



وحدة النشر العلمي



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية



مجلة البحث العلمي في التربية

مجلة محكمة ربع سنوية

العدد 4 المجلد 23 2022



مجلة البحث العلمي في التربية (JSRE)

رئيس التحرير

أ.د/ أميرة أحمد يوسف سليمان
عميدة كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

نائب رئيس التحرير

أ.د/ حنان محمد الشاعر
وكيلة كلية البنات للدراسات العليا والبحوث
جامعة عين شمس

مدير التحرير

أ.م.د/ أسماء فتحي توفيق
أستاذ علم النفس المساعد بقسم تربية الطفل
كلية البنات - جامعة عين شمس

المحرر الفني

أ.نور الهدي علي أحمد

سكرتير التحرير

نجوى إبراهيم عبد ربه عبد النبي

دورية علمية محكمة تصدر عن كلية البنات للآداب
والعلوم والتربية - جامعة عين شمس.

الإصدار: ربع سنوية.

اللغة: تنشر المجلة الأبحاث التربوية في المجالات
المختلفة باللغة العربية والإنجليزية

مجالات النشر: أصول التربية - المناهج وطرق
التدريس - علم النفس وصحة نفسية - تكنولوجيا التعليم
- تربية الطفل.

الترقيم الدولي الموحد للطباعة ٢٣٥٦-٨٣٤٨
الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني ٢٣٥٦-٨٣٥٦

التواصل عبر الإيميل

jsre.journal@gmail.com

استقبال الأبحاث عبر الموقع الإلكتروني للمجلة

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

فهرسة المجلة وتصنيفها

١ - الكشاف العربي للاستشهادات المرجعية

The Arabic Citation Index -ARCI

٢ - Publons

٣ - Index Copernicus International

Indexed in the ICI Journals Master List

٤ - دار المنظومة - شعبة

تقييم المجلس الأعلى للجامعات

حصلت المجلة على (٧ درجات) أعلى درجة في تقييم
المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات التربوية.



نمذجة العلاقات بين اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي والتجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الإسكندرية

د. هدى محمد السيد ابوالعزم*

المستخلص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقات المتبادلة بين اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني وذلك من خلال تحليل المسار وتحديد الفروق بين الذكور والإناث، وتكونت عينة البحث من (٢٤٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي، بمتوسط عمري (١٦,٠٥)، وانحراف معياري ($\pm ٠,٨٦$)، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس اليقظة الذهنية إعداد باير وآخرون (Baer, et al. 2006)، ومقياس الطفو الأكاديمي إعداد عابدين (٢٠١٨) ومقياس التجول الذهني إعداد الباحثة، وتوصل البحث إلى النتائج التالية:

- ١- عدم وجود فروق في نموذج تحليل المسار بين الذكور والإناث في اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني.
- ٢- تشكل متغيرات البحث نموذجًا يفسر العلاقات السببية بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني، حيث كانت قيم مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي.
- ٣- يوجد تأثير إيجابي مباشر لليقظة الذهنية على الطفو الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- ٤- يوجد تأثير سلبي مباشر للطفو الأكاديمي على التجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- ٥- يوجد تأثير سلبي مباشر لليقظة الذهنية على التجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- ٦- يوجد تأثير سلبي غير مباشر لليقظة الذهنية على التجول الذهني من خلال الطفو الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية- الطفو الأكاديمي- التجول الذهني.

مقدمة:

تعد مرحلة الثانوية العامة من المراحل الهامة في حياة أبناءنا الطلبة؛ حيث إنها تعد مرحلة مصيرية يحدد بها الطالب حياته المستقبلية، وعليها يعلق الكثير من الطلبة آمالهم وطموحاتهم، وفيها ينسجون الرؤى والأحلام، ولا ينفصل تفكيرهم عن أحلام اليقظة حول صور المستقبل وما الذي يحمله لهم القدر بين أحداثه، وعليه ترتفع لديهم ظاهرة التجول الذهني. ويُعد التجول الذهني من المفاهيم الحديثة في مجال التربية وعلم النفس، كما يعد من العوامل المؤثرة في متغيرات عمليتي التعليم والتعلم، وتمثل هذه الظاهرة نشاطًا ذهنيًا كثيرًا ما يحدث للطلبة سواء كان الأمر متعلقًا بالتعلم أو ليس له علاقة بالتعلم، إلا أن حدوث هذا النشاط

* قسم علم النفس التربوي- كلية التربية- جامعة الإسكندرية- جمهورية مصر العربية.

* البريد الإلكتروني: huda_mahmoud2015@alexu.edu.eg

تاريخ إستلام البحث : ٢٥ / ٤ / ٢٠٢٢ تاريخ قبول البحث : ٥ / ٦ / ٢٠٢٢ تاريخ النشر الإلكتروني : ٤ / ٤ / ٢٠٢٢

الذهني كثيرًا ما يضعف قدرة الطالب على التركيز والتفكير بكفاءة في موضوع ما أو مشكلة معينة (المراغي، ٢٠٢٠، ٥١).

فهي ظاهرة ذهنية تتميز بالتغيير العفوي للانتباه من مؤثر خارجي إلى تفكير عقلي داخلي وقد وجد أن له تأثير سلبي على التعلم وما زال الكثير لا نعرفه عن كيفية خفض أو إعادة توجيه التجول الذهني في المواقف التعليمية، ويشير إلى الفشل في الاحتفاظ بالتركيز على الأفكار والأنشطة الخاصة بالمهمة الحالية بسبب بعض المثيرات الداخلية والخارجية التي تتدخل لجذب الانتباه بعيدًا عن المهمة الأساسية (العمرى، والباسل، ٢٠١٩، ٣٦٢). علاوة على زيادة أهمية إيجاد حلول للتجول الذهني في هذا العصر عن أي وقت مضى؛ نظرًا لتزايد مشتتات الانتباه والمثيرات المختلفة والسريعة في هذا العصر؛ ونظرًا لاعتقاد المتعلمين أنفسهم بأن ميلهم إلى التجول الذهني وقدرتهم على تركيز الانتباه غير قابلين للتغيير، كما يمثل التجول الذهني عائقًا أمام حدوث التعلم الفعال. وقد تساعد اليقظة الذهنية على تقليل التأثير السلبي للتجول الذهني، وشروط العقل والتركيز في إنجاز المهام المطلوب أدائها أثناء عملية التعلم وذلك من خلال تنمية الانتباه المستدام لدى المتعلمين (Murphy, 2021,302).

فالانتباه ليس ضروريًا فقط في الحياة الدراسية بل يكون مهمًا في كل أمور حياتنا، فهو يساعد على إدراك وفهم العالم من حولنا والتكيف معه بكفاءة وفاعلية، ويساعد تركيز الانتباه على الرؤية الصحيحة لجميع ما حولنا والاستفادة من الخبرات السابقة، والتعامل مع المواقف المختلفة بشكل إيجابي. وكلما زاد مستوي اليقظة الذهنية لدى المتعلمين كلما زاد لديهم القدرة على الانتباه والتركيز على الأحداث الراهنة وعدم إصدار الأحكام، وزيادة القدرة على ضبط الذات والتغلب على المشكلات النفسية التي قد تعوق تحصيلهم الدراسي والإدارة الإيجابية للذات وعدم الانشغال بأمر جانبيه تقلل من مستوى تحصيلهم وبالتالي يقل لديهم مستوي التجول الذهني (عبد الحميد، ٢٠٢١، ١٦٢). ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من Wang, Xu, Zhuang & Liu (2017) والتي هدفت إلى الكشف عن الدور الذي يلعبه التجول الذهني في حدوث علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والحالة المزاجية لدى عينة مكونة من (٨٢) طالبًا، وتوصلت إلى ارتباط اليقظة الذهنية ارتباطًا سالبًا بالتجول الذهني، وأن التجول الذهني يتوسط العلاقة بين اليقظة الذهنية والمزاج السلبي، ودراسة كل من Ju & Lien (2018) والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التجول الذهني وكل من سعة الذاكرة العاملة واليقظة الذهنية، لدى عينة مكونة (١٦٠) طالبًا جامعيًا، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة الذهنية والتجول الذهني.

فاليقظة الذهنية تؤدي دورًا مهمًا في حياة الطالب الدراسية والأكاديمية، فمن خلالها يستطيع الطالب انتقاء المثيرات الجديدة، والاستبصار لها، والافتتاح على كل ما هو جديد مما يساعده على الاختيار الأفضل للأساليب التعليمية، لذا أصبح الاهتمام باليقظة الذهنية مطلبًا تربويًا لانعكاسه على الحالة الذهنية وحالة الوعي لدى المتعلم، ففي الموقف التعليمي يكون المتعلم بحاجة إلى زيادة الوعي وتركيز الانتباه ليسهل عليه الاحتفاظ بالمعلومات والتركيز على أي مهمة ومن ثم خفض التجول الذهني وزيادة القدرة على التحصيل الأكاديمي وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من Mrazek, Franklin, Phillips, Baird & Schooler (2013) والتي أكدت على أن ممارسة اليقظة الذهنية ساعدت على انتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية وتوجيه الانتباه إلى المثيرات الجديدة، وتجعل المتعلمين أكثر وعيًا ببيئتهم، وما يدور حولهم لحظة بلحظة دون حدوث تجول للذهن، أو شرود للعقل، كما ساعدت كذلك على تحسين سعة الذاكرة العاملة. فمن خلال ممارسة اليقظة الذهنية يتم تقوية المهارة في أول الانتباه واكتشاف التشتت وإبعاده عن مصدر

الإلهاء ثم إعادة توجيه الانتباه إلى ذلك الشيء مما يؤثر في التنظيم الانفعالي والطفو الأكاديمي للمتعلم (أبو الوفا، ٢٠٢١، ٤٥٥).

ويصف الطفو الأكاديمي قدرة الطالب على التغلب بنجاح على التحديات والصعوبات الخاصة بالحياة التعليمية اليومية مثل: ضعف الأداء، والموعد النهائي للواجبات المنزلية، وضغوط الواجبات المنزلية، والتجول الذهني أثناء عرض الموضوعات الدراسية، بالإضافة إلى هذه الميزات يؤدي الطفو الأكاديمي إلى ثلاث نتائج تعليمية ونفسية هي متعة الدراسة، والحضور في الصف، واحترام الذات بشكل عام (بهنساوى، ٢٠٢٠، ١٧). وأكد أيضاً كل من (Datu & Yuen, 2018, 207) بأن الطفو الأكاديمي يمثل قدرة الطالب على التعامل مع المشكلات الدراسية اليومية التي تواجهه في المدرسة والتي تتصل بشكل وثيق بالأداء الأكاديمي والإنجاز الدراسي. وتوصلت دراسة كل من Reisy, Dehghani, Javanmard, (2014) Shojaei & Naeimian إلى أن تعزيز الطفو الأكاديمي لدى الطلاب يعزز مناعتهم تجاه التأثيرات السلبية داخل البيئات الأكاديمية، ويساعد في تحقيق النجاح الأكاديمي للمتعلمين.

مشكلة البحث:

نظراً لما يشهده العصر الحالي من التغيرات المتلاحقة والمتسارعة، أصبحت حياتنا أكثر تعقيداً، وتزايدت التحديات والعقبات التي تواجه أبناءنا من الطلبة في حياتهم الدراسية، وخاصاً طلبة الصف الأول الثانوي نتيجة اختلاف منظومة التعلم الجديدة والمختلفة عما اعتمدوا عليه سابقاً من حيث المناهج، وطريقة أداء الاختبارات، كما أن كثرة عدد المتطلبات التي يكلف بها الطلبة تسبب في بعض الأحيان تشتتاً وعدم انتباه والذي يؤدي بهم إلى ما يعرف بالتجول الذهني والذي يعد واحداً من أكثر الأنشطة الذهنية انتشاراً ويتفق ذلك مع نتائج العديد من الدراسات ومنها: دراسة محمد (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى خفض التجول الذهني لدى طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة كل من شلبي، و آل معيض (٢٠٢١) والتي توصلت إلى ارتفاع مستوى التجول الذهني لدى الطلبة بسبب انخراطهم وانجرفهم في مسارات فكرية وأفكار داخلية ذاتية التوليد غير مرتبطة بمهام التعلم مما يؤدي إلى انفصالهم عن العالم الخارجي وذلك نتيجة لشعورهم بالملل أثناء التعلم أو اليأس. كما أوصت دراسة المراغي (٢٠٢٠) إلى ضرورة إعادة صياغة محتوى المواد الدراسية للمراحل التعليمية المختلفة بحيث تتضمن العديد من الأنشطة والمواقف التعليمية التي تساعد التلاميذ على خفض درجة التجول الذهني لديهم والحد من أسبابه.

ويتضح من ذلك الدور المهم الذي تلعبه اليقظة الذهنية في العملية التربوية؛ حيث تساعد الطلبة وخاصة طلبة الصف الأول الثانوي على التكيف مع متطلبات الحياة الدراسية، وتساهم في رفع مستوى التوافق الدراسي وخفض التجول الذهني، فهي تتضمن وعي الفرد بخبراته لحظياً سواء أكانت معرفية أو انفعالية وعدم إصدار أحكام عليها، حتى يعطي للطلاب الوقت للتفكير والتأمل والتدبر، من خلال التأكيد على انتباه الفرد لمشاعره وأفكاره وانفعالاته، بهدف الوصول إلى مجموعة من الاستجابات التكيفية التي تساهم في تكيف الفرد مع بيئته. وبالرجوع إلى الدراسات السابقة، يلاحظ أن هناك تأكيداً من واقع نتائجها على أهمية اليقظة الذهنية باعتبارها منبئاً مهماً بمخرجات الصحة النفسية، وتأثيراتها الفعالة في الأداء والسلوك، والتوافق بكافة أشكاله، وقد أسفرت النتائج الارتباطية عن أنها ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالعديد من المتغيرات ومنها: دراسة الوليدي (٢٠١٧) والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، ودراسة رزق (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية ومستوي الطموح، ودراسة بهنساوى (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي.

فالطلاب الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يكون لديهم القدرة على تحقيق الطفو الأكاديمي وتجاوز العديد من المشكلات، والتحول من حالة الفشل الأكاديمي إلى حالة النجاح الأكاديمي.

وفي ضوء ما سبق يتضح منطقياً العلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني؛ حيث تعد اليقظة الذهنية من العوامل المساعدة في الحد من انتشار التجول الذهني بين الطلبة، كما تُعد من الأسباب المؤدية إلى الطفو الأكاديمي، وأن معظم الدراسات قد اهتمت بدراسة العلاقات الارتباطية البسيطة – في حدود علم الباحثة – بين اليقظة الذهنية ومتغيرات البحث وندرة الدراسات التي اهتمت بدراسة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة التي تربط بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني، لذلك تقترح الباحثة نموذجاً لتحليل المسار لدراسة العلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي كدراسة مكملة للدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث، وكذلك التحقق من مدى ملائمة النموذج المقترح للنموذج النظري.

ويمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- ١- هل يختلف نموذج تحليل المسار للعلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني باختلاف النوع (ذكور/إناث)؟
- ٢- ما مدى ملائمة نموذج تحليل المسار للعلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي ؟
- ٣- هل يوجد تأثير مباشر لليقظة الذهنية على التجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي ؟
- ٤- هل يوجد تأثير مباشر لليقظة الذهنية على الطفو الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي ؟
- ٥- هل يوجد تأثير مباشر للطفو الأكاديمي على التجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي ؟
- ٦- هل يوجد تأثير غير مباشر لليقظة الذهنية على التجول الذهني من خلال الطفو الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي؟

أهداف البحث:

- ١- الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات نموذج تحليل المسار.
- ٢- التعرف على مدى مطابقة نموذج تحليل المسار للعلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- ٣- التعرف على تأثير اليقظة الذهنية على التجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- ٤- التعرف على تأثير اليقظة الذهنية على الطفو الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- ٥- التعرف على تأثير الطفو الأكاديمي على التجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- ٦- التعرف على الدور الذي يلعبه الطفو الأكاديمي كمتغير وسيط بين اليقظة الذهنية والتجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في الجوانب التالية:

أولاً: الأهمية النظرية

- 1- بناء نموذج للعلاقات السببية، والتعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني وبالتالي إمكانية الاعتماد على مسارات النموذج في توجيه الدراسات المستقبلية الخاصة بتلك المتغيرات.
- 2- التأسيس النظري لمفهوم اليقظة الذهنية وخاصة تأثيره على العملية التعليمية، ومنها الانفتاح على كل ما هو جديد وزيادة الوعي بمشكلات المجتمع والعمل على حلها، والمساعدة على التكيف مع الحياة الدراسية، كما تسهم في علاج كثير من المشكلات السلوكية والانفعالية التي يعاني منها الطلاب المرحلة الثانوية.
- 3- إلقاء الضوء على أهمية مفهوم التجول الذهني والكشف عن العوامل التي تسهم في حل المشكلات المتعلقة بهذا المفهوم؛ نظراً لتأثيره الخطير على الأفراد فهو لا يقتصر على مجرد النواحي الأكاديمية والدراسية، بل قد يصبح أسلوباً للحياة لدى الفرد ويسبب له العديد من المشكلات.
- 4- العينة التي تناولها البحث وهي فئة لطلاب الصف الأول الثانوي والتي طبق عليها نظام التعليم الجديد وما يشهده من تغيرات كثيرة سواء في المناهج أو استخدام التكنولوجيا الحديثة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- 1- إعداد مقياس للتجول الذهني يناسب طلاب الصف الأول الثانوي.
- 2- توجيه نظر التربويين إلى الاهتمام بتحسين المتغيرات وثيقة الصلة بالعملية التعليمية والعمل على حل المشكلات الناجمة عنها، وإجراء مزيد من الدراسات التي تستهدف خفض التجول الذهني وزيادة الطفو الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

محددات البحث:

- الحدود الموضوعية: اقتصر البحث الحالي على دراسة متغيرات اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني.
- الحدود البشرية: اقتصر تطبيق البحث على طلاب الصف الأول الثانوي بإدارة شرق التعليمية- محافظة الإسكندرية.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

مصطلحات البحث:

١- اليقظة الذهنية: Mindfulness

لقد تبنت الباحثة تعريف باير وزملاؤه لليقظة الذهنية Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer (2006,27:29) & Toney على أنها: "نشاط ذهني يكون به الفرد على وعي كامل بمشاعره وأفكاره ومعتقداته في لحظة حدوثها دون إصدار أحكام عليها"، ويتكون من خمسة أبعاد موضحة كالتالي:

- أ- الملاحظة: Observing وتشير إلى قدرة الفرد على الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات، والمعارف، والمشاهد، والأصوات، والروائح.
- ب- الوصف Describing وتشير إلى قدرة الفرد على وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.
- ت- التصرف بوعي: Acting with Awareness وتشير إلى ما يقوم به الفرد من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.
- ث- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: Non-judging of experience وتشير إلى قدرة الفرد على عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
- ج- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: Non-reactivity to inner experiences وتشير إلى قدرة الفرد على أن يُسمح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون أن تؤثر على تفكيره أو تشغله وتفقد التركيز في اللحظة الحاضرة.
- وتقاس إجرائيًا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها طلاب الصف الأول الثانوي من خلال إجاباتهم على مفردات المقياس.

٢- الطفو الأكاديمي: Academic Buoyancy

لقد تبنت الباحثة تعريف عابدين (٢٠١٨، ٧٠: ٧١) للطفو الأكاديمي بأنه "قدرة الطالب على إدارة التحديات الأكاديمية اليومية في حياته المدرسية مثل: انخفاض درجات، قلق اختبار، سوء معاملة من المحطين به" ويشتمل على ثلاث أبعاد هي: مجابهة المواقف الصعبة: وتشير إلى قدرة الطالب على التعامل بفاعلية مع المواقف الصعبة وغير المتوقعة ومواصلة العمل رغم التحديات التي تقابله، ومقاومة الضغوط: وتشير إلى قدرة الطالب لمقاومته للضغوط التي يتعرض لها، وتجنبه للمواقف الصعبة والمواقف التي تسبب له القلق ومحاولته لإيجاد حلول لهذه المواقف، والدعم الاجتماعي: ويشير إلى الدعم المُقدم للطلاب لتجاوز العقبات، وقدرته على إدارة وقته وثقته بنفسه. ويقاس إجرائيًا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها طلاب الصف الأول الثانوي من خلال إجاباتهم على مفردات المقياس.

٣- التجول الذهني: Mind Wandering

وتُعرفه الباحثة بأنه "عدم قدرة طلاب الصف الأول الثانوي على الاحتفاظ بتركيزهم في المهمة الحالية بسبب مثيرات قد تكون داخلية أو خارجية تشغل تفكيرهم مما يتسبب في صرف انتباههم عن المهمة الحالية، وهذه المثيرات قد تكون مرتبطة بالمهمة الحالية أو غير مرتبطة بها"، ويشتمل على بعدين هما التجول الذهني المرتبط بالموضوع الدراسي: ويشير إلى التحول التلقائي في انتباه طلاب الصف الأول الثانوي إلى أفكار غير مرتبطة بالموضوع الحالي، ولكنها مرتبطة بالموضوعات الدراسية، والتجول الذهني غير المرتبط بالموضوع الدراسي: ويشير إلى التحول التلقائي في انتباه طلاب الصف الأول الثانوي إلى أفكار غير مرتبطة بالموضوع الحالي، وغير مرتبطة بالموضوعات الدراسية. ويقاس إجرائيًا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها طلاب الصف الأول الثانوي من خلال إجاباتهم على مفردات المقياس.

الإطار النظري ودراسات سابقة:

تناول الإطار النظري الخلفية النظرية لمتغيرات البحث الحالي، وقد عمدت الباحثة إلى تقسيم الإطار النظري طبقاً لمتغيرات البحث إلى ثلاث محاور؛ حيث يتناول المحور الأول: اليقظة الذهنية من حيث (مفهومها، مكوناتها، أهميتها، خصائصها)، ويتناول المحور الثاني: التجول الذهني من حيث (مفهومه، أنواعه، أسبابه)، بينما يتناول المحور الثالث: الطفو الأكاديمي من حيث (مفهومه، مكوناته)، ويختتم الإطار النظري بتوضيح العلاقة بين اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني وذلك كما يلي:

أولاً: اليقظة الذهنية Mindfulness

المقصود باليقظة الذهنية:

لقد تعددت تعريفات اليقظة الذهنية بوصفها مفهومًا نفسيًا؛ حيث تمحورت معظم هذه التعريفات على أنها عبارة عن تركيز الانتباه على اللحظة الحالية مع قبول الخبرات والتعايش معها، وعدم إصدار أحكام تقييمية عليها. وعرّفها (Franco, 2020,24) بأنها: "وعي الفرد بالخبرة الحالية لحظة بلحظة دون التقيد بإصدار أحكام". كما عرفها رزق (٢٠٢٠، ٣٩١) بأنها: "مدى إعطاء الفرد الانتباه والتركيز للمثيرات واللحظات والمشاعر والأفكار والتصورات التي يعيشها في اللحظة الحالية دون التسرع في إصدار أحكاماً مسبقة عليها، بهدف تحقيق الرفاهية النفسية السليمة لحياته؛ ومن ثم تحقيق الرضا والقدرة على مواصلة الطريق الذي يرسمه لنفسه". وذكر كل من (Khoury , Vergara, Sadowski& Spinelli (2021,2) اليقظة الذهنية بأنها: "الحالة التي يكون فيها المرء على درجة كبيرة من الإدراك تمكنه من التركيز على حقيقة الموقف الحالي، بحيث يستطيع تقبله والاعتراف به، دون الانغماس في الأفكار التي تدور حول الموقف، أو في ردود الفعل العاطفية على الموقف". وكذلك عرفها كل من (Jiménez-Picón, Romero-Martín, Ponce-Blandón ,Ramirez-Baena, Palomo-Lara, & Gómez-Salgado(2021,2) بأنها: "شكل من أشكال التأمل القائم على جذب انتباه الفرد اتجاه ما يمر به من خبرات في الوقت الراهن، وتقبله لها دون الحكم عليها، وقدرته على تحديد المشاعر والأحاسيس التي يمر بها". بينما تناولها أبو الوفا (٢٠٢١، ٤٥٣) بأنها: "حالة الانتباه والوعي مع زيادة التركيز على التجربة الحالية بجوانبها العقلية والحسية والانفعالية بدون إصدار حكم مسبق لتحسين أداء الفرد واستبصاره لتمكنه من ابتكار جديد لتقييم موقف ما".

وفي ضوء العرض السابق للتعريفات يتضح تباين الباحثين حول مفهوم اليقظة الذهنية في كونها سمه أم حالة، فهي تُعني المراقبة المستمرة للخبرات، والوعي بالخبرات الحالية أكثر من الانشغال بالماضي أو الأحداث المستقبلية، وتفهم مشاعر الآخرين، وتقبل الأحداث والخبرات كما هي دون إصدار أحكام، بالإضافة إلى أن معظم التعريفات تمت في ضوء مكونات اليقظة الذهنية. كما اتفقت معظم التعريفات على أن الانتباه والوعي يعد من المكونات الأساسية لليقظة الذهنية، وهذا يتفق مع نتائج دراسة (Isbel&Mahar (2015) والتي أكدت على أن الانتباه يمثل محوراً أساسياً في اليقظة الذهنية، وأن التدريب على الانتباه في ممارسة اليقظة الذهنية يؤدي إلى تعزيز التركيز، وأن التنظيم المقصود للانتباه للخبرة في اللحظة الحالية قد يسهل المراقبة ما وراء المعرفة لهذه الخبرة.

مكونات اليقظة الذهنية:

تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا اليقظة الذهنية وفقاً لتوجهاتهم النظرية على النحو التالي: فقد رأى (Brown&Ryan, 2003, 824) اليقظة الذهنية بأنها مكون أحادي البعد يتعلق بتنظيم الاهتمام بتجارب اللحظة الحالية. وأشار كل من Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow (2008:205) إلى مكونين رئيسيين لليقظة الذهنية الأول: الوعي في الوقت الحاضر "present-moment awareness" ويشير إلى تنظيم عمليات الانتباه من أجل الحفاظ على الخبرة في الوقت الراهن والتركيز عليها. والثاني: القبول "acceptance" ويشير إلى انفتاح الفرد وقبوله للخبرات بصرف النظر عن ميله لها من عدمه. بينما أوضح (Bear, et al., 2008, 330) خمسة مكونات لليقظة الذهنية هي: "الملاحظة Observing" وتشير إلى المراقبة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل المشاعر والانفعالات. "الوصف Describing" ويقصد بها القدرة على ترجمة الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال كلمات ملائمة، "التصرف بوعي Acting with awareness" ويقصد به أن يكون الشخص حاضرًا في نشاطاته الآنية وذلك من خلال تركيز الانتباه لديه، "عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non reactivity of inner experience" ويقصد بها أن يُسمح للأفكار والمشاعر ان تأتي وتذهب دون أن تؤثر على تفكير الفرد أو تشغله وتفقد التركيز في اللحظة الحاضرة. "عدم الحكم على الخبرات الداخلية Non judging of inner experience" ويقصد بها عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية إلا من خلال التجربة.

وذكر البيديوي (٢٠١٨، ١٦٦) أربعة مكونات لليقظة الذهنية وهي: الملاحظة الهادفة: ويقصد بها الانتباه وملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية كالأحاسيس والمعارف والمشاهد والأصوات مع القدرة على التعبير عن هذه الخبرات. التصرف بوعي: ويقصد به ما يقوم به الفرد من أنشطة في لحظة ما وأن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر. عدم الحكم على الخبرات الداخلية: وتعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر والأحداث. عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: ويقصد به السماح للأفكار والمشاعر والأحداث لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد أو يشغل بها وتفقد تركيزه في اللحظة الحالية.

وقد أشار كل من (Khoury, Vergara, Sadowski & Spinelli, 2021, 2:4) إلى خمسة مكونات أساسية لليقظة الذهنية وهي: الانفصال عن التفكير التلقائي: Detachment from Automatic Thinking ويقصد به السيطرة على الأفكار بطريقة واعية ومتعمدة بعيداً عن التفكير غير الواعي؛ حيث ترتبط التفكير التلقائي بمجموعة من الاضطرابات العاطفية بما في ذلك القلق المفرط، كما تعد القدرة على الانفصال عن التفكير التلقائي بمثابة اللبنة الأولى لمفهوم اليقظة الذهنية المجسدة، الانتباه والوعي بالمشاعر والأحاسيس الجسدية: Attention and Awareness of Feelings and Bodily Sensations ويقصد بها توجيه الانتباه لإدراك المشاعر والأحاسيس الجسدية في الوقت الحالي. فهي تعد عملية ديناميكية يتم من خلالها إدراك الحالات والعمليات والإجراءات والوظائف النفسية للجسد، كما تمثل عنصرًا أساسيًا من عناصر اليقظة الذهنية، التواصل مع الجسد: Connection With the Body ويقصد به الانتباه والوعي بحركة الجسد أثناء ممارسة التمارين المختلفة، أو أداء النشاطات المختلفة مثل تناول الطعام، المشي، الجري، الوعي بالتواصل بين العقل والجسد: Awareness of the Mind-Body Connection ويشير هذا البعد إلى أهمية العلاقة بين العقل والجسد في تحقيق اليقظة الذهنية، قبول المشاعر

والأحاسيس الجسدية: Acceptance of Feelings and Bodily Sensations ويقصد بها القدرة على تقبل المشاعر والأحاسيس الجسدية، وكذلك الأفكار التي تم تقييمها بشكل سلبي.

