

الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي لدى طالبات الجامعة

د. ثريا جبير الطلحي

أستاذ مساعد بقسم علم

النفس جامعة الطائف

د. ندى علي الجربوع

أستاذ مساعد بقسم علم النفس

جامعة الطائف

ملخص البحث:

هدف البحث إلى التعرف على درجة الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٢١٢) طالبة من طالبات قسم علم النفس بكلية الآداب بجامعة الطائف، واستخدمت الباحثتان مقياسًا لليقظة العقلية من إعداد (محمد، ٢٠٢٢)، ومقياسًا للتجول العقلي من إعداد (حلمي، ٢٠١٨)، وأوضحت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات جاء بدرجة مرتفعة، حيث جاء بُعد الوعي بالخبرة الخارجية جاء في الترتيب الأول، يليه بُعد الوعي بالخبرة الداخلية، ثم بُعد التقبل، يليه بُعد التنظيم والإبداعية، ثم بُعد تركيز الانتباه، وأخيرًا بُعد التصرف بوعي، كما أوضحت النتائج أن مستوى التجول العقلي لدى الطالبات جاء بدرجة متوسطة، حيث جاء التجول العقلي المرتبط بالموضوع في الترتيب الأول ثم التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع، كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس التجول العقلي ودرجاتهن على مقياس اليقظة العقلية، كما أوضحت أن بعدي اليقظة العقلية (التنظيم والإبداعية - التقبل) يفسران ما نسبته ١٩,٥ % من التباين في المتغير التابع (الدرجة الكلية للتجول العقلي)، وخرج البحث بعدد من التوصيات أهمها: توعية القائمين على العملية التعليمية في المراحل الدراسية المختلفة، والمرحلة الجامعية بشكل خاص بدور اليقظة العقلية والتجول العقلي على الأداء الأكاديمي، واقترحت عددًا من البحوث كإعداد برامج تدريبية لخفض التجول العقلي وزيادة اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الإسهام النسبي - اليقظة العقلية - التجول العقلي.

الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي لدى طالبات الجامعة

د. ثريا جبير الطلحي

أستاذ مساعد بقسم علم
النفس جامعة الطائف

د. ندى علي الجربوع

أستاذ مساعد بقسم علم النفس
جامعة الطائف

المقدمة

يعتمد ازدهار وتطور المجتمعات على مدى جودة الحياة العملية والتعليمية، وعلى وجه الخصوص المرحلة الجامعية التي تعتبر قمة الهرم التعليمي، وذلك لمدى أهميتها في إعداد الأفراد بصورة منظمة وموجهة للحياة، كما يعتبر جودة أداء هذه المرحلة مؤشراً للمطابقة الإنتاجية للطلاب في سوق العمل، بالإضافة إلى أنها أداة لتنمية والتقدم على صعيد مجالات مختلفة، فالمستوى الأكاديمي يساعد في تقييم كفاية مؤسسات التعليم وضمان الجودة وفق معالجات منهجية ناضجة، وهناك العديد من الحالات العقلية المتباينة والمتعارضة والتي تؤثر على الأداء المعرفي والأكاديمي، والصحة العقلية كالتجول العقلي واليقظة العقلية (حمودة، ٢٠١٧). وقد فرض مفهوم اليقظة العقلية نفسه بقوة على بساط البحث النفسي، ففي مجال علم النفس التربوي تم التركيز على كاستراتيجية تعليمية لتقديم متعلمين أكثر أبداعاً، وأكثر قدرة على تحويل المعلومات إلى معرفة جديدة. وتعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة، والتي ترتبط بعلم النفس الإيجابي ونظراً لأهميتها في حياة الأفراد في جميع مجالات الحياة، وكافة المراحل التعليمية ولما بعد التعليم الجامعي، والحياة العملية. فالفرد يحتاج إلى الوعي وتركيز الانتباه والاستفادة من الأدوات المتاحة لقدرته على اليقظة العقلية، لأن العقل غير المشتمت يسهل عليه الاحتفاظ بالمعلومات والتركيز على المهام، ومن ثم خفض مستوى التجول العقلي وزيادة التركيز والوعي (الضبيح، ٢٠١٦).

ومن ناحية أخرى، فإن التجول العقلي عبارة عن حالة ذهنية ينتقل فيها انتباه الفرد بعيداً عن البيئة الخارجية إلى الأفكار الداخلية، ومن المحتمل أن يكون للتجول العقلي عواقب مما يؤدي إلى تشتت في التفكير وضعف الأداء الأكاديمي، وعندما يجذب محفز غير ذي صلة مع انتباه

الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي

المرء، فإن هذه الأفكار نعتبرها اللهاء خارجي ليست ذات صلة بالمهمة (Robison, et a) (٢٠٢٠).

وترى الباحثين أن مشكلة التجول العقلي من المشكلات التي تحتاج إلى اهتمام التربويين والنفسيين في السنوات القادمة، وذلك لكونه أحد الأنشطة العقلية الهامة والأكثر انتشاراً، هذا لأنه ظاهرة عقلية تتميز بالتغير العفوي للانتباه من مؤثر خارجي إلى تفكير عقلي داخلي، لذلك يحتاج الفرد إلى زيادة تركيز الانتباه من خلال اليقظة العقلية، والتي تساعد على تقليل الانفعالات السلبية للمتعلم، والتي قد تكون مصدرًا للتجول العقلي والذي يساعد على الوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه.

من العرض السابق يتضح أهمية العلاقات بين اليقظة العقلية والتجول العقلي، والتي تلعب دورًا في رفع مستوى أداء الطلبة وتحقيق أهدافهم لإكمال مسيرتهم التعليمية، ومواكبة أحدث التوجهات العالمية بمجال علم النفس التربوي وعمليات التعليم والتعلم، واللازمة للنهوض بمؤسساتنا التعليمية، وتجويد المخرجات في الوطن وعالمنا العربي.

مشكلة البحث:

تعتبر المرحلة الجامعية ذات أهمية كبيرة في حياة الفرد وأسرته، فهو ليس فقط تجاوز مراحل دراسية متتالية بنجاح والحصول على الدرجات التي تؤهله لذلك، بل هو الطريق الإجباري لاختيار نوع الدراسة والمهنة، والمكانة الاجتماعية التي يستحقها، ونظرته لذاته، كما يعزز الثقة بالنفس، والشعور بالفخر والرضا (أبو ناشي، ٢٠١٠). كما تعتبر من المحطات الأساسية التي يسعى التربويون لمعرفة المشاكل التي قد تواجهه الطالب خلالها والتي تؤدي إلى تدني المستوى، والعمل على مواجهة الصعوبات وإيجاد الأساليب المناسبة والفعالة في الأداء الأكاديمي، ومدى إتقان الطلبة للمعلومات وقدرته على التمييز الدقيق بين المواد التي يتم تعلمها (حمودة، ٢٠١٧).

وفي ظل الثورة المعلوماتية المتطورة يتطلب من الطالب قدر من الوعي بالأساليب والإستراتيجيات المناسبة، لتحقيق الإدراك لما يتعلمه من معارف والوعي بأساليب المعالجة المعلوماتية وتنظيم الخبرة واستخدام الاستراتيجيات المناسبة لتوليد الأفكار المناسبة ذات العلاقة (الشريبي والفراحتي، ٢٠٠٤). حيث أن التجول العقلي يمثل انهيًا جوهريًا في قدرة الفرد على دمج المعلومات من البيئة الخارجية، ويضعف من ترميزها؛ مما يؤدي إلى الفشل في بناء

د. ندى علي الجربوع

النموذج الاستيعابي للمعلومات وتوليد عواقب سلبية أثناء التعلم (Fishman & Schooler، ٢٠٠٧).

واهتمت العديد من الدراسات بالبحث عما يحدث أثناء أداء التفكير، والمهام اليومية، والمهام التي تتطلب السيطرة المعرفية والتركيز، وأسباب تشتت الانتباه الذي يؤدي إلى تجول العقل، وقد يسهم في تحسين حل المشكلات والإبداع، لأنه يعتمد على الذاكرة (Baird et al، ٢٠١٢). ويرى (Akyurek, et al، ٢٠١٨) أن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى عدم القدرة على حل المشكلات، وانخفاض مستوى التركيز، أو إنتاج حلول بديلة، واتخاذ القرارات المفاجئة، والشعور بعدم الارتياح، وفقدان السيطرة على الغضب. وترى الباحثتان أن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى قدرة الطالب على التحكم بالتوتر والقلق لديه، وتدفعه إلى زيادة التركيز والانتباه.

كما أشارت دراسة Mooneyham, Benjamin & Jonahan (٢٠١٣) إلى التأثير السلبي للتجول العقلي على الأداء الأكاديمي في القراءة والاختبارات، والفهم، وبناء المخططات المعرفية، كما يعمل على ضعف القدرة على حجب المثيرات المختلفة، والسيطرة المعرفية، وحل المشكلات الإبداعية. وتعد اليقظة العقلية من المتطلبات الأساسية لنجاح العمليات المعرفية (كالتذكر، والإدراك والتفكير) مما يعمل على رفع مستوى الأداء الأكاديمي، لذا فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى الطالب يؤدي إلى مواجهة الصعوبات في عمليات التفكير، وتدني الأداء الأكاديمي (الكعبي، ٢٠١٦). كما قام (Daniel et.al، ٢٠١٧) بدراسة أثر التدريب على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، وذلك من خلال تقديم مهام مستمرة الاهتمام، تم تقييم الأفكار خارج المهمة، وقياس التجول العقلي وعلى تكرار تقديم المهمات توصلت النتائج إلى أن التدريب على اليقظة العقلية له تأثيرات وقائية على التجول العقلي. وتعد اليقظة العقلية أحد أساليب الوقاية من التجول العقلي، حيث تعمل على تعزيز التركيز والانتباه أثناء تنفيذ مهمة مما يقلل من نسبة حدوث التجول العقلي، بالإضافة إلى أن التجول العقلي يعمل على تعزيز التركيز المعتمد من البيئة الخارجية العامة إلى البيئة الخارجية الحالية .

الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي

ويأتي البحث الحالي للإجابة عن التساؤل الرئيس التالي:

١. ما درجة الإسهام النسبي لليقظة العقلية وأبعادها في التنبؤ بالتجول العقلي لدى طالبات الجامعة؟

ويتفرع منه التساؤلات التالية:

١. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة؟

٢. ما مستوى التجول العقلي لدى طالبات الجامعة؟

٣. هل توجد علاقة بين درجات الطالبات على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التجول العقلي؟

٤. هل يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال التجول العقلي لدى طالبات الجامعة؟

-أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

١. مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة.

٢. مستوى التجول العقلي لدى طالبات الجامعة.

٣. الكشف عن مدى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس اليقظة العقلية، ودرجاتهم على مقياس التجول العقلي.

٤. إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال التجول العقلي لدى طالبات الجامعة.

-أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في المحاور التالية:

الأهمية النظرية:

١. يتناول البحث عددًا من المتغيرات ذات التأثير الكبير في عملية التعلم ومخرجاته وهي اليقظة

العقلية والتجول العقلي، مما يحقق فهمًا أعمق لطبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات.

٢. يلقي هذا البحث الضوء على مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي.

٣. فتح المجال للكثير من الدراسات التي تتعلق باليقظة العقلية والتجول العقلي وخاصة للمرحلة الجامعية.

د. ندى علي الجربوع

٤.الإفادة من نتائج البحث في تصميم البرامج الإرشادية التي تعود بالفائدة على طلبة المرحلة الجامعية وخاصة في عملية التعلم.

الأهمية التطبيقية:

١.يفيد هذا البحث في لفت انتباه المهتمين بالمجال التربوي عند وضع البرامج التربوية وإعداد المقاييس النفسية لمراعاة طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات.

٢.يمكن الاستفادة من توصيات ونتائج البحث ومعرفة مستوى اليقظة العقلية والتجول العقلي لدى طالبات الجامعة.

٣.توجيه انتباه المتخصصين والمهتمين بالمجال التربوي والنفسي عند وضع الخطط الإرشادية والبرامج التربوية.

مصطلحات البحث:

١.اليقظة العقلية Mindfulness

هي "حالة الوعي وتركيز الانتباه التي يكون فيها الفرد في اللحظة الحاضرة، والاكتفاء فقط بالملاحظة لما يحدث في الموقف الراهن دون صدور أي أحكام منه تجاه خبرات الموقف، الأمر الذي قد يعكس على قدرة الفرد على التقبل لجميع الخبرات والمواقف" (محمد، ٢٠٢٢)، وإجراءً هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في البحث الحالي.

٢.التجول العقلي Mind Wandering

يعرفه (الفيل، ٢٠١٨) بأنه "تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار داخلية أو خارجية وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها"، وإجراءً هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التجول العقلي المستخدم في البحث الحالي.

-الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: اليقظة العقلية:

•تعرفه بهنساوي (٢٠٢٠): "حالة الفرد الحاضرة بالوعي، والتي يلاحظ من خلالها المنبهات الداخلية والخارجية وقت ظهورها ويقوم الفرد من خلال خبرته وقدراته وإمكاناته بتعزيز هذا الوعي ليتمكن من إصدار أحكاماً تتعلق بالموقف الراهن" (ص٥٦).

•تعريف **Gentina & Tang**، ٢٠٢١:

"حالة من الوعي باللحظة الحالية والتجارب في الحياة اليومية- يساهم في القيم الجوهرية والموجهة للمجتمع وبعده من القيم المادية والمتعة" (ص ٣).

•تعريف جمعة (٢٠٢٣):

"تركيز الوعي على اللحظة الحالية، والانتباه إلى مشاعرك وأفكارك والبيئة المحيطة بك في الوقت الحاضر بنوع من التقبل وعدم إصدار أحكام عليها (ص: ١١٠٨).

وترى الباحثتان أن اليقظة العقلية هي أحد العمليات المعرفية، وهي حالة من توجيه الانتباه للأفكار الراهنة والانفعالات الحالية وعدم التجول في الذكريات.

وقد توصل (Johnson, et al, ٢٠١٦) في نموذج متعدد الأبعاد لمكونات اليقظة العقلية وهي:

١. الوعي بالخبرات الداخلية:

الوعي بالانفعالات الناشئة داخليًا نتيجة المرور بمواقف وخبرات مختلفة يعبر عنها بصورة انفعالات كالسعادة والحزن وغيرهما، بالإضافة إلى توجيه الانتباه للأفكار والأخبار والانفعالات الحالية.

٢. الوعي بالخبرات الخارجية:

وذلك من خلال الوعي بما يحيط به من بيئة فيزيقية، يعكس ذلك رغبته واستعداده وميله إلى اكتساب خبرات من البيئة المحيطة به سواء كانت سارة أو غير سارة. وفيه يلاحظ ما حوله من بيئة طبيعية بما تشمله من تفاصيل كشكل الأشجار أو الأصوات أو لون السماء.

٣. التصرف بوعي:

يقصد به الوعي باللحظة الراهنة في مقابل الاستغراق في التفكير في الماضي، أو الانشغال بالأحداث المستقبلية والتركيز على شيء واحد فقط في هذا الوقت، وعدم التجول في الذكريات والأحلام

٤. التقبل وعدم إصدار أحكام:

وذلك من خلال التعاطف مع الذات وإدراك الأخطاء ونقاط الضعف وتقبل أفكاره دون حكم أو نقد، والتخلص من الأفكار السلبية.

د. ندى علي الجربوع

القدرة على التراجع عن الانفعالات والأفكار السلبية وعدم التفاعل في الوقت الحالي معها، وعدم الاندفاعية وراء إصدار ردود أفعال تجاه الخبرات التي يمر بها الفرد، بما قد يؤدي إلى التخلي عن الأنماط المختلفة من ردود الأفعال اللحظية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية السلبية أو الاستغراق فيها أو القلق نحوها.

٥. الانفتاح:

هي القدرة على السماح بوجود الانفعالات والأفكار السلبية وعدم التفسير والحكم، والتحرر من المعارف والمعلومات السلبية، وعدم التقيد بالأفكار والمعتقدات المحبطة، وهو الاستعداد والوعي بالتجارب والخبرات في اللحظة الحالية.

٦. النسبية:

إدراك أن الأفكار ذاتية وشخصية وعابرة ومؤقتة، وهي ليست حقائق مؤكدة، ولا تبنى على حقائق، ووعي التلميذ بإمكانية تغيير وجهات نظره وآرائه في المواقف والخبرات المختلفة.

٧. البصيرة:

معرفة أن التفسيرات الشخصية للمواقف يمكن أن تسبب صعوبة في إدراك التلميذ للموقف، بالإضافة إلى فهم التلميذ لأفكاره وانفعالاته من منظور أوسع، ووعيه بأنها مجرد أفكار أكثر من كونها قراءات مباشرة للواقع.

وهناك العديد من النظريات التي قامت بتفسير اليقظة العقلية من ضمنها:

١. نظرية الوعي الذاتي التأملية Self- Awareness Contemplative Theory:

تشير هذه النظرية إلى أهمية انتباه الفرد للتنبهات الداخلية والخارجية، كما تؤكد هذه النظرية أن اليقظة العقلية تعمل على توجيه الأنظمة نحو تجربة جسمية وعقلية وانفعالية، وذلك يعد أمراً أساسياً في تطوير المعرفة الذاتية، كما توضح هذه النظرية الفارق بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملية، وذلك يكمن في نوعية الانتباه وطبيعته، حيث أن الفرد اليقظ يعمل على تحديد المنبهات المناسبة بناءً على أهدافه، واهتماماته من أجل أن يؤدي الوعي والانتباه دورهما في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه (Brown & Ryan، ٢٠٠٣).

٢. نظرية تقرير المصيرية: Self- Determination Theory

تشير نظرية تقرير المصير أن الوعي يلعب دوراً هاماً في تيسير انتقاء السلوك الذي ينسجم مع احتياجاته واهتماماته، بالإضافة إلى أن الحاجة إلى اليقظة العقلية تحدث غالباً لدى الفرد

الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي

عندما يكون التنظيم الذاتي لديه منخفضًا، وذلك لإعادة بناء الاتصال بين الفكر والسلوك والعقل والجسم، حيث أن تقرير المصير هو المسؤول عن حياة الفرد ويشمل القدرات والدعم اللازم، والفرص المتاحة لاتخاذ القرارات بشكل فردي إلى أقصى حد ممكن، وذلك يتطلب مزيجًا من اليقظة والمعتقدات، والمهارات التي تمكن الفرد من الانخراط في سلوك موجه نحو الهدف ذاتي التنظيم، ويشكل مستقل (Frostadttir & Dorjee؛ ٢٠١٩)

ثانيًا: **التجول العقلي:**

تعريف (Seli et al، ٢٠١٨)

"شُرود للذهن يختلف باختلاف المواقف، ودرجة التفكير فيها، وأهميتها بالنسبة للفرد، ودرجة انشغال العقل بها، حيث تتباين درجة الشُرود حسب سهولة المهام المتجولة في العقل وصعوبتها (ص: ٦١).

