعوبات الإدراك، كما إنه تم ربط التحول العقلي بإنخفاض الهاء المثيرات الخارجية بينما اضطراب تشنت الانتباه وفرط الحركة يأتي نتيجة إلهاء أكبر للمثيرات الخارجية، وأن الأفراد ذوي اضطراب تشنت الإنتباه وفرط الحركة لديهم ميول أكثر للتحول العقلي العفوي، وأن التحول العقلي سمة مركزية ومؤشر قوى على ADHD باعتبار أن الفكر المستقل من سمات تشنت الانتباه وفرط الحركة ويرجع ذلك إلى أن الأفراد ذوي اضطراب تشنت الانتباه وفرط الحركة يستخدمون موارد معرفية أقل في المهمة الأساسية مما يسمح بالتحول العقلي (Alali-Morlevy, & Goldfarb, 2021).

أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي --- أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

#### مراحل التجول العقلي:

- أشار (2013) Smallwood إلى أن التجول العقلي يتم على مرحلتين وهما:
1. مرحلة الظهور **An Onset Phase**: حيث يتم في هذه المرحلة التحول في الانتباه من التركيز على المهمة الأساسية إلى التركيز خارج المهمة.
  2. مرحلة الاحتفاظ **A Maintenance Phase** حيث تشير هذه المرحلة إلى المدة التي يتم التركيز فيها خارج المهمة.
- تصنيفات التجول العقلي:

صنف (2013) Carriere et al. التجول العقلي إلى نوعين؛ المتعمد المقصود والتلقائي غير المقصود، وهما:

1. المتعمد أو المقصود **Deliberate**: وهو التفكير المتعمد في أفكار لا علاقة لها بالموضوع الحالي وهو ناتج عن إشراك العمليات الخاضعة للرقابة للمعالجة الداخلية وهو أقل ضرراً من التجول العقلي غير المقصود بسبب طبيعته الخاضعة للرقابة. ويمكن توجيه النقد إلى هذا النوع بأنه عبارة عن أفكار لا عقلانية، أو مشتتة للانتباه ناتجة عن سيادة الانفعال السلبي للسياق التعليمي، أو خبرات الفشل التي تعرض لها المتعلم.
2. التلقائي العفوي أو غير المقصود **Spontaneous**: وهو وجود أفكار لا علاقة لها بالموضوع الحالي على الرغم من محاولة الفرد للحفاظ على التركيز وهو ناتج عن فشل السيطرة التنفيذية ويعتبر أكثر ضرراً بسبب إفتقار السيطرة عليه. وتوجه الدراسة النقد لهذا النوع بأن التجول العقلي العفوي قد يكون مرتبط بمثيرات التعلم نتيجة استخدام بعض الأسئلة الثابتة التي تثير سيناريوهات التفكير التي تتعلق ببعض جوانبها بموضوع التعلم، والبعض الآخر باختلاق حيل دفاعية للتخلص من محفزات الانفعال السالب.

ومن زاوية أخرى يصنف الفيل (2018) التجول العقلي إلى نوعين؛ هما:

1. التجول العقلي المرتبط بالمادة الدراسية: وهو تحول للانتباه الطلاب من الفكرة الرئيسية للمهمة الحالية إلى أفكار أخرى خارج المهمة، ولكن ذات صلة بها، كأنشغال الطلاب

بما يترتب على تقديم حلول خاطئة للمهمة بدلاً من حل المشكلة نفسها أو الانشغال بتقييم المعلم لهم.

٢. التجول العقلي غير المرتبط بالمادة الدراسية: هو تحول لإنتباه الطلاب من الفكرة الرئيسية للمهمة الحالية الى أفكار أخرى غير مرتبطة بالمادة الدراسية مثل التفكير حول ترتيب موعد أو مكان ما.

وفى ضوء ذلك التصنيف يوجد نوعان من الأفكار وهى التى شغلت إهتمام الباحثين فى الوقت الحالى وتصنف إلى:

١. أفكار غير مرتبطة بالمهمة (Task-Unrelated Thought (TUT : هى الأفكار غير المرتبطة بالمهمة الحالية مثل الإنتهاء من هذه المهمة والمعلومات غير ذات الصلة والاحداث السابقة أو القادمة، والأهتمامات والمخاوف الشخصية، وأحلام اليقظة.
٢. أفكار تتداخل مع المهمة (Task-Related Interference (TRI :هى الأفكار التى تسبب الانشغال عن أداء المهمة الحالية، وقد يكون هذا الإنشغال إيجابياً أو سلبياً مثل تقييم المهمة، تزداد هذه الأفكار لدى طلاب الخبراء عن المبتدئين (Londeree, 2015).

من خلال استعراض التصنيفات المختلفة للتجول العقلي سوف تركز الدراسة الحالية على تصنيف الفيل(٢٠١٨) للتجول العقلي، حيث إنه يوضح محتوى الفكر أثناء التجول العقلي مما يساعد على معرفة أسباب التجول العقلي في مواقف التعلم.

التوجهات النظرية المفسرة للتجول العقلي:

النماذج النظرية للتجول العقلي تشير الى دور نظام التحكم التنفيذي لإدارة عدد من العمليات المعرفية الأساسية مثل الانتباه والإدراك لأداء الفرد للمهام المختلفة، بما في ذلك توجيه الانتباه وإصدار الإستجابات المناسبة (Unsworth, Redick, Lakey, & Young, 2010) مثل: فرضية الفصل الإدراكي Perceptual Decouplin ، وفرضية الفشل التنفيذي Executive Failure Hypothesis، وفرضية الاهتمامات الحالية Current Concerns Hypothesis، وحساب التحكم في الموارد Resource Control Account، وترى الباحثة أن الفرضية الأخيرة والتي تعتمد على نظرية الموارد كأفضل الفرضيات المفسرة للتجول العقلي، حيث سبق التوضيح أن التجول العقلي يحدث على مرحلتين مرحلة البداية وهى مرحلة تحول الانتباه ومرحلة الاحتفاظ، وجاءت الفرضيات الثلاث الأولى كفرضيات مفسرة لاستمرار حدوث التجول العقلي أي (مرحلة الإحتفاظ)، بينما الفرضية الأخيرة كتفسير سبب حدوث التجول العقلي

أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي ---أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

(مرحلة البداية)، حيث ركزت هذه الفرضية على محدودية الموارد المعرفية التي تتصف بها نظامنا المعرفي، والتي في ضوءها يخصص نظام التحكم في الوظائف التنفيذية **Excutive Control** عدد محدود من تلك الموارد والمصادر المعرفية لكلا من المهمة الرئيسية والأفكار خارج المهمة (التجول العقلي)، وفي ضوء تلك الفرضية فإن الأفكار خارج المهمة تقل من الموارد المعرفية المتاحة لأداء المهمة، حيث لا يستطيع الفرد من الإنتباه لجميع المثيرات والأفكار في وقت واحد مما يؤدي لقصور الأداء على المهمة (Thomson et al., 2015; Pachai et al., 2016).

أسباب التجول العقلي:

- أوضحت العديد من الدراسات؛ (Mooneyham, & Schooler (2013)؛ المراعى(٢٠٢٠)؛ أسباب التجول العقلي، حيث ترجع إلى:-
١. السعة العقلية المحدودة: يرجع لانخفاض السيطرة التنفيذية للذاكرة العاملة ومتطلبات المهمة المتعددة أو صعوبة مما يجعل المنفذ المركزي يسمح بالتجول العقلي.
  ٢. المهام التي تتطلب الانتباه المستمر: تسبب ضغوطاً عقلية مما يدفع العقل للهروب منها والبحث عن عناصر أخرى للتفكير فيها، مما يسبب بدوره التجول العقلي.
  ٣. الحالة المزاجية: تعد الحالة المزاجية أحد أسباب التجول العقلي سواء كانت إيجابية أو سلبية إذا كانت بشكل مفرط، إلا أن الأدبيات أشارت إلى أن الحالة المزاجية السلبية لها تأثير أكبر على التجول العقلي من الإيجابية بسبب الفروق الفردية وميل الفرد الدائم إلى النقد الذاتي، أو أحداث الحياة من مشكلات شخصية وأخبار مقلقة.
  ٤. التفكير السلبي في المستقبل: انشغال الطالب بقلق التفكير في مستقبله والتحديات المستقبلية التي تواجهه وطموحاته تزيد من التجول العقلي.