ويتضح مما سبق وجود اختلافات حول تحديد مكونات اليقظة الذهنية، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف النظريات والنماذج المفسرة لمكوناتها ما بين البناء الأحادي البعد، والبناء متعدد الأبعاد، وسوف تعتمد الباحثة على تعريف باير وزملاؤه لليقظة الذهنية Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney (2006,27) على أنها "نشاط ذهني يكون به الفرد على وعي كامل بمشاعره وأفكاره ومعتقداته في لحظة حدوثها دون إصدار أحكام عليها" ومكونة من خمسة أبعاد هي (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية).

أهمية اليقظة الذهنية:

- 1- تحقيق العديد من الفوائد الفسيولوجية والنفسية وقد تتمثل الفوائد الفسيولوجية في التغيرات التي تطرأ على الفرد من الناحية الفسيولوجية مثل خفض الألم وتحسين الوظيفة المناعية وتحقيق جودة النوم، بينما تتمثل الفائدة النفسية في خفض الضغوط وأعراض الاكتئاب والقلق والمخاوف المرضية، بالإضافة إلى تحسين الذاكرة العاملة، وعمليات الإدراك والانتباه (Lee , Gansler , Zhang , Terram & King , 2017, 26).
- 2- تساعد المتعلمين على إعطاء الاهتمام بالمشيريات الداخلية والخارجية على حد سواء، وتشمل المشيريات الداخلية كل من (الأفكار، المشاعر، الأحاسيس الجسمية)، بينما تشمل المشيريات الداخلية كل من (المشاهد، الروائح، الأحداث التي تحدث في البيئة المادية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد)، كما تنأى اليقظة الذهنية بالفرد عن التصرف والتفكير بطرق غير عقلانية، وتسهم كذلك في تكوين مخططات معرفية منطقية (عبد العليم، ٢٠١٩، ٢٩٨).
- 3- أن ممارسة استراتيجيات اليقظة الذهنية داخل الفصول الدراسية تساعد على تقليل القلق والتوتر لدى المتعلمين، والذي ينعكس بدوره على سلوكياتهم وأدائهم الأكاديمي (Bradshaw, 2019, 28). كما ان التدريب على استراتيجيات اليقظة الذهنية تساعد على التخلص من المخاوف النفسية لدى الطلبة الجامعيين (Maher, 2021, 43).
- 4- توفر حالة من الوعي والاسترخاء تجعل الفرد أكثرًا تركزًا وإصرارًا على معرفه مشاعره وأفكاره ودوافعه، وأكثر تسامحًا واتساعًا مع نفسه (Franco, 2020, 24).
- 5- تلعب دورًا مهمًا في إخضاع العقل للتفكير المنظم المعتمد على الوعي، بدلاً من التفكير التلقائي الغير خاضع للسيطرة؛ إذا تسمح للفرد بمراقبة أعمال العقل لحظة بلحظة لرؤية الأفكار على أنها مجرد أفكار، والسماح للأفكار بالذهاب دون الوقوع في القصص التي تحكيها (Khoury , Vergara,) (Sadowski & Spinelli, 2021, 2).
- 6- تدفع المتعلمين لتعزيز ذواتهم بتحسين الثقة بالنفس وتوكيد الذات وابتكار آفاق وطرق جديدة تزيد من الفهم الانفعالي، وتحسين قدراتهم على اتخاذ خيارات مرنة، كما لها أثر إيجابي في الاتزان الانفعالي مما يدعم الوعي الانفعالي لملاحظة وفهم وتفسير وتنظيم وإدارة انفعالاتهم والتنبؤ بها، والحد من الضغوط الانفعالية (أبو الوفا، ٢٠٢١، ٤٥٦).

خصائص الأفراد ذوي اليقظة الذهنية:

أشار البديوي (٢٠١٨، ١٧٧: ١٧٨) إلى بعض خصائص الأفراد ذوي اليقظة الذهنية وهي: التعاطف: وتشير إلى قدرة الفرد على تفهم مشاعر ومواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق رؤيتهم الخاصة وانفعالاتهم، وردود أفعالهم، تقبل الأفكار الجديدة: يستعين الأفراد ذوي اليقظة الذهنية بكافة الوسائل المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم وقد تأتي المعلومات الجديدة من مصادر عديدة، ولا يضعون أنفسهم في نطاق منظور واحد، أو طريقة واحدة لحل المشكلات، التفتح: ويقصد بها قدرة الفرد على رؤية الأشياء كما لو أنه يراها لأول مرة، وخلق احتمالات من خلال التركيز على التغذية الراجعة في اللحظة الحالية، تعديل السلوك التلقائي: ويقصد به النظر إلى الأساليب التلقائية للسلوك لتعديلها وتحسينها، تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: بمعنى أن استحداث الفئات الجديدة وإعادة تسمية الفئات القديمة من مؤشرات السلوك اليقظ لإعادة التفكير في الفئات التي تصف فيها الأفراد والأدوات تعطينا مزيداً من الخيارات في أداء عمل أفضل. كما أن الأفراد ذوي اليقظة العقلية يكونوا أكثر انتباهاً، ولديهم رغبة عالية في الإقبال على أداء المهام وتحسين عمليات الذاكرة، ويكونوا أكثر إبداعاً وأقل عرضة للضرر الجسدي أو الصحي، مما يؤدي إلى خفض الاضطرابات النفسية أثناء عملية التفكير؛ بحيث لا يكون التفكير خارج إطار المهمة التي هم بصدها (رزق، ٢٠٢٠، ٣٧٦).

ومما سبق يمكن القول بأن الأفراد ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة يتصفون بالعديد من الخصائص والسمات الإيجابية؛ إذا أنهم أكثر انتباهاً وأقبالاً على أداء المهام، وأكثر قدرة على الإبداع وحل المشكلات، لديهم القدرة على تفهم الواقع وأكثر تعاطفاً وتوافقاً مع الآخرين، أقل عرضة للضرر الجسدي، أكثر قدرة على التفكير العقلاني، وقد استفادة الباحثة من هذه الخصائص في التعرف على صفات الأفراد ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة والمنخفضة، وبالتالي الاستفادة منها في تفسير النتائج.

ثانياً: الطفو الأكاديمي Academic Buoyancy

المقصود بالطفو الأكاديمي:

يعد الطفو الأكاديمي Academic Buoyancy إحدى مفاهيم علم النفس الإيجابي التي تركز على كيفية مواجهة الطلاب لل صعوبات الأكاديمية التي تواجههم أثناء مسيرتهم التعليمية، والتي ظهرت في كتابات كل من (Martin & Marsh, 2006)، كما اشتق مفهوم الطفو الأكاديمي من مفهوم المرونة (الصمود) الأكاديمي Academic Resilience. وذكر (Martin, 2013, 488) أن المرونة الأكاديمية تركز على الشدائد الحادة أو المزمنة التي ينظر إليها على أنها تمثل تهديداً كبيراً للتطور التعليمي للطلاب، بينما يركز الطفو على مواجهة النكسات والتحديات والصعوبات التي تشكل جزءاً من الحياة الأكاديمية اليومية. وعرفه عابدين (٢٠١٨، ٥٧) بأنه: "قدرة الطالب على إدارة التحديات الأكاديمية اليومية في حياته المدرسية مثل: انخفاض درجات، قلق اختبار، سوء معاملة من المحطين به". وأشار حليم (٢٠١٩، ٣٠٢) للطفو الأكاديمي بأنه: "قدرة الطلاب على تخطي المشكلات اليومية التي تواجههم في نطاق المناخ المدرسي سواء كانت داخل حجرة الصف الدراسي أو خارجها، مما يؤدي بهم إلى الوصول إلى حالة من التوازن لديهم والحصول على نتائج إيجابية في مسار تعليمهم". وذكره بهنساوي (٢٠٢٠، ٢٣) بأنه: "بنية تكيفية مرتبطة بالسلوكيات الإيجابية، تتمثل في قدرة الطالب على الاستجابة للتحديات في البيئة الأكاديمية، بالتأقلم بفعالية عند مواجهة النكسات الشائعة التي تتم مواجهتها بشكل منتظم، والتعامل مع النضالات اليومية والتحديات التعليمية

والعقبات الأكاديمية التي تواجهه في المعاملات اليومية للحياة الأكاديمية". بينما عرفه كل من Al-Bawi, Judeh, & Al-Shammari (2021,80) بأنه: "قدرة الطالب على التعامل مع المشكلات الأكاديمية اليومية التي يواجهها في المدرسة والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء الأكاديمي والتحصيل الأكاديمي". كما عرفه العنزي (٢٠٢١، ٦٢٧) بأنه: "سلوك إيجابي يتمثل في قدرة الطالب على الاستجابة للتحديات في البيئة الأكاديمية بشكل منظم والتكيف بفاعلية عند مواجهتها".

وبالنظر إلى التعريفات السابقة يتضح أن هناك شبه اتفاق بين الباحثين حول تحديد ماهية الطفو الأكاديمي واعتباره عاملاً جوهرياً في العملية التربوية؛ حيث يعمل على مساعدة الطلاب الذين يواجهون صعوبات في حياتهم الدراسية على التأقلم معها وعدم التأثر بها لمواصلة تحقيق الأهداف والإنجازات، وسوف يتبنى البحث الحالي تعريف عابدين (٢٠١٨) للطفو الأكاديمي.

أبعاد الطفو الأكاديمي:

تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا الطفو الأكاديمي وفقاً لتوجهاتهم النظرية على النحو التالي: فقد أشار عابدين (٢٠١٨، ٧٠: ٧١) إلى ثلاث أبعاد لقياس الطفو الأكاديمي وهي مجابهة المواقف الصعبة: وتشير إلى قدرة الطالب على التعامل بفاعلية مع المواقف الصعبة وغير المتوقعة ومواصلة العمل رغم التحديات التي تقابله، مقاومة الضغوط: وتشير إلى قدرة الطالب لمقاومته للضغوط التي يتعرض لها، وتجنبه للمواقف الصعبة والمواقف التي تسبب له القلق ومحاولته لإيجاد حلول لهذه المواقف، الدعم الاجتماعي: ويشير إلى الدعم المقدم للطلاب لتجاوز العقبات، وقدرته على إدارة وقته وثقته بنفسه. كما ذكر حليم (٢٠١٩، ٣٠٣) خمسة أبعاد لقياس الطفو الأكاديمي وهي: الفاعلية الذاتية: وتشير إلى إيمان الطلاب وثقتهم بقدرتهم على الفهم أو الأداء الجيد في واجباتهم المدرسية ومواجهة التحديات التي يواجهونها وأداء المهام بأفضل ما في وسعهم، السيطرة غير المؤكدة: ويقصد بها عدم يقين الطلاب حول كيفية القيام بأداء المهام بشكل جيد، الفلق: ويشير إلى شعور الطلاب بالتوتر وعدم الارتياح عندما يفكرون في واجباتهم أو امتحاناتهم المدرسية، الاندماج الأكاديمي: وتشير إلى المثابرة، والتمتع بالمدرسة، والمشاركة في الصف، والطموحات التعليمية، وتقييم المدرسة، العلاقات المتبادلة بين المعلم والطالب: وتتعلق بتصورات الطلاب حول كيف يتواصل مع معلمهم واحترام معلمهم لهم.

وقدم بهنساوي (٢٠٢٠، ٣١: ٣٣) خمسة أبعاد لقياس الطفو الأكاديمي وهي موضحة كالتالي:

١- الكفاءة الذاتية: وهي تشكل محوراً أساسياً من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية التي تستند على أن للفرد القدرة على ضبط سلوكه نتيجة ما يمتلكه من معتقدات شخصية من خلال الإدراك المعرفي لقدراته الشخصية، فالأفراد لديهم نظام يمكنهم من التحكم في معتقداتهم الذاتية، ووفقاً لذلك فإن الكيفية التي يفكر بها ويعتقد ويشعر بها الفرد تؤثر في الكيفية التي يتصرف بها؛ إذ تشكل هذه المعتقدات المفتاح الرئيس للقوى المحركة لسلوك الفرد.

٢- التحكم الذاتي Self-Control يظهر من خلال وعي الفرد بسلوكه الخاص، فالأفراد الواعون بدرجة عالية لسلوكهم يكونون أكثر اتساقاً في كيفية تصرفهم في مواقف مختلفة من الأفراد غير الواعين جداً لسلوكهم الخاص هذا لأن الأفراد الذين لديهم وعي ذاتي يكونون أكثر إدراكاً وشعوراً، وذلك يجعل سلوكهم أكثر ملائمة، فالشخص المتحكم ذاتياً يستطيع اتخاذ قراره بنفسه وذلك بصياغة أهدافه التي يرغب

الوصول إليها والتغلب على الصعوبات والمعوقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف فضلاً عن ذلك نراه أكثر احتراماً على اتخاذ قراره التي تكون لها نتائج أفضل على المدى البعيد.

٣- المثابرة الأكاديمية: وتتمثل في الالتزام والمرونة اللازمة لتحقيق النتيجة المرجوة في مواجهة التحديات أو النكسات، وتتعلق بمدى الطالب في استكمال دراسته الأكاديمية، وعدم الاستسلام أو الانسحاب منها، ومواصلة الدراسة بعناد وإصرار وعزيمة رغم العوائق التي تواجهه.

٤- الفلق: ويشير إلى الخوف وعدم الارتياح نتيجة للفشل الأكاديمي والعجز في أداء المهام التعليمية.
٥- العلاقة بين الطالب والمعلم: وتشير إلى إدراكات الطالب حول كيفية التواصل بينه وبين المعلم، متضمناً التواصل الشخصي والاجتماعي والأكاديمي، لذا فمن الضروري تطور العلاقات الإيجابية بين الطالب والمعلم، باعتبارها واحدة من أكثر الخطوات الفعالة التي يمكن اتخاذها لإنشاء مناخ انضباط إيجابي في العملية التعليمية.

ومما سبق يتضح اختلاف الدراسات فيما بينها حول تحديد مكونات الطفو الأكاديمي ولكنها اجتمعت على بعض المكونات وأكدت على أهمية امتلاك المتعلم لها ومنها: الكفاءة والفاعلية الذاتية، القدرة على مواجهة المواقف الصعبة، الحاجة إلى الدعم ومساعدة الآخرين.

ثالثاً: التجول الذهني Mind Wandering

المقصود بالتجول الذهني:

لقد تعددت التعريفات التي تناولت التجول الذهني، ويرجع ذلك إلى ثراء المفهوم واتساع أبعاده وأهميته وفيما يلي عرض لبعض هذه التعريفات:

عرفه الفيل (٢٠١٨، ١١) 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". كما عرفه كل من (Mowlem, et al.(2019,624) بأنه: "الفترة الزمنية التي يتحول فيها الانتباه بعيداً عن المهمة الحالية والتركيز على الأفكار والمشاعر الداخلية غير ذات الصلة بموضوع المهمة". بينما عرفه كل من (Arango-Muñoz & Bermúdez (2021, 7727) بأنه: "ظاهرة نفسية ينقل فيها الذهن من موضوع إلى آخر بطريقة عشوائية".