تعريف بهنساوي (٢٠٢٠):

"عملية معرفية دائمة الحدوث بقصد أو بدون قصد، تؤدي إلى هفوات في الانتباه، من خلال فك الارتباط عن البيئة الخارجية، وتوليد الأفكار الداخلية التي لا علاقة لها بالمهمة المطروحة" (ص: ٧٨).

وترى الباحثتان أن التجول العقلي أحد العمليات المعرفية المقصودة وغير المقصودة، والتي تؤدي إلى تشتيت الانتباه لدى الفرد عن الفكرة المقصودة حاليًا.

وتنقسم الأفكار المؤدية للتجول العقلي في المهمات الدراسية إلى:

١. **أفكار غير المرتبط بالمهمة:** ويتمثل في تحول الانتباه بطريقة خارجية عن الإرادة من الفكرة الرئيسية للمهمة، التي يقوم بتنفيذها إلى أفكار أخرى لا تتعلق بالمهمة نفسها كالأحداث السابقة والقادمة، والمخاوف، والمثيرات المولدة داخليًا، وأحلام اليقظة.

٢. **أفكار تتداخل مع المهمة:** ويتمثل في الانشغال عن أداء المهمة التي يقوم بها، قد يكون هذا الانشغال إيجابيًا وقد يكون سلبيًا، وتزداد هذه الأفكار لدى الطلاب الخبراء عن الطلاب المبتدئين (القييل، ٢٠١٨).

ويرى كلاً من Londeree (2015); Mooneyham & Schooler (٢٠١٣) من أسباب التجول العقلي النقاط التالية:

د. ندى علي الجربوع

١. السعة العقلية المحدودة: انخفاض الوظائف التنفيذية للذاكرة وانخفاض مطالب المهمة أحد أسباب محدودية السعة العقلية، لذلك نجد الطلاب ذوي السعة العقلية المحدودة أكثر تعرضاً للتجول العقلي.
 ٢. الحالة المزاجية: تعتبر الحالة المزاجية السلبية أحد أسباب التجول العقلي أكبر من الحالة من الحالة المزاجية الإيجابية أثناء التفكير في المهمة.
 ٣. المهام التي تتطلب انتباهاً مستمراً: وهذه المهام تؤدي إلى ضغوط عقلية فيؤدي إلى خروج ميكانيزمات تعمل على دفع العقل إلى الهروب وتشتت التفكير مما يؤدي إلى حدوث تجول عقلي.
 ٤. التفكير السلبي في المستقبل: وذلك من خلال التفكير في التحديات المستقبلية والطموح، التي تعمل على زيادة التجول العقلي.
- وترتبط نظرية الموارد المعرفية The Theory of Cognitive Resource التجول العقلي بانخفاض أداء المهام وعلى وجه الخصوص ما إذا كانت المهمة من المهام المعقدة، كما يرتبط التجول العقلي بالمواد المعرفية بعلاقة سلبية، حيث أشارت النظرية بأن التجول العقلي عبارة عن موقف تنتقل فيه الرقابة التنفيذية من المهمة الأساسية إلى معالجة الأهداف الشخصية وغالباً ما يحدث دون إدراك عقلي، كما أن التجول العقلي يعتبر نشاط عقلي يحدث بطريقة متكررة من خلال أفكار الحياة اليومية، وذلك بسبب أن الأشخاص قد يفشلون في الحفاظ على تركيز الانتباه عند أداء مهمة معينة (McVay & Kane, 2012)).
- بالإضافة إلى مراحل التجول العقلي والذي أشار إليها (حلمي، ٢٠١٨) وهي:
- أولاً: مرحلة الظهور: والتي من خلالها التحول من التركيز على المهمة الأساسية إلى التركيز خارج المهمة الحالية المراد أداءها.
- ثانياً: مرحلة الاحتفاظ والتي تحدد المدة التي يتم فيها التركيز خارج المهمة الحالية المراد أداءها.
- ومن خلال مرحلة الظهور والاحتفاظ قد تقع ضمن المؤشرات الإيجابية والسلبية للتجول العقلي، والذي من خلاله يتم تحديد مدة انصراف الفرد عن أدائه للمهمة الحالية، فإذا كانت مدة الانصراف العقلي لمدة طويلة عن أداء المهمة كان ذلك مؤشراً سلبياً للتجول العقلي، وعلى

الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي

النقيض من ذلك إذا كانت مدة الانصراف عن أداء المهمة الحالية لمدة قصيرة، وذلك للتفكير في أداء المهمة بالشكل الإبداعي يكون ذلك مؤشراً إيجابياً للتجول العقلي. كما وضع Smallwood (٢٠١٣) فرضيات أولية حول العمليات المعرفية المشاركة في التجول العقلي:

● الفرضية الأولى:

أن التجول العقلي يحدث بسبب الاهتمام بالمخاوف ذات حافز شخصي أعلى أو التجارب الهامة والأهداف الشخصية الهامة بالنسبة للفرد.

● الفرضية الثانية:

أن التجول العقلي هو عملية منفصلة عن البيئة الخارجية تنتمي بطريقة مستقلة، ويمكن من خلال التدريب الداخلي المستمر وصيانة تجربة التجول العقلي؛ مما يؤدي ذلك إلى زيادة القدرة على الحفاظ على التفكير خارج المصدر لضمان استمراره مع أداء المهمة، مما يحمي العقل المتجول من تدخل البيئة الخارجية وزيادة عملية التركيز (McVay & Kane، ٢٠١٢)

● الفرضية الثالثة:

فرضية "الفشل التنفيذي" والذي يمثل عدم المحافظة على درجة معينة من الانتباه أو السيطرة التنفيذية على المهمة الأساسية إلى درجة التدهور في أداء المهمة، قد تكون بشكل تلقائي وغير مقصود وذلك لعدم قدرة الدماغ على التركيز على المهمة الأساسية وذلك بسبب تدخل المهام غير ذات الصلة، حيث أن الفرد لا يبذل جهد لتحويل السيطرة المتعمدة إلى الأفكار خارج المهمة أو للحفاظ عليها، وتعتبر هذه الفرضية أكثر توافقاً مع المعالجة المزدوجة ونظريات الموارد للتحكم والانتباه.

● الفرضية الرابعة:

فرضية ما وراء الوعي المراقبة الذاتية الذهنية الديناميكية، إذ يمكن للفرد التعرف على متى انحرفت أفكارهم عن المهمة الأساسية ويحدث ذلك للأفراد الأكثر وعياً بعقليتهم، أي الذين تم تدريبهم على تقنيات اليقظة العقلية لمنع ظهور التجول العقلي غير المرغوب فيه (Levinson et al، ٢٠١٢).

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة (Feruglio, et al ٢٠٢١) الكشف عن التأثيرات قصيرة وطويلة المدى لليقظة العقلية على التجول العقلي، من خلال مراجعة الباحث ٢٠٣٥ ورقة بحثية، وجد منها (٢٤) بحثاً مؤهلاً، وكشفت البحوث التي تمت مراجعتها عن عدم تجانس كبير في التصاميم والمقاييس النتائج والتدخلات. وقد أظهرت معظم البحوث أن الممارسة المطولة (على الأقل أسبوعين) لليقظة العقلية قد قللت من التجول العقلي، مما حد من أثارها السلبية على المهام الإدراكية المختلفة.

وهدف دراسة شلبي وآل معيض (٢٠٢١) إلى التعرف على أثر التجول العقلي في اليقظة العقلية والتحصيـل الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٧) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، طبقت عليهم مقاييس التجول العقلي واليقظة العقلية، وأوضحت النتائج وجود تأثير سلبي للتجول العقلي على كلا من اليقظة العقلية والتحصيـل الدراسي، ووجود مستوى مرتفع من التجول العقلي نتيجة تولد أفكار داخلية مشتتة وغير مرتبطة بمهام التعلم، ووجود مستوى مرتفع أيضاً من اليقظة العقلية.

كشفت دراسة بهنساوي (٢٠٢٠) إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية وأثره في خفض التجول العقلي لدى طالبات الجامعة، وتكونت العينة من (٣٦) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بني سويف، وكان من ضمن النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في المقياس البعدي لمقياس التجول العقلي.

هدفت دراسة وداعة (٢٠٢٠) إلى التعرف على واقع التجول العقلي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ٤٠٠ طالب وطالبة، وأوضحت النتائج أن طلبة الجامعة يعانون من التجول العقلي المرتبط بالموضوع والتجول العقلي غير المرتبط بالموضوع.

هدفت دراسة شاهين وريان (٢٠١٩) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ٢١٥ طالباً وطالبة، وأوضحت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية جاء بدرجة مرتفعة، وكذلك وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات.

هدفت دراسة Ju & Lien (٢٠١٨) إلى التعرف على العلاقة بين التجول العقلي وسعة الذاكرة العاملة واليقظة العقلية. وأجريت الدراسة على عينة (١٦٠) من طلبة الجامعة، وتوصلت النتائج إلى أن سعة الذاكرة العاملة ترتبط سلبياً مع التجول العقلي فقط في المهام الصعبة، كما ارتبطت درجات اليقظة سلبياً مع التجول العقلي فقط عبر المهام، كما ارتبطت سعة الذاكرة العاملة وسمة اليقظة العقلية مع الأنواع المختلفة من التجول العقلي.

الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي

هدفت دراسة Wang, Xu, Zhuang & Liu (٢٠١٧) الكشف عن العلاقة بين سمة اليقظة العقلية والمزاج للاختبار وما إذا كان التجول العقلي يلعب دور العامل الوسيط في هذه العلاقة. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٨ ذكر / ٦٤ أنثى) متوسط أعمارهم (٢٤/٢٧). وقد أظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية يرتبط بالمزاج الإيجابي والمزاج السلبي، وأن التجول العقلي يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والمزاج السلبي. وتشير نتائج هذا الدراسة إلى أهمية الدور الذي يلعبه التجول العقلي في العلاقة بين اليقظة العقلية والمزاج السلبي.

كما هدفت دراسة (Rahl, Lindsay, Pacilio, Brown, Crewell 2017) إلى التحقق من أثر التدريب على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي لدى عينة (١٤٧) من طلبة الجامعة (٧٤ طالباً - ٧٣ طالبة) وزعوا عشوائياً على ثلاث مجموعات تلقت كل مجموعة نوع مختلف من التدريب على (اليقظة العقلية، الاسترخاء، قبول المهمة) وأشارت النتائج إلى وجود تأثير دال للتدريب على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي.

وسعى بحث (Banks, et al ٢٠١٥) إلى تحديد أثر تدريب التأمل العقلي في المنزل لمدة أسبوع واحد مقارنة بتدريب التحكم بالنشاط. وأسفرت النتائج إلى أن تأمل اليقظة العقلية لا يزيد الذاكرة العاملة أو يقلل من التجول العقلي، ولكنه يمنع الإجهاد المرتبط بضعف الذاكرة العاملة. ويبدو أن تأمل اليقظة يغير العوامل التي تضعف الذاكرة العاملة، بحيث يكون التأثير السلبي للتجول العقلي على الذاكرة العاملة واضحاً فقط عندما يكون المستوى مرتفع. لذا تدعم النتائج استخدام تدريب التأمل الذهني لتقليل المشكلات المرتبطة بالتوتر.

حدود البحث:

- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق هذا البحث في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (١٤٤٤-١٤٤٥ هـ)
- **الحدود المكانية:** تقتصر حدود هذا البحث على طالبات جامعة الطائف.
- **الحدود الموضوعية:** يقتصر هذا البحث على التعرف على الإسهام النسبي بين اليقظة العقلية والتجول العقلي لدى طالبات الجامعة.

المنهج والإجراءات:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي بشقيه الارتباطي/ التنبؤي الذي يهدف إلى وصف الظاهرة من خلال فهمها وتفسير العلاقات المسببة لها بدقة، ومن ثم التنبؤ بالتغيرات الحادثة في بعض المتغيرات التابعة في ضوء متغيرات أخرى مستقلة، وهذا المنهج هو الأكثر مناسبة في الدراسة الحالية نظرًا لمناسبته لأهدافها وطبيعتها، كما استخدم البحث المنهج الوصفي المسحي للوقوف على مستويات اليقظة العقلية، والتجول العقلي لدى طالبات كلية الآداب قسم علم النفس بجامعة الطائف، بالإضافة إلى ذلك استخدم البحث المنهج الوصفي المقارن لفحص دلالة الفروق في متوسطات متغيرات اليقظة العقلية والتجول العقلي.

ثانياً: مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع طالبات كلية الآداب قسم علم النفس بجامعة الطائف والبالغ عددهم (٥٠٤) وفقاً للإحصائيات للعام الدراسي (١٤٤٤هـ-١٤٤٥هـ).

عينه البحث:

• العينة الاستطلاعية:

وهي العينة التي تم استخدامها للتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة ومدى صلاحيتها للتطبيق، وتكونت هذه العينة من (٥٠) طالبة من طالبات جامعة الطائف.

• العينة النهائية:

لتحقيق أهداف البحث تم اعتماد العينة العشوائية التي بلغت (٢١٢) طالبة من طالبات كلية الآداب قسم علم النفس بجامعة الطائف، وقد تراوحت أعمارهم من ١٨ إلى ٢٤ سنة بمتوسط حسابي ٢٠,٤٥ سنة، وانحراف معياري ١,٦٦ سنة، كما تراوحت معدلاتهم الأكاديمية من ١,٤ إلى ٤ بمتوسط حسابي ٣,٣٩، وانحراف معياري ٠,٤٥.

ثالثاً: أدوات البحث:

١. مقياس اليقظة العقلية (محمد، ٢٠٢٢):

ويتكون المقياس من ٤٥ عبارة، تتوزع على ٦ أبعاد هي (تركيز الانتباه، الوعي بالخبرات الخارجية، الوعي بالخبرات الداخلية، التصرف بوعي، التنظيم والإبداعية، التقبل) وتتم الاستجابة لعبارة المقياس بالاختيار من بين ٥ اختيارات تبدأ بموافق بشدة وتنتهي بغير موافق بشدة، وقد قام معد المقياس بالتحقق من الخصائص السيكومترية بحساب معامل الارتباط

الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي

من خلال التجزئة النصفية والذي يساوي ٠,٧١٩، وقد حصل على معامل ألفا كرونباخ على ٠,٧٧ وهي معاملات ارتباط مرتفعة، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما يلي:

• حساب معاملات الارتباط المصحح في حالة حذف الفقرة من البعد الذي تنتمي إليه:
ويبين جدول (١) معاملات الارتباط المصحح في حالة حذف الفقرة من البعد الذي تنتمي إليه كما يلي:

جدول (١) معاملات الارتباط المصحح في حالة حذف الفقرة من البعد الذي تنتمي إليه

معامل الارتباط بالبُعد	العبارة	معامل الارتباط بالبُعد	العبارة
البعد الأول: تركيز الانتباه			
0.365	16	0.249	3
0.549	20	0.447	4
0.665	31	0.530	5
0.512	35	0.255	6
0.582	44	0.675	7
		0.491	10
البُعد الثاني: الوعي بالخبرة الخارجية			
0.484	23	0.546	9
0.484	26	0.529	11
0.307	39	0.465	12
0.514	40	0.397	19
		0.471	22
البُعد الثالث: الوعي بالخبرة الداخلية			
0.573	29	0.552	13
0.606	30	0.529	25
0.520	37	0.485	27
0.356	42	0.440	28
البُعد الرابع: التصرف بوعي			
0.694	36	0.599	2
0.663	38	0.748	21
0.444	43	0.797	32
		0.624	33
البُعد الخامس: التنظيم والإبداعية			
0.582	18	0.771	1
0.774	24	0.60	8

د. ندى علي الجربوع

0.508	45	0.760	15
		0.802	17
البُعد السادس: التقبل			
0.405	41	0.679	14
		0.791	34

0.01 دالة عند مستوى دلالة **

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط جميعها جاءت موجبة وأكبر من القيمة الفاصلة ٠,١٩؛ ما يدل على تميز عبارات مقياس النِقْطَة العقلية بالاتساق الداخلي مع البُعد الذي تنتمي إليه.

- حساب معاملات الارتباط أبعاد مقياس النِقْطَة العقلية مع الدرجة الكلية للمقياس. والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (٢) قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس النِقْطَة مع الدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	الأبعاد
0.898**	تركيز الانتباه
0.779**	الوعي بالخبرة الخارجية
0.726**	الوعي بالخبرة الداخلية
0.329**	التصرف بوعي
0.750**	التنظيم والإبداعية
0.490**	التقبل

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

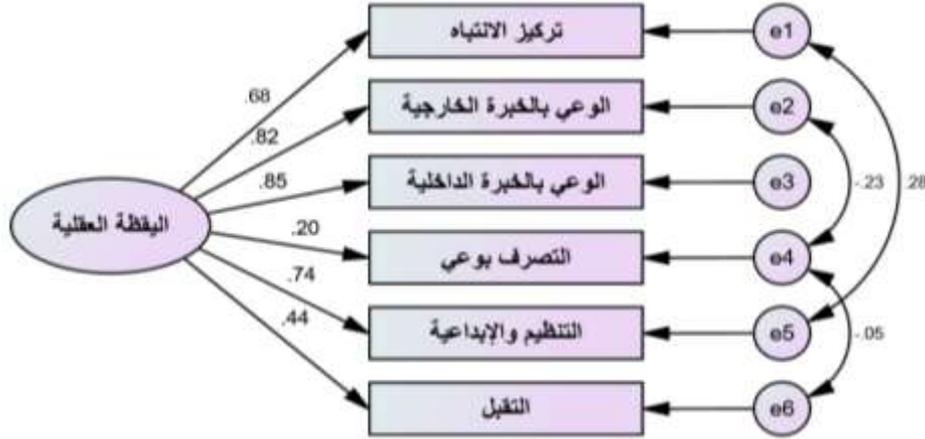
يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط جميعها جاءت موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١، بين أبعاد مقياس النِقْطَة العقلية والدرجة الكلية للمقياس، بما يدل على تميزها بالاتساق الداخلي مع المقياس ككل.