تأثير التجول العقلي على المهام الأدائية للتعلم:

أوضح الفيل (٢٠١٨) أن التجول العقلي يقف عائقاً أمام تحقيق المتعلم الأهداف التعليمية المنشودة حيث أن للتجول العقلي أثراً سلبية منها: انخفاض كفاءة التعلم لدى المتعلم، وخفض مستوى الحماس والمشاركة الإيجابية في بيئة التعلم، خفض مستوى الاندماج النفسي

والمعرفي في بيئة التعلم، خفض الفضول العلمي وحب الاستطلاع المعرفي، وخفض الاتجاه الإيجابي نحو المدرسة ونحو المقررات الدراسية، وتقليل مستوى التفاعل الصفّي، وزيادة السلوكيات المقاومة للتعلم.

كما أهتمت العديد من الدراسات والبحوث بدراسة أثر التجول العقلي على عملية التعلم فاهتمت بعض الدراسات بدراسة أثر التجول على العمليات العقلية أثناء مواقف التعلم مثل: (Smallwood, Obonsawin, & Reid, 2002; Smallwood, McSpadden, & Schooler, 2008; Oettingen, & Schworer, 2013; Varao-Sousa, Carriere, & Smilek, 2013; Sanchez, & Naylor, 2018) وافقت هذه الدراسات على العلاقة السالبة بين التجول العقلي وكل من العبء المعرفي وحل المشكلات والفهم القرائي. وكشفت نتائج دراسة (Hollis, 2013) والتي هدفت للكشف عن إمكانية التنبؤ بالأداء الأكاديمي والاهتمام بالمادة الدراسية من خلال درجة التجول العقلي لدى عينة بلغت ١٢٦ طالب بجامعة *Midwestern state university*، إلى إمكانية التنبؤ بالأداء الأكاديمي والاهتمام بالمادة الدراسية من درجة التجول العقلي.

واتفقت معها دراسة **Wammes, Seli, Cheyne, Boucher, & Smilek (2016)** حيث أشارت نتائج الدراسة التي طبقت على عينة مكونة من (١٥٤) طالب من طلاب الجامعة لدورة دراسية مدتها ١٢ أسبوعاً لوجود أثر للتجول العقلي أثناء المحاضرات على الأداء في الاختبارات أثناء الدورة الدراسية وفي الاختبارات النهائية، حيث أدى إلى أداء أضعف على الاختبارات، كما ارتبط التجول العقلي المقصود بقصور الأداء على الاختبارات القصيرة المدى أثناء الدورة الدراسية والتجول العقلي غير المقصود بقصور الأداء على الاختبارات النهائية.

وهو ما أكدته دراسة **Brosowsky, Degutis, Esterman, Smilek, & Seli (2020)** حيث هدفت لدراسة العلاقة بين التجول العقلي والدافعية والأداء في المهام على عينة انقسمت في ضوء متغير الجنس إلى ٣٦ إناث و ٦٨ من الذكور، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين التجول العقلي وأداء المهام وعلاقة سلبية بين التجول العقلي والدافعية، وأن الدافعية تساعد في خفض التجول العقلي وتحسين الأداء في المهام.

الأثار الإيجابية للتجول العقلي:

رغم اهتمام معظم الدراسات بالأثار السلبية للتجول العقلي على التعلم إلا أنه ثمة دراسات أهتمت ببحث الأثار الإيجابية وفوائد التجول العقلي وأبرزت أثاره الإيجابية كالتالي:

أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية فى خفض التجول العقلي ---أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

أ. التفكير المستقبلي: يفترض العديد أن التجول العقلي بطبيعته غير منتج، إلا أن العديد من الأفكار والاهتمامات الشخصية التى يمكن أن تلتفت انتباهنا بعيدا عن المثيرات الخارجية ترتبط بأشياء يجب أن ننجزها بالمستقبل؛ مما يحقق تكييف أفضل مع البيئة (Pachai et al., 2016).

ب. تعزيز الإبداع: دعمت الأبحاث فوائد الفكر المستقل عن الدافع للإبداع؛ فوجود فرص للتفكير والتجول العقلي ينمي فرص الوعي أثناء انتقاء حلول المهام غير المألوفة (Unusual Uses Task (UUT) والانخراط فى مهمة غير ذات صلة يحسن الإبداع اللاحق حيث وجد Baird, Smallwood, Mrazek, Kam, Franklin, & Schooler (2012) أن المشاركين كانوا يولدون حلول فريدة وأكثر إبداعاً خلال الاستراحة وكانوا أكثر تجول عقلي بين مهمتين UUT، وهو ما أكدته دراسة التميمي (٢٠٢١) عن وجود علاقة بين التجول العقلي الإيجابي وما وراء المعرفة الإبداعية.

ت. إعاقة الملل: أشار (Mooneyham, & Schooler (2013) لآلية الاستراحات المؤقتة داخل بيئة التعلم، بصورة تسمح بتجديد انتباههم، وعليه فإن التجول العقلي يكون بمثابة وسيلة للتخفيف من الملل والرتابة أثناء أداء المهام وبالتالي يكون الراحة هي وظيفة تكييفية للتجول العقلي.

طرق قياس التجول العقلي:

من خلال أدبيات التجول العقلي أشار (Pachai et al. (2016) إلى طريقتين لقياسه

وهما:

أ. الطرق السلوكية Behavioural Method: وتشير إلى الطرق الموضوعية المباشرة وهي تعتمد على حساب زمن كمون الاستجابة أو فشل الفرد في الأداء على المهام التي تتطلب الانتباه المستدام للاستجابة على المهمة على رغم من موضوعية ودقة هذه الطرق إلا أنها تتطلب إعدادات وتجهيزات بيئية صارمة. ويصعب استخدام هذه الطرق في هذه الدراسة، وذلك لأنها تعتمد بعض القياسات الفسيولوجية والتي تتطلب الاستجابة

على بعض الأجهزة المعملية وهو غير متواجد وغير ممكنا بالنسبة لإجراءات التجربة الحالية للدراسة.

ب. الطرق غير السلوكية **Non-Behavioural Method**: تعتمد على أساليب التقارير الذاتية وسؤال المتعلمين مباشرة عن نشاطهم العقلي ومدى سيطرتهم على ذاتهم، ومقدار التحقيق الذاتي. والتقارير الذاتية من أهم أساليب قياس التجول العقلي وعلى الرغم من تلافى هذه الطرق لجوانب قصور الطرق السلوكية إلا إنها لا يمكن أن يقوم بها سوى المتعلم نفسه وقدرته على تقرير مقدار تجوله العقلي أثناء المهمة.

العلاقة بين اليقظة العقلية والتجول العقلي:

هناك عدد من الدراسات التي تناولت دراسة التجول العقلي واليقظة العقلية مثل: دراسة **Mrazek et al. (2013)** التي هدفت إلى التعرف على تأثير التدريب على اليقظة العقلية على تحسين سعة الذاكرة العاملة وخفض التجول العقلي لدى عينة مكونة من (٤٨) من طلاب الجامعة بواقع (١٤) طالب و(٣٤) طالبة، مقسمة عشوائياً إلى مجموعتين تلقت إحداها تدريب على اليقظة العقلية بواقع اربع جلسات أسبوعياً على مدار أسبوعين وكشفت النتائج عن وجود تأثير دال إحصائياً للتدريب على اليقظة العقلية في تحسين سعة الذاكرة العاملة وخفض التجول العقلي.

وتوصلت دراسة **Morrison et al. (2014)** إلى تأثير التدريب على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي وتحسين الذاكرة العاملة لدى عينة بلغ عددها (٥٨) طالب مقسمة لمجموعتين تجريبية وضابطة تلقت المجموعة التجريبية تدريبات على اليقظة العقلية لمدة (٧) أسابيع، وأظهرت النتائج وجود تأثير دال إحصائياً للتدريب على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً للتدريب على اليقظة العقلية في تحسين الذاكرة العاملة.