وفي ضوء ما سبق يمكن استنتاج أن هناك شبه اتفاق حول تحديد ماهية التجول الذهني كونه ظاهرة إنسانية عامة تشغل حيزاً من أوقات تفكيرنا اليومي وتؤثر على الأداء والمهام الحياتية الإنسانية، وتحدث هذه الظاهرة عندما يحدث انقطاع للأفكار المرتبطة بالمهمة الحالية وارتباطها بأفكار أخرى غير ذات صلة مما يؤدي إلى الانفصال عن العالم الخارجي. وتعرفه الباحثة بأنه: "عدم قدرة طلاب الصف الأول الثانوي على الاحتفاظ بتركيزهم في المهمة الحالية بسبب مثيرات قد تكون داخلية أو خارجية تشغل تفكيرهم مما يتسبب في صرف انتباههم عن المهمة الحالية، وهذه المثيرات قد تكون مرتبطة بالمهمة الحالية أو غير مرتبطة بها".

أنواع التجول الذهني:

أشار كل من Mowlem, et al. (2019,625) إلى نوعين من التجول الذهني الأول يشير إلى الأفكار الداخلية ذاتية التوليد والتي تحدث عن عمد أو قصد، والثاني يشير إلى التجول الذهني التلقائي أو غير المقصود ويحدث عندما ينجرف العقل في أفكار أخرى دون المهمة المطلوبة.

بينما اتفقت دراسة الفيل (٢٠١٨، ٢١) ودراسة كل من العمري، و الباسل (٢٠١٩، ٣٦٣) على وجود نوعان للتجول الذهني هما: التجول الذهني المرتبط بالمادة الدراسية: وهو انقطاع إجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية ولكنها مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية والتي تحدث بشكل تلقائي، يتمثل في قيام المتعلم ببعض السلوكيات أثناء المحاضرة أو الحصة مثل التأكد من زميله عن بعض ما يستمع إليه من معلومات، وكذلك تصفحه لبعض الأوراق لكي يتأكد مما يستمع إليه، وانشغاله بتجهيز وإعداد بعض الأسئلة للمحاضرة بعد انتهاء المحاضرة، والبحث عن ثغرات ليما يستمع إليه، وميله لإظهار فهمه لما يستمع إليه أمام زملائه، والتجول الذهني غير المرتبط بالمادة الدراسية: وهو يشير إلى انقطاع إجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية كما أنها غير مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية والتي تحدث بشكل تلقائي، يتمثل في قيام المتعلم ببعض السلوكيات أثناء المحاضرة أو الحصة الدراسية مثل التفكير في أحد أفراد العائلة أو التفكير في موعد مهم بالنسبة له أو التفكير في أمر حدث له في صباح اليوم، وكذلك التفكير في شيء قد يحدث في المستقبل، أو تصفحه الجوال الخاص بيه، مما يؤدي إلى عدم تمكنه من الانتباه بسهولة عندما يريد ذلك فيجد نفسه مشتت ببعض الأشياء الأخرى غير المرتبطة بالمادة التعليمية. وقد استفادة الباحثة من العرض السابق في صياغة أبعاد مقياس التجول الذهني لطلاب المرحلة الثانوية.

وأشار الفيل (٢٠١٨، ٢١) إلى نوعين من الأفكار التي تمثل محتوى التجول الذهني وهما: أفكار غير مرتبطة بالمهمة (Task- Unrelated Thought (TUT): ويقصد بها الأفكار التي لا ترتبط بالمهمة الحالية مثل الانتهاء من هذه المهمة والمعلومات غير ذات الصلة والأحداث القادمة أو السابقة للمهمة والاهتمامات الشخصية والمخاوف والمثيرات المولدة داخلياً وأحلام اليقظة، وأفكار تتداخل مع المهمة Task-Related Interference (TRI): وتشير إلى الأفكار التي تسبب الانشغال عن أداء المهمة الحالية وهذا الانشغال قد يكون إيجابياً أو سلبياً.

وأوضح كل من Mooneyham & Schooler (2013,10) أن كلا النوعين من الأفكار يؤدي إلى انشغال المتعلمين عن أداء المهمة الحالية، وتكون هذه الأفكار نتاج أحداث قد يتنبأ بها المتعلمين كأحداث جديدة تدور بخاطرهم وجاء وقت خروجها أثناء المهمة، وربما تكون نتاج أحداث سابقة للمهمة، وفي معظم الحالات تكون هذه الأحداث سواء سابقة للمهمة أو تلي المهمة نتاج مخاوف وقلق ومثيرات داخلية سلبية، ولكن الدراسات لم تجزم بذلك وأقرت أن المثيرات الإيجابية كالفرح والتفكير الإيجابي في الأحداث من شأنه أن يحدث التجول الذهني.

وفي ضوء ما سبق يتضح أن هناك نوعان للتجول الذهني وهما التجول الذهني المرتبط بالموضوع الدراسي: ويشير إلى التحول التلقائي في انتباه طلاب الصف الأول الثانوي إلى أفكار غير مرتبطة بالموضوع الحالي، ولكنها مرتبطة بالموضوعات الدراسية، والتجول الذهني غير المرتبط بالموضوع الدراسي: ويشير إلى التحول التلقائي في انتباه طلاب الصف الأول الثانوي إلى أفكار غير مرتبطة بالموضوع الحالي، وغير مرتبطة بالموضوعات الدراسية.

أسباب التجول الذهني:

أشارت دراسة (Shepherd, 2019,5) التي هدفت إلى التعرف على الأسباب المؤدية للتجول الذهني، وتوصلت إلى وجود العديد من الأسباب ويأتي في مقدمتها: عدم القدرة على تحديد أهداف المهمة بدقة، فشل في نظام التحكم المعرفي للفرد، عدم توافق المهمات مع القائمين بها، عدم توافر محفزات كافية للقيام بالمهمة. كما أن التجول الذهني يحدث نتيجة شعور الفرد بالملل أو التعب أثناء أداء المهمة، أو عندما يرغب الفرد في إنتاج أفكار جديدة أو إيجاد حلول غير متوقعة أثناء ممارسة عمليات العصف الذهني (Arango-Muñoz & Bermúdez, 2021, 7731).

بينما اتفقت دراسة كل من محمد (٢٠٢٠، ٢٣٣-٢٣٤)، ودراسة الحنان (٢٠٢١، ١٨٢)، على الأسباب المؤدية للتجول الذهني وهي موضحة كالتالي:

- ١- السعة المحدودة للذاكرة العاملة: والتي ترجع إلى انخفاض الوظائف التنفيذية للذاكرة عندما تكون مطالب المهمة منخفضة أو تلقائية.
- ٢- المهمات التي تتطلب انتباهاً مستمرًا: والتي يتولد عنها ضغوطًا عقلية تؤدي إلى خروج ميكانيزمات تدفع العقل إلى الهروب من تلك الضغوط.
- ٣- الحالة المزاجية: يحدث التجول الذهني بصورة أكبر في حالة المزاج السلبي مقارنةً بالحالة الإيجابية أثناء التفكير في المهمة.
- ٤- التفكير السلبي في المستقبل: ويحدث ذلك من خلال التفكير السلبي والتحديات المستقبلية التي يواجهها المتعلم وانشغاله بطموحاته تزيد من التجول الذهني لديه.
- ٥- التنبؤات السلبية: مثل القلق، والإجهاد، والشعور بالتعب، وأعباء الفصل الدراسي فكل ذلك يؤدي إلى حدوث التجول الذهني، وانصراف التفكير بشكل كلي إلى أفكار أخرى خارج المهمة.

العلاقة بين اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني:

ينظر إلى اليقظة الذهنية على أنها المتلازمة الشائعة، والدليل الممكن على التجول الذهني؛ حيث أكدت العديد من الدراسات على وجود علاقة سالبة بين اليقظة الذهنية والتجول الذهني، ومنها دراسة كل من (Wang, Xu, Zhuang & Liu (2017)، ودراسة كل من (Ju & Lien (2018).

علاوة على أن اليقظة الذهنية تعتبر من الأسباب الرئيسة التي تكمن وراء الطفو الأكاديمي؛ حيث أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الطلاب ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة لديهم طفو أكاديمي مرتفع مقارنةً بالطلبة ذوي اليقظة الذهنية المنخفضة، ومنها دراسة بهنساوي (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي، والتعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي لدى عينة مكونة من (٨٣٦) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة سوهاج، وتوصلت إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي، وإمكانية التنبؤ بالطفو الأكاديمي من اليقظة الذهنية، ودراسة حسب الله (٢٠٢١) والتي توصلت إلى وجود تأثير موجب ومباشر لليقظة الذهنية على الطفو الأكاديمي.

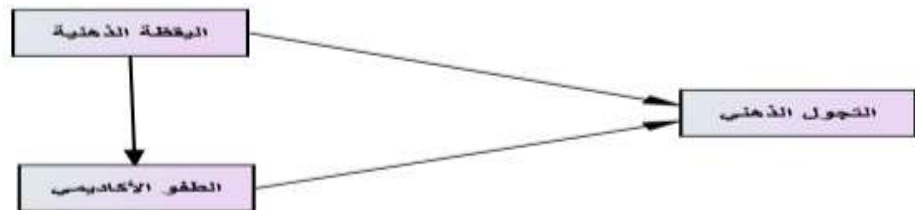
بالإضافة إلى ارتباط الطفو الأكاديمي بالتجول الذهني ارتباطًا سالبًا وهذا يتفق مع نتائج العديد من الدراسات التي هدفت إلى خفض التجول الذهني لتحسين عملية التعلم، وتنمية التفكير، وزيادة التحصيل

الدراسي وبالتالي تحقيق النهوض والطفو الأكاديمي ومنها دراسة الفيل (٢٠١٨) والتي هدفت إلى التعرف على فعالية توظيف نموذج التعلم القائم على السيناريو (SBL) في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول الذهني، لدى عينة مكونة من (٩٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية، ودراسة محمد (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى التعرف على فعالية التعلم العميق في تنمية التفكير السابر والبراعة الرياضية وخفض التجول الذهني لدى عينة مكونة من (٧٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة قنا، ودراسة الحنان (٢٠٢١) والتي هدفت إلى التعرف على فعالية البرنامج القائم على التلمذة المعرفية في تدريس الرياضيات لتنمية التنور الرياضي وخفض التجول الذهني لدى عينة مكونة من (٣٨) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي.

فروض البحث:

- ١- لا يوجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في نموذج تحليل المسار للعلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني.
- ٢- توجد ملاءمة إحصائية لنموذج تحليل المسار للعلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- ٣- يوجد تأثير سلبي مباشر ودال إحصائياً لليقظة الذهنية على التجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- ٤- يوجد تأثير إيجابي مباشر ودال إحصائياً لليقظة الذهنية على الطفو الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- ٥- يوجد تأثير سلبي مباشر ودال إحصائياً للطفو الأكاديمي على التجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي.
- ٦- يوجد تأثير سلبي غير مباشر ودال إحصائياً لليقظة الذهنية على التجول الذهني من خلال الطفو الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

ووفقاً لما جاء في الإطار النظري، ووفقاً لما انتهت إليه الدراسات السابقة من نتائج، وفي ضوء الفروض السابقة تقترح الباحثة نمودجاً لتحليل المسار للعلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي، ويوضح شكل (١) نمودج تحليل المسار المقترح بين متغيرات البحث.



شكل (١) نمودج تحليل المسار للعلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني.

منهجية البحث:

اشتملت منهجية البحث على المنهج المتبع في البحث، ومجتمع البحث وعينته، والأدوات المستخدمة في جمع البيانات وهي موضحة كالتالي:

أولاً: المنهج

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي السببي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث، حيث يسعى البحث الحالي للكشف عن التأثيرات المباشرة والتأثيرات غير المباشرة بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

ثانياً: مجتمع البحث وعينته

أ- مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي بمحافظة الإسكندرية.

ب- عينة البحث:

اشتمل البحث الحالي على ما يلي

- 1- عينة التحقق من الشروط السيكومترية للأدوات: والتي تكونت من (٨٣) طالبة وطالبة من طلاب الصف الثانوي، في العام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢م، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٥-١٦) سنة، بمتوسط عمري (١٥,٧)، وانحراف معياري ($\pm ٠,٧٧$)، وتهدف هذه العينة إلى التحقق من صلاحية أدوات البحث من الناحية العملية من حيث: صدقها وثباتها واتساقها الداخلي.
- ٢- العينة الميدانية: وتكونت من (٢٤٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي بمدروستي لوران وطه حسين الثانوية بنات، ومدرسة الناصرية الثانوية بنين التابعة لإدارة شرق التعليمية في العام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢م، بواقع (١٤٥) طالبة، (٩٥) طالب، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٥-١٧) سنة، بمتوسط عمري (١٦,٠٥)، وانحراف معياري ($\pm ٠,٨٦$).

ثالثاً: أدوات البحث

اعتمد البحث الحالي على الأدوات التالية:

١- مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية "ترجمة الباحثة"

أ- وصف المقياس

أعد هذا المقياس كل من (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, and Toney 2006,29) أثناء قيامهم بدراسة بعنوان " استخدام طرق التقرير الذاتي لاستكشاف وجوه اليقظة الذهنية، ويهدف إلى تقييم اليقظة الذهنية لدى الأفراد، وتكون المقياس من (٣٩) مفردة موزعة على خمسة أبعاد وعرفها مؤد المقياس كما يلي:

- ١-الملاحظة: Observing وتشير إلى قدرة الفرد على الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات، والمعارف، والمشاهد، والأصوات، والروائح.
- ٢-الوصف Describing وتشير إلى قدرة الفرد على وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.

٣-التصرف بوعي: Acting with Awareness وتشير إلى ما يقوم به الفرد من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

٤- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: Non-judging of experience وتشير إلى قدرة الفرد على عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

٥- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: Non-reactivity to inner experiences وتشير إلى قدرة الفرد على السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن يتشتت تفكيره، أو ينشغل بها وتفقد تركيزه في اللحظة الحالية. ويوضح جدول (١) أبعاد وأرقام المفردات المخصصة لكل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (١) أبعاد وأرقام المفردات المخصصة لكل بعد

م	البعد	أرقام المفردات المخصصة لكل بعد	عدد المفردات
١	الملاحظة	١-٦-١١-١٥-٢٠-٢٦-٣١-٣٦	٨
٢	الوصف	٢-٧-١٢-١٦-٢٢-٢٧-٣٢-٣٧	٨
٣	التصرف بوعي	٥-٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٤	٨
٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٣-١٠-١٤-١٧-٢٥-٣٠-٣٥-٣٩	٨
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٤-٩-١٩-٢١-٢٤-٢٩-٣٣	٧
	المجموع الكلي		٣٩

وقامت الباحثة بتعريب المقياس ليتناسب مع البيئة المصرية، والتحقق من صدق الترجمة من خلال الاستعانة بأساتذة اللغة العربية والإنجليزية للتأكد من الصياغة اللغوية، وبعد التأكد من السلامة اللغوية ودقة المقياس، تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة البحث الحالي.