- الصدق العاملي التوكيدي

تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي بهدف التأكد من البنية العاملية لمقياس النِقْطَة العقلية، وذلك من خلال التأكد من انتماء أبعاد المقياس إلى عامل كامن واحد، وللتحقق من ذلك تم افتراض نموذج يتضمن عاملاً كاملاً واحداً تتشعب عليه أبعاد المقياس، شكل (١)، حيث تم توزيع المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (١٥٠) طالبة من خارج العينة الأساسية، وقد تم إخضاع النموذج للتحليل العاملي التوكيدي باستخدام البرنامج الإحصائي Amos ٢٤

الإسهام النسبي للميظنة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي

باستخدام طريقة أقصى احتمال Maximum Likelihood، وكانت مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض كما هي موضحة في الجدول (٣):



شكل ١: النموذج البنائي المفترض لمقياس الميظنة العقلية

جدول (٣) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج البنائي المفترض لمقياس الميظنة العقلية

المؤشرات	المدى المثالي	القيمة في النموذج المفترض
النسبة بين قيمة مربع كاي ودرجات الحرية	أقل من ٣	1.325
GFI حسن المطابقة	أكبر من ٠,٩٠	0.985
مؤشر حسن المطابقة المعدلة AGFI	أكبر من ٠,٩٠	0.947
مؤشر المطابقة المعياري NFI	أكبر من ٠,٩٠	0.979
مؤشر المطابقة المقارن CFI	أكبر من ٠,٩٠	0.995
مؤشر المطابقة المتزايدة IFI	أكبر من ٠,٩٠	0.995
مؤشر توكر لويس TL	أكبر من ٠,٩٠	0.987
مؤشر جذر مربع الخطأ المعياري RMSEA	بين ٠,٠٥ - ٠,٠٨	0.043

يتضح من الجدول السابق أن افتراض عامل كامن واحد هو الميظنة العقلية: تتشعب عليه كل عوامل المقياس الحالي (النموذج المفترض) يطابق البيانات موضع المعالجة بدرجة جيدة، ومن ثم يحظى بمؤشرات مطابقة جيدة، حيث كان مؤشر (حسن المطابقة GFI، ومؤشر حسن المطابقة المعدلة AGFI، ومؤشر المطابقة المقارن CFI، ومؤشر المطابقة المعيارية NFI، ومؤشر المطابقة المتزايدة IFI ومؤشر توكر لويس TL جميعها في المدى المثالي، كذلك قيمة مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA كانت ٠,٠٤٣ (حيث يتم رفض

د. ندى علي الجربوع

النموذج إذا زادت هذه القيمة عن ٠,٠٨ ويكون النموذج مطابقاً تماماً إذا قلت هذه القيمة عن ٠,٠٥ وإذا كانت القيمة محصورة بين ٠,٠٥ - ٠,٠٨ دل ذلك على أن النموذج يتطابق بدرجة كبيرة مع البيانات، فضلاً عن أن النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية أقل من ٥ وهو ما يؤكد الصدق البنائي لمقياس اليقظة العقلية.

وللتأكد من ثبات مقياس اليقظة العقلية تم حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's alpha، والتجزئة النصفية، كما تم حساب معامل ثبات أوميغا الموزونة على العينة الاستطلاعية البالغ حجمها (٥٠) طالبة، والجدول التالي يوضح ذلك: جدول (٥) قيم معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ

والتجزئة النصفية، ومعامل ثبات أوميغا الموزونة

ثبات أوميغا	التجزئة النصفية		ثبات ألفا كرونباخ	الأبعاد
	جتمان	سبيرمان - براون		
0.815	0.863	0.868	0.808	تركيز الانتباه
0.763	0.625	0.650	0.795	الوعي بالخبرة الخارجية
0.770	0.749	0.749	0.782	الوعي بالخبرة الداخلية
0.867	0.830	0.851	0.871	التصرف بوعي
0.877	0.787	0.824	0.875	التنظيم والإبداعية
0.832	0.585	0.597	0.733	التقبل
0.895	0.863	0.869	0.891	المقياس ككل

يتضح من نتائج الجدول السابق في مجملها أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بقيم ثبات مقبولة؛ مما يعني أن المقياس متسق اتساقاً داخلياً بين مفرداته في كل بُعد، كذلك يدل على استقراره عبر الزمن في قياس السمة التي يقيسها المقياس، كما يتضح من الجدول السابق أن أعلى قيمة للثبات بطريقة ألفا كرونباخ ٠,٨٩١ للمقياس ككل. وأقل قيمة ٠,٧٣٣ كانت لبُعد التقبل، كما اتضح من النتائج أن معاملات الثبات، بطريقة سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها بطريقة جتمان، حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة سبيرمان - براون، ٠,٨٦٩ للمقياس ككل، أما بطريقة جتمان فقد بلغت قيمة معامل الثبات ٠,٨٦٣ كما بلغت قيمة ثبات معامل أوميغا للمقياس ككل ٠,٨٥٩ كما تراوحت قيمتها لأبعاد المقياس ما بين ٠,٧٦٣ و ٠,٨٧٧ وجميعها

الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي

تجاوزت القيمة الفاصلة ٠,٧٠ ؛ وتشير إلى قيم ثبات مرتفعة (Hair, Black,Babin,& Anderson, ٢٠١٠) وبشكل عام تُشيرُ النتائج السابقة إلى أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة من حيث الاتساق الداخلي، الصدق، الثبات؛ ما يعطي الثقة على تطبيقه واستخدامه على العينة الأساسية لتحقيق أهداف الدراسة، حيث أشار (Kline, ١٩٩٩) إلى أنه على الرغم من أن القيمة المقبولة لمعامل ثبات ألفا هي ٠,٨٠ للاختبارات المعرفية مثل اختبارات الذكاء، لذا فمعامل ثبات ٠,٧٠ هو مناسب أيضًا، كما أن أدوات علم النفس التي تعكس قيم ثبات أقل من ٠,٧٠ هي مقبولة أيضًا خاصة عند الأخذ في الاعتبار تنوع المجالات التي يقيسها المقياس، كما ذكر (Nunnaly, ١٩٨٧) أن معامل ثبات ٠,٥ بطريقة سبيرمان براون يعد مقبولًا .

٢. مقياس التجول العقلي من إعداد (الفيل، ٢٠١٩):

يتكون المقياس من ٢٦ فقرة تتوزع على بعدين هما (التجول العقلي المرتبط بالموضوع والتجول العقلي غير المرتبط بالموضوع)، حيث يختار المفحوص الخيار المناسب من خمس بدائل (دائمًا، أحيانًا، لا تنطبق على أبدًا) وقد قام مع المقياس بحساب نسبة صدق والذي يساوي ٠,٨٢٤ أما قيمة معامل ألفا للمقياس لكل فبلغت ٠,٨١٩، معامل ارتباط الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس بالنسبة للبعد الأول = ٠,٧ والبعد الثاني = ٠,٧٧٠، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس للدراسة الحالية، وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما يلي:

• معاملات الارتباط المصحح في حالة حذف الفقرة من البعد الذي تنتمي إليه ، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

د. ندى علي الجربوع

جدول (٦) قيم معاملات الارتباط المصحح في حالة حذف الفقرة من البعد الذي تنتمي إليه

العبارة	معامل الارتباط المصحح	العبارة	معامل الارتباط المصحح
البعد الأول: التجول العقلي المرتبط بالموضوع			
1	0.397	7	0.214
2	0.516	8	0.441
3	0.349	9	0.563
4	0.289	10	0.448
5	0.489	11	0.435
6	0.483	12	0.620
البعد الثاني: التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع			
13	0.689	20	0.625
14	0.677	21	0.642
15	0.590	22	0.590
16	0.498	23	0.591
17	0.430	24	0.354
18	0.708	25	0.535
19	0.576	26	0.454

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط جميعها جاءت موجبة وأكبر من القيمة الفاصلة ٠,١٩؛ ما يدل على تميز عبارات مقياس التجول العقلي بالاتساق الداخلي مع البعد الذي تنتمي إليه.

- معاملات الارتباط أبعاد مقياس التجول العقلي مع الدرجة الكلية للمقياس. والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (٧) قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس التجول العقلي مع الدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
التجول العقلي المرتبط بالموضوع	0.655**
التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع	0.826**

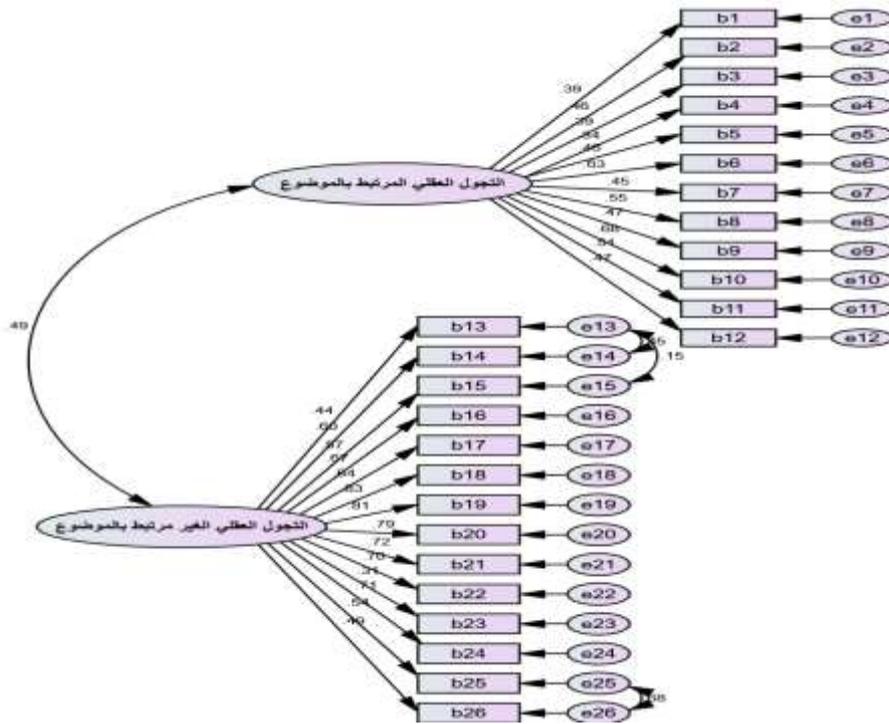
** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

الإسهام النسبي للميظنة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط جميعها جاءت موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١، بين أبعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية للمقياس، بما يدل على تميزها بالاتساق الداخلي مع المقياس ككل.