وسعت دراسة **Deng et al. (2014)** إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التجول العقلي والاكنتاب واليقظة العقلية على عينة قوامها (٣٣) من طلاب جامعة **Dalian University of Technology** وكشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين التجول العقلي بوعي **Tune-out** أو بدون وعي **Zone-out** واليقظة العقلية، وعدم وجود علاقة داله إحصائياً بين التجول العقلي والاكنتاب.

وهدفت دراسة **Rahl et al. (2017)** إلى التعرف على تأثير التدريب على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي، والتي طبقت على عينة مكونة من ١٤٧ من طلاب الجامعة قسمت على ثلاث مجموعات، تلقت كل منهم تدريبات مختلفة على اليقظة العقلية وقبول المهمة



أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي --- أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

والاسترخاء، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائياً للتدريب على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي، وأن عامل القبول هو الأكثر تأثيراً في خفض التجول العقلي أثناء أداء المهمة.

وجاءت دراسة (Yildirim (2017) بنتائج تتعارض مع النتائج السابقة، حيث هدفت دراسته إلى التعرف على تأثير تدخل اليقظة العقلية على خفض التجول العقلي وشملت دراسته ثلاثة تجارب، الأولى لتأثير التدريب لمدة عشر دقائق على اليقظة العقلية على عينة بلغت ١٧٧ طالب جامعي مقسمة لمجموعتين تجريبية وضابطة وتوصلت النتائج لعدم وجود تأثير دال إحصائياً للتدريب على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي، والثانية على عينة عددها (٥٦) طالب من قسم علم النفس مقسمة لمجموعتين تلقت إحداها تدريب على التأمل والاستماع لليقظة العقلية وجاءت بنفس نتائج التجربة الأولى، وقامت التجربة الثالثة بدراسة العلاقة بين الوسائط المتعددة والتجول العقلي واليقظة العقلية على نفس العينة للتجربة الأولى والثانية وبلغت (٢٣٣) طالب وكشفت النتائج أن تعدد مهام الوسائط المتعددة يرتبط بعلاقة ايجابية بالتجول العقلي، وأنه يرتبط بانخفاض اليقظة العقلية.

فحصت دراسة (Murphy (2020) أثر دراسة اليقظة العقلية على الضغط والمثابرة والتجول العقلي على طلبة الدراسات العليا عبر الإنترنت، بلغت العينة (٣١) طالب وكشفت النتائج عن وجود تأثير دال إحصائياً لدراسة اليقظة العقلية على خفض الضغط وتحسين المثابرة وخفض التجول العقلي حيث جاءت نتائج تدريس اليقظة العقلية بخفض الضغط وخفض التجول العقلي بعد الانتهاء من الوحدة الأولى دورة الوصول المفتوح (اليقظة والأداء الأمثل).

وهدفت دراسة البهنساوي (٢٠٢٠) إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، وبلغت العينة الأساسية ٣٦ طالب وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة قناة السويس، وقد كشفت النتائج عن وجود فروق ذو دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في الضبط الذاتي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي لمقياس الضبط الذاتي، وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية

والضابطة في القياس البعدي للتجول العقلي لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذو دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التجول العقلي لصالح القياس البعدي، وبلغ حجم تأثير البرنامج على خفض التجول العقلي تأثيراً كبيراً، حيث بلغ قيمة مربع إيتا ٠,٧٦، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس التجول العقلي.

وهدفت دراسة شلبي وآل معيض (٢٠٢١) إلى وضع نموذج بنائي للعلاقات والتأثيرات بين التجول العقلي واليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في متغيرات البحث، وقد بلغت عينة البحث الأساسية من ٢٧٧ طالب وطالبة ( ١٤٥ ذكر، و ١٣٢ أنثى) بمتوسط عمر ٢١,٢ عام، وقد كشفت النتائج عن صحة النموذج البنائي المقترح، كما وضحت النتائج وجود مستوى مرتفع من التجول العقلي لدى أفراد العينة ، ووجود فروق ذو دلالة إحصائية في التجول العقلي لصالح الإناث، ووجود فروق ذو دلالة إحصائية لصالح الإناث في اليقظة العقلية، ووجود فروق ذو دلالة إحصائية في الانفعالات الإيجابية لصالح الإناث، ووجود فروق ذو دلالة إحصائية في الانفعالات السلبية لصالح الذكور.

كشفت الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة عن الآتي:

- وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والتجول العقلي (Deng et al., 2014).
- وجود فروق في التجول العقلي بين الذكور والإناث لصالح الإناث، ووجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لصالح الإناث دراسة شلبي وآل معيض (٢٠٢١).
- وجود أثر للتدريب على اليقظة العقلية على خفض التجول العقلي وهو ما اتفق عليه دراسة (Mrazek et al. (2013، ودراسة (Morrison et al. (2014، ودراسة (Rahl et al. (2017، ودراسة البهنساوي (٢٠٢٠)، وتعارضت معهم نتائج دراسة (Yildirim (2017).

فروض الدراسة:

١. يوجد أثر لبرنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. يوجد استمرارية لأثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية فى خفض التجول العقلى ---أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

### الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وهو المنهج المناسب لطبيعة وأهداف الدراسة والذي يدرس أثر متغير مستقل وهو برنامج قائم على اليقظة العقلية على المتغير التابع التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية.  
ثانياً: المشاركون: اشتمت العينة بالدراسة بالإجراءات التالية:

- أ. تكون المجتمع الأصلي من طلاب المرحلة الثانوية من إدارة الحسينية التعليمية بمحافظة الشرقية، وبلغ قوامها (٨٢٤٣) طالب وطالبة، موزعين بواقع ١١ مدرسة ثانوية.
- ب. بلغت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من ٢٦٠ طالب وطالبة والتي اختيرت بطريقة عشوائية من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس إدارة الحسينية التعليمية. وتراوحت أعمار العينة بين ١٥ إلى ١٧ بمتوسط عمري ١٥.٨٢ عاماً، وانحراف معياري ٠.٦٠٦ عاماً
- ت. تكونت عينة الدراسة الأساسية من ٥٣ طالب وطالبة، اختيرت في ضوء ارتفاع درجات الطلاب على مقياس التجول العقلي (الإرباعي الأعلى لدرجات المقياس = ١٠٢)، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين؛ إحداهما ضابطة وعددها ٢٨ طالب وطالبة، والأخرى تجريبية وعددها ٢٥ طالب وطالبة، وانقسمت من حيث الجنس إلى ٢٨ ذكر و ٢٥ أنثى. بمتوسط عمر ١٥.٩٣ وانحراف معياري ٠.٥٧٨.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

مقياس التجول العقلي:

هدف من المقياس: أعدت الدراسة المقياس بغرض قياس درجة التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية أثناء عرض الدرس، ولبناء هذا المقياس تم الاطلاع على الأطر النظرية والتي تناولت التجول العقلي، والمقاييس السابقة التي تقيس التجول العقلي للوصول إلى الصورة النهائية للمقياس، مثل: مقياس الفيل ( ٢٠١٨)، والذي تضمن ٢٦ مفردة، وتحسب استجابات الطالب وفق ثلاث بدائل (دائماً، أحياناً، أبداً)، ومقياس (Luo et al. (2016)، والذي تضمن (٥) مفردات تقاس الاستجابة عليها وفق (٦) بدائل تتدرج من (أبداً إلى دائماً)، ومقياس Mrazek et

al. (2013) والذي تضمن ٥ مفردات وفق ٦ بدائل (أبدأ، نادراً جداً، نادراً نوعاً ما، إلى حد ما، في كثير من الأحيان، دائماً)، ومقياس Sullivan (2016) مكون من ٦ مفردات والاستجابة لها وفق ٦ بدائل تتدرج من (أبدأ إلى دائماً).