ب- تقدير الدرجات على مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية

يجيب الفرد على مدى انطباق المفردة عليه وفقاً لطريقة ليكرت الخماسية والتي تتراوح بين (تنطبق تماماً- لا تنطبق تماماً)، حيث تحصل الإجابة "تنطبق تماماً" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تنطبق تماماً" على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه وهي (٣، ٥، ٨، ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٣٥، ٣٩)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة الذهنية.

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس

قام (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, and Toney (2006,36:38) بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية على عينة مكونة من (٢٦٨) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، بواقع (٧٧٪) إناث، (٩٠٪) ذكور بمتوسط عمري (١٨،٩)، وتم التحقق من صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي الذي أسفر عن وجود خمسة عوامل تشبعت عليهم مفردات المقياس، واستخدم كذلك في حساب صدق المقياس التحليل العاملي التوكيدي وأظهرت نتائج التحليل مطابقة النموذج المفترض حيث بلغ قيمة Rmsea (٠،٠٧)، وقيمة CFI (٠،٩٦)، وقيمة NFI (٠،٩٤)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق. كما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة كرونباخ وبلغت قيم معاملات الثبات للأبعاد الرئيسية كما يلي: الملاحظة (٠،٨٣) للوصف (٠،٩١)، والتصرف بوعي (٠،٨٧)، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية (٠،٨٧) وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (٠،٧٥)، وهي جميعاً قيم مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

كما قامت عزة حسن محمد رزق (٢٠٢٠: ٤٣١) بحساب معامل ثبات مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية باستخدام معامل ثبات الفا كرونباخ وبلغت قيم معاملات الثبات للأبعاد الرئيسية كما يلي: الملاحظة (٠,٨٤) للوصف (٠,٧٩)، والتصرف بوعي (٠,٨٦)، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية (٠,٨٧) وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (٠,٨٨)، بينما بلغت قيمة معامل ثبات المقياس ككل (٠,٩١) وهي جميعاً قيم مرتفعة مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة من الثبات تشير لصلاحية استخدامه.

وفي البحث الحالي قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام صدق المحك الخارجي على عينة مكونة من (٨٣) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي، بمتوسط عمري (١٥,٨)، وانحراف معياري (٠,٧٧)، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجات عينة البحث على مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية (إعداد / باير وآخرون- وترجمة الباحثة)، ودرجات نفس العينة على مقياس اليقظة الذهنية للمراقبين إعداد (Johnson, Burke, Brinkman & Wade, 2016)، ترجمة وتعريب كل من (أبو عوف، و عبد اللاه، ومحمود، ٢٠١٩) حيث بلغت قيمة معامل الارتباط للمقياس ككل (٠,٧٩٤)، وهي قيمة مرتفعة مما يدل على صدق المقياس.

وقد تم التحقق من ثبات المقياس على نفس العينة باستخدام معامل الفا كرونباخ، ويوضح جدول (٢) قيم معاملات الثبات، ويتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات ثبات مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية تراوحت بين (٠,٧٦) لبعء التصرف بوعي، و(٠,٨٧) لبعء الوصف، بينما بلغت قيمة معامل ثبات المقياس ككل (٠,٨٨) وجميعها قيم ثبات مرتفعة، مما يجعلنا نحكم على تمتع المقياس بخصائص سيكون مترية جيدة تجعله صالح للاستخدام في البحث الحالي.

جدول (٢) قيم معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ

المقياس ككل	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	التصرف بوعي	الوصف	الملاحظ	الأبعاد
٠,٨٨	٠,٧٩	٠,٨٠	٠,٧٦	٠,٨٧	٠,٨٢	قيمة معامل الفا

٢- مقياس التجول الذهني: (إعداد/ الباحثة)

تم بناء مقياس التجول الذهني في البحث الحالي، وفقاً للخطوات التالية:

أ- الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس التجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي، والذي تعرفه الباحثة بأنه: "عدم قدرة طلاب الصف الأول الثانوي على الاحتفاظ بتركيزهم في المهمة الحالية بسبب مثيرات قد تكون داخلية أو خارجية تشغل تفكيرهم مما يتسبب في صرف انتباههم عن المهمة الحالية، وهذه المثيرات قد تكون مرتبطة بالمهمة الحالية أو غير مرتبطة بها".

ب- صياغة مفردات المقياس:

تم صياغة مفردات المقياس، بعد قيام الباحثة بمراجعة الأطر النظرية، والبحوث السابقة، في مجال التحول الذهني ومنها: دراسة حلمي (٢٠١٨)، ودراسة الحنان (٢٠٢١)، ودراسة كل من شلبي، وآل معيض (٢٠٢١)، ودراسة كل من Wang, Xu, Zhuang & Liu (2017)، وكذلك الاطلاع على العديد من مقاييس التحول الذهني ومنها: مقياس (Mrazek, et al . (2013)، ومقياس الفيل (٢٠١٨)، وتكون من ٣٠ مفردة في صورتها الأولية موزعة على بعدين هما:

- التحول الذهني المرتبط بالموضوعات الدراسية:

ويشتمل على (١٥) مفردة في صورتها الأولية للمقياس، ويشير إلى التحول التلقائي في انتباه طلاب الصف الأول الثانوي إلى أفكار غير مرتبطة بالموضوع الحالي، ولكنها مرتبطة بالموضوعات الدراسية. التحول الذهني غير المرتبط بالموضوعات الدراسية:

ويشتمل على (١٥) مفردة في صورتها الأولية للمقياس، ويشير إلى التحول التلقائي في انتباه طلاب الصف الأول الثانوي إلى أفكار غير مرتبطة بالموضوع الحالي، وغير مرتبطة بالموضوعات الدراسية.

ج- تقدير درجات المقياس:

تكون المقياس في صورته المبدئية من ٣٠ مفردة موزعة على بعدين رئيسيين، ويجب الطالب على مدى انطباق المفردة عليه وفقاً لطريقة ليكرت الرباعية (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا)، حيث تحصل الإجابة "دائمًا" على أربعة درجات، بينما تحصل الإجابة "نادرًا" على درجة واحدة، وبذلك تصبح الدرجة العظمى للإجابة على المقياس (١٢٠)، والدرجة الصغرى (٣٠)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى التحول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

د- الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بتقدير مؤشرات الصدق والثبات لمقياس التحول الذهني، وجاءت النتائج على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس

استخدم في حساب صدق المقياس التحليل العاملي الاستكشافي، حيث قامت الباحثة باستخدام طريقة Principal axis extraction والتدوير باستخدام طريقة Avarimax extraction، بعد التحقق من اختبار كفاية العينة Sampling Adequacy، حيث بلغت قيمة معامل Keiser, Meyer & Olken (٠,٧٨٣) وهي قيمة مرتفعة، وبذلك تم التحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي، ويوضح جدول (٣) الجذور الكامنة قبل وبعد تدوير المحاور ونسبة التباين المفسر لكل عامل، والنسبة التجميعية.

جدول (٣) الجذور الكامنة قبل وبعد تدوير المحاور ونسبة التباين المفسر لكل عامل، والنسبة التجميعية (ن=٨٣)

العوامل	الجذور المستخلصة من عملية التحليل قبل التدوير			الجذور المستخلصة من عملية التحليل بعد التدوير		
	القيمة	نسبة التباين المفسر %	النسبة التجميعية %	القيمة	نسبة التباين المفسر %	النسبة التجميعية %
١	١١,٩٨١	٣٩,٩٣٦	٣٩,٩٣٧	١١,٦٩٦	٣٨,٩٨٦	٣٨,٩٨٨
٢	١١,٠٨٩	٣٦,٩٦٣	٧٦,٨٩٩	١١,٣٧٤	٣٧,٩١٣	٧٦,٨٩٩
مجموع الجذور الكامنة = ٢٣,٠٧						

ويتضح من جدول (٣) أن نتائج التحليل العاملي قد أسفرت عن وجود عاملين تفسر مجتمعة (٧٦,٨٩٩٪) من نسبة التباين الكلي لمفردات المقياس، وهي نسبة مرتفعة من التباين المفسر بواسطة هذه العوامل. بينما يوضح جدول (٤) تشبعات وقيم شيوع مفردات مقياس التجول الذهني بالعاملين بعد التدوير المتعامد للمحاور بطريقة A varimax حسب معيار كايزر.

جدول (٤) تشبعات وقيم شيوع مفردات مقياس التجول الذهني (ن = ٨٣)

تشبعات المواقع على العوامل الكامنة وقيم الشيوع							م
قيم الشيوع "الاشتراكيات"	٢	١	م	قيم الشيوع "الاشتراكيات"	٢	١	
٠,٦٤٥	٠,٥٨٠		١٦	٠,٨٣٣		٠,٧٦٥	١
٠,٧٦٠	٠,٦٢٦		١٧	٠,٨٨٨		٠,٧٢٣	٢
٠,٨٢٨		٠,٨٣٧	١٨	٠,٧٤١		٠,٤٩٥	٣
٠,٧٦٢		٠,٥٧٦	١٩	٠,٧٣١		٠,٥١٥	٤
٠,٧٨٢		٠,٦١٧	٢٠	٠,٦٩٩	٠,٦٢٥		٥
٠,٦٦٢	٠,٤٨٨		٢١	٠,٨٣١	٠,٧٧٨		٦
٠,٧٢٥		٠,٥٦٦	٢٢	٠,٨٣٨		٠,٧٠٦	٧
٠,٦٩٧	٠,٤٩٥		٢٣	٠,٨١٣		٠,٤٥٢	٨
٠,٧١٥	٠,٤٤٩		٢٤	٠,٨٥٩	٠,٨٦٤		٩
٠,٧٦٠	٠,٧٠٣		٢٥	٠,٧١٦	٠,٥٠٦		١٠
٠,٨٩١	٠,٨٤٤		٢٦	٠,٨٧٨	٠,٨٧٧		١١
٠,٦٢٩		٠,٤٤٠	٢٧	٠,٦٥٣	٠,٥٧٦		١٢
٠,٧٩١		٠,٥٧١	٢٨	٠,٨٤٣		٠,٦٤١	١٣
٠,٨٣١	٠,٦٥٤		٢٩	٠,٦٧٧		٠,٦٠٥	١٤
٠,٨٥٣	٠,٦٩٧		٣٠	٠,٧٣٠		٠,٥٣٩	١٥
مجموع الاشتراكيات = مجموع الجذور الكامنة = ٢٣,٠٧							

يتضح من جدول (٣)، و جدول (٤) أن التحليل العاملي أسفر عن وجود عاملين وهما موضحين كالتالي:

- العامل الأول لمقياس التجول الذهني تشبعت عليه (١٥) مفردة وبلغ الجذر الكامن لها (١١,٦٩٦)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٣٨,٩٨٦٪)، وتشير مفرداته إلى التحول التلقائي في انتباه طلاب الصف الأول الثانوي إلى أفكار غير مرتبطة بالموضوع الحالي، ولكنها مرتبطة بالموضوعات الدراسية، لذلك يمكن تسمية هذا العامل " بالتجول الذهني المرتبط بالموضوعات الدراسية".
- العامل الثاني لمقياس التجول الذهني تشبعت عليه (١٥) مفردة وبلغ الجذر الكامن لها (١١,٣٧٤)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٣٧,٩١٣٪)، وتشير مفرداته إلى التحول التلقائي في انتباه طلاب الصف الأول الثانوي إلى أفكار غير مرتبطة بالموضوع الحالي، وغير مرتبطة بالموضوعات الدراسية، لذلك يمكن تسمية هذا العامل " بالتجول الذهني غير المرتبط بالموضوعات الدراسية".

ثانياً: ثبات المقياس

تم حساب ثبات مقياس التجول الذهني بطريقتين موضحين كما يلي:

أ- طريقة ألفا كرونباخ

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام أسلوب معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وذلك بعد تطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية التي قوامها (٨٣) طالب وطالبة من بين طلاب المرحلة الثانوية، وقد بلغت قيمة معامل ثبات المقياس كدرجة كلية بهذا الأسلوب (٠,٨٠٣)، وهي قيمة مقبولة ومرضية؛ مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للاستخدام مع عينة البحث الحالي، وجدول (٥) يوضح قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمفردات المقياس بعد حذف درجة المفردة.

جدول (٥) معاملات ثبات مقياس التجول الذهني بطريقة ألفا كرونباخ

م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات
١	٠,٨٠١	٧	٠,٧٩٤	١٣	٠,٨٠١	١٩	٠,٨٠١	٢٥	٠,٧٨٦
٢	٠,٨٠٢	٨	٠,٧٩٢	١٤	٠,٨٠٢	٢٠	٠,٧٩٦	٢٦	٠,٧٨٠
٣	٠,٨٠١	٩	٠,٧٧٨	١٥	٠,٧٨٩	٢١	٠,٨٠٢	٢٧	٠,٧٩٨
٤	٠,٧٩٦	١٠	٠,٧٩٠	١٦	٠,٧٩٦	٢٢	٠,٨٠٢	٢٨	٠,٧٩٧
٥	٠,٧٩٢	١١	٠,٧٧٧	١٧	٠,٧٨٧	٢٣	٠,٧٨٣	٢٩	٠,٨٠١
٦	٠,٧٩٧	١٢	٠,٨٠١	١٨	٠,٧٧٩	٢٤	٠,٧٩٩	٣٠	٠,٧٩٨
معامل ثبات المقياس ككل (٠,٨٠٣)									

ومن جدول (٥) يتضح أن جميع معاملات ألفا تقل عن معامل ثبات ألفا لمجموع مفردات المقياس، إذ تتراوح قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا ما بين (٠,٧٧٧) إلى (٠,٨٠٢)، أما معامل الثبات لمجموع مفردات المقياس ككل فقد بلغ (٠,٨٠٣)، وبالتالي يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، مما يُشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي والثقة بالنتائج التي سيسفر عنها.

ب- طريقة التجزئة النصفية

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين المفردات ذات الأرقام الفردية، والزوجية لمقياس التجول الذهني، ثم قامت بتصحيحه بمعادلة "سبيرمان وبراون"، والنتائج يوضحها جدول (٦).

جدول (٦) معامل الارتباط ومعامل ثبات مقياس التجول الذهني بطريقة التجزئة النصفية

المتغير	معامل الارتباط	معامل الثبات بعد التصحيح
المفردات ذات الأرقام الفردية والزوجية	٠,٦٧٦	٠,٨٠٧

يتضح من جدول (٦) أن مقياس التجول الذهني يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات مما يُسمح باستخدامه في البحث الحالي.

