

## برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة

د. أحمد فكري بهنساوي\*

### المستخلص

هدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٣٦) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، وإشتملت أدوات البحث على مقياس الضبط الذاتي (إعداد: الباحث)، وإستبيان التجول العقلي (إعداد: الفيل، حلمي، ٢٠١٨)، والبرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية: (إعداد: الباحث)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضبط الذاتي وأبعاده، لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس الضبط الذاتي وأبعاده لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت (١٥.٠١)، وهي قيمة دالة إحصائية، وأن حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في الضبط الذاتي للمجموعة التجريبية تأثير كبير، حيث بلغت قيمة مربع إيتا (٠.٦٢)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضبط الذاتي وأبعاده، حيث بلغت قيمة ت (٠.٦٥)، وهي قيمة غير دالة إحصائية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التجول العقلي، حيث بلغت قيمة ت (٢.٧٥)، وهي قيمة دالة إحصائية، لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التجول العقلي، حيث بلغت قيمة ت (٢.٦٢)، وهي قيمة دالة إحصائية، لصالح القياس البعدي، وأن حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي للمجموعة التجريبية تأثير كبير، حيث بلغت قيمة مربع إيتا (٠.٧٦)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التجول العقلي، حيث بلغت قيمة ت (٢.٣٢)، وهي قيمة غير دالة إحصائية.

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية، الضبط الذاتي، التجول العقلي، طلاب الجامعة.

### مقدمة:

تمثل المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في حياة الطالب، فهي نقطة تحول هامة وأساسية في حياته، حيث تتشكل شخصيته، وتصلق إمكانياته، وترسم لديه الأهداف والميول التي من خلالها تبنى وتنهض المجتمعات، وترتقي لتحقيق مستقبل زاهر متقدم.

فالإهتمام بتنمية وعي المتعلم بما يقوم به أثناء عملية التعلم يأتي متفقاً مع الإتجاهات الحديثة التي تؤكد على أن بلوغ الطالب حد إدراك ما يتعلمه من معارف علمية، لن يكون كافياً وحده لبلوغ مستوى التعلم

\*استاذ مشارك كلية التربية- جامعة بني سويف

البريد الإلكتروني: drbahnasawy@yahoo.com

الجيد، وأن الطريق إلى ذلك يتطلب أن يكون لديه قدر من الوعي بالأساليب والإستراتيجيات التي استخدمت لتحقيق ذلك القدر من الإدراك لما تعلمه وإكتسبه من المعارف العلمية، والوعي أيضاً بأساليب المعالجة الدماغية لهذه المعلومات وكيفية التحكم في هذه الأساليب والإستراتيجيات بما يمكنه من توليد الأفكار الإبداعية وإدماج الخبرات الجديدة المكتسبة بما هو متوافر لديه من خبرات سابقة ذات علاقة (الشربيني والفرحاتي، ٢٠٠٤).

ولقد شهدت السنوات الأولى من القرن الواحد والعشرين نتيجة التقدم العلمي والتطور التكنولوجي تقدماً ملحوظاً في دراسة سمات ومكونات الشخصية الإنسانية، من حيث مكوناتها وخصائصها الأساسية، وخاصة كيفية تعامل الفرد في المواقف الحياتية، حيث يتصدر العنصر البشري مقدمة عناصر التقدم والتطوير في المجتمع، لذلك تميّزت المنظومة التربوية، في العديد من بلدان العالم بالرهان على التربية التي تتسم بالجودة؛ حيث ركّز الإهتمام على تحسين وتنمية الإمكانيات والقدرات العقلية للأفراد على أفضل وجه ممكن، بعد أن تأكد ما للثروة الإنسانية من أهمية كبيرة في تطوير وتقديم المجتمعات.

وفي ظل هذه الثورة المعلوماتية المتطورة، نجد أنفسنا نواجه متغيرات سريعة ومتلاحقة، لذا ستكون حجم المسؤولية على عاتقنا كبيرة، وذلك للبحث عن خبرات وأفكار حديثة متجددة تتصل بالمعرفة وربط العقل المفكر بأنشطته العصبية والفسولوجية، فيكون الأمر واضحاً تجاه أهمية دراسات الدماغ، ومع الانفجار المعرفي الهائل الذي يتعرض له الفرد، لم تعد المشكلة هي معرفة المعلومة أو كيفية الوصول إليها، بل أصبحت المشكلة هي كيفية التفاعل معها بشكل إيجابي، وأدى هذا إلى إبراز أهمية فهم عمليات التفكير والذكاء حتى يمكن الوقوف على كيفية التعامل بشكل إيجابي مع المعلومات.

ويتطلب التعلم الناجح أن يقوم الأفراد بدمج المعلومات من البيئة الخارجية مع التمثيل الداخلي الخاص بهم، فالتجول العقلي يمثل حالة من الإهتمام المنفصل لأنه يوجه الإنتباه نحو الأفكار والمشاعر الخاصة، بدلاً من معالجة المعلومات من الخارج، فهو يمثل إنهياراً جوهرياً في قدرة الفرد على دمج المعلومات من البيئة الخارجية، ويضعف من ترميزها، مما يؤدي إلى الفشل في بناء النموذج الإستيعابي للمعلومات، وتوليد الإستدلالات، مما يولد عواقب سلبية أكبر أثناء التعليم. (Fishman & Schooler, 2007)

وتتطلب العديد من الأنشطة التي تجري في المدارس والكليات، أن يحضر الطلاب إلى بيئة الفصول الدراسية لفترة مستدامة، وفي العديد من هذه البيئات، من الشائع أن يسيطر على العقل التجول، وأنه بدلاً من الإهتمام لبعض الوقت، يتم توجيه الوعي إلى مكان آخر. (Smallwood & Schooler, 2006)

ويُنظر إلى المعلم على أنه يلعب دوراً نشطاً في عملية التعليم، ويتحمل المسؤولية عن وتيرة الدروس وتسلسلها ومحتواها، كما أعتد على مجالات أخرى من علم النفس، فأدت الثورة المعرفية إلى زيادة التركيز على أهمية التمثيل المعرفي الداخلي في صياغة المعنى، وبدأ المختصين بالتوعية في دمج المفاهيم والإستدلال في مفرداتهم، فيسبب التجول العقلي فصل في المعالجة المعرفية أثناء التعلم، فيمثل إنهياراً في التكامل بين التمثيلات العامة والخاصة اللازمة للتعلم. (Smallwood et al, 2003)

فيقضي الفرد نصف لحظات حياته اليومية بالتجول العقلي، وقد ثبت أن هذا الميل لأفكاره المنجرفة إلى أشياء ليس لها علاقة بالمهمة المطروحة، والتي تؤثر على الأداء، عبر مجموعة واسعة من الأنشطة اليومية، كما تؤثر على مستوى الفهم القرائي، والتعلم والذاكرة، وتحقيق الأهداف، وينتج ذلك من خلال

فصل العقل من البيئة الخارجية للمهمة إلى الأفكار الداخلية التي لا علاقة لها بالمهمة المطروحة. (Xu & Metcalfe, 2016)

فالتجول العقلي ظاهرة عقلية في كل مكان، تحدث عندما يتم فصل الإنتباه عن البيئة الخارجية وتوجيهه نحو الأفكار المتولدة داخلياً، وتكون عملية التجول العقلي غير ضارة نسبياً خلال الأنشطة اليومية مثل قراءة صحيفة الصباح، وقد تمنح الفوائد من خلال العودة إلى تفاصيل الوعي الصحيح بالأهداف التي لم يتم حلها، ومع ذلك هناك أيضاً سياقات مختلفة، مثل الإعدادات التعليمية التقليدية، حيث تؤدي ثغرات الإنتباه إلى نتائج سلبية. (Karl, 2017)

والتجول العقلي هو تجربة يومية شائعة يصبح فيها الإهتمام منفصلاً عن البيئة الخارجية المباشرة ويركز على المسارات الداخلية للفكر الإنساني، يتمثل في ميل الإنسان والعقل إلى الإنجراف بعيداً عن المهمة الحالية، نحو الأفكار الداخلية التي لا علاقة لها بهذه المهمة، ويحدث هذا معظم الوقت دون نية أو قصد أو حتى الوعي بالموضوع، فيقلل من الدقة، ويقلل من الأداء، علاوة على ذلك، يبدو أن التجول العقلي تزداد عند التفاعل مع الأنظمة الآلية للغاية، وهذا يمكن أن يكون بسبب التوهين الحسي الذي تم إنشاؤه خلال المهام المنخفضة، والتي تفصل هذا الموضوع عن بيئته.