وصف المقياس: تكون المقياس في صورته الأولى من ٣١ مفردة موزعة على بعدى المقياس، ١٦ مفردة للبعد الأول وهو التجول العقلي المرتبط بالموضوع، و ١٥ مفردة للبعد الثاني وهو التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع، مسبوق بالتعليمات التي توضح للطالب المطلوب منه.

تصحيح المقياس: يستجيب الطالب على مفردات المقياس باختيار أحد بدائل الاستجابات التي أعدت في ضوء مقياس ليكرت الخماسي، حيث يعطى الاستجابة دائماً ٥ درجات، وغالباً ٤ درجات، وأحياناً ٣ درجات، ونادراً ٢ درجة، وأبدأ ١ درجة واحدة، ويكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي ١٥٠ درجة، وأقل درجة يمكن الحصول عليها ٣٠ درجة.

صدق المحتوى لمقياس التجول العقلي:

أعدت الباحثة المقياس في صورته الأولية وقد تكون من ٣١ مفردة، وقد تم عرض المقياس على نخبة من الأساتذة والمحكمين (١٣) من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية، وبناء على إحصائية تفرغ آراء السادة المحكمين وملاحظاتهم على مفردات مقياس التجول العقلي جدول رقم (١). تم إعادة صياغة المفردات بشكل يتناسب مع إمكانية تطبيقه، في ضوء ما يوضحه جدول معيار الحكم على المفردات في ضوء نسبة اتفاق المحكمين:

جدول (١): معيار الحكم على مفردات المقياس من قبل المحكمين

نسبة الاتفاق بين المحكمين	الحكم على المفردة
٨٠٪ إلى ١٠٠٪	مقبولة
٧٠٪ إلى أقل من ٨٠٪	تعديل
أقل من ٧٠٪	تحذف

وتم توضيح التكرارات والنسب المئوية لاتفاق المحكمين كما يلي:

جدول (٢): التكرارات والنسب المئوية لاتفاق المحكمين على مفردات مقياس التجول العقلي

(ن=١٣).

المفردة	عدد الموافقين	النسبة المئوية	المفردة	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	١٢	٩٢,٣٠٪	١٧	١٣	١٠٠٪
٢	١٢	٩٢,٣٠٪	١٨	١٣	١٠٠٪
٣	١٢	٩٢,٣٠٪	١٩	١٣	١٠٠٪
٤	١٣	١٠٠٪	٢٠	١٣	١٠٠٪

أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي --- أ.د. عبد الناصر السيد عامر

د. منال شمس الدين أحمد

د. محمود علي موسى

أ. رباب أحمد السيد حنفي

٥	١٣	%١٠٠	٢١	١٣	%١٠٠
٦	١٣	%١٠٠	٢٢	١٣	%١٠٠
٧	١٣	%١٠٠	٢٣	١٣	%١٠٠
٨	١٣	%١٠٠	٢٤	١٣	%١٠٠
٩	١٣	%١٠٠	٢٥	١٣	%١٠٠
١٠	١٣	%١٠٠	٢٦	١٣	%١٠٠
١١	١٠	%٧٦,٩٢	٢٧	١٢	%٩٢,٣٠
١٢	١٠	%٧٦,٩٢	٢٨	١١	%٨٤,٦١
١٣	٩	%٦٩,٢٣	٢٩	١٣	%١٠٠
١٤	١٣	%١٠٠	٣٠	١٣	%١٠٠
١٥	١٣	%١٠٠	٣١	١١	%٨٤,٦١
١٦	١٢	%٩٢,٣٠			

وقد جاءت التعديلات كالتالي: حذف مفردة ١٣ من البعد الأول لأنها غير مناسبة لهدف المقياس.، وتعديل ٣ مفردات من البعد الثاني لأنها تعتبر مكررة مع مفردات أخرى مثل " أفكر بأشياء لا علاقة لها بموضوع الدرس "، و" أفكر بأشياء قد تحدث في المستقبل"، واستبدالها بمفردات أخرى مثل " أفكر بشراء بعض المستلزمات أثناء عودتي للمنزل" و" أفكر فيما سأرتديه في مناسبة ستحدث قريباً"، وتعديل المفردة ١١ في البعد الأول لأنها ذات صياغة مركبة مثل " أفكر بعمق في بعض أجزاء الموضوع وأفقد مسابرتي لما أسمعته" وتم استبدالها ب " أفكر بعمق في بعض أجزاء الموضوع"، وإعادة صياغة بعض المفردات بما يتماشى مع أهداف المقياس الصدق البنائي لمقياس التجول العقلي:

وقد استخدمت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي باستخدام طريقة أقصى احتمال، لمفردات مقياس التجول العقلي، وجاءت نتائج مؤشرات المطابقة بما يوضحه جدول (٣) التالي:

جدول (٣): مؤشرات المطابقة للنموذج العاملي التوكيدي مقياس التجول العقلي

(ن=٢٦٠).

المؤشر	X <sup>2</sup>	RMSEA	CFI	NNFI	RMR
القيمة	٧٣٣.٤٠ .....=P	٠.٠٧٠	٠.٠٩٣	٠.٩٣	٠.٠١

وقد اتسمت مؤشرات المطابقة بدرجة مقبولة مع بيانات العينة اعتماداً على مؤشرات X<sup>2</sup> (بحيث تكون قيمتها غير دالة احصائياً)، ومؤشر RMSEA والذي تتراوح قيمته المقبولة بين (٠.٠٥ إلى ٠.٠٨) ومؤشرى NNFI و CFI والتي تكون القيم المقبولة لها (٠.٩٠ فأكثر) (عامر، ٢٠١٨). وجاءت تشبعات المفردات كما يوضحه الجدول (٤) التالي:

جدول (٤): تشبعات مفردات مقياس التجول العقلي على العامل العام (ن=٢٦٠).

رقم المفردة	المفردة	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة ت
	البعد الأول: التجول العقلي المرتبط بالموضوع			
١	أتخيل ما أستمع إليه مما يعوقني عن فهم الدرس.	٠.٣٥	٠.٠٧	٥.١١
٢	أنشغل بتقييم أدائي لنفسي في المادة الدراسية.	٠.٤٢	٠.٠٨	٥.٢٤
٣	أنشغل بالشرح لنفسي ما لم أفهمه أثناء عرض الدرس.	٠.٨٩	٠.١٤	٦.٣٩
٤	أجهز أسئلة خاصة بموضوع الدرس مما يعوقني عن متابعته.	٠.٥٠	٠.٠٨	٦.٢٥
٥	أتخيل نفسي أجيب عن أسئلة خاصة بموضوع الدرس أثناء عرضه.	٠.٦٢	٠.٠٨	٧.٤٧
٦	أتوقف عند نقطة معينة في الموضوع على الرغم من تخطي المعلم لها.	٠.٤٦	٠.٠٧	٦.٢٠
٧	أنشغل بالتفكير في كيفية الاستفادة مما أستمع إليه.	٠.٣٩	٠.٠٧	٥.٢٩
٨	أبحث عن ثغرات فيما أستمع إليه.	٠.٤٨	٠.٠٨	٥.٨١
٩	أفكر بعمق في بعض أجزاء الموضوع.	٠.٢٢	٠.٠٧	٣.٢٠
١٠	أنشغل بتقييم شرح المعلم للموضوع بدلاً من الموضوع نفسه.	٠.٦٥	٠.٠٨	٧.٦٩
١١	أفكر في تقييم المعلم لى كطالب في المادة مما يعوقني للتركيز في الدرس.	٠.٦٠	٠.٠٨	٧.٢٧
١٢	أفكر في مدى سهولة وصعوبة المادة.	٠.٦٨	٠.٠٨	٨.٦٨

أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي --- أ.د. عبد الناصر السيد عامر