- الصدق العاملي التوكيدي

تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي بهدف التأكد من البنية العاملية لمقياس التجول العقلي ، شكل (٢)، حيث تم توزيع المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (١٥٠) طالبة من خارج العينة الأساسية، وقد تم إخضاع النموذج للتحليل العاملي التوكيدي باستخدام البرنامج الإحصائي **Amos ٢٤** باستخدام طريقة أقصى احتمال **Maximum Likelihood**، كانت مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض كما هي موضحة في الجدول (٧):



شكل ٢: النموذج البنائي المفترض لمقياس التجول العقلي

د. ندى علي الجربوع

جدول (٧) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج البنائي المفترض لمقياس التجول العقلي

المؤشرات	المدى المثالي	القيمة في النموذج المفترض
النسبة بين قيمة مربع كاي ودرجات الحرية	أقل من ٣	2.164
GFI حسن المطابقة	أكبر من ٠,٩٠	0.945
مؤشر حسن المطابقة المعدلة AGFI	أكبر من ٠,٩٠	0.875
مؤشر المطابقة المعياري NFI	أكبر من ٠,٩٠	0.956
مؤشر المطابقة المقارن CFI	أكبر من ٠,٩٠	0.978
مؤشر المطابقة المتزايدة IFI	أكبر من ٠,٩٠	0.986
مؤشر توكر لويس TLI	أكبر من ٠,٩٠	0.954
مؤشر جذر مربع الخطأ المعياري RMSEA	بين ٠,٠٥ - ٠,٠٨	0.072

يتضح من الجدول السابق أن افتراض عاملين كامنين: تتشعب عليهما عبارات المقياس الحالي (النموذج المفترض) يطابق البيانات موضع المعالجة بدرجة مقبولة، ومن ثم يحظى بمؤشرات

مطابقة ما بين جيدة ومقبولة، وهو ما يؤكد الصدق البنائي لمقياس التجول العقلي للتأكد من ثبات مقياس التجول العقلي تم حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ **Cronbach's alpha**، والتجزئة النصفية، كما تم حساب معامل ثبات أوميغا الموزونة على العينة الاستطلاعية البالغ حجمها (٥٠) طالبة، والجدول التالي يوضح ذلك: جدول (٨) قيم معاملات ثبات مقياس التجول العقلي بطريقة الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ومعامل ثبات أوميغا الموزونة

الأبعاد	ثبات ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		ثبات أوميغا
		سبيرمان - براون	جتمان	
التجول العقلي المرتبط بالموضوع	0.884	0.811	0.810	0.851
التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع	0.917	0.910	0.898	0.928
المقياس ككل	0.926	0.916	0.908	0.928

يتضح من نتائج الجدول السابق في مجملها أن مقياس التجول العقلي يتمتع بقيم ثبات جيدة فيما يعني أن المقياس متنسق اتساقاً داخلياً بين مفرداته في كل بُعد، كذلك يدل على استقراره عبر الزمن في قياس السمة التي يقيسها المقياس، كما يتضح من الجدول السابق أن أعلى قيمة للثبات بطريقة ألفا كرونباخ ٠,٩٢٦ للمقياس ككل. وأقل قيمة ٠,٨٨٤ كانت لبعد التجول العقلي المرتبط بالموضوع، كما اتضح من النتائج أن معاملات الثبات، بطريقة سبيرمان-

الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي

براون متقاربة مع مثيلتها بطريقة جتمان، حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة سبيرمان - برون، ٠,٩١٦، للمقياس ككل، أما بطريقة جتمان فقد بلغت قيمة معامل الثبات ٠,٩٠٨، كما بلغت قيمة ثبات معامل أوميغا للمقياس ككل ٠,٩٢٨. وجميعها تجاوزت القيمة الفاصلة ٠,٧٠؛ وتشير إلى قيم ثبات مرتفعة (Hair, Black, Babin, & Anderson, ٢٠١٠) وبشكل عام تُشيرُ النتائج السابقة إلى أن مقياس التجول العقلي يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة من حيث الاتساق الداخلي، الصدق، الثبات؛ ما يعطي الثقة على تطبيقه واستخدامه على العينة الأساسية لتحقيق أهداف الدراسة.

الأساليب الإحصائية :

١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى اليقظة العقلية والتجول العقلي لدى أفراد عينة الدراسة
٢. معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين درجات الطالبات على مقياس الدراسة.
٣. تحليل الانحدار الخطي البسيط والمتعدد

نتائج البحث:

نتائج السؤال الأول: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية الآداب قسم علم النفس بجامعة الطائف؟

للإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطالبات على اليقظة العقلية سواء على مستوى الأبعاد أو الدرجة الكلية للمقياس، وقد رأت الباحثتان تقسيم مستويات الطالبات إلى ثلاثة مستويات (مرتفع - متوسط - منخفض)، وقد تم تحديد مستوى الطالبات بناء على المعيار التالي: تم حساب مدى الدرجات (٥-١=٤) وتم تقسيمه على عدد المستويات (٤=٣=٣،٣٣)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي واحد صحيح)، وذلك لتحديد الحد الأعلى لكل مستوى وهكذا أصبحت الفئات كما يلي (من ١ إلى أقل من ٢,٣٣ مستوى منخفض - من ٢,٣٣ إلى أقل من ٣,٦٦ مستوى متوسط - ٣,٦٦ فأكثر مستوى مرتفع)

د. ندى علي الجربوع

جدول (٩): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة الدراسة على أبعاد مقياس اليقظة العقلية ودرجاته الكلية

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقياس اليقظة العقلية
5	مرتفع	0.64	3.77	تركيز الانتباه
1	مرتفع	0.39	4.49	الوعي بالخبرة الخارجية
2	مرتفع	0.64	4.18	الوعي بالخبرة الداخلية
6	متوسط	0.41	2.82	التصرف بوعي
4	مرتفع	0.74	3.98	التنظيم والإبداعية
3	مرتفع	0.66	4.12	التقبل
	مرتفع	0.42	3.89	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات عينة الدراسة جاء بدرجة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام للمقياس ٣,٨٩، بانحراف معياري ٠,٤٢، وجاء بُعد الوعي بالخبرة الخارجية في الترتيب الأول بدرجة تحقق مرتفعة بمتوسط حسابي (٤,٤٩)، وانحراف معياري (٠,٣٩)، بينما يُعد الوعي بالخبرة الداخلية جاء في الترتيب الثاني بدرجة تحقق مرتفعة، بمتوسط حسابي (٤,١٨)، وانحراف معياري (٠,٦٤)، يليه في الترتيب الثالث بُعد التقبل بدرجة تحقق مرتفعة بمتوسط حسابي (٤,١٢)، وانحراف معياري (٠,٦٦)، يليه في الترتيب الرابع بُعد التنظيم والإبداعية بدرجة تحقق مرتفعة بمتوسط حسابي (٣,٩٨)، وانحراف معياري (٠,٧٤). ثم بُعد تركيز الانتباه بدرجة تحقق مرتفعة بمتوسط حسابي (٣,٧٧)، وانحراف معياري (٠,٦٤)، وأخيراً بُعد التصرف بوعي بدرجة تحقق متوسطة بمتوسط حسابي (٢,٨٢)، وانحراف معياري (٠,٤١).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من (شاهين وريان، ٢٠١٩)، ودراسة (شليبي وآل معيض، ٢٠٢١)، والتي أوضحت أن مستوى اليقظة العقلية جاء بمستوى مرتفع وترى الباحثتان أن ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة قد يرجع إلى وعيهم بأهمية زيادة التركيز والانتباه أثناء عملية التعلم والقيام بالأنشطة والمهام المترتبة به، بما يساهم في تحقيق أدائهم ورفع مستوى التحصيل الدراسي، كما أن الضغوط الأكاديمية قد توفر تحدّ لدى الطالبات يشجعهن على تطوير استراتيجيات تساعد على رفع المستوى اليقظة العقلية لديهن كالتنظيم الذاتي والتفكير الناقد، وتعد المرحلة الجامعة أيضاً مرحلة مهمة في تطوير الهوية الشخصية والتفكير المستقل، كما أنها توفر فرصاً للتفاعل الاجتماعي والمشاركة في الأنشطة، كما أنه

الإسهام النسبي للميظنة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي

كثيراً ما تقام دورات تدريبية لتنمية العديد من الأساليب التي تساعد في زيادة مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات..