الاتساق الداخلي لمقياس التجول الذهني:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة المفردة وبين الدرجة الكلية لمقياس التجول الذهني، ويوضح جدول (٧) نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التجول الذهني

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٧٤٣	٧	**٠,٥١٧	١٣	**٠,٥١٩	١٩	**٠,٧٤٢	٢٥	**٠,٦١٠
٢	**٠,٥١٤	٨	**٠,٥٣٠	١٤	**٠,٦٨٠	٢٠	**٠,٥٦٣	٢٦	**٠,٧١٤
٣	**٠,٥٨٨	٩	**٠,٦٤٨	١٥	**٠,٦٦٦	٢١	**٠,٦٢٨	٢٧	**٠,٦٨٩
٤	**٠,٦٣٠	١٠	**٠,٥٤٣	١٦	**٠,٥٠٥	٢٢	**٠,٧٩٦	٢٨	**٠,٧٠٣
٥	**٠,٦٣١	١١	**٠,٧٦٥	١٧	**٠,٦٠٥	٢٣	**٠,٦٦٣	٢٩	**٠,٦٣٦
٦	**٠,٧٢٤	١٢	**٠,٦١٣	١٨	**٠,٧٤٢	٢٤	**٠,٦٧٠	٣٠	**٠,٥٠٩

يتضح من جدول (٧) أن درجة كل مفردة مرتبطة ارتباطاً موجباً مع الدرجة الكلية لمقياس التجول الذهني عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يعني أن مفردات المقياس متماسكة داخلياً مع الدرجة الكلية للمقياس.

ثم قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد التي تنتمي إليه (وفقاً للأبعاد المستخرجة من التحليل العاملي)، أي مدى ارتباطها بهذا البعد، ويوضح جدول (٨) نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٨) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد التي تنتمي إليه

م	معامل الارتباط مع البعد الأول	م	معامل الارتباط مع البعد الأول	م	معامل الارتباط مع البعد الثاني	م	معامل الارتباط مع البعد الثاني
١	**٠,٧٤٧	١٥	**٠,٧٥٨	٥	**٠,٧٤٣	٢١	**٠,٧٩٢
٢	**٠,٧٦٨	١٨	**٠,٧٦٧	٦	**٠,٧٨٠	٢٣	**٠,٧٩٢
٣	**٠,٧٥٤	١٩	**٠,٧٢١	٩	**٠,٧٩٦	٢٤	**٠,٨٢٨
٤	**٠,٧٢٢	٢٠	**٠,٦٩٣	١٠	**٠,٧٤٥	٢٥	**٠,٧٦٤
٧	**٠,٧٣٨	٢٢	**٠,٧٦٣	١١	**٠,٨٢٥	٢٦	**٠,٧٦٧
٨	**٠,٧٠٢	٢٧	**٠,٧٤٣	١٢	**٠,٨١٢	٢٩	**٠,٨٤٤
١٣	**٠,٦٣٧	٢٨	**٠,٧٥٩	١٦	**٠,٨٠٥	٣٠	**٠,٧٥٦
١٤	**٠,٧٩٣			١٧	**٠,٧٩٩		

يتضح من جدول (٨) أن درجة كل مفردة مرتبطة ارتباطاً موجباً مع درجة كل بعد تنتمي إليه عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يعني أن مفردات المقياس متماسكة داخلياً.

الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

للتحقق من اتساق محتوى المقياس ككل وارتباط أبعاده بعضها ببعض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، أي ارتباط البعد بالمقياس ككل، ويوضح جدول (٩) نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد	الأول	الثاني
معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	**٠,٩٦٧	**٠,٨٤١

ويتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على قوة الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

هـ الصورة النهائية للمقياس

تكون المقياس في صورته النهائية من ٣٠ مفردة موزعة على بعدين رئيسيين، ويوضح جدول (١٠) أبعاد مقياس التجول الذهني والمفردات التي ينتمي إليها كل بعد.

جدول (١٠) أبعاد مقياس التجول الذهني والمفردات التي ينتمي إليها كل بعد.

العدد	أرقام المواقف	البعد
١٥	١-٢-٣-٤-٧-٨-١٣-١٤-١٥-١٨-١٩-٢٠-٢٢-٢٧-٢٨	التجول الذهني المرتبط بالموضوعات الدراسية
١٥	٥-٦-٩-١٠-١١-١٢-١٦-١٧-٢١-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٩-٣٠	التجول الذهني غير المرتبط بالموضوعات الدراسية
٣٠	العدد الكلي لمفردات المقياس	

٣- مقياس الطفو الأكاديمي (إعداد/ عابدين ٢٠١٨)

أ- وصف المقياس

أعد هذا المقياس عابدين (٢٠١٨) أثناء قيامه بدراسة بعنوان "تحليل المسار للعلاقات بين الطفو الأكاديمي وقلق الاختبار والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية"، ويهدف إلى التعرف على مستوى الطفو الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكون المقياس من (٢٢) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: مجابهة المواقف الصعبة: وتشير إلى قدرة الطالب على التعامل بفاعلية مع المواقف الصعبة وغير المتوقعة ومواصلة العمل رغم التحديات التي تقابله، ومقاومة الضغوط: وتشير إلى قدرة الطالب لمقاومته للضغوط التي يتعرض لها، وتجنبه للمواقف الصعبة والمواقف التي تسبب له القلق ومحاولته لإيجاد حلول لهذه المواقف، والدعم الاجتماعي: ويشير إلى الدعم المُقدم للطالب لتجاوز العقبات، وقدرته على إدارة وقته وثقته بنفسه. ويوضح جدول (١١) أبعاد وأرقام المفردات المخصصة لكل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (١١) أبعاد وأرقام المفردات المخصصة لكل بعد

م	البعد	أرقام المفردات المخصصة لكل بعد	عدد المفردات
١	مجابهة المواقف الصعبة	١-٢-٣-٤-٩-١١-١٢-١٤-١٥	٩
٢	مقاومة الضغوط	٧-٨-١٣-١٦-١٨-٢٠-٢٢	٧
٣	الدعم الاجتماعي	٥-٦-١٠-١٧-١٩-٢١	٦
	المجموع الكلي		٢٢

ب-تقدير درجات المقياس: يجيب الطالب على مدى انطباق المفردة عليه وفقاً لطريقة ليكرت الخماسية والتي تتراوح بين (موافق بشدة- معارض بشدة)، حيث تحصل الإجابة "موافق بشدة" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "معارض بشدة" وبذلك تصبح الدرجة العظمى للإجابة على المقياس (١١٠)، والدرجة الصغرى (٢٢).

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس

قام عابدين (٢٠١٨) بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الطفو الأكاديمي على عينة مكونة من (١٣٢) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وتم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين، وصدق المقارنة الطرفية، وكذلك صدق التحليل العاملي الذي أسفر عن وجود ثلاث عوامل لقياس الطفو الأكاديمي تفسر مجتمعة (١٦٤، ٨١) من التباين الكلي لعبارات المقياس، كما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة كرونباخ وبلغت قيمت معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٨٤٨)، وكذلك التجزئة النصفية وبلغت قيمة معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة "سبيرمان وبراون" (٠,٨٥٥)، وهي جميعاً قيم مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

وفى البحث الحالي قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام صدق المحك الخارجي على عينة مكونة من (٨٣) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي، بمتوسط عمري (٨,١٥)، وانحراف معياري (٠,٧٧)، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجات عينة البحث على مقياس الطفو الأكاديمي (إعداد / عابدين ٢٠١٨)، ودرجات نفس العينة على مقياس الطفو الأكاديمي، إعداد حليم (٢٠١٩)، وبلغت قيمة معامل الارتباط للمقياس ككل (٠,٧٦٣)، وهي قيمة مرتفعة مما يدل على صدق المقياس.

وقد تم التحقق من ثبات المقياس على نفس العينة باستخدام معامل الفا كرو نباخ، وبلغت قيمت معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٨٢١)، مما يجعلنا نحكم على تمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة تجعله صالح للاستخدام في البحث الحالي.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

نتائج التحقق من الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: لا يوجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في نموذج تحليل المسار للعلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استُخدم نموذج المعادلة البنائية (SEM) باستخدام برنامج AMOS.V.22، لاستخراج نموذج المقارنة المتداخل والذي يقارن بين نماذج المطابقة المختلفة، وتمت المقارنة بين ثلاث نماذج: النموذج القياسي، ونموذج التغيرات، ونموذج البواقي، وبالتالي تم قياس اللاتغير (التكافؤ) في كل مكونات النموذج بداية من النموذج الحر إلى النماذج المقيدة، ويوضح جدول (١٢) الأوزان البنائية، والتغيرات البنائية، والبواقي ومؤشرات حسن المطابقة لكل من النماذج السابقة.

جدول (١٢) الأوزان البنائية، والتغيرات البنائية، والبواقي ومؤشرات حسن المطابقة لكل من النماذج الثلاث

النماذج	كا ² CMIN	درجة الحرية	مستوى الدلالة	GFI	IFI	CFI	RMSEA
الأوزان البنائية	٠,٢٥٢	٢	٠,٨٨١	٠,٩٩٩	١,٠٠٩	١	صفر
التغيرات البنائية	٠,٣٤٤	٥	٠,٩٩٧	٠,٩٩٩	١,٠٢٥	١	صفر
البواقي البنائية	٠,٤٠٥	٦	٠,٩٩٩	٠,٩٩٩	١,٠٣٠	١	صفر

ويتضح من جدول (١٢) أن التباين بين متغيرات نموذج تحليل المسار لا تختلف باختلاف كل من الذكور والإناث حيث بلغت قيمة كا² للأوزان البنائية (٠,٢٥٢) وهي غير دالة إحصائياً، وكذلك عدم وجود فروق بين ارتباطات التغيرات والتباين لكل من اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي بالنسبة لكل من الذكور والإناث حيث بلغت قيمة كا² للتغيرات البنائية (٠,٣٤٤) وهي غير دالة إحصائياً، علاوة على أن قيمة كا² للبواقي البنائية قد بلغت (٠,٤٠٥) وهي أيضاً غير دالة إحصائياً بمعنى أن تباين البواقي ثابت لا يختلف عن الذكور والإناث.

ويوضح جدول (١٣) مسارات المتغيرات وتقديرات القيم اللامعيارية، والقيم المعيارية، والقيمة الحرجة ومستوي الدلالة بين متغيرات نموذج تحليل المسار لكل من الذكور والإناث.

جدول (١٣) مسارات المتغيرات وتقديرات القيم اللامعيارية، والقيم المعيارية، والقيمة الحرجة ومستوي الدلالة لكل من الذكور والإناث.

مستوي الدلالة P	القيمة الحرجة "t"		الخطأ المعياري S. E		القيم المعيارية B		القيم اللامعيارية B		مسارات المتغيرات
	الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	
غير دال	٠,٧٥٦-	٠,٤٦٢-	٠,١٨٥	٠,٢٣١	٠,٠٩٢-	٠,٠٦٧-	٠,١٤٠-	٠,١٠٧-	اليقظة التجول ←
غير دال	١,٨٨١-	١,٨٣٣-	٠,١٨٨	٠,٢٣٥	٠,٢٢٩-	٠,٢٦٥-	٠,٣٥٤-	٠,٤٣١-	الطفو التجول ←

ويتضح من جدول (١٣) أن جميع قيم معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، متشابهة إلى حد كبير بين عينة الذكور والإناث، كما أن القيمة الحرجة لكل من الذكور والإناث غير دالة إحصائياً، مما يدل على تحقق الفرض الأول وهو عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في متغيرات نموذج تحليل المسار.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول

ويتضح من جدول (١٢)، و جدول (١٣) عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني ويتفق هذا من نتائج دراسة عبد الحميد (٢٠٢١) والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي لدى عينة مكونة من (١٥٧) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية – جامعة حلوان، وتوصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة الذهنية، ودراسة بهنساوى (٢٠٢٠) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، ودراسة العنزي (٢٠٢١) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقات المتبادلة بين الدافعية الأكاديمية وما وراء المعرفة والطفو الأكاديمي لدى عينة مكونة من (١٢٧) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، وتوصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الطفو الأكاديمي.

واختلفت مع دراسة الوليدي (٢٠١٧) والتي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في اليقظة الذهنية لصالح الطالبات، ودراسة رزق (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية كمتغير وسيط وكل من مستوي الطموح وقلق المستقبل، لدى عينة مكونة من (٤٢٠) طالبًا من طلاب كلية التربية جامعة العريش، وتوصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في اليقظة الذهنية لصالح الإناث، ودراسة كل من شلبي، وآل معيض (٢٠٢١) التي هدفت إلى وضع نموذج بنائي للعلاقات بين التجول العقلي واليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية لدى عينة مكونة من (٢٧٧) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الملك خالد بالسعودية وتوصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من اليقظة الذهنية والتجول الذهني لصالح الإناث، ودراسة كل من Datu & Yang (2016) والتي هدفت إلى التعرف على الفروق في الطفو الأكاديمي وفقًا للنوع، لدى عينة مكونة من (٤٠٢) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، ودراسة حليم (٢٠١٩) التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الطفو الأكاديمي وتوجهات أهداف الإنجاز، والتعرف على مدى اختلاف كل منهما باختلاف النوع (ذكور/إناث)، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٥) طالبًا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الشرقية وتوصلت إلى أن الذكور أكثر طفوًا من الإناث.

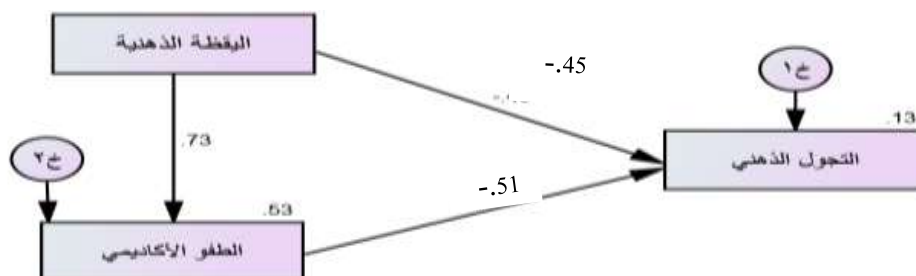
وترى الباحثة أن هناك تناقض بين نتائج الدراسات السابقة حول وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني، ويمكن إرجاع هذا التناقض إلى طبيعة العينات في تلك الدراسات؛ حيث أن تلك العينات تنتمي لمجتمعات ذات ثقافات وأساليب تنشئة مختلفة وقيم ومعايير مختلفة والتي ربما تسمح بإلقاء المزيد من المهام والمسؤوليات على أحد الجنسين دون الآخر، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف المرحلة العمرية؛ حيث اقتصر معظم الدراسات السابقة على طلاب الجامعة، بينما أتمد البحث الحالي على طلاب المرحلة الثانوية.