د. منال شمس الدين أحمد

د. محمود علي موسى

أ. رباب أحمد السيد حنفي

٨.٢٧	٠.٠٨	٠.٥٣	أقارن بين سهولة وصعوبة هذه المادة والمواد الدراسية الأخرى.	١٣
			البعد الثاني: التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع	
٩.٦٢	٠.٠٨	٠.٧٩	أفكر في أفراد عائلتي	١٤
١٢.٩٦	٠.٠٧	٠.٧٢	أفكر في موعد مهم بالنسبة لي أنتظره.	١٥
٩.٣٠	٠.٠٨	٠.٥٦	أفكر في أشياء حدثت لي صباح اليوم.	١٦
٨.٩٣	٠.٠٨	٠.٥٤	أفكر في أشياء لا علاقة لها بموضوع الدرس.	١٧
١١.٤٣	٠.٠٨	٠.٦٦	أفكر في بعض الاهتمامات الشخصية.	١٨
٨.٠٦	٠.٠٨	٠.٤٩	أجد صعوبة في الحفاظ على انتباهي طوال الوقت.	١٩
٩.٠٤	٠.٠٨	٠.٥٤	أفكر بشراء بعض المستلزمات أثناء عودتي للمنزل.	٢٠
١٢.٣٨	٠.٠٨	٠.٧٠	أفكر فيما سأرتديه في مناسبة ستحدث قريباً.	٢١
١٠.٣٤	٠.٠٩	٠.٦١	أنشغل بالتفكير في تصفح هاتفي أو الجهاز اللوحي (التابلت).	٢٢
١٠.٩٨	٠.٠٧	٠.٦٤	أفكر في مواقف تعرضت لها في الماضي.	٢٣
٨.٥٦	٠.٠٨	٠.٥٢	أشعر بعدم سماعي لعرض الدرس رغم وضوح صوت المعلم.	٢٤
٩.٩٩	٠.٠٧	٠.٥٩	أجد نفسي منشغلاً بأشياء أخرى موجودة بذهني.	٢٥
٩.٨٩	٠.٠٨	٠.٥٩	أتخيل وجودي في مكان آخر غير حجرة الدرس.	٢٦
١٠.٤٦	٠.٠٨	٠.٦١	أفكر فيما يحدث في بيتي.	٢٧

أسفرت النتائج عن تشبع جميع المفردات فيما عدا مفردتين في البعد الأول (٢، ٣)، ومفردة رقم (٣٠) في البعد الثاني حيث كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ لتدني قيمة اختبار (ت) عن ١,٩٦ (عامر، ٢٠١٨)، وبلغ عدد المفردات الكلية للمقياس ٢٧ مفردة في ضوء الصدق البنائي للمقياس.

ثبات مقياس التجول العقلي:

قدر ثبات مقياس التجول العقلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ والذي بلغت قيمته لمفردات المقياس ككل ٠,٨٨٤، وبحساب ثبات الأبعاد الداخلية للمقياس وثبات المفردات عند استبعاد كل مفردة من مفردات الأبعاد وكانت النتائج على النحو الذي يوضحه جدول (٥):

جدول (٥): معاملات الثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التجول العقلي

التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع			التجول العقلي المرتبط بالموضوع		
الارتباط المصحح	ألفا بعد حذف المفردة	رقم المفردة	الارتباط المصحح	ألفا بعد حذف المفردة	رقم المفردة
٠,٥٣٢	٠,٨٨٥	١	٠,٣٠٥	٠,٧٦٢	١
٠,٦٧٢	٠,٨٨٧	٢	٠,٣٩٣	٠,٧٥٣	٢
٠,٥١٠	٠,٨٨٥	٣	٠,٤٢١	٠,٧٥٠	٣
٠,٥٢٠	٠,٨٨٧	٤	٠,٣٩٣	٠,٧٥٣	٤
٠,٦١٠	٠,٨٨١	٥	٠,٤٤٧	٠,٧٤٧	٥
٠,٤٨١	٠,٨٨٧	٦	٠,٣٨٦	٠,٧٥٣	٦
٠,٥٠٣	٠,٨٨٦	٧	٠,٣٨١	٠,٧٥٤	٧
٠,٦٥٢	٠,٨٧٩	٨	٠,٤٠٧	٠,٧٥١	٨
٠,٥٩٨	٠,٨٨٢	٩	٠,٢٣٧	٠,٧٦١	٩
٠,٦٢١	٠,٨٨١	١٠	٠,٤٢٤	٠,٧٥٠	١٠
٠,٥٠٣	٠,٨٨٦	١١	٠,٤٣٧	٠,٧٤٨	١١
٠,٥٨٩	٠,٨٨٢	١٢	٠,٤٣١	٠,٧٤٩	١٢
٠,٥٨٤	٠,٨٨٢	١٣	٠,٤٠٤	٠,٧٥٢	١٣
٠,٦٠٤	٠,٨٨١	١٤			
٠,٨٩٠	معامل ثبات ألفا للبعد		٠,٧٦٨	معامل ثبات ألفا للبعد	

من نتائج الجدول السابق، لوحظ ما يلي:

١. بلغ ثبات بعد التجول العقلي المرتبط بالموضوع باستخدام معامل ألفا ٠,٧٦٨ وتراوح قيم معاملات ألفا عند استبعاد كل مفردة بين ٠,٧٤٧ إلى ٠,٧٦٢ وتراوح قيم معاملات الارتباط المصحح بين ٠,٢٣٧ إلى ٠,٤٤٧ ولم تستبعد أي مفردات من البعد.
٢. بلغ ثبات بعد التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع باستخدام معامل ألفا كرونباخ ٠,٨٩٠ وتراوح قيم معاملات ألفا عند استبعاد كل مفردة بين ٠,٨٧٩ إلى ٠,٨٨٧ وتراوح قيم معاملات الارتباط المصحح بين ٠,٤٨١ إلى ٠,٦٧٢ ولم تستبعد أي من مفردات البعد.

اشتمل المقياس في صورته النهائية على ٢٧ مفردة بعد استبعاد المفردة رقم ١٣ بعد آراء المحكمين واستبعاد مفردتين من البعد الأول ومفردة واحدة من البعد الثاني بعد التحليل العاملي التوكيدي، وزعت على بعدى المقياس، وتضمن البعد الأول ١٣ مفردة، والبعد الثاني ١٤ مفردة.



أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية فى خفض التجول العقلى ---أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

ثالثاً البرنامج القائم على اليقظة العقلية:

وصف البرنامج: يعد هذا البرنامج الأداة الأساسية التي أعدت لتحقيق أهداف البحث الحالي، وهو برنامج قائم على اليقظة العقلية، والذي يتكون من (٢٣) جلسة، وذلك في خفض التجول العقلي. الهدف العام للبرنامج: يتمثل الهدف العام للبرنامج في خفض التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الأهداف الفرعية للبرنامج: يتفرع من الهدف العام بعض الأهداف الفرعية كالآتي:

١. أن يتعرف الطالب على مفهوم اليقظة العقلية، وأهميتها في الحياة اليومية بشكل عام وانعكاسها على الدراسة بشكل خاص.
٢. أن يتدرب الطالب على بعض المهام والأنشطة التي تساعد في خفض التجول العقلي في ضوء فنيات اليقظة العقلية.

القواعد ومسلمات بناء البرنامج:

- مراعاة خصائص نمو الطلاب في المرحلة الثانوية باعتبارها تمثل مرحلة المراهقة واضطراب المشاعر وتشوش الأفكار، ومراعاة الفروق الفردية بين الطلاب والتباين في القدرات العقلية.
- مراعاة التتابع المعرفي بحيث لا تشتت الأفكار المطروحة بمحتوى الجلسات الانتباه المعرفي أو تسبب عبء معرفي لأحد مكونات الذاكرة العاملة، أو تسبب جهد فكري للمتعلم.
- تناسب الفترة الزمنية للجلسات مع المهام والأنشطة المطلوب تنفيذها لتحقيق أهداف كل جلسة.
- مراعاة التسلسل المنطقي والتتابع المنهجي في الأنشطة والمهام بما يتناسب وتحقيق أهداف البرنامج.

أسس تخطيط وبناء البرنامج:

الأسس النظرية:

- مراجعة بعض الكتب والدراسات التي تناولت فنيات وبرامج قائمة على اليقظة العقلية مثل (السيد، ٢٠١٨؛ Siegel, 2014).