ويتمثل التجول العقلي بأنه حالة من الحالات العقلية المتباينة مع التأثيرات المتعارضة على الأداء المعرفي والصحة العقلية، فيرتبط التجول التلقائي مع الحالات العاكسة للذات التي تساهم في المعالجة السلبية للماضي، والقلق والتخيل حول المستقبل، وتعطيل أداء المهمة الأساسية، بينما اليقظة العقلية تركز على المدخلات الحسية الحالية دون التفصيل المعرفي أو التفاعل العاطفي لها، مما يعمل على إنخفاض الأعراض المتعلقة بالإجهاد. (Vago & Zeidan, 2016)

فاليقظة العقلية ذات أهمية خاصة في تحسن العمليات المعرفية وما وراء المعرفة ويتم ذلك من خلال تعلم الفرد لملاحظة أفكاره ومشاعره، وتشجيع الفرد على تحسين منظوره في التمرکز في الأفكار. (Hosker, 2010)

وتركز اليقظة العقلية على قدرة الفرد بوعيه بخبراته، وملاحظتها أثناء حدوثها، دون إصدار أحكام تقييمية لها، سواء كانت خبرات إيجابية أو سلبية، كما تتضمن نظرة الفرد إلى أفكاره وإنفعالاته، والتعايش معها وقت ظهورها، دون التفكير في الأحداث المرتبطة بها في الماضي، أو ما يتعلق بها في المستقبل. (Kabat, 2006)

ويلعب الضبط الذاتي دوراً مهماً ومؤثراً في نظرة الفرد نحو العالم الخارجي، وكيفية تكوينه الإتجاهات نحو الآخرين، فيعد محوراً أساسياً ترتكز عليه إدراكات الفرد المؤثرة في تكوين الإتجاهات، والتحكم في سلوكه في مختلف المواقف الحياتية، من خلال مراقبة سلوكياته، وتقييمها وتعزيزها، وكذلك السيطرة على كافة أنماطه السلوكية، لتتماشى مع المعايير المجتمعية.

كما يشير سكرن إلى أن الضبط الذاتي يعد شكلاً من أشكال تعديل السلوك، الذي يحدث عن طريق تغيير العوامل المسببة لهذا السلوك، كذلك يعزز الضبط الذاتي لدى الأفراد بضبط أنفسهم، وفقاً للقوانين الإجتماعية. (الخواجة، ٢٠١٣)

كذلك يساعد الضبط الذاتي على إحداث تغييرات في المثبرات والمتغيرات الداخلية والخارجية، التي تؤثر في سلوك الفرد الذي يريد تغييره وتعديله، فوظيفة الفرد الذي يريد ضبط سلوكه، أن يقرر الأهداف والنتائج الذي يريد تحقيقها. (عفانة، ٢٠١٧)

ومن ثم تأتي فكرة البحث الحالي في ربط متغيرات اليقظة العقلية ودورها في تنمية الضبط الذاتي وأثر ذلك في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة.

### مشكلة البحث:

لقد ظهرت في الآونة الأخيرة، العديد من الدراسات والأبحاث التي إهتمت بإكتشاف وإعادة تركيز تشتت الانتباه التي تؤدي إلى تجول العقل، فتم تصنيف المناهج المختلفة التي إعتدها الباحثون إما على أنها تفاعلية أو إستباقية، فتركز المناهج التفاعلية على تطوير طرق للكشف عن تشتت الانتباه أثناء حدوثها أثناء التعلم، وفي بعض الحالات، محاولة استخدام هذه المعلومات لتقديم توجيهات للمتعلمين حول حالة أدائهم، وإهتم الباحثون في ذلك بالكشف التفاعلي والتباين في أداء المهام، وتوظيف الإستجابات الفسيولوجية، المقاسة بواسطة التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، ومجموعة متنوعة من الظواهر المتعلقة بنظرة العين، بما في ذلك الوميض، ونظرًا لأن الأفراد لا يعرفون دائمًا متى يتجولون بالعقل، فتهتم المناهج التفاعلية بتطوير التقنيات التي يمكن استخدامها لإعادة تركيز الانتباه أثناء التعلم، ومن ناحية أخرى، تتجنب المناهج الإستباقية المشكلات المذكورة أعلاه المرتبطة بالكشف عن تجول العقل وبدلاً من ذلك تهدف إلى تطوير المواد التعليمية التي تشجع المعالجة اليقظة التي تدعم التعلم، وتقليل الإختبار المحرف من النوبات العفوية للتجول العقلي أثناء التعلم، وأن المناهج الإستباقية تسهم في الحد من التأثير السلبي للتجول العقلي على التعلم، بمراعاة هيكل بيئة التعلم، وخصائص المتعلم الفردي. (Adam, et al, 2015)

وقد إقترح العديد من الباحثين، أن التعلم ينبثق من التفاعل بين المعاني الفردية والجماعية داخل بيئة الفصول الدراسية، وقد دعا أولئك الذين يجادلون من هذه المنظورات إلى تدخلات يتم فيها الإعلان عن الخبرة الخاصة مثل بروتوكولات التفكير بصوت عالي لحل المشكلات، وتنطوي غالبية أدوات التعليم، سواء كانت قائمة على المحاضرات أو الكتب المدرسية، على المعالجة بين الأفراد، والمعالجة هي عملية مستمرة يقوم فيها الأفراد بترميز المعلومات من البيئة الخارجية وترجمتها إلى مصطلحات تتسق مع تمثيلهم الداخلي، ففي الإقتران العادي بين البيئات الداخلية والخارجية، عندما يتجول العقل يتوقف تركيز الوعي عن إشراك البيئة الخارجية بطريقة ذات مغزى، ويحدث التجول العقلي كجزء من التدفق الطبيعي للتجربة يتم إنشاؤه داخليًا، فالتدفق الطبيعي في الإهتمام الذي يحدث عندما يتجول العقل يؤدي إلى حالة من الإهتمام المنفصلة، (Smallwood & Schooler, 2006)

وأشارت بعض الدراسات إلى أن التجول العقلي يحدث في السياقات التعليمية، مثل دراسة ماكفاي، كين وكوابيل (McVay & Kane & Kwopil, 2009)، دراسة بونس، فلنس، ونيلس (Bunce & Flens, 2010)، ودراسة ليندكويست وماكلين (Lindquist & McLean, 2011)

وتشير نتائج بعض الدراسات إلى أن التجول العقلي يؤثر بشكل سلبي على مستوى أداء الطالب، في القراءة والإختبارات وإختبارات الكفاءة، ويؤثر سلبيًا على فهم القراءة وبناء المخططات المعرفية، ويضعف القدرة على حجب المثبرات المختلفة، ويعطل الأداء في إختبارات الذاكرة والذكاء العامل، مسبباً

فشلأ في السيطرة المعرفية وحل المشكلات الإبداعية. ( Benjamin, Mooneyham & Jonathan,2013)

كذلك ترتبط معدلات التجول العقلي، مع أوقات رد الفعل البطيئة أثناء تنفيذ المهمة، وتلعب العوامل التحفيزية كالحوافز المالية دوراً مهماً في خفض التجول العقلي، وأن ارتفاع معدل القلق يزيد من التجول العقلي لدى الفرد. (McVay & Kane,2012)

فالتجول العقلي هو جانب من جوانب الحياة العقلية المتفشية في الحياة اليومية للأفراد، ويؤدي إلى ضعف الأداء خلال المهام الصعبة التي تتطلب التركيز، ويلفت الإنتباه بعيداً عن المدخلات الحسية نحو التمثيلات العقلية غير المرتبطة بالمهمة، مما يضعف عملية الإدراك.

ويشير بيرد وآخرون ( Baird et al, 2012) إلى أن العقل يتجول خلال المهمة التي تتطلب السيطرة المعرفية المستمرة، وقد تكون إشكالية تجول العقل خلال المهمة التي لا تتطلب إهتماماً مستمراً، قد تسهم في الواقع في تحسين حل المشكلات والإبداع، لأنه يعتمد على الذاكرة.