نتائج السؤال الثاني: ما مستوى التجول العقلي لدى طالبات كلية الآداب قسم علم النفس بجامعة الطائف؟

للإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التجول العقلي سواء مستوى الأبعاد أو الدرجة الكلية للمقياس، وقد رأت الباحثتان تقسيم مستويات الطالبات إلى ثلاثة مستويات (مرتفع - متوسط - منخفض)، وقد تم تحديد مستوى الطالبات بناء على المعيار التالي: تم حساب مدى الدرجات (3-1=2)، وتم تقسيمه على عدد المستويات (2÷3=0.67)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي واحد صحيح)، وذلك لتحديد الحد الأعلى لكل مستوى وهكذا أصبحت الفئات كما يلي: (من 1 إلى أقل من 1.67 مستوى منخفض - من 1.67 إلى أقل من 2.34 مستوى متوسط - 2.34 فأكثر مستوى مرتفع)

جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التجول العقلي لدى عينة من طالبات كلية الآداب قسم علم النفس بجامعة الطائف

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب البعد	المستوى
التجول العقلي المرتبط بالموضوع	2.31	0.35	1	متوسط
التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع	2.08	0.50	2	متوسط
الدرجة الكلية للمقياس	2.20	0.37	-	متوسط

يتضح من الجدول السابق: أن مستوى التجول العقلي لدى الطالبات عينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام للمقياس 2.20، بانحراف معياري 0.37، وجاء التجول العقلي المرتبط بالموضوع في الترتيب الأول بدرجة تحقق متوسطة بمتوسط حسابي (2.31)، وانحراف معياري (0.35)، أما التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع فقد جاء في الترتيب الثاني بدرجة تحقق متوسطة بمتوسط حسابي (2.08)، وانحراف معياري (0.50).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (وداعة، 2020) ودراسة (شليبي وآل معيض، 2021) والتي ترى أن طلبة الجامعة يعانون من التجول العقلي المرتبط بالموضوع وغير المرتبط بالموضوع، وترى الباحثتان أن ارتفاع التجول العقلي لدى الطالبات، قد يرجع لأسباب عديدة

د. ندى علي الجربوع

سواء ما يرتبط بالتجول العقلي المرتبط بالموضوع كانشغالهن بالتفكير في محتوى المحاضرة والمعلومات المطروحة والمحاور، التي تتم مناقشتها وتثير تفكيرهن واهتمامهن، أو التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع كالتفكير في الأمور الاجتماعية والأسرية والأحداث المختلفة التي تشغل تفكيرهن، كذلك الانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي والتي أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية.

نتائج السؤال الثالث: هل توجد علاقة بين درجات الطالبات على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التجول العقلي؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين درجات الطالبات عينة الدراسة على كلا من اليقظة العقلية والتجول العقلي وكانت النتائج كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (١١) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على مقياسي اليقظة العقلية

والتجول العقلي

مقياس اليقظة العقلية							مقياس التجول العقلي
الدرجة الكلية	التقبل	التنظيم والإبداعية	التصرف بوعي	الوعي بالخبرة الداخلية	الوعي بالخبرة الخارجية	تركيز الانتباه	
-0.249**	-0.344**	-0.389**	0.101	-0.315**	-0.307**	-0.267**	التجول العقلي المرتبط بالموضوع
0.068	0.316**	0.025	0.001	-0.003	0.005	-0.089	التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع
-0.422**	-0.378**	-0.204**	0.049	-0.149**	-0.151*	0.068	الدرجة الكلية

تشير النتائج الواردة في الجدول (١١) السابق إلى:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١، بين درجات الطالبات على بُعد التجول العقلي المرتبط بالموضوع وأبعاد اليقظة العقلية (تركيز الانتباه- الوعي بالخبرة الخارجية- الوعي بالخبرة الداخلية - التنظيم والإبداعية - التقبل)، وكذلك درجاتهم على المقياس ككل.
- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على بُعد التجول العقلي المرتبط بالموضوع وبُعد التصرف بوعي.

الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي

- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على بُعد التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع ودرجاتهم على أبعاد اليقظة العقلية (تركيز الانتباه - الوعي بالخبرة الخارجية - الوعي بالخبرة الداخلية - التصرف بوعي - التنظيم والإبداعية)، وكذلك درجاتهم على المقياس ككل.
 - وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١، بين درجات الطالبات على بُعد التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع وبُعد التقبل.
 - عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات على مقياس التجول العقلي ودرجاتهم على أبعاد اليقظة العقلية (تركيز الانتباه - التصرف بوعي).
 - وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، بين درجات الطالبات على مقياس التجول العقلي، ودرجاتهم على بُعد الوعي بالخبرة الخارجية
 - وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١، بين درجات الطالبات على مقياس التجول العقلي ودرجاتهم على أبعاد (الوعي بالخبرة الداخلية - التنظيم والإبداعية - التقبل) ودرجاتهم على مقياس اليقظة العقلية ككل.
- وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من Rahl, Lindsay, Pacilio, Brown, Crewell (2017) ودراسة بهنساوي (٢٠٢٠)، ودراسة (Feruglio, et al, ٢٠٢١)، ودراسة (شليبي وآل معيض، ٢٠٢١) والتي أثبتت أنه كلما زادت اليقظة العقلية لدى الطالبة انخفض مستوى التجول العقلي.
- وترى الباحثتان أن اليقظة العقلية تتضمن حالة وعي الطالب وتركيزه، من خلال ملاحظة المنبهات الداخلية والخارجية أثناء موقف التعلم بالتالي تعزيز هذا الوعي والانتباه، أما التجول العقلي فيتضمن انشغال التفكير بالمشكلات المختلفة الداخلية أو الخارجية، كذلك الانشغال بمحتوى الموضوع أو خارج موضوع المحاضرة.
- وهذا ما تؤيده نظرية الموارد المعرفية والتي ترى أنه عندما يفشل الفرد في الحفاظ على تركيز الانتباه عند أداء مهمة معينة يزيد معه التجول العقلي، وهذا يتفق مع النتيجة السابقة، حيث أنه كلما زادت القدرة على الحفاظ على التركيز انخفض مستوى التجول العقلي.
- أما عدم وجود علاقة ارتباطية بين التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع واليقظة العقلية فإن هذه النتيجة تتفق مع الفرضية التي ترى أن التجول العقلي عملية منفصلة عن

د. ندى علي الجربوع

البيئة الخارجية، وهذا أيضًا يفسر وجود علاقة بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع واليقظة العقلية.

نتائج السؤال الرابع: هل يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال التجول العقلي لدى طالبات الجامعة؟

تمت الإجابة على هذا التساؤل على مرحلتين:

١- التنبؤ بالدرجة الكلية للتجول العقلي (المتغير التابع) من الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (المتغير المستقل)، وذلك باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط باستخدام طريقة **Enter**، ويوضح الجدول (١٢) نتائج ذلك:

جدول (١٢) معاملات انحدار اليقظة العقلية المنبئة بدرجات التجول العقلي لدى طالبات الجامعة

المتغير التابع	المتغير المستقل	قيمة الثابت	R	نسبة التباين المفسر r^2	قيمة ميل خط الانحدار	قيمة ت	قيمة (ف)
التجول العقلي	اليقظة العقلية	0.902	0.422	0.178	-0.362	-6.101**	37.225**

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

تشير النتائج الواردة في الجدول السابق إلى أن المتغير المستقل (الدرجة الكلية لليقظة العقلية)، يفسر ما نسبته ١٧,٨% من التباين في المتغير التابع (الدرجة الكلية للتجول العقلي)، ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{درجة التجول العقلي} = 0,902 - 0,362 \times \text{درجة اليقظة العقلية}$$

٢- التنبؤ بدرجة التجول العقلي (المتغير التابع) من أبعاد اليقظة العقلية (المتغير المستقل) وذلك باستخدام تحليل الانحدار المتعدد **Multiple Regression Analysis** اعتمادًا على طريقة التحليل المتتابع **Stepwise Regression** بغرض تحديد الأهمية النسبية للمتغيرات المستقلة (أبعاد اليقظة العقلية) وللوقوف على أهم هذه المتغيرات في تحديد التباين في قيمة المتغير التابع (التجول العقلي)، ويوضح الجدول (١٣) نتائج ذلك:

الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي

جدول (١٣) مساهمة أبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بالتجول العقلي لدى طالبات الجامعة

المتغير التابع	المتغير المستقل	قيمة الثابت	قيمة R	نسبة التباين المفسر γR	التغير في نسبة التباين المفسر γR	ميل خط الانحدار	قيمة "ت"	قيمة "ف"
التجول العقلي	التنظيم والإبداعية	1.231	0.442	0.195	0.151	-0.145	-4.042**	20.710**
	التقبل				0.044	-0.122	-3.042**	

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

تشير النتائج الواردة في الجدول السابق إلى أن بُعدي اليقظة العقلية (التنظيم والإبداعية - التقبل) يفسران ما نسبته ١٩,٥% من التباين في المتغير التابع (الدرجة الكلية للتجول العقلي)، حيث بلغت نسبة إسهام بُعد التنظيم الإبداعية ١٥,١% في حين بلغت نسبة إسهام بُعد التقبل ٤,٤%، ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

درجة التجول العقلي = $1,231 - 0,145X$ درجة التنظيم والإبداعية - $0,122X$ درجة التقبل

وترتبط هذه النتيجة بنتيجة السؤال الثالث، حيث أن هناك علاقة بين اليقظة العقلية والتجول العقلي، ويمكن تفسير ذلك بأن التجول العقلي يشير إلى قدرة الفرد على التفكير في أمور غير متعلقة بالمهمة الحالية، مما يتطلب درجة معينة من الوعي الذاتي والانتباه الداخلي. الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من التجول العقلي قد يكونون أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم، مما يعزز اليقظة العقلية، الأفراد الذين يظهرون مستويات عالية من التجول العقلي قد يمتلكون أيضاً مهارات قوية في التنظيم الذاتي، وهو عنصر أساسي في اليقظة العقلية. يمكن لهؤلاء الأفراد إدارة أفكارهم وتحويل انتباههم بشكل فعال، مما يساهم في تحسين اليقظة العقلية.