نتائج التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: توجد ملاءمة إحصائية لنموذج تحليل المسار للعلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم نموذج المعادلة البنائية (SEM) باستخدام برنامج AMOS.V.22، وذلك لتحليل مسارات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة عن طريق استخدام طريقة

الاحتمالات القصوى Maximum-likelihood؛ للوصول إلى أفضل نموذج للعلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني، يطابق النموذج المثالي، ولاختبار مطابقة النموذج المقترح تم الاعتماد على مؤشرات المطابقة المناسبة، ويوضح شكل (٢) نموذج تحليل المسار للعلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني.



شكل (٢) نموذج تحليل المسار للعلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني.

ويوضح جدول (١٤) مؤشرات المطابقة لنموذج تحليل المسار للعلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني.

جدول (١٤) مؤشرات المطابقة لنموذج تحليل المسار للعلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني.

المطابقة	محك المطابقة	القيمة	المؤشر
مطابق	أن تكون قيم كا ² غير دالة	٢,٣٤٥	كا ² CMIN
		١	درجة الحرية
		٠,٦٧٤	مستوى الدلالة
مطابق	أقل من ٣	٢,٣٤٥	كا ² المعياري CMIN/DF
مطابق	أكبر من ٠,٩	٠,٩٨٢	مؤشر حسن المطابقة GFI
مطابق	أكبر من ٠,٩	٠,٩٦٩	مؤشر المطابقة المقارن CFI
مطابق	أكبر من ٠,٩	٠,١	مؤشر تاكر- لويس TLI
مطابق	أكبر من ٠,٩	٠,٩٧٠	مؤشر المطابقة التزايدى IFI
مطابق	أقل من ٠,٠٨	صفر	جذر متوسط مربعات خطأ التقارب RMSEA

ويتضح من جدول (١٤) أن مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح كانت في المدى المثالي لها حيث إن قيمة مربع كاي غير دالة إحصائياً وكذلك قسمة مربع كاي على مؤشر درجة الحرية CMIN/DF (> 3) وأن قيمة CFI, TLI, IFI أعلى من (٠,٩٠)، وبلغت قيمة (RMSEA) صفر، وهذا يشير إلى مطابقة جيدة تماماً للنموذج في ضوء بيانات المشاركين حيث وقعت جميع المؤشرات في المدى المثالي.

ويدل ذلك على تحقيق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على وجود ملاءمة إحصائية بين النموذج المقترح للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية، والتجول الذهني، والطفو الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي، كما تعكسها مؤشرات المطابقة الإحصائية.

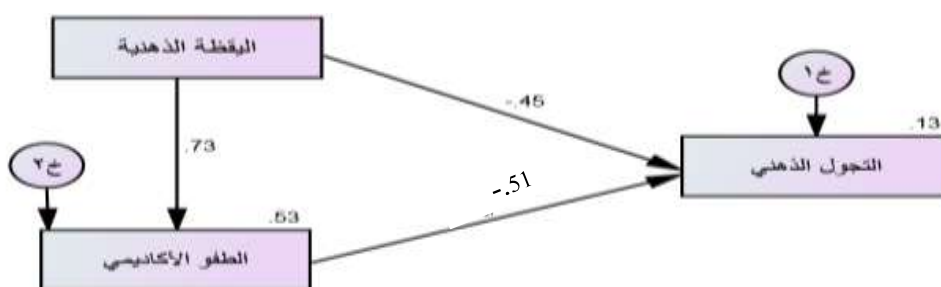
نتائج التحقق من الفروض الثالث والرابع والخامس

ينص الفرض الثالث على أنه: يوجد تأثير سلبي مباشر ودال إحصائياً لليقظة الذهنية على التجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

ينص الفرض الرابع على أنه: يوجد تأثير إيجابي مباشر ودال إحصائياً لليقظة الذهنية على الطفو الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

ينص الفرض الخامس على أنه: يوجد تأثير سلبي مباشر ودال إحصائياً للطفو الأكاديمي على التجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

وللتحقق من صحة الفرض الثالث والرابع والخامس قامت الباحثة بالاعتماد على أسلوب تحليل المسار باستخدام برنامج AMOS.V.22، حيث أخضعت مصفوفة معاملات الارتباط بين المتغيرات لتحليل المسار لاختبار العلاقات السببية بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني، ويوضح شكل (٣) تقديرات القيم المعيارية لمسارات نموذج تحليل المسار.



شكل (٣) تقديرات القيم المعيارية لمسارات نموذج تحليل المسار.

ويوضح جدول (١٥) مسارات المتغيرات وتقديرات القيم اللامعيارية، والقيم المعيارية، والقيمة الحرجة ومستوي الدلالة التي يحتوي عليها نموذج تحليل المسار.

جدول (١٥) مسارات المتغيرات وتقديرات القيم اللامعيارية، والقيم المعيارية، والقيمة الحرجة ومستوي الدلالة

مستوي الدلالة P	القيمة الحرجة "t"	الخطأ المعياري S. E	القيم المعيارية β	القيم اللامعيارية B	مسارات المتغيرات
٠,٠٠١	١٦,٥٨٢	٠,٠٤٣	٠,٧٣١	٠,٧١٨	اليقظة الذهنية ← الطفو الأكاديمي
٠,٠٠١	٧,٥٣١-	٠,١١٥	٠,٤٥٥-	٠,٨٦٧-	اليقظة الذهنية ← التجول الذهني
٠,٠٠١	٧,٠١٠-	٠,٠٩٤	٠,٥١٥-	٠,٦٥٩-	الطفو الأكاديمي ← التجول الذهني

وقد أسفرت هذه النتائج عما يلي:

- يوجد تأثير سلبي مباشر دال إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ لليقظة الذهنية على التجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي، حيث بلغت قيمة التأثير (-٠,٤٥٥).

- يوجد تأثير موجب مباشر دال إحصائيًا عند مستوي ٠,٠١ لليقظة الذهنية على الطفو الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي، حيث بلغت قيمة التأثير (٠,٧٣١).
- يوجد تأثير سلبي مباشر دال إحصائيًا عند مستوي ٠,٠١ للطفو الأكاديمي على التجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي، حيث بلغت قيمة التأثير (-٠,٥١٥).

ويتضح مما سبق أن هناك تأثير مباشر وإيجابي لليقظة الذهنية على الطفو الأكاديمي، ووجود تأثير سلبي ومباشر لليقظة الذهنية على التجول الذهني، ولكن تأثير اليقظة على الطفو الأكاديمي أكبر من تأثيرها على التجول الذهني، بالإضافة إلى وجود تأثير مباشر سلبي للطفو الأكاديمي على التجول الذهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي، وهذا يعني تحقق الفروض الثالث والرابع والخامس.

نتائج التحقق من الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه: يوجد تأثير سلبي غير مباشر ودال إحصائيًا لليقظة الذهنية على التجول الذهني من خلال الطفو الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

وللتحقق من صحة الفرض السادس تم الاعتماد على تحليل البوتسترايبينج Bootstrapping لدراسة أهمية التأثيرات الوسيطة في النموذج المقترح من خلال رسم حدود ثقة للعلاقة الوسيطة على مستوي المجتمع بمستوى ٩٥% باستخدام برنامج AMOS.V.22، حيث بلغت قيمة التأثير غير المباشر لليقظة الذهنية على التجول الذهني مرورًا بالطفو الأكاديمي (-٠,٧١٨)، ومستوي دلالة (٠,٠٠٤)، وبرجوع إلى جدول (١٥) نجد أن التأثير المباشر لليقظة الذهنية على التجول الذهني قد بلغت (-٠,٤٥٥)، أي أن التأثير غير المباشر لليقظة على التجول أكبر من التأثير المباشر، وهذا يدل على الدور الوسيط الذي يلعبه الطفو الأكاديمي في العلاقة بين اليقظة الذهنية والتجول الذهني، وهذا يعني تحقق الفرض السادس والذي ينص على وجود تأثير سلبي غير مباشر ودال إحصائيًا لليقظة الذهنية على التجول الذهني من خلال الطفو الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي.

مناقشة وتفسير نتائج الفروض الثاني والثالث والرابع والخامس والسادس:

فقد أسفرت نتائج نمذجة المعادلة البنائية (SEM) إلى الكشف عن نموذج لتحليل المسار مطابق لبيانات العينة يفسر التأثيرات المباشرة والتأثيرات غير المباشرة لليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي.

ومن خلال تحليل هذا النموذج نجد أن هناك تأثير سالب ومباشر لليقظة الذهنية على التجول الذهني، وأن نسبة التأثير قد بلغت (-٠,٤٥٥) وهي نسبة متوسطة مما يدل على أن اليقظة الذهنية تُعد أحد الأسباب الرئيسية للتجول الذهني وهذا يتفق من نتائج العديد من الدراسات ومنها دراسة كل من Wang, Xu, (2017) و Zhuang & Liu (2017)، ودراسة كل من Ju & Lien (2018) والتي توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة الذهنية والتجول الذهني، ودراسة كل من شلبي، و آل معيض (٢٠٢١) والتي توصلت إلى وجود تأثير مباشر وتأثير غير مباشر للتجول الذهني على اليقظة الذهنية.

ويمكن تفسير ذلك من خلال النظر إلى اليقظة الذهنية على أنها تتضمن ملاحظة الأفكار والمشاعر والأحاسيس والمعتقدات في اللحظة الحالية، والتعبير عنها دون إصدار أي أحكام عليها سواء بالقبول أو الرفض، وبالتالي تجعل الطلاب يركزون على الأنشطة المختلفة والمهام وتكوين اتجاه إيجابي نحوها، في المقابل فإن ارتفاع مستوى التجول العقلي ينتج عنه مزيد من تحويل الانتباه وتشتت الانتباه بعيداً عن المهمة الحالية إلى أفكار داخلية ذاتية التوليد مما يؤدي إلى انفصال الفرد عن العالم الخارجي وذلك نتيجة توقف أو انقطاع التركيز على المهمة بواسطة التفكير غير المرتبط بالمهمة، والفشل في الاحتفاظ بالتركيز على الأفكار والأنشطة مما يترتب عليه انخفاض القدرة على توجيه الانتباه والوعي الإدراكي والاستمرار في حضور الذهن.

وقد يرجع ذلك أيضاً إلى المرحلة العمرية التي يمر بها طلبة الصف الأول الثانوي؛ حيث أشارت دراسة (Sturgess, 2012) إلى أن العمر الزمني يؤثر في اليقظة الذهنية، وأنها تتزايد مع التقدم في العمر، وكذلك الخصائص النمائية لطلبة الصف الأول الثانوي التي يواجه فيها الطلبة سلسلة من الصراعات النفسية والاجتماعية، وقد أطلق Erikson على هذه المرحلة من مراحل النمو النفسي الاجتماعي مرحلة أزمة الهوية التي يسعى فيها المراهق للبحث عن الهوية، وتكوين علاقات صداقه قوية، والتكيف مع التغيرات الجسمية والفسولوجية، وتحمل المسؤولية، مما يجعل المراهق منشغلاً بكل هذه الأمور وكيف يحل صراعاته فيقلل من انتباهه وتركيزه ووعيه بذاته، ويجعل تفكيره غير منفتح، ولا يتقبل الرأي الآخر، ومن ثم تقل اليقظة الذهنية لديهم، ويزداد لديهم التجول الذهني.

ويتضح أيضاً من نموذج تحليل المسار وجود تأثير موجب ومباشر لليقظة الذهنية على الطفو الأكاديمي والتي بلغت (0,731)، وهي قيمة مرتفعة وهذا يعني أيضاً ان اليقظة الذهنية تُعد احدى الأسباب المؤدية إلى الطفو الأكاديمي، وكذلك إمكانية التنبؤ بالطفو الأكاديمي في ضوء مكونات اليقظة الذهنية، ويتفق ذلك من نتائج العديد من الدراسات ومنها دراسة عبد الحميد (2021)، ودراسة بهنساوى (2020)، ودراسة حسب الله (2021) وجميعهم توصلوا إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي، وإسهامها في التنبؤ بالطفو الأكاديمي. ويرجع ذلك إلى أن اليقظة الذهنية تساعد في تحسين مستوى التركيز والانتباه بالإضافة إلى تركيز الطلبة على أنفسهم وخبراتهم في الوقت الحاضر وتجاهل ما حولهم من مشتتات وتجاهل الخبرات الماضية أو المستقبلية، والانفتاح على الجديد، وأداء المتطلبات، وتقليل الضغط النفسي مما يسهم في زيادة مستوى الدافعية، وتحسين المرونة المعرفية وعدم النظر إلى الأمور نظرة أحادية بل النظر إليها من جميع الاتجاهات، وكذلك تساعد على الانفتاح المعرفي وتحسين القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرار، والتحكم في الذات وتنظيم الانفعالات، وتحسين مستوى الأداء وتحقيق الطفو الأكاديمي.

وقد يرجع ذلك أيضاً إلى بعض السمات الشخصية التي يتمتع بها الطلبة ذوى مستويات اليقظة الذهنية المرتفعة؛ حيث يكونوا أكثر انتباهاً، ولديهم رغبة عالية في الإقبال على أداء المهام وتحسين عمليات الذاكرة، ويكونوا أكثر إبداعاً، وأكثر قدرة على حل المشكلات، وأكثر قدرة على التفكير العقلاني، فالأفراد اليقظون ذهنياً يتخذون الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم، فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها المتيقظون عقلياً تأتي من مصادر متعددة، لذا فإنهم لا يحرصون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات، وعليه فعندما يرتفع مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الصف الأول الثانوي فإن دافعتهم الداخلية للتعلم سوف تتحسن، ويكون لديهم قدرة على التغلب على الصعاب والمخاطرة في سبيل تحقيق أهدافهم، كما تعمل على زيادة ثقتهم بأنفسهم وكل ذلك ينعكس على أدائهم ومستوى تحصيلهم وطفوهم أكاديمياً.

وقد أسفرت نتائج البحث كذلك على وجود تأثير سالب ومباشر للطفو الأكاديمي على التجول الذهني والتي بلغت (-0,515) وهي نسبة متوسطة مما يدل على أن الطفو الأكاديمي من العوامل المساعدة على التخلص من التجول الذهني باعتبارها إحدى المشكلات التي تواجه الطلبة وبحاجة إلى مواجهتها والسيطرة عليها وهذا يتفق مع نتائج دراسة الفيل (2018)، ودراسة محمد (2020)، ودراسة الحنان (2021).