ويتأثر التجول العقلي بوقت المهمة، وكذلك صعوبة وتعقيد المهمة، فيكون أداء الفرد منخفضاً أثناء التجول العقلي، وكذلك يزداد وقت تنفيذ المهمة، ويقل التركيز فيها (McVay & Kane,2010)

وتلعب اليقظة العقلية دوراً أساسياً ذو أهمية كبيرة في العملية التعليمية بالجامعات، كونها أحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات المعرفية ( كالتذكر والإدراك والتفكير ) والتي تعد من المتطلبات الأساسية للنجاح الأكاديمي؛ لذا فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى الطالب يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر العام لدى الفرد، ويجعله يواجه صعوبات في التذكر والإدراك والتفكير، مما ينتج عنه تدني مستوى أدائه الأكاديمي. (الكعبي، ٢٠١٦)

كما أن انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد، يؤدي إلى تدني مستوى التركيز لديه، وعدم قدرته على حل المشكلات، وفقدان السيطرة على الغضب وإتخاذ قرارات سريعة ومفاجئة، والشعور بعدم الراحة. ( Akyurek & Kars & Bumin,2018 )

وتسهم اليقظة العقلية في تحويل الإنتباه من المخاوف الداخلية التي تحيط بالأفراد إلى العالم الخارج، وتمكنهم من التركيز على نحو أفضل في الرغبة التي ينجزونها، كما أن لليقظة العقلية آثاراً وقائية للأشخاص الذين تتتابههم مشاعر القلق والتفكير المتكرر وتشتت الإنتباه. (البديوي، ٢٠١٨)

وأشارت بعض الدراسات إلى دور اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، فتناولت دراسة زاراجوزا وآخرون (Zaragoza, et al,2016) التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتجول العقلي، ودراسة الآثار المترتبة على السيطرة على الإنتباه لدى كبار السن، فتم فحص العلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير المتعلق بالمهام غير الصلة، ومستوى التحكم في الإنتباه، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والتفكير المتعلق بالمهام غير الصلة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتحكم الفعلي في الإنتباه، وتناولت دراسة اكسيو وآخرون ( Xu, et al,2017) أثر التدريب على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي، لدى طلاب الجامعة، ومن خلال تقديم مهمات مستمرة الإهتمام، تم خلالها تقييم الأفكار خارج المهمة، وقياس التجول العقلي، ومع تكرار تقديم المهمات، توصلت نتائج الدراسة إلى أن التدريب على اليقظة العقلية له تأثيرات وقائية على التجول

العقلي، كما أن اليقظة العقلية تعمل على زيادة تركيز الانتباه أثناء تنفيذ المهمة المطروحة، مما يقلل من نسبة حدوث التجول العقلي، كذلك أن اليقظة العقلية تعد وقاية للفرد من التجول العقلي، كذلك تعزز اليقظة العقلية من التحول في التركيز المتعمد من البيئة الخارجية العامة إلى البيئة الخارجية الحالية، وتناولت دراسة جوولين (Ju, & Lien, 2018) دراسة التأثير التكاملي للذاكرة العاملة واليقظة العقلية على التجول العقلي أثناء تنفيذ مهمات مختلفة الصعوبة، حيث يرتبط ميل التجول العقلي بسعة الذاكرة العاملة، عندما تكون هناك حاجة إلى عملية التنظيم الذاتي، ومع ذلك يرتبط هذا الاتجاه إلى اليقظة العقلية بغض النظر عن تحميل المهمة، وأثنا الدراسة تم التلاعب بحمولة المهمة على أنها عالية أو منخفضة باستخدام المهام المعدلة، والتي تم خلالها قياس التجول العقلي للمشاركين الذين أمسكوا بأنفسهم وأنواع التجول العقلي (متعمد، غير متعمد)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الذاكرة العاملة كانت مرتبطة سلباً بتجول العقل فقط في المهام الصعبة، وإرتبطت درجات اليقظة العقلية سلباً بتجول العقل عبر المهام المختلفة، كما أن الذاكرة العاملة واليقظة العقلية يرتبطان سلبياً بأنواع التجول العقلي، وفي دراسة زيجالوف وآخرون (Zhigalov, et al, 2019) تم استخدام تصوير الرنين المغناطيسي للمخ أثناء اليقظة العقلية، والتفكير المحفز للمهام وأثره على التجول العقلي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن تأثير اليقظة العقلية على التفكير المحفز للمهام والتجول العقلي بلغت نسبته (٦٠%).

مما سبق يتضح أن لليقظة العقلية دوراً في التأثير على التجول العقلي، وتحد من حدوثه، كما أن التدريبات القائمة على اليقظة العقلية تستخدم في تطبيقات عديدة لتوجيه حالات نفسية عديدة، ومنها القلق والإكتئاب، والسلوكيات الذاتية، ومشكلات التعلق (Mace, 2008)، كذلك تساعد اليقظة العقلية العديد من الأفراد على التصالح مع ذاتهم، وللوصول إلى حالة إيجابية، نتيجة للتعرض للكثير من الضغوط النفسية (Grow, et al, 2015)، وكذلك فإن التدريب على اليقظة العقلية، يعمل على خفض حالات التوتر والقلق وإرتفاع مستوى الشعور بالسعادة، وتحسين وظائف الجهاز المناعي، وزيادة مدة وتركيز الانتباه، والذي يؤدي بدوره إلى رفع مستوى الأداء الأكاديمي لدى الطالب. (موريس، ٢٠١٥)

وتتمثل أهمية الضبط الذاتي في العديد من المجالات النفسية، والتربوية، والاجتماعية، فيرتبط تحسين وتنمية الضبط الذاتي بالموضوعية والدقة في تنفيذ المهمات، والقدرة على حل المشكلات التي يتعرض لها الفرد، وكيفية تقييمها، وإصدار الأحكام عليها، كما يعد الضبط الذاتي بمثابة الوعاء الواقي لدى الفرد من الإنجراف نحو الكثير من الانحرافات السلوكية.

كما أن الضبط الذاتي يعد من الأساليب الإجرائية التي توفر جهد ووقت الفرد، حيث أنه المسؤول عن تطبيق الإجراءات التي تضبط سلوك الفرد، وتتحكم به، والذي لا ينطوي على أحكام تقييمية. (بترس، ٢٠١٠)

كما أن الضبط الذاتي له فائدة كبيرة لطلاب الجامعة، وخاصة أنهم يسعون نحو الإستقلالية الذاتية، ويتمكن من خلاله التأثير في سلوكياته، وتقييمها، وتعديلها، مما يجعله ملتزماً بالمعايير المجتمعية، والتي تحد من إنجرافه إلى السلوكية التي لا تتماشى مع معايير المجتمع الذي يعيش فيه، متجاوزاً رغباته الداخلية، ومتحكماً في دوافعه وإنفعالاته، ومن ثم يحمي نفسه من عقوبات المجتمع، ليشعر بالسعادة والرضا عن الحياة والإنسجام المجتمعي.

كما يسعد الضبط الذاتي على زيادة وعي الفرد للأفكار السلبية التي تؤثر في أدائه، والتي تقوده إلى الإنفعالات المزعجة، والوقوف على الأسباب الحقيقية للمواقف والأحداث المختلفة، كما تسعد الفرد على إشتقاق مجموعة من المعايير الذاتية التي تعد بمثابة توجيهات يوظفها الفرد من أجل تحقيق بنائه المعرفي، ومن ثم يمتلك القدرة على الإستثارة الذاتية، وممارسة التغذية الراجعة، وتوجيه السلوك. (الرمادي، ٢٠٠٦)

كما يساعد الضبط الذاتي في زيادة إدراك الفرد لقدرته على التأثير في سلوكه، مما يعمل على تحسين مفهوم الذات لديه، ويقلل من احتمالية حدوث الإنكاس، فالضبط الذاتي الناجح يتكون من عناصر أساسية هي المعرفة الذاتية، والتخطيط وجمع المعلومات، وتعديل الخطط بناءً على المعلومات المتوفرة. (أبو أسعد، ٢٠١١)