توصيات البحث:

- في ضوء نتائج البحث، توصي الباحثتان بما يلي:
- توعية القائمين على العملية التعليمية في المراحل الدراسية المختلفة والمرحلة الجامعية بشكل خاص بدور اليقظة العقلية والتجول العقلي على الأداء الأكاديمي.

د. ندى علي الجربوع

- تفعيل الطرق الإرشادية التي تساعد الطلاب على تعزيز اليقظة العقلية وخفض التجول العقلي، وبالتالي زيادة فرص النجاح وتقليل خبرات الفشل.
- عقد دورات تدريبية للطلاب في المرحلة الجامعية للتوعية بأهمية الوصول إلى مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، وتخفيض التجول العقلي لدى طالبات الجامعة.

المقترحات البحثية:

- إعداد برامج تدريبية لخفض التجول العقلي لدى طلبة الجامعة.
- إعداد برامج تدريبية لزيادة اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.
- التنبؤ بمستوى التجول العقلي من خلال اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الجامعية.
- اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لطالبات الجامعة
- فاعلية برنامج مقترح لأنواع التفكير التي تساعد على خفض التجول العقلي وتنمي اليقظة العقلية.
- اكتشاف التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمتغيرات البيئة التعليمية على التجول العقلي.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو ناشي، م. م. س. (٢٠٠٨). فاعلية بعض استراتيجيات ما وراء المعرفة على أساليب التعلم والتحصيل الدراسي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٨ (11)، ١٣.
- بهنساوي، أ. ف. (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 21(5) جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية.
- جمعة، أ. س. (٢٠٢٣). التجول العقلي وعلاقته باليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من التلاميذ ذوي اضطرابات التعلم المحدد. *المجلة التربوية*، - (119) ج٤. جامعة سوهاج، كلية التربية.
- حمودة، ح. (٢٠١٧). النموذج البنائي لتفضيلات أساليب التقييم البديل وبعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى طلبة كلية التربية بالوادي الجديد. *مجلة كلية التربية*، ٣٣ (7)، ٢٨٠-٣٧٧.
- شاهين، م. ع.، و ريان، ع. ع. (٢٠١٩). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعليم الإلكتروني*، ١٨ (14)، ١٣-١١.
- الشرييني، ه.، و الفرحاتي، س. الفرحاتي. (٢٠٠٤). علاقة مهارات ما وراء المعرفة بالإنجاز وأسلوب عزو الفشل لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات في التعليم الجامعي*، (7)، ٩٩-١٤٨. جامعة عين شمس.
- شليبي، ي. م.، و آل معيض، ع. ع. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي واليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. *المجلة التربوية*، (84)، ٦٦٧-٦١١.
- الضبع، ف. ع. ر. (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. *الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٢٦ (61)، ٣٢٥-٣٦٥.

د. ندى علي الجربوع

- الفيل، م. ح. (٢٠١٨). برنامج مقترح لتوظيف نموذج التعلم القائم على السيناريو في التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية. *مجلة كلية التربية،* 2(3)، ٦٦-٣. جامعة المنوفية.
- الكعبي، ك. م. (٢٠١٦). الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية الأساسية،* 22(95)، ٥٦٦-٥٢٣. الجامعة المستنصرية.
- محمد، ع. م. ن. (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية. *مجلة القراءة والمعرفة،* (247)، ٧٧-٤٥.
- وداعة، ز. ن. (٢٠٢٠). واقع التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في العراق في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية.* ISSN: 2520-4149.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Akyurek, G., Kars, S., & Bumin, G. (2018). The determinants of occupational therapy students' attitudes: Mindfulness and well-being. *Journal of Education and Learning, 7*(3), 242-250. DOI: 10.5539/jel.v7n3p242
- Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W. Y., Frank, M. J., & Schooler, J. W. (2012). Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological Science, 23*(10), 1117-1122. DOI: 10.1177/0956797612446024
- Banks, J. B., Welhaf, M. S., & Srour, A. (2015). The protective effects of brief mindfulness meditation training. *Consciousness and Cognition, 33*, 277-285. DOI: 10.1016/j.concog.2015.01.016
- Mooneyham, B. W., & Schooler, J. W. (2013). The costs and benefits of mind-wandering: A review. *Canadian Journal of Experimental Psychology, 67*(1), 11-18. DOI: 10.1037/a0031569

- 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. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Feruglio, S., Matiz, A., Pagnoni, G., Fabbro, F., & Crescentini, C. (2021). The impact of mindfulness meditation on the wandering mind: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 131*, 313–330. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2021.09.032
- Fishman, D., & Schooler, J. (2007). Counting the cost of absent mind: Mind wandering as an under-recognized influence on educational performance. *Psychonomic Bulletin & Review, 14*(2), 230–236. DOI: 10.3758/BF03194057
- Frostadottir, A. D., & Dorjee, D. (2019). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on mind wandering in individuals with a history of depression. *Mindfulness, 10*(10), 2042–2051. DOI: 10.1007/s12671-019-01180-4
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis (7th ed.)*. Pearson.
- Gentina, E., Daniel, C., & P. T. L. (2021). Mindfulness reduces avaricious monetary attitudes and enhances ethical consumer beliefs: Mindfulness training, timing, and practicing matter. *Journal of Business Ethics, 173*, 301–319. DOI: 10.1007/s10551-020-04552-7
- Johnson, C., Burk, C., Brinkman, S., & Wade, T. (2016). Development and validation of a multifactor mindfulness scale in youth: The

- comprehensive inventory of mindfulness experiences for adolescents (CHIME-A). *Psychological Assessment*, 29(3), 264-281. DOI: 10.1037/pas0000348
- Ju, Y., & Lien, Y. (2018). Who is prone to wander and when? Examining the integrative effect of working memory capacity and mindfulness trait on mind wandering under different task loads. *Consciousness and Cognition*, 63, 1-10. DOI: 10.1016/j.concog.2018.06.006
- Kline, P. (1999). A handbook of psychological testing (2nd ed.). Routledge.
- Levinson, D. B., Smallwood, J., & Davidson, R. J. (2012). The persistence of thought: Evidence for a role of working memory in the maintenance of task-unrelated thinking. *Psychological Science*, 23(4), 375-380. DOI: 10.1177/0956797611431465
- Londeree, A. (2015). Mindfulness and mind-wandering in older adults: Implications for behavioral performance (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
- McVay, J. C., & Kane, M. J. (2012). Why does working memory capacity predict variation in reading comprehension? On the influence of mind-wandering and executive attention. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(2), 302-320. DOI: 10.1037/a0025250
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). Psychometric theory (3rd ed.). McGraw-Hill.
- 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), 224–230. DOI: 10.1037/emo0000234
- Robison, M. K., Miller, A. L., & Unsworth, N. (2020). A multi-faceted approach to understanding individual differences in mind-wandering. *Cognition*, 198, 104078. DOI: 10.1016/j.cognition.2019.104078
- Smallwood, J. (2013). Distinguishing how from why the mind wanders: A process-occurrence framework for self-generated mental activity. *Psychological Bulletin*, 139(3), 519–535. DOI: 10.1037/a0030010
- Seli, P., Konishi, M., Risko, E. F., & Smilek, D. (2018). The role of difficulty in theoretical accounts of mind wandering. *Consciousness and Cognition*, 65, 255–262. DOI: 10.1016/j.concog.2018.07.010
- Wang, Y., Xu, W., Zhuang, C., & Liu, X. (2017). Does mind wandering mediate the association between mindfulness and negative mood? A preliminary study. *Psychological Reports*, 120(1), 118–129. DOI: 10.1177/0033294116685863
- Xu, M., Purdon, C., Seli, P., & Smilek, D. (2017). Mindfulness and mind wandering: The protective effects of brief meditation in anxious individuals. *Consciousness and Cognition*, 51, 157–165. DOI: 10.1016/j.concog.2017.03.009

**The Relative Contribution of the Mindfulness in predicting
mental alertness among female university students**

Dr. Nada Ali Al-Jarbou

Assistant Professor, Department of Psychology

Taif University

Dr. Thuraya Jubayr Al-Talhi

Assistant Professor in the Department of Psychology, Taif University

Abstract

The research aimed at knowing the degree of relative contribution of Mindfulness in predicting mental wandering among female university students. The research sample consisted of (212) female students from the Department of Psychology at the Faculty of Arts at Taif University, a scale for Mindfulness prepared by (Muhammad, 2022), and a scale For Mental Wandering, prepared by (Helmy, 2018) were used. The results showed that the level of Mindfulness among the female students was high, as the dimension of awareness of external experience came in first order , followed by the awareness of internal experience, then the dimension of acceptance, followed by the dimension of organization and creativity, then the dimension of focusing attention, and finally the dimension of acting consciously. The results showed that the level of mental wandering among the female students was moderate, as the mental wandering related to the topic came in first order, then the mental wandering that was not related to the topic. The results also showed that there was a statistically significant negative correlation between the female students' scores on the mental wandering scale and their scores on the Mindfulness scale. The results also showed that the two dimensions of Mindfulness (organization and creativity - receptivity) explain 19.5% of the variance in the dependent variable (the total degree of mental wandering). The research came out with a number of recommendations, the most important of which are: Raising awareness of those in charge of the educational process at the various academic levels and the university stage in particular about the role of Mindfulness and mental wandering on academic performance. A number of researches were suggested, such as preparing training programs to reduce mental wandering and increase Mindfulness among university students.

Keywords: Relative Contribution - Mindfulness - Mental Wandering