ويمكن تفسير ذلك من خلال النظر إلى الطفو الأكاديمي بأنه يركز على الكيفية التي يستطيع الطلبة من خلالها مواجهة الصعوبات الدراسية اليومية التي تواجههم وتعد مشكلة التجول الذهني إحدى المشكلات التي يعاني منها الطلاب وخاصة طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي، نتيجة انجرافهم في مسارات فكرية وأفكار داخلية ذاتية التوليد غير مرتبطة بمهام التعلم مما يؤدي إلى انفصالهم عن العالم الخارجي وذلك نتيجة لشعورهم بالملل أثناء التعلم أو اليأس، بالإضافة إلى نقص الدافعية للتعلم، كما يوجه غالبية الطلاب المصادر الانتباهية إلى أفكار ومثيرات أكثر جذباً لهم من مهام التعلم وعلى الأخص في ظل التطورات التكنولوجية ووسائل التواصل الاجتماعي والذي نتج عنه زخماً هائلاً من المثيرات المشتتة التي تعمل على تحويل الانتباه من مهام التعلم إلى تلك المثيرات التي تعتبر بالنسبة لهم أكثر جاذبية واستمتاعاً مقارنة بمثيرات التعلم، وعليه فإن الطفو الأكاديمي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإخفاقات والتحديات اليومية التي تواجه الطلبة الصف كما يعد أحد أهم العوامل التي تسهم في مساعدة الطلاب على النجاح الدراسي والإنجاز الأكاديمي والتعامل مع المخاطر الأكاديمية وتجاوزها والتغلب عليها، وخاصة المخاطر التي تحدث بشكل متكرر نسبياً وعلى أساس يومي.

وبالرجوع إلى نتائج البحث نجد أن التأثير غير المباشر لليقظة الذهنية على التجول الذهني أكبر من التأثير المباشر وهذا يعني أن الطفو الأكاديمي يلعب دوراً وسيطياً في العلاقة بين اليقظة الذهنية والتجول الذهني وهذا يتفق مع نتائج الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي ومنها دراسة بهنساوى (2020)، ودراسة حسب الله (2021) والتي توصلت إلى وجود تأثير موجب ومباشر لليقظة الذهنية على الطفو الأكاديمي، وأن الطفو الأكاديمي يعد متغيراً وسيطياً بين اليقظة الذهنية وقلق الاختبار الإلكتروني. وكذلك ارتباط الطفو الأكاديمي بالتجول الذهني ويتضح ذلك من خلال دعوة الكثير من الدراسات بضرورة تنمية لمساعدة الطلبة على التعامل مع المشكلات المختلفة والتي يعد التجول الذهني إحدى هذه المشكلات ومنها دراسة الفيل (2018)، ودراسة محمد (2020)، ودراسة الحنان (2021).

وعليه ترى الباحثة أن هناك علاقات تأثير متبادلة بين اليقظة الذهنية والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني، أي أن الطفو الأكاديمي يلعب دوراً وسيطياً بين اليقظة الذهنية والتجول الذهني، فكلما كان المتعلم قادراً على مواجهة المشكلات والصعوبات التي تواجهه كما كان أقل تجولاً وأكثر يقظة.

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي:

- 1- إجراء مزيد من الأبحاث للتعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى فئات أخرى من المجتمع وفي مراحل عمرية مختلفة، استكمالاً لما توصل إليه البحث الحالي.

- ٢- عقد دورات تدريبية وورش عمل والتوصية بإجراء مزيد من الأبحاث حول تنمية مهارات اليقظة الذهنية إذا أنها تساعد في تنمية الجانب الخلقى، والاكاديمي، والسلوكي وحتى يمكن استثمارها في عمليتي التعليم والتعلم.
- ٣- ضرورة الكشف عن اليقظة الذهنية والعمل على تنميتها وتوجيه المرشدين النفسيين بالمدارس إلى التدريب عليها وإعداد برامج مخصصة مع الإعداد المهني والنفسي للطلاب.
- ٤- توجيه القائمين على العملية التعليمية إلى ضرورة الاهتمام بتوفير بيئات تعليمية ذات خصائص إيجابية تخفض من مستوى التجول الذهني للطلاب لتحقيق أعلى نواتج تعليمية.

بحوث مقترحة:

انطلاقاً من نتائج البحث الحالي، واستكمالاً للجهد الذي بدأته الباحثة، وانطلاقاً من أن البحث العلمي بناء تراكمي يفتح الأبواب أمام رؤى ومشكلات جديدة تكون مثيرة للبحث؛ لذا تقترح الباحثة مجموعة من الموضوعات التي يمكن من خلالها إتاحة المجال للبحث والدراسة كما يلي:

- ١- الطفو الأكاديمي وعلاقته بالمرونة الأكاديمية والدافعية الذهنية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة الذهنية، والطفو الأكاديمي، والتجول الذهني لدى طلاب الجامعة.
- ٣- التنبؤ بالاندماج الأكاديمي والكفاءة الذاتية في ضوء مكونات اليقظة الذهنية.
- ٤- برنامج قائم على ممارسات اليقظة الذهنية في تحسين السيطرة الانتباهية لدى طلاب المرحلة الابتدائية.

المراجع

- أبو الوفاء، نجلاء إبراهيم. (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في التنظيم الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١، ١١٢، ٤٤٦-٥٠٢.
- أبو عوف، محمد محمد طلعت، وعبد اللاه عبد الرسول عبد الباقي، ومحمود، محمد عبد العظيم. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوب التفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة المتفوقين دراسياً. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، ٤٣(٤٣)، ١١٣-١٦٧.
- البدوي، عفاف سعيد فرج. (٢٠١٨). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، العدد (١٧٨) الجزء الثاني، ١٥٧-٢٣٤.
- بهنساوي، أحمد فكري. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة كلية التربية- جامعة سوهاج، (٧٨)، ٧٣-١١.
- حسب الله، عبد العزيز محمد. (٢٠٢١). التأثير غير المباشر المشروط لليقظة العقلية في قلق الاختبار الإلكتروني لدى طلاب الجامعة عبر الطفو الأكاديمي كمتغير وسيط معدل في ضوء بعض المتغيرات الفئوية المعدلة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٥(١)، ٥٠٩-٦٠٨.

حليم، شيري مسعد. (٢٠١٩). العلاقة بين الطفو الأكاديمي وتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة الصف الأول الثانوي بمحافظة الشرقية. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (١٢٢)، ٢٩٧-٣٣٨.

الحنان، أسامة محمود محمد. (٢٠٢١). برنامج قائم على التلمذة المعرفية في تدريس الرياضيات لتنمية التنور الرياضي وخفض التجول العقلي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة تربويات الرياضيات، ٢٤ (٢) الجزء الثاني، ١٥٢-٢٠٦.

رزق، عزة حسن محمد. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ٥ (١٤)، ٣٧٣-٥٠٠.

شلبي، يوسف محمد؛ و آل معيض، عايض عبدالله. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة سوهاج، ٢ (٨٤)، ٦١١-٦٦٧.

عابدين، حسن سعد. (٢٠١٨). تحليل المسار للعلاقات بين الطفو الأكاديمي وقلق الاختبار والثقة بالنفس والتوافق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية- جامعة المنوفية، ٢ (٤)، ٥٠-١١١.

عبد الحميد، ميرفت حسن فتحي. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (١٣٠)، ١٢٩-١٧٤.

عبد العليم، رجاء علي. (٢٠١٩). التلميحات البصرية متعددة الكثافة بالقصة الرقمية التعليمية وأثرها في تنمية اليقظة الذهنية لدى التلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم. مجلة تكنولوجيا التربية، (٣٨)، ٢٦١-٣٣٠.

العمرى، عائشة بليهش، و الباسل، رباب عبد الحميد. (٢٠١٩). برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس وتأثيره على تنمية نواتج التعلم وخفض التجول العقلي لدى طالبات كلية التربية جامعة طيبة. مجلة تكنولوجيا التربية، (٣٨)، ٣٣٣-٣٩٨.

العزوي، فرحان بن سالم. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات بين الدافعية الأكاديمية وما وراء المعرفة والنهوض الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، (١٨٩) الجزء الثاني، ٦٢٠-٦٨٠.

الفيل، حلمي محمد حلمي. (٢٠١٨). برنامج مقترح لتوظيف نموذج التعلم القائم على السيناريو (SBL) في التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية- جامعة المنوفية، ٣٣ (٢)، ٦٦-٢.

محمد، خلف الله حلمي فاروق.(٢٠٢٠). فعالية مدخل التعلم العميق في تنمية التفكير السابر والبراعة الرياضية وخفض التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة تربويات الرياضيات، ٢٣(٤)، ٢١٧-٢٥١.

المراغي، إيهاب السيد شحاتة. (٢٠٢٠). استخدام استراتيجيات عباءة الخبير 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.

الوليدي، علي بن محمد بن علي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، (٢٨)، ٤١-٦٨.

Al-Bawi,M.I., Judeh,F.J.,& Al-Shammari,N.D.(2021). The Relationship of the Academic Buoyancy of the Fifth ScientificStudents to Their Achievement of Physics and Their Motivation to Learn it. Turkish Journal of Computer and Mathematics Education,12(12), 78-87.

Arango-Muñoz,S. & Bermúdez, J.(2021). Intentional mind-wandering as intentional omission: the surrealist method. Synthese, 199(1), 7727-7748 .

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13(1), 27-45. doi: 10.1177/1073191105283504.

Bear, R. , Smith, G., Lykins, E., Button, D., Kietmeyer, J. , Sauer,S.,Walsh,E.& Duggan,D.(2008).Construct validity of five factor mindfulness: Questionnaire in mediating and nonmediating samples . Journal of Assessment , 15 (3), 329- 342. DOI:10.1177/1073191107313003.

Bradshaw,G.(2019). The Importance of Mindfulness for Anxious Students. Journal of Graduate Studies in Education, 11(2),27-30.

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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.

Cardaciotto, L., Herbert, J., Forman, E., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. Assessment, 15(2), 204-223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>

Datu, J. A. D., & Yuen, M. (2018). Predictors and Consequences of academic buoyancy: a Review of literature with implications for educational psychological research and practice. Contemporary School Psychology, 22, 207-212.

- Datu, J. A. D., & Yang, W. (2016). Psychometric validity and gender invariance of the academic buoyancy scale in the Philippines: A construct validation approach. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(3), 278-283.
- Franco, V. (2020). The benefits of practicing mindfulness as a graduate student, *Journal of Mental Health*, 29(1), 22-30.
- Isbel, B., & Mahar, D. (2015). Cognitive mechanisms of mindfulness: A test of current models. *Consciousness and Cognition*, 38(1), 50-59.
- Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J., Ramírez-Baena, L., Palomo-Lara, J., & Gómez-Salgado, J. (2021). The Relationship between Mindfulness and Emotional Intelligence as a Protective Factor for Healthcare Professionals: Systematic Review, Int. J. Environ. Res. Public Health, 18(10), 1-14. doi: 10.3390/ijerph18105491.
- Ju, Y., & Lien, Y. (2018). Who is prone to wander and when? Examining an integrative effect of working memory capacity and mindfulness trait on mind wandering under different task loads. *Consciousness and Cognition*, 63, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2018.06.006>.
- Khoury, B., Vergara, R., Sadowski, I., & Spinelli, C. (2021). Embodied Mindfulness Questionnaire: Scale Development and Validation, *journals.sagepub*, 1(1), 1-26. doi: 10.1177/10731911211059856.
- Lee, A., Gansler, D., Zhang, N., Terram, W., & King, J. (2017). Relationship of mindfulness awareness to neural processing of angry faces and impact of mindfulness training: A pilot investigation. *psychiatry Research*, 30 (264), 22-28.
- Maher, C. (2021). The Benefits of Mindfulness for University Students. *Building Healthy Academic Communities Journal*, 5(1), 42-57.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.
- Martin, A., J. (2013). Academic Buoyancy and Academic Resilience: Exploring "Everyday" and "Classic" Resilience in the Face of Academic Adversity. *School Psychology International Journal*, 34 (5), 488-500.
- Mooneyham, B. & Schooler, J. (2013). The costs and benefits of mind-wandering: A Review. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 67 (1), 8-11.
- Mowlem, F. D., Skirrow, C., Reid, P., Maltezos, S., Nijjar, S., Merwood, A., Barker, E., Cooper, R., Kuntsi, J., & Asherson, P. (2019). Validation of the Mind Excessively Wandering Scale and the relationship of mind wandering to impairment in adult. *Journal of Attention Disorders*, 23(6), 624-634. <https://doi.org/10.1177/1087054716651927>.

Mrazek, M.,D., Franklin ,M.S., Phillips, D.T., Baird ,B., & Schooler ,W.(2013). *Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering. Psychological science, 24(5), 776-781.*

Murphy, J.(2021). *Exploring the Impact of an Open Access Mindfulness Course with Online Graduate Students: A Mixed Methods Explanatory Sequential Study. Online Learning Journal, 25 (2),299-323.*

Reisy, J., Dehghani, M ., Javanmard, A ., Shojaei, M., & Naeimian, P.M. (2014) *Analysis of the mediating effect of academic buoyancy on the relationship between family communication pattern and academic buoyancy. Journal of Educational and Management Studies, 4 (1), 64-70.*

Shepherd, J.(2019). *Why does the mind wander?. Neuroscience of Consciousness, 5(1), 1- 9.*

Sturgess, M.(2012). *Psychometric Validation and Demographic Differences in Two Recently Developed Trait Mindfulness Measures. UN published Master Thesis, Victoria University of Wellington.*

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.*

Modeling Relationships among mindfulness, academic buoyancy, and mind wandering for first year secondary students.

Dr. Huda Mohammed Elsaied Abo Elazm

Lecturer of Educational Psychology -Faculty of Education -Alex University

Abstract

The aim of this study was to unveil the relationship among Mindfulness, academic buoyancy, and Mind wandering for first year secondary students, by modeling causal relationships use path analysis between the variables of the current study and identifying the differences in measuring the level of Mindfulness, academic buoyancy, and Mind wandering according to the variable of gender (male/female). To achieve this aim, the study sample consisting of (240) male and female from grades ten completed a set of tools, namely a Mindfulness scale Developed by: Baer, et al. (2006), academic buoyancy scale Developed by: Abdin (2018), Mind wandering scale Developed by the researcher. The conclusions are the followings:

- 1- There are no differences in the path analysis model between males and females in mindfulness, academic buoyancy, and mind wandering.
- 2- Variables of the study forms structural model that explains causal relationships between Mindfulness, academic buoyancy, and Mind wandering where the values of the indicators are existed in the perfect average.
- 3- There is appositive direct effect of Mindfulness on academic buoyancy for first year secondary students.
- 4- There is a negative direct effect of Mindfulness on Mind wandering for first year secondary students.
- 5- There is a negative direct effect of academic buoyancy on Mind wandering for first year secondary students.
- 6- There is an indirect effect of Mindfulness on Mind wandering through academic buoyancy for first year secondary students.

Key words: Mindfulness - Academic buoyancy - Mind wandering.