وأشارت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية والضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة، فهدفت دراسة **اكسيل وكيرستين (Axel & Kerstin, 2018)** إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والضبط الذاتي، أثناء النزاعات التحفيزية في الدراسة الأكاديمية ووقت الفراغ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى الضبط الذاتي يتماشى مع تفضيل القيم الموجهة نحو الإنجاز على القيم الموجهة نحو الرفاهية، والتي تفسر الفوائد الأكاديمية للضبط الذاتي، كما توجد تأثيرات خاصة للضبط الذاتي خلال سيناريوهات الدراسة، وتعزيز المشاركة الأكاديمية، وأن التأثيرات الإجمالية للضبط الذاتي في اليقظة العقلية يتم بوساطة تفضلية عبر تفضيلات النشاط، وهدفت دراسة **كليوباتري ولورنس (Cleoputri & Lawrence, 2014)** إلى إستكشاف ديناميكيات اليقظة العقلية والضبط الذاتي في العدوان وإيذاء الذات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الضبط الذاتي يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والعدوان، وأن التأثير غير المباشر للضبط الذاتي على العدوان كان في أبعاد ( الغضب، العدا )، في حين أنه كان التأثير كبيراً في أبعاد (العدوان الجسدي) وإيذاء الذات، وتوجد علاقة سالبة بين اليقظة العقلية والسلوكيات التي تضر بالجسد، وتناولت دراسة **ستيفاني وروث (Stephanie & Ruth, 2012)** فيما إذا كانت اليقظة العقلية في الحياة اليومية العامة تفسر التباين في الأعراض النفسية والرفاهية، وتأثير الضبط الذاتي في ذلك لدى طلاب الجامعة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والضبط الذاتي والرفاهية، ووجود علاقة إرتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والضبط الذاتي ومستوى الضيق العام، كما أن اليقظة العقلية كانت وسيطاً وهاماً للعلاقة بين الضبط الذاتي وبعض الأعراض النفسية كالإكتئاب والقلق والإجهاد، وأن الضبط الذاتي يتنبأ بشكل كبير بالصحة النفسية لدى الطلاب، في حين أن اليقظة العقلية تنبأ بشكل تدريجي في الصحة النفسية لدى الطلاب.

كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين كلاً من اليقظة العقلية والضبط الذاتي، وتأثيرهما في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، فتناولت دراسة **دينج وآخرون (Deng, et al, 2019)** إستكشاف العلاقة بين التجول العقلي وما وراء المعرفة، والآثار الوسيطة المحتملة للضبط الذاتي واليقظة العقلية في هذه العلاقة، واستخدمت الدراسة تصميم مسح مقطعي مستعرض مع إستبيانات متعددة لمتغيرات الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن التجول العقلي كان بمثابة مُسند مهم في ما وراء المعرفة، وأن اليقظة العقلية يمكن أن تتوسط بشكل فريد العلاقة بين التجول العقلي وما وراء المعرفة، كما أن الضبط الذاتي يتوسط العلاقة بين التجول العقلي وما وراء المعرفة بالتتابع، وأشارت النتائج إلى أن اليقظة العقلية والضبط الذاتي يلعبان أدواراً متميزة في تنظيم الأفكار التي يتم إنشاؤها ذاتياً.

ومن خلال اليقظة العقلية وال ضبط الذاتي، يستطيع الفرد أن يوجه أفكاره التي يتجول بها العقل نحو أهداف مفيدة، فالضبط الذاتي واليقظة العقلية، يساهموا في التأقلم النفسي للفرد أثناء تنفيذ المهمات، ويعمل هذا التفاعل على تعزيز الإنتباه والإنتفاع على الخبرة، والوعي بالخبرات الجديدة في البيئة المحيطة لحظة بلحظة، مما يساعد ذلك على الحد من التجول العقلي لدى الفرد.

وبذلك تتمثل مشكلة البحث الحالي في التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة:

#### وتتفرع منه الأسئلة التالية:

١. ما الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس الضبط الذاتي؟
٢. ما الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضبط الذاتي؟
٣. ما الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضبط الذاتي؟
٤. ما الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس التجول العقلي؟
٥. ما الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التجول العقلي؟
٦. ما الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التفكير التجول العقلي؟

#### أهداف البحث: تتمثل أهداف البحث فيما يلي:

١. تصميم برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة.
٢. إختبار مدى فعالية البرنامج المعد في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة.
٣. التحقق من مدى إستمرارية فعالية البرنامج التدريبي بعد إنتهاء التطبيق.

#### أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث الحالي فيما يلي:

#### الأهمية النظرية: تتمثل أهمية البحث النظرية فيما يلي:

١. إدراك أهمية ودور اليقظة العقلية في تنمية الضبط الذاتي، وخفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة لتحقيق أهداف تربوية سامية.
٢. تأتي أهمية البحث الحالي من أهمية عينة البحث وهم شريحة طلاب الجامعة إذ يشكل الطلاب الجامعيون العصب الرئيسي في عملية التطوير والتحديث، فهم قمة الهرم التعليمي في المجتمع ويشكلون رأس مال الثروة الوطنية.
٣. ندرة الدراسات المحلية التي تناولت التجول العقلي لدى طلاب الجامعة.
٤. دراسة التجول العقلي، وذلك بسبب إنتشاره بين طلاب الجامعة.

الأهمية التطبيقية: تتمثل أهمية البحث التطبيقية فيما يلي:

١. يوفر هذا البحث أداة تدريبية لتنمية الضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة.
٢. يوفر هذا البحث أداة تدريبية وقائية لخفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة.
٣. يوفر هذا البحث مقياس للضبط الذاتي الذي يمكن الاستفادة منه في دراسات أخرى.

**مفاهيم البحث:** إشتمل البحث الحالي على مفاهيم البرنامج التدريبي، اليقظة العقلية، الضبط الذاتي، والتجول العقلي.

- ١- **البرنامج التدريبي (training program):** مجموعة الجلسات التدريبية للبرنامج، والتي تشتمل على إجراءات منظمة، تتضمن مجموعة من الأهداف والفتيات، والتي يتم فيها تدريب طلاب الجامعة على تنمية أبعاد الضبط الذاتي، بواسطة إستراتيجيات اليقظة العقلية.
- ٢- **اليقظة العقلية (Mindfulness):** 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 عدم إصداره أحكاماً تتعلق بالموقف الراهن، وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة العقلية.
- ٣- **الضبط الذاتي (Self-Control):** منظومة معرفية، تعمل على تعديل سلوكيات وإنفعالات الفرد، من خلال التحكم بسلوكه، ومراقبته الذاتية وتقييمه الذاتي لهذا السلوك، وتعزيزه، وتوظيف ذلك في مواقف الحياة المختلفة بهدف تحقيق الأهداف المرجوة، ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الضبط الذاتي.
- ٤- **التجول العقلي (mind wandering):** عملية معرفية دائمة الحدوث بقصد أو دون قصد، تؤدي إلى هفوات من الإنتباه، من خلال فك الإرتباط عن البيئة الخارجية، وتوليد الأفكار الداخلية التي لا علاقة لها بالمهمة المطروحة، ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التجول العقلي.

**الإطار النظري لمفاهيم البحث:** إشتمل الإطار النظري على ثلاثة محاور، تمثلت في اليقظة العقلية، الضبط الذاتي، والتجول العقلي، وفيما يلي عرض تفصيلي لكل محور.

**المحور الأول: اليقظة العقلية:** ويتناول هذا المحور اليقظة العقلية، من حيث مفهومها، وفوائدها، وبعض الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بها.

**أولاً: مفهوم اليقظة العقلية:**

يعرفها ماستن وريد (Masten & Reed,2002) بأنها شكل من أشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من قدرة الفرد على السيطرة على أفكاره ومشاعره وسلوكه، وذلك بإبعاده عن الشعور بفقدان السيطرة، وزيادة التركيز لديه، ويعرفها نيف (Neff,2003) بأنها حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل بالهوية الذاتية، وعدم الإرتباط بخبرته السابقة، ويتبع رؤية واضحة لتقبل الظواهر النفسية والإنفعالية كما هي، ويعرفها نيل وجريفن (Neale & Griffin,2006) بأنها الإستمرار حاضر الذهن بشكل متعمد، وتشتمل على الوعي والإنتباه، فالوعي يزيد من خلال الرصد المستمر للواقع، ويزيد الإنتباه من إحساس الفرد بالخبرة والتركيز عليها، ويعرفها ديفيس وهائيس (Davis & Hayes,2011) بأنها درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون

إصدار الأحكام، إذ ينظر إلى اليقظة العقلية على أنها حالة بالإمكان القيام بتنميتها من خلال ممارسات وأنشطة مثل التفكير والتأمل، ويعرفها **مارك وداني (Mark & Danny, 2011)** بأنها طريقة مستندة إلى العقل والجسم معاً، تساعد الفرد على أن يغير من طريقة التفكير لديه، والتعامل مع خبراته، والتعايش مع المواقف الصعبة، ويعرفها **بيرجومى وتشارشر وكوبر (Bergomi, Tschacher & Kupper, 2013)** بأنها حالة من الإنتباه المتعمد للخبرات الجسمية أو العقلية التي يمر بها الفرد لحظة حدوثها، وتقبلها دون إصدار أحكام عليها، ويعرفها **كاتلر (Ketteler, 2013)** بأنها طريقة في التفكير تحفز الإنتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية نحوها، مما يمكنه من التفكير بواقعية، ويعرفها **رايت وماكري (٢٠١٤)** بأنها الوعي الذي ينبثق من خلال الإنتباه اللحظي دون حكم، ويعرفها **أبو زيد (٢٠١٧)** بأنها عدم إصدار أحكام مسبقة، مما يؤدي إلى تفاعل الفرد مع الخبرة بدلاً من التفاعل مع الحقيقة، ويعرفها **دروتمان وآخرون (Droutman, et al, 2017)** بأنها التركيز في اللحظة الحاضرة والإنتباه إلى البيئة المحيطة، والأفكار والعوظف والمشاعر، مع تقبل الذات، والتفاعل مع الخبرات وعدم الحكم عليها، ويعرفها **يفنتس وبلكوين (Evetts & Pelouin, 2017)** بأنها الإنتباه إلى شئ ما، أو إدراكه، أو الحذر منه، لأي فكرة أو وظيفة أو شخص، وتساعد على القيام بأمان وبشكل جيد للأشياء التي يختار الفرد القيام بها، وتعرفها **البيديوي (٢٠١٨)** بأنها القدرة على ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية والإنتباه لهذه الخبرة والوعي بالمدى الكلى للخبرات الموجودة وتقبلها دون إصدار أحكام على هذه الخبرات أو التفاعل معها، وتعرفها **رف الله (٢٠١٨)** بأنها طريقة في التفكير تؤكد على إنتباه الفرد ووعيه بالبيئة المحيطة به، وبأحاسيسه الداخلية، دون إصدار أحكام تقييمية، مع تقبل جميع التجارب الشخصية، كالأفكار والأحداث والمشاعر، كما هي في اللحظة الراهنة، ويعمل على التنقية الإنفعالية للموقف، ويمتنع عن التفكير بالطرق التقليدية والنمطية، وعدم تطفل الأفكار المشوهة في العقل، ويعرفها **الختاتنة (٢٠١٩)** بأنها تركيز الإنتباه بطريقة محددة، ونحو هدف واحد، وفي اللحظة الحالية، وبدون إطلاق الأحكام، ويعرفها **الربيع (٢٠١٩)** بأنها حالة من الوعي الحسي، يتميز بصورة مختلفة وفعالة، إذ تترك الفرد منفتحاً على كل ما هو جديد.

مما سبق يمكن تعريف اليقظة العقلية بأنها 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 عدم إصداره أحكاماً تتعلق بالموقف الراهن.

ثانياً: فوائد اليقظة العقلية: لليقظة العقلية فوائد عديدة نذكر منها:

- ١- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة: ويتم ذلك من خلال تعزيز الإستجابات لمواجهة ضغوط البيئة المحيطة، وتحسين الإحساس بالتماسك، حيث أن وعي الفرد لحظة بلحظة يعمل على تسهيل الإنفتاح على الخبرات والشعور بها. (Weissbecker, et al, 2012)
- ٢- مراقبة الأفكار والمشاعر السلبية والإنتفاع عليها: ويتم ذلك من خلال تعايش الفرد مع أفكاره ومشاعره السلبية والتعايش معها، وعدم إحتجازها في اللا وعي، كذلك عدم الحكم على سلبية الذات. (العاسمي، ٢٠١٤)
- ٣- منح الفرد مزيداً من التركيز: ويتم ذلك من خلال إكتساب الفرد القوة والسيطرة والثقة في مختلف جوانب حياته، فالتركيز الذي يأتي من خلال اليقظة العقلية يعمل على تحسين الأداء العام للفرد.

- (الهاشم، ٢٠١٧)، كذلك من خلال خفض مستوى القلق لدى الفرد، وتقلل من إنشغاله بالخوف من الآخرين، وتساعد على زيادة ثقته بنفسه، وتقبل ذاته كما هي، وإحترام آراء وأفكار الآخرين.
- ٤- **تساعد على التنظيم الإنفعالي للفرد:** ويتم ذلك من خلال إدراك الفرد بدقة لمشاعره الخاصة، وكذلك مشاعر وعواطف الآخرين، ويعمل على تنظيمهم بشكل فعال، مما يساهم في تحسين الذكاء الإنفعالي لديه، مما يؤدي بدوره إلى مزيد من الرفاهية الذاتية لديه. (Schuttes & Malouff, 2011)
- ٥- **رفع مستوى الإرادة لدى الفرد:** ويتم ذلك من خلال ملاحظة ومراقبة الذات ودعم الإلتزام بالأفكار والمعتقدات والخبرة السابقة.
- ٦- **تساعد على توسيع الرؤية الخاصة بالفرد:** ويتم ذلك من خلال قدرة الفرد على المرونة وبالقدرة على التعامل مع الجديد في البيئة المحيطة، وتعمل على تنبيه الفرد إلى ما فيه من الإمكانيات والقدرات على إظهار المعلومات التي تفرسها رؤيته الضيقة، في السلوك. (Masten & Reed, 2002)
- ٧- **مساعدة الفرد على الشعور بالراحة:** ويتم ذلك من خلال جعل العقل يشعر بمتعة اللحظة التي يعيشها، وتجعل الفرد ينخرط في مختلف الأنشطة، وتعيينه على مواجهة الصعاب التي يتعرض لها.
- ٨- **تحسن الصحة الجسدية لدى الفرد:** ويتم ذلك من خلال الإسترخاء والتأمل الذي يساعد على خفض مستوى التوتر لديه، والذي بدوره يخفف الضغوط النفسية.
- ٩- **تحسن الصحة النفسية لدى الفرد:** ويتم ذلك من خلال الإستمرار في التركيز، والإنتباه على مشاعر وأفكار الفرد الداخلية، وكذلك الإنتباه إلى المثيرات البيئية الخارجية.

وتناولت العديد من الدراسات والبحوث السابقة اليقظة العقلية، كأساس نظري لتحسين بعض المتغيرات الإيجابية، وخفض بعض المتغيرات السلبية، فهدفت دراسة برودرىك وميتز (Broderick & Metz, 2009) إلى التحقق من فاعلية التدريب على اليقظة العقلية داخل البيئة الصفية في تنمية مهارات التنظيم العاطفي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية اليقظة العقلية في تنمية مهارات التنظيم العاطفي وخفض المشاعر السلبية، وزيادة مستوى الإسترخاء، وتحسين القبول الذاتي لدى الطالبات، وهدفت دراسة سالوستري (Salustri, 2009) إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية اليقظة العقلية في خفض والحد من الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، وهدفت دراسة فرانكو وآخرون (Franco, et al, 2010) إلى التحقق من أثر التدريب على اليقظة العقلية في الأداء الأكاديمي وتحسين مفهوم الذات وخفض مستوى القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية قد أثرت بشكل كبير في تحسين مستوى الأداء الأكاديمي، وحسنت من مفهوم الذات، وأدت إلى خفض مستوى القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهدفت دراسة أدفيت (Advait, 2012) إلى التحقق من أثر التدريب على اليقظة العقلية في تحسين مهارات التركيز والإنتباه وإحترام الذات والصبر والتعاطف والتنظيم العاطفي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى الدور الإيجابي لليقظة العقلية في رفع نسبة التركيز والإنتباه، والقدرة على الإستماع دون مقاطعة، ومراقبة الذات بموضوعية، وزيادة الصبر والثقة والتعاطف مع الآخرين، وإحترام الذات والإحساس بمشاعر الفرح والسعادة، وإنخفاض التوتر بشكل عام، وهدفت دراسة الضبع ومحمود (٢٠١٣) إلى التحقق من مدى فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الإكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على قائمة بيك الثانية للإكتئاب، كما أنه يمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب النفسي من اليقظة العقلية، وأظهرت نتائج الدراسة تحسناً دالاً