- مراجعة الدراسات التي استخدمت اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي، مثل (Mrazek et al., 2013; Murphy, 2020; Rahle et al., 2017).

رابعاً: إجراءات واستراتيجية التحليل الإحصائي: استخدمت الباحثة النسب المئوية والتكرارات لتقدير صدق المحتوى لمقياس التجول العقلي. واعتمدت معيار قبول المفردات في نسب اتفاق تتراوح بين ٨٠ إلى ١٠٠٪. اجيزت التعديلات التي فرضها المحكمين، بما يتفق مع صياغة المفهوم، وطبيعة النظرية، وطبيعة نضج المتعلم. أجري التحليل العاملي التوكيدي بطريقة أقصى احتمال وجاءت مؤشرات المطابقة في المدى المقبول فيما عدا مؤشر مربع كاي وهذا قد يكون سببه الارتباك أو الغموض المعرفي في التقييم المعرفي لمقياس التجول العقلي باعتباره مقياساً للتقرير الذاتي والذي يفترض وجود مهارات عقلية تحتاج من المتعلم التفكير في قدراته على التجول العقلي فيما يمت أو لا يمت بالموضوع. أما من الناحية الإحصائية فقد سكون السبب في دلالة المؤشر أن العينة تجاوزت ٢٥٠ مفحوص بما قد يسبب التحيز في تفسير بعض المؤشرات للبيانات الرتبية. استخدم معامل ألفا كرونباخ لتقدير الاتساق الداخلي للمقياس وكذلك الارتباط المصحح (بدرجة قبول للمفردة تتراوح بين ٠.٣ فأكثر لقبول المفردة في ضوء معامل الارتباط المصحح). وتم استخدام اختبار ت المستقلة لدراسة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للتجول العقلي. واختير مؤشر كوهين (اختيرت نقاط قطع للحكم على حجم الأثر ٠.٣ صغير، و٠.٥ متوسط، و٠.٨ مرتفع).

#### نتائج الدراسة وتفسيرها

##### نتائج التحقق من الفرض الأول:

ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لأبعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له لصالح المجموعة التجريبية. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) المستقلة وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (٦):

جدول (٦): الفروق في درجات القياس البعدي للتجول العقلي للمجموعة الضابطة والتجريبية.

البعد	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة	حجم الأثر	
							كوهين	إيتا <sup>٢</sup>
المرتبط بالموضوع	الضابطة	٢٨	٦٠,٣٩	٤,٥٤٩	*١٠,٨٩٤	٠,٠٠٠	١,٥٠	٠,٧٠
	التجريبية	٢٥	٤٤,٦٤	٥,٩٥٠			مرتفع	مرتفع
غير	الضابطة	٢٨	٦١,٦٤	٤,٨٧٨	*١١,٧١١	٠,٠٠٠	١,٦١	٠,٧٣

أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي --- أ.د. عبد الناصر السيد عامر

د. منال شمس الدين أحمد

د. محمود علي موسى

أ. رباب أحمد السيد حنفي

مرتفع	مرتفع			٥,٧٨٩	٤٤,٤٨	٢٥	التجريبية	المرتبط بالموضوع
٠,٧٨	١,٨٣	٠,٠٠٠	*١٣,٣٤٩	٧,١٧٨	١٢٢,٠٤	٢٨	الضابطة	الدرجة
مرتفع	مرتفع			١٠,٦١٦	٨٩,١٢	٢٥	التجريبية	الكلية

وقد جاءت النتائج تؤكد فرض البحث بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعد التجول العقلي المرتبط بالموضوع في القياس البعدي للتجول العقلي لصالح المجموعة التجريبية، وترجع الباحثة ذلك إلى أن ممارسة اليقظة العقلية وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية دون إصدار أحكام تقييمية على الخبرات الحالية، حيث مارس الطلاب العديد من الأنشطة التي تتضمن التركيز والوصف دون إصدار أي أحكام مثل وصف الطريق المؤدى للفصل، ووصف حجرته، ووصف الصور المعروضة عليه مما ينعكس بدوره على توقف الطالب عن الانشغال بتقييم أدائه أثناء المهمة، أو على مدى سهولة أو صعوبة المهمة، بل تركيز اهتمامه بالعمل على إكمال المهمة، فقد ساعدت الأنشطة المختلفة مثل تمييز ملمس وطعم الفاكهة في تنمية تركيز الطالب على العملية بدلاً من النتيجة.

وجاءت النتائج تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعد التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع في القياس البعدي للتجول العقلي لصالح المجموعة التجريبية وعدم وجود فروق بين متوسطي درجات القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، وترجع الباحثة ذلك إلى ممارسة الطلاب أفراد المجموعة التجريبية الفنيات الخاصة باليقظة العقلية والتي ساعدت في تنمية المراقبة الذاتية مما ساعد على مقاومة أي مشتتات داخلية أو خارجية، وساعد ممارسة التنفس على تحكم الطلاب بذواتهم وأفكارهم حيث في كل مرة يتجول العقل يتمكن الفرد من إعادة توجيه الانتباه إلى نفسه مرة أخرى، كذلك التدريب على عدم مركزية الأفكار وأنها لا تعبر عن الواقع الحقيقي؛ وبالتالي عدم الانشغال بها.

وجاءت النتائج لتؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية للدرجة الكلية للقياس البعدي للتجول العقلي لصالح المجموعة التجريبية، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى ممارسة العديد من فنيات اليقظة العقلية والتي أدت إلى تمكن الطالب من التحكم في أفكاره وعدم إصدار أحكام على المهام مما ينعكس على التغلب على العوامل المؤدية للتجول العقلي مثل إذا كانت المهمة شيقة وممتعة

أم مملة، سهلة أو صعبة، كذلك التمكن من خلق أهداف خاصة لجذب الانتباه للمهمة وإن بدت مملة أو شديدة السهولة مثل نشاط مراقبة لهيب الشمعة والذي فشل الطلبة في تنفيذه رغم بساطته، إلا أن بوضع أهداف مثل تحريك اللهب يمين أو يسار أو مراقبة شدته أو ضعفه ليتمكن الطالب أن يعمم هذا على جوانب مواقف التعلم من تقسيم المهمة لأهداف فرعية ليتمكن من أدائه، كذلك تحد من قلق ومخاوف الطالب بشكل عام وقلقه على المستقبل بشكل خاص، والتعامل مع أفكاره على أنها عابرة وعدم التفاعل معها، باعتبار أن اليقظة العقلية هي التوجه نحو الحاضر والقبول وهو ما يتفق مع نظرية لانجر (Langer (2000، وما تشير إليه نظرية حساب التحكم في الموارد حيث لا يستطيع الفرد الانتباه لكافة الأفكار والمثيرات في وقت واحد، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (Mrazek et al. , (2013، ودراسة (Morrison et al. (2014، ودراسة (Deng et al. (2014، ودراسة البهنساوي (٢٠٢٠).

نتائج التحقق من الفرض الثاني:

وينص على: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لأبعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له. جدول (٧): الفروق بين القياس البعدي والتتبعي لمقياس التجول العقلي للمجموعة التجريبية (ن=٢٥).

أبعاد التجول العقلي	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
المرتبط بالموضوع	بعدي	٤٤,٦٤	٥,٩٥٠	*٠,٩٤١	٠,٣٥٦
	تتبعي	٤٤,٤٨	٦,٢٣٩		غير دال
غير المرتبط بالموضوع	بعدي	٤٤,٤٨	٥,٧٨٩	*١,٩٠١	٠,٠٦٩
	تتبعي	٤٤,٩٢	٥,٩٨٦		غير دال
الدرجة الكلية	بعدي	٨٩,١٢	١٠,٦١٦	*٠,٨٩٣	٠,٣٨١
	تتبعي	٨٩,٤٠	١١,٠٧٩		غير دال

وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب في القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية ويرجع ذلك إلى استمرارية أثر البرنامج على خفض التجول العقلي، وما وفره البرنامج من أنشطة عملت على زيادة وعي وتركيز الطلاب على المهام المطلوبة، وملاءمة عدد جلسات البرنامج وتتابع الأنشطة والمهام بما يتناسب مع أهدافه.

أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي ---أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

وأولت الدراسة مبررات عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التجول العقلي ما يلي:

- أ. اليقظة العقلية التي تجعل مكونات الذاكرة العاملة تعمل بكفاءة في ضوء ارتفاع متغيرات الدافعية، وانخفاض الانفعالات الاكاديمية السالبة بما يعزز سبل التفكير وينمي الابداع.
- ب. الضبط الذاتي الذي ينمي فرص التعلم المنظم ذاتياً، نتيجة وجود محفزات التفكير، واخذ المتعلم لفرص التفكير الاستقلالي، والقدرة على النقد الابداع نتيجة اليقظة العقلية، وإمكانية استخدام المعرفة في البحث عن معني وعمق أكبر للبنية المعرفية التي يكونها المتعلم في سياق التعلم وهذا يتفق مع (البهنساوي، ٢٠٢٠؛ Yildirim, 2017).
- ت. الضغوط التي تفرضها المرحلة الثانوية على المتعلم في تحقيق هدف معين، لبلوغ كلية معينة أو مكانة تعليمية مرغوبة، يلقي بالضغوط والعوامل الاكثناوية على المتعلم بصورة تؤثر على العمليات المعرفية وبالأخص التجول العقلي في سيناريوهات سلبية ترتبط بالفشل واليقظة العقلية لمتغيرات قد تؤثر على العمليات المعرفية وهذا قد أكدته بعض الدراسات ضمناً مثل (Deng et al., 2014; Rahl et al., 2017).
- ث. عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي قد يكون مردوده أن الذاكرة العاملة تحسنت أداؤها بسبب أنشطة اليقظة العقلية المقصودة لمثيرات التعلم، حيث حاولت الدراسة عزو الأنشطة بحيث يكون التجول العقلي مرتبط بموضوعات الدراسة، بالأخص أن الطلاب بالمرحلة الثانوية يرتبط ذهنياً ببعض المشكلات الدراسية التي تمكنه معرفياً من الحكمة الاختبارية وتوقع الإجابات في المواقف الاختبارية، وهذا ما يبرر زيادة عدد الجلسات المعرفية المقدمة للمتعلمين بالدراسة.
- ج. ومن الناحية التجريبية قد يفسح عدم الفروق بين القياسين المجال للتفكير في الفرضيات المفسرة للتجول العقلي، فقد تبنت الدراسة فرضية التحكم في الموارد، ولكن قد يكشف عدم وجود فروق بالدمج بين الثلاث فرضيات الأخرى كالاتي:  
- ترى الدراسة أن فرضية الاهتمامات الحالية والتي تؤرق الطلاب أثناء دراستهم، وهي كيفية الحصول على درجات وسيناريوهات المستقبل فيما يتعلق بالالتحاق

بكلية دون الأخرى، وتوقع الفشل وسيناريوهات الحل البديل. الفصل الإدراكي: وهي تجنب الأنشطة التي لا تتعلق بسياق التعلم، واليقظة العقلية على متغيرات الموقف التعليمي، وإثارة الدافعية، وتهميش المتغيرات التي تحفز الانفعالات السلبية التي تتعلق بمواقف التعلم.

- الفشل التنفيذي: ويتعلق بالوظائف المعرفية الاثنا عشر التي ترتبط بالذاكرة العاملة، فقد يكون التفكير المنظومي، أو المعتقدات المعرفية النمطية التي يتبناها المتعلم هي السبب وراء الفشل الأكاديمي للمتعلم، وهي سبب سيادة عامل التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع (التجول العقلي غير الواعي أو غير المقصود). وبالتالي فنماء اليقظة العقلية المرتبطة بالتركيز على نقاط القصور وتنميتها، ونقاط القوة ودعمها وراء التقليل للتجول العقلي غير المرتبط بالموضوع.

أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية فى خفض التجول العقلى ---أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

## المراجع

- البيسنجى، ولاء عبد الله. (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية اليقظة العقلية وخفض أعراض وتيرة النوم- اليقظة اليومي لدى مستخدمي الأجهزة الذكية من طلبة الجامعة. رسالة دكتوراة، غير منشورة، جامعة مؤتة.
- البهنساوى، أحمد فكرى. (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١ (٥)، ٢٢٧-٢٦٧.
- التميمي، فردوس مهدى هاشم. (٢٠٢١). التجول العقلي (الإيجابي - السلبي) وعلاقته بما وراء المعرفة الإبداعية لدى الأستاذ الجامعي، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة كربلاء.
- جبر، رضا عبد الرازق جبر. (٢٠٢١). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية، مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٢ (٢)، ١٢٥-١٨٧.
- الحارثى، سعد محمد عبد الله. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. المجلة التربوية بسوهاج، ١ (٥٧)، ١٢٩-١٥٧.
- حماد، محمد أحمد. (٢٠١٨). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٤ (٦)، ٤٣-١١٥.
- السيد، هديل صبحي عبد العزيز. (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجية اليقظة العقلية فى خفض القلق الاجتماعى لدى المراهقين ضعاف السمع. رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الزقازيق.
- شلبي، يوسف محمد؛ آل معيض، عايش عبد الله. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة، المجلة التربوية، ٢ (٨٤)، ٦١١-٦٦٧.

عمر، عبد الناصر السيد. (٢٠١٨). نمذجة المعادلة البنائية للعلوم النفسية والاجتماعية. الأسس والتطبيقات والقضايا. دار جامعة نايف للنشر.

عبد الحميد، هبه جابر؛ محمد، محمد عبد العظيم. (٢٠١٩). فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية للأطفال في تحسين الوظائف التنفيذية وخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ٦٣ (٦٣)، ٤٩٥-٥٦٢.

على، نجاه فتحى سعيد طه. (٢٠١٨). فعالية برنامج لتنمية اليقظة العقلية في تحسين الوظائف التنفيذية لدى أطفال الروضة ذوي اضطراب تشتت الانتباه وفرط الحركة. *مجلة التربية وثقافة الطفل*، ١١ (١١)، ٤٩٩-٥٦١.

الفيل، حلمي محمد . (٢٠١٨). متغيرات تربوية حديثة (تأصيل وتوطين). *مكتبة الأنجلو المصرية*.

المالكى، ماجد أحمد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية. *المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٥ (١٠)، ٣٠٩-٣٤٩.

المراغى، إيهاب السيد شحاته. (٢٠٢٠). استخدام إستراتيجية عباءة التغيير في تدريس الهندسة بأسلوب تكاملي على التحصيل وخفض درجة التجول العقلي والحد من أسبابه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة تربويات الرياضيات*، ٢٣ (١)، ٣١-٧٩.

مطلبك، فاطمة عباس. (٢٠١٩). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الطريق التعليمي والعلوم الاجتماعية*، ٦ (٨)، ٦٤٥-٦٧٦.

منتصر، غادة عبد الحميد عبد العاطي. (٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١ (١١١)، ٢٦٧-٣٢٠.

اليامى، حسين مسعود على؛ على، أشرف محمد أحمد. (٢٠٢١). الصلابة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية في ضوء بعض المتغيرات- دراسة مقارنة بين مدمني المخدرات والعاديين. *المجلة العربية للنشر العلمي*، ٣٠، ٦٧٢-٧٠٧.

Alali-Morlevy, K., & Goldfarb, L. (2021). The connection between mind wandering, ADHD, and level of performance on an attention task. *Journal of Attention Disorders*, 25(13), 1895-1907.



أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي --- أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

- 
- Bahl, S., Milne, G. R., Ross, S. M., Mick, D. G., Grier, S. A., Chugani, S. K., & Boesen-Mariani, S. (2016). Mindfulness: Its transformative potential for consumer, societal, and environmental well-being. *Journal of Public Policy & Marketing*, 35(2), 198-210.
- Baird, B., Mrazek, M. D., Phillips, D. T., & Schooler, J. W. (2014). Domain-specific enhancement of metacognitive ability following meditation training. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(5), 1972.
- Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W., Franklin, M. S., & Schooler, J. W. (2012). Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological science*, 23(10), 1117-1122.
- Bercovitz, K., Pagnini, F., Phillips, D., & Langer, E. (2017). Utilizing a creative task to assess Langerian mindfulness. *Creativity Research Journal*, 29(2), 194-199.
- Brosowsky, N. P., DeGutis, J., Esterman, M., Smilek, D., & Seli, P. (2020). Mind wandering, motivation, and task performance over time: Evidence that motivation insulates people from the negative effects of mind wandering. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Carriere, J. S., Seli, P., & Smilek, D. (2013). Wandering in both mind and body: individual differences in mind wandering and inattention predict fidgeting. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 67(1), 19.
- Christopher, M. S., & Gilbert, B. D. (2010). Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. *Current Psychology*, 29(1), 10-23.
- Deng, Y. Q., Li, S., & Tang, Y. Y. (2014). The relationship between wandering mind, depression and mindfulness. *Mindfulness*, 5(2), 124-128.

- Hasker, S. M. (2010). *Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance*. Indiana University of Pennsylvania.
- Hollis, R. B. (2013). *Mind wandering and online learning: A latent variable analysis*. Kent State University.
- Kabat-Zinn, J. (2002). Commentary on Majumdar et al.: Mindfulness meditation for health. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 8(6), 731-735.
- Kabat-Zinn, J. (2006). *Mindfulness for beginners*. Louisville, CO: Sounds True.
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current directions in psychological science*, 9(6), 220-223.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). Mindfulness research and the future. *Journal of social issues*, 56(1), 129-139.
- Londerée, A. (2015). *Mindfulness and Mind-Wandering in Older Adults: Implications for Behavioral Performance (Doctoral dissertation, The Ohio State University)*.
- Massonnie, J., Frassetto, P., Mareschal, D., & Kirkham, N. Z. (2022). Learning in noisy classrooms: children's reports of annoyance and distraction from noise are associated with individual differences in mind-wandering and switching skills. *Environment and Behavior*, 54(1), 58-88.
- Maymin, P. Z., & Langer, E. J. (2021). Cognitive biases and mindfulness. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 1-11.
- Mooneyham, B. W., & Schooler, J. W. (2013). The costs and benefits of mind-wandering: a review. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 67(1), 11.
- Morayko, K. (2022). *Exploring Mind-Wandering Experiences in Gameplay* (Master's thesis, University of Waterloo).
- Morrison, A. B., Goolsarran, M., Rogers, S. L., & Jha, A. P. (2014). Taming a wandering attention: short-form mindfulness training in student cohorts. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 897.
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological science*, 24(5), 776-781.
- Nivenitha, P.(2018).Influence of Mindfulness, Metacognition and Self-Regulated Learning on Academic Performance among

أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي --- أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

---

Adolescents. *Doctor of Philosophy in Psychology Annamalai University.*

- Oettingen, G., & Schwörer, B. (2013). Mind wandering via mental contrasting as a tool for behavior change. *Frontiers in Psychology, 4*, 562.
- Pachai, A. A., Acai, A., LoGiudice, A. B., & Kim, J. A. (2016). The mind that wanders: Challenges and potential benefits of mind wandering in education. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology, 2*(2), 134.
- Rahl, H. A., Lindsay, E. K., Pacilio, L. E., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2017). Brief mindfulness meditation training reduces mind wandering: The critical role of acceptance. *Emotion, 17*(2), 224.
- Ritchie, T. D., & Bryant, F. B. (2012). Positive state mindfulness: A multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience. *International Journal of Wellbeing, 2*(3), 150-181.
- Roberts-Wolfe, D., Sacchet, M., Hastings, E., Roth, H., & Britton, W. (2012). Mindfulness training alters emotional memory recall compared to active controls: support for an emotional information processing model of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience, 6*, 15, 1-13.
- Robison, M. K. (2018). Regulating mind-wandering and sustained attention with goal setting, feedback, and incentives. *Doctoral dissertation, University of Oregon*
- Sanchez, C. A., & Naylor, J. S. (2018). Disfluent presentations lead to the creation of more false memories. *PloS one, 13*(1), e0191735.
- Sanders, J. G., Wang, H. T., Schooler, J., & Smallwood, J. (2017). Can I get me out of my head? Exploring strategies for controlling the self-referential aspects of the mind-wandering state during reading. *Quarterly Journal of Experimental Psychology, 70*(6), 1053-1062.
- Siegel, R. D. (2014). The science of mindfulness: A research-based path to well-being. Great Courses.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology, 62*(3), 373-386.

- Smallwood, J., McSpadden, M., & Schooler, J. W. (2007). The lights are on but no one's home: Meta-awareness and the decoupling of attention when the mind wanders. *Psychonomic bulletin & review*, 14(3), 527-533.
- Smallwood, J., McSpadden, M., & Schooler, J. W. (2008). When attention matters: The curious incident of the wandering mind. *Memory & Cognition*, 36(6), 1144-1150.
- Smallwood, J., Obonsawin, M., & Reid, H. (2002). The effects of block duration and task demands on the experience of task unrelated thought. *Imagination, cognition and personality*, 22(1), 13-31.
- Sullivan, Y. W. (2016). Costs and BENEFITS of Mind Wandering in A technological Setting: Finding and Implications. *Doctoral dissertation, University of North Texas*.
- Thomson, D. R., Besner, D., & Smilek, D. (2015). A resource-control account of sustained attention: Evidence from mind-wandering and vigilance paradigms. *Perspectives on psychological science*, 10(1), 82-96.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J. F., & Cangas, A. J. (2019). Adaptation and validation of the mind-wandering questionnaire (MWQ) in physical education classes and analysis of its role as mediator between teacher and anxiety. *Sustainability*, 11(18), 5081.
- Unsworth, N., Redick, T. S., Lakey, C. E., & Young, D. L. (2010). Lapses in sustained attention and their relation to executive control and fluid abilities: An individual differences investigation. *Intelligence*, 38(1), 111-122.
- Van Vugt, M. K., & Jha, A. P. (2011). Investigating the impact of mindfulness meditation training on working memory: A mathematical modeling approach. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 11(3), 344-353.
- Varao Sousa, T. L., Carriere, J. S., & Smilek, D. (2013). The way we encounter reading material influences how frequently we mind wander. *Frontiers in psychology*, 4, 892.
- Wammes, J. D., Seli, P., Cheyne, J. A., Boucher, P. O., & Smilek, D. (2016). Mind wandering during lectures II: Relation to academic performance. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 2(1), 33.
- Wimmer, L., Bellingrath, S., & von Stockhausen, L. (2016). Cognitive effects of mindfulness training: Results of a pilot study based on a theory driven approach. *Frontiers in psychology*, 7, 1037, 1-14.

أثر برنامج قائم على اليقظة العقلية فى خفض التجول العقلى ---أ.د. عبد الناصر السيد عامر  
د. منال شمس الدين أحمد  
د. محمود علي موسى  
أ. رباب أحمد السيد حنفي

---

**Yildirim, C. (2017). The self-distracting mind in the digital age: Investigating the influence of a brief mindfulness intervention on mind wandering. *Doctoral dissertation, Iowa State University.***

## The Effect of Mindfulness based Program in Decreasing the Mind-wandering among Secondary Schools' Students

**Abstract:** This study aimed to investigate the effect of a mindfulness-based program in reducing mind wandering among secondary school students. The study relied on the quasi-experimental method to verify the hypotheses of the study. The study used two samples; The first: a sample to verify the psychometric properties of the study scales; It consisted of 260 male and female students, And the second the basic sample; A 53 Intended sample students had been drawn from secondary schools. The participants divided into two groups; one of which was a control group (n= 28), and other an experimental group (n= 25). The study investigates tools included a scale of mind wandering, and a Mindfulness based program. The results showed that there were statistically significant differences between the control group and experimental students' groups among the dimensions of the Mind wandering scale and the overall scoring. The findings assured that there were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group students in the post- and follow-up measurement of the dimensions of the mind wandering scale and its total score.

**Keywords:** Mindfulness; Mind Wandering.