إحصائياً في مهارات اليقظة العقلية وإنخفاضاً واضحاً في أعراض الإكتئاب النفسي بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة، مما يشير إلى فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الإكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة، وهدفت دراسة كويكين وآخرون (Kuyken, et al,2013) إلى تقييم فاعلية اليقظة العقلية في البرامج الدراسية، وتأثيرها على مستوى الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن ارتفاع اليقظة العقلية أدى إلى تحسين مستوى الصحة النفسية، وخفض مستوى التوتر والإكتئاب، وارتفاع مستوى الثقة بالنفس، وهدفت دراسة لوري (Lori,2013) إلى التحقق من فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الانتباه، وبعض المهارات الاجتماعية، وإنخفاض فرط النشاط والاندفاعية، لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية لها تأثير دال إحصائياً في تحسين الانتباه، وتحسين بعض المهارات الاجتماعية، كما ساعدت في إنخفاض فرط النشاط والاندفاعية لدى التلاميذ، وهدفت دراسة نابورا (Napora,2013) إلى التحقق من أثر التدريب على اليقظة العقلية في تحسين القدرات المعرفية والأداء الأكاديمي، لدى طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية قد رفعت من مستوى القدرات المعرفية، وحسنت من مستوى الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وهدفت دراسة أكرس (٢٠١٦) إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في خفض أعراض الوهن النفسي، لدى طلاب جامعة الجوف، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن برنامج اليقظة العقلية له أثر كبير ودال في خفض أعراض الوهن النفسي لدى طلاب جامعة الجوف، وهدفت دراسة سولير وآخرون (Soler, et al,2016) إلى التحقق من فاعلية التدريب على مهارات اليقظة العقلية في خفض الإندفاعية لدى طلاب المرحلة المتوسطة ذوي اضطراب الشخصية الحدية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في اليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبيّة، كما أن للبرنامج أثراً دالاً إحصائياً في خفض الإندفاعية لدى طلاب المجموعة التجريبيّة، وهدفت دراسة أبو زيد (٢٠١٧) إلى التحقق من فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في خفض صعوبات التنظيم الإنفعالي، لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في خفض صعوبات التنظيم الإنفعالي، وخفض أعراض الشخصية الحدية لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية، وهدفت دراسة السقا (٢٠١٧) إلى التحقق من فاعلية برنامج يعتمد على تنمية اليقظة العقلية في خفض مستوى الغضب وتحسين إدارته لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية البنات للأداب والعلوم والتربية بجامعة عين شمس، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبيّة على مقياس اليقظة العقلية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية اليقظة العقلية في خفض مستوى القلق وتحسين إدارته لدى طالبات الجامعة، وهدفت دراسة ميانارد وآخرون (Maynard, et al,2017) إلى التحقق من فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين العمليات المعرفية والمهارات الاجتماعية والسلوكية والأكاديمية، لدى أطفال الروضة وتلاميذ المرحلة الابتدائية والثانوية، في آسيا وأوروبا وكندا وأمريكا الشمالية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية لها تأثير ذو دلالة إحصائية في تحسين العمليات المعرفية، وتحسين بعض المهارات الاجتماعية، بينما أشارت نتائج الدراسة أنه لا يوجد تأثير دال إحصائياً لليقظة العقلية في تحسين المهارات السلوكية والأكاديمية، وهدفت دراسة تيلاهن (Tilahun,2017) إلى التحقق من أثر التدريب على اليقظة العقلية في الحد من مستوى الإجهاد النفسي، لدى طلاب جامعة كاليفورنيا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلاب جامعة كاليفورنيا أظهروا إنخفاضاً في مستوى الإجهاد النفسي، بعد تعرضهم للتدريب على اليقظة العقلية، وأقر (٩٥%) من الطلاب بأن اليقظة العقلية قد خفضت مستوى التوتر لديهم، وهدفت دراسة بغداددي

(٢٠١٨) إلى استخدام برنامج (Mind UP) في تنمية اليقظة العقلية وأثر ذلك على سعة الذاكرة العاملة، لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي النشاط الحركي الزائد، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج التدريبي في تنمية اليقظة العقلية والذي أثر بدوره في تحسين سعة الذاكرة العاملة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي النشاط الحركي الزائد، وهدفت دراسة السيد (٢٠١٨) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في خفض مستوى القلق الاجتماعي لدى المراهقين ضعاف السمع، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين ضعاف السمع في اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين ضعاف السمع في اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وذلك لصالح القياس البعدي في الوضع الأفضل، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين ضعاف السمع في اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وبعد مرور شهرين من التطبيق (القياس التتبعي)، مما يشير إلى فاعلية اليقظة العقلية في خفض مستوى القلق الاجتماعي لدى المراهقين ضعاف السمع، وهدفت دراسة الختاتنة (٢٠١٩) إلى التحقق من فاعلية التدريب على برنامج اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة بالأردن، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي ونمط الحياة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوى يقظة العقل وخفض الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة لدى طلبة الجامعة، وهدفت دراسة عبد الرازق (٢٠١٩) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي، وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب المعاقين بصرياً، مما كان له أثر في تحسين كل من التنظيم الانفعالي وصورة الجسم لديهم، وهدفت دراسة عبد الملا (٢٠١٩) إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية تلعب دوراً مؤثراً في تحسين التوجه نحو الحياة، وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات، وهدفت دراسة عوض (٢٠١٩) إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على نموذج اليقظة العقلية في تنمية الصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية بجامعة دمنهور، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للصدوم الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للصدوم الأكاديمي لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وهدفت دراسة النجار (٢٠١٩) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي للمرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والقبلي والبعدي للمرونة النفسية لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للمرونة النفسية، كما أشارت

نتائج الدراسة إلى وجود تغييرات في دينامية الشخصية لدى منخفضي المرونة النفسية تعزي إلى تطبيق البرنامج، مما يشير إلى فاعلية اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

مما سبق يتضح من عرض الإطار النظري لليقظة العقلية، من حيث مفهومها، وفوائدها، أنها تعد أساساً مهماً في تحسين مختلف المتغيرات النفسية الإيجابية، وكذلك خفض مختلف المتغيرات النفسية السلبية لدى طلاب الجامعة.

**المحور الثاني: الضبط الذاتي:** ويتناول هذا المحور الضبط الذاتي، من حيث مفهومه، وأبعاده، وبعض الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة به.

#### أولاً: مفهوم الضبط الذاتي:

يعرفه أبو مغلي وسلامة (٢٠٠٢) بأنه تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم لمدرجات الفرد الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات، ويتكون من أفكار الفرد الذاتية المنسقة محددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية، وتعرفه الخفاجي (٢٠٠٢) بأنه محاولة الفرد لتعديل سلوكه ذاتياً، في ضوء محكات داخلية أو خارجية، بحيث يستطيع تأجيل إشباع حاجاته ورغباته، بهدف تحقيق أهداف مرغوبة، سواء في وجود دعم خارجي أو عدم وجوده، ويعرفه الجنابي (٢٠٠٦) بأنه عملية مكافأة الذات، بهدف زيادة أو تعزيز سلوك ما، وعقاب تلك الذات بهدف تقليل سلوكيات غير مرغوبة، ويعرفه أبو هاشم (٢٠٠٧) بأنه أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم في سلوكياته عن طريق المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة

ويعرفه بايوميستر وآخرون (Baumeister, et al,2007) بأنه القدرة على تغيير الفرد لإستجاباته الخاصة، لتتماشى مع المعايير والمبادئ الإجتماعية، ودعم تحقيق أهداف طويلة المدى، ويعرفه جولدفريد (Goldfried,2007) بأنه العملية التي عن طريقها يتعرف الفرد على العوامل الأساسية التي توجه وتنظم سلوكه والتي ينتج عنها في النهاية نتائج أو توابع معينة، ويعرفه يونس (٢٠٠٧) بأنه أسلوب معرفي يتحكم الفرد من خلاله بسلوكياته وإنفعالاته من خلال المراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، والتعزيز الذاتي، وتوظيفها في المواقف المختلفة، ويعرفه الخالدي (٢٠٠٨) بأنه أسلوب يعمل فيه الفرد على إحداث تغييرات في سلوكه، عن طريق إحداث تغيير في العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة في السلوك، ويتكون من مراقبة الذات، ضبط المثبرات، وتعزيز الذات، وتعرفه أبو سليمان (٢٠١٠) بأنه أسلوب علاجي في المواقف الخاصة التي يرغب الفرد في تغيير سلوكه وأدائه، ويعرفه أبو حسونة (٢٠١٢) بأنه مجموعة من العمليات الداخلية والخارجية، التي يقوم بها الفرد ليصبح قادراً على توجيه نشاطاته بفاعلية نحو تحقيق أهدافه، ويعرفه عيسى (٢٠١٢) بأنه قدرة الفرد على التحكم في سلوكياته المعرفية والإنفعالية، في ضوء خطوات معينة من خلال مراقبة الذات وتقييمها، وقدرته على إصدار الإستجابة والتحكم فيها وإتخاذ القرارات، ثم توظيف ذلك في المواقف الحياتية، ويعرفه داكويرث (Duckworth,2014) بأنه التنظيم الإرادي لدوافع وعواطف الفرد، وسلوكياته، عندما تتعارض المثبرات الفورية مع أهدافه الأكثر قيمة، ويعرفه الرابعي (٢٠١٥) بأنه التأني والتفكير قبل الإقدام على حل المشكلة، وتطوير طريقة التعامل مع المشكلات والتخطيط قبل القيام بعمل أي شيء، وتعرفه البلاشوني (٢٠١٩) بأنه عملية عقلية تتضمن مجموعة من المهارات المعرفية والسلوكية التي تظهر في أفعال الفرد، وفيه يستطيع الفرد تأجيل إشباع إحتياجاته في سبيل تحقيق أهدافه الشخصية، والإصغاء إلى كل التعليمات والمعلومات وإتخاذ الوقت الكافي للتفكير، والتخطيط قبل القيام بأى مهمة.

مما سبق يمكن تعريف الضبط الذاتي بأنه منظومة معرفية، تعمل على تعديل سلوكيات وإنفعالات الفرد، من خلال التحكم بسلوكه، ومراقبته الذاتية وتقييمه الذاتي لهذا السلوك، وتعزيزه، وتوظيف ذلك في مواقف الحياة المختلفة بهدف تحقيق الأهداف المرجوة.

### ثانياً: أبعاد الضبط الذاتي:

تناول العديد من الباحثين الضبط الذاتي، وأبعاده، فقد حدد حداد وأبو سليمان (٢٠٠٣)، ميزو (Mezo, 2008)، أبو أسعد (٢٠١١)، أبو حسونة (٢٠١٢)، ميلتنبرجر (Miltenberger, 2012)، عيسى (٢٠١٢)، وعسل (٢٠١٨)، أبعاد الضبط الذاتي في (مراقبة الذات، تقييم الذات، وتعزيز الذات)، وحددت حسن (٢٠٠٦) أبعاد الضبط الذاتي في (مراقبة الذات، تقييم الذات، تعزيز الذات، تأجيل الإشباع، التخطيط البيئي)، وحدد معالي (٢٠١٥)، البواليز والصمادي (٢٠٢٠) أبعاد الضبط الذاتي في (مراقبة الذات، ضبط المثبرات، وتعزيز الذات)، وحدد كاستلو (Castillo, 2007)، حسين وعبد الحسين (٢٠١٩) أبعاد الضبط الذاتي في (الملاحظة الذاتية، التخطيط البيئي، وبرمجة السلوك)، وحدد كاسي (Casey, 2015) أبعاد الضبط الذاتي في (الملاحظة، التوقف، الحديث الذاتي، التخطيط البيئي، إرجاء الانتباه، التقييم والتعزيز الذاتي، توكيد الذات)، وحدد عبد الستار وعلي (٢٠١٤) أبعاد الضبط الذاتي في (التحكم الذاتي، الفاعلية الذاتية، وتعزيز الذات).

وبمراجعة هذه الأبعاد، يتضح أن معظمها قد إتفق على أهم ثلاث أبعاد للضبط الذاتي، وهي المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، التعزيز الذاتي، ويمكن توضيحها فيما يلي:

١. **المراقبة الذاتية:** وتتمثل في الحضور الواعي للسلوك الذاتي لدى الفرد، ومراقبة ذلك السلوك، من خلال الإهتمام بتغيرات ذات الأهمية في حياته، والتعرف على مستوى دافعيته وتركيزه أثناء تنفيذ المهمات المختلفة، والتخطيط لأفكاره وأهدافه وتنظيمها، كما تتضمن التخطيط المتعمد، ومراقبة العمليات المعرفية والوجدانية، كذلك موائمة سلوكه مع المعايير الإجتماعية التي يتعايش معها، بهدف تعديل وضبط سلوكه.

٢. **التقييم الذاتي:** ويتمثل في تنقية الفرد لسلوكه وتهذيبه، بما يتفق مع المعايير السلوكية الشائعة، من خلال مقارنة الفرد لسلوكه مع المعايير الذاتية، وعن طريق إدراكات الفرد لتصوراته عن نفسه، والتعرف على مواطن القوة، ونقاط الضعف لديه، كذلك إدراك كفاءته في المهام التي يقوم بها.

٣. **التعزيز الذاتي:** ويتمثل في مكافأة الفرد للسلوك الصحيح الذي أنجزه، أو معاقبة السلوك غير الصحيح، مما يشعر الفرد بأنه راض عن نفسه، ويحافظ على إحترامه لذاته.

وتناولت بعض الدراسات والبحوث السابقة الضبط الذاتي، فهدفت دراسة بكير (٢٠٠١) إلى التحقق من أثر برنامج إرشادي في الضبط الذاتي في تحسين مستوى التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول الثانوي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضبط الذاتي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية الضبط الذاتي في تحسين مستوى التحكم بالغضب لدى الطالبات، وهدفت دراسة الرمادي (٢٠٠٦) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي يستخدم التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وهدفت دراسة أبو هاشم (٢٠٠٧) إلى

التحقق من فعالية برنامج إرشادي للتدريب على مهارات الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من الأحداث الجانحين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج التدريبي على مهارات الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى الأحداث الجانحين، حيث إنخفض السلوك العدواني لديهم بعد تطبيق البرنامج، كذلك أشارت النتائج إلى أن أثر البرنامج الإرشادي للتدريب على الضبط الذاتي استمر حتى بعد توقف البرنامج التدريبي، وهدفت دراسة أبو سليمة (٢٠١٠) إلى التحقق من فعالية برنامج للتدريب على ضبط الذات لإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق برنامج الضبط الذاتي وذلك لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي المستخدم بالإعتماد على استراتيجية الضبط الذاتي في إدارة الغضب لدى طلاب الجامعة، وهدفت دراسة عيسى (٢٠١٢) إلى التحقق من فعالية التدريب القائم على إستراتيجية الضبط الذاتي في خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالإحباط في إتجاه القياس القبلي، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في مقياس الشعور بالإحباط في إتجاه المجموعة الضابطة، مما يشير إلى فعالية الضبط الذاتي في خفض مستوى الشعور بالإحباط، وهدفت دراسة مرزوق (٢٠١٢) إلى التحقق من فعالية الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الإنفعالي لدى طلبة الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التنظيم الإنفعالي بعد تطبيق البرنامج تجاه المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في علاج قصور التنظيم الإنفعالي لدى طلبة الجامعة، وهدفت دراسة معالي (٢٠١٥) إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية تحسنت بشكل دال إحصائياً مقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة في الضبط الذاتي، وهدفت دراسة سباق (٢٠١٧) إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي لتنمية ضبط الذات في تحسين الرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة سوهاج، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي ضبط الذات والرضا الوظيفي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي تجاه المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية على مقياسي ضبط الذات والرضا الوظيفي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده تجاه القياس البعدي، مما يشير إلى أن تنمية الضبط الذاتي ساهم في رفع مستوى الرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وهدفت دراسة الشوبكي والريماوي (٢٠١٨) إلى التحقق من فعالية برنامج إرشاد بيستند إلى نظرية اليس في تحسين الضبط الذاتي وخفض الرهاب الإجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية تحسنت بشكل دال إحصائياً، بالمقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة في الضبط الذاتي.

من العرض السابق للضبط الذاتي، ومفهومه وأبعاده، يتضح أن الضبط الذاتي تتويجاً للأساليب المختلفة لتعديل السلوك، فعن طريقه يتمكن الفرد من التحكم في سلوكه وتصرفاته، من تلقاء نفسه، وفقاً للمعايير الذاتية للفرد، وفي ضوء معايير المجتمع الذي ينتمي إليه.

**المحور الثالث: التجول العقلي:** ويتناول هذا المحور التجول العقلي، من حيث مفهومه، وقياسه، وأبعاده، وبعض الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة به.

#### أولاً: مفهوم التجول العقلي:

يعرفه سمالود وسكولر (Smallwood & Schooler,2006) بأنه التفكير خارج المهمة الذي يحدث إما بقصد أو دون قصد، ويعرفه فيشمان وسكولر (Fishman & Schooler,2007) بأنه حالة من الإهتمام المنفصل التي توجه الإنتباه نحو الأفكار والمشاعر الخاصة، بدلاً من معالجة المعلومات من الخارج، ويعرفه ماكفاي وكين وميشيل (McVay & Kane & MMichinadel,2009) بأنه حالة من النشاط العقلي الطارئ، الذي تشغل تفكير الفرد عن الفكرة التي يفكر بها، أثناء تنفيذ مهمة تتطلب الكثير من الإهتمام، ويعرفه ماكفاي وكين (McVay & Kane,2010) بأنه الظاهرة التي يتم فيها تحويل الإنتباه بعيداً عن المعلومات الخارجية إلى الأفكار والمشاعر الداخلية التي لا علاقة لها بالمهمة المطروحة، ويعرفه تشون وآخرون (Chun et al,2011) بأنه تحول الإهتمام بعيداً عن المهمة المطروحة بالمحفزات الخارجية ذات الصلة بالذات الداخلية التي ليس لها علاقة بالمهمة المطروحة، ويعكس هفوة مؤقتة في السيطرة التنفيذية للمهمة، مما يعطل الحفاظ على أهداف المهمة بسبب التدخل الداخلي، ويعرفه سزبونار ومولتون وشاكتر (Szpunar, Moulton, & Schacter, 2013) بأنه فقدان التركيز أو عدم الوعي بالمهمة التي يتم تنفيذها، وبالتالي منع إستيعاب المعلومات، ويعرفه سمالود (Smallwood, 2013) بأنه الإنجراف من الإهتمام الخارجي، إلى مسارات الفكر الداخلي التي ليس لها علاقة بالمهمة المطروحة، مما يجعل الفرد غير مشاركاً في الأفكار المتعلقة بالمهمة، منشغلاً بالأفكار الذاتية، ويعرفه بورديت وستاركي وتشارلتون (Burdett & Starkey & Charlton,2016) بأنه شكل من أشكال الإلهام، والتي يمكن أن تتأثر بالخصائص المعرفية (الميول نحو الفشل المعرفي أو الإنتباه الواعي)، أو حالات الشعور بالتعب أو الإجهاد، أو العوامل البيئية، ويعرفه سوليفان (Sullivan,2016) بأنه تحول عملية الإنتباه من المهمة المطروحة إلى أفكار داخلية للفرد، والتي ليس لها علاقة بالمهمة المطروحة، ويعرفه كارل (Karl,2017) بأنه ظاهرة عقلية تتميز بالتحول التلقائي للإنتباه بعيداً عن التحفيز الخارجي نحو التفكير المولود ذاتياً، ويعرفه كلاً من الفيل (٢٠١٨) والعمري والباسل (٢٠١٩) بأنه تحول تلقائي في عملية الإنتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية، وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها.

ومن ثم يمكن تعريف التجول العقلي بأنه عملية معرفية دائمة الحدوث بقصد أو دون قصد، تؤدي إلى هفوات من الإنتباه، من خلال فك الارتباط عن البيئة الخارجية، وتوليد الأفكار الداخلية التي لا علاقة لها بالمهمة المطروحة.

#### ثانياً: قياس التجول العقلي:

لقد إستخدمت طرق مختلفة لقياس التجول العقلي لدى الأفراد، ويتم القياس من خلال نسبة الإهتمام المستمر في الإستجابة على المهمة، فأشار يلدريم (Yildirim,2017) إلى أنه يتم قياس التجول العقلي لدى الأفراد، عن طريق عرض مجموعة من المحفزات البصرية للأفراد، ويطلب منهم إستجابة غير مرتبطة بأهداف المهمة المطروحة، ويتم قياس الإهتمام المستمر للمهمة، ويقاس التجول بمعدل الفشل في الإهتمام.

ويشير ماكفاي وكين (McVay & Kane, 2012) إلى أنه يتم قياس التجول العقلي من خلال التباين في الوقت ما بين عرض التحفيز وبداية الاستجابة إلى الأهداف غير المرتبطة بالمهمة، ويتم حسابة كإحراف معياري لوقت التفاعل غير المستهدف مقسوماً على التباين في الوقت ما بين عرض المحفز وبداية الاستجابة، ويم تفسير وقت التفاعل غير المستهدف على أنه إنجراف الإنتباه عن المهمة المطروحة، في حين أن التباين في الوقت ما بين عرض التحفيز وبداية الاستجابة يعتبر إنعكاساً لهفوة الإنتباه، وبالتالي فإن زيادة وقت التفاعل غير المستهدف، يعكس زيادة في الفشل في الحفاظ على الإهتمام المستمر للمهمة المطروحة، كما أن زيادة التباين في الوقت ما بين عرض التحفيز وبداية الاستجابة يعكس تقلبات الإنتباه المتزايدة.

كما تم قياس التجول العقلي من خلال أسلوب القراءة، فيتم عرض فقرات يتم قراءتها من قبل الفرد، وقد ثبتت العديد من الدراسات السابقة أن التجول العقلي يحدث بكثرة أثناء عملية القراءة، ويؤدي إلى سوء الفهم القرائي ومن هذه الدراسات دراسة سمولود وآخرون (Smallwood et al., 2008)، ودراسة رايشل وآخرون (Reichle et al., 2010).

في حين أن غالبية الدراسات قد درست التجول العقلي، من خلال محاضرات الفيديو، ويقاس التجول العقلي من خلال فهم الفرد لمحاضرة الفيديو، ومن هذه الدراسات دراسة ريسكو وآخرون (Risko, et al., 2012)، دراسة فارلي وريسكو وكينغسون (Farley, Risko, & Kingstone, 2013)، دراسة سزبونار ومولتون وشاكتر (Szpunar, Moulton, & Schacter, 2013).

وطور فام ووانج (Pham & Wang, 2015) تطبيقاً جديداً لأجهزة المحمول يستخدم إستشعار التصوير الضوئي التنفسي القائم على الكاميرا لإستنتاج معدل ضربات القلب من قياسات شفافية أطراف الأصابع، بينما يشاهد المتعلمون محاضرات مسجلة بالفيديو على أجهزة المحمول لديهم، إستناداً إلى مؤشرات تقلب معدل ضربات القلب المستمدة من تطبيقات الهاتف المحمول الخاصة بهم، فتم التنبؤ بدقة حدوث التجول العقلي لدى الأفراد.

من العرض السابق لكيفية قياس التجول العقلي من قبل الباحثين، يتضح أنه يتم قياسه أثناء تنفيذ المهمة المطروحة، أو عرض فكرة معينة أو خلال محاضرة عادية، أو خلال عرض محاضرات الفيديو، أو عرض مقالة للقراءة، وتعتمد القياسات على إبلاغ الأفراد بلحظات التجول العقلي التي تتم لديهم.

### ثالثاً: أبعاد التجول العقلي:

لقد تناولت العديد من الدراسات والبحوث السابقة التجول العقلي، وحددت مكوناته، وأبعاده، وقد اتفقت العديد من هذه الدراسات والبحوث، منها دراسات كلاً من ليندكويست وماكلين (Lindquist & McLean, 2011)، ريسكو وآخرون (Risko, et al., 2012)، انسورث وماكميلان (Unsworth & McMillan, 2013)، مارزيك وآخرون (Mrazek, et al., 2013)، روبيسون ويونسورث (Robison & Unsworth, 2018)، الفيل (2018)، العمري والباسل (2019)، روبن وآخرون (Rubén, et al., 2019)، والمراغي (2020)، إلى أن التجول العقلي يتكون من بعدين هما:

١. **التجول العقلي المرتبط بالمهمة:** ويتمثل في تحول الإنتباه لدى الفرد، بطريقة خارجة عن إرادته، من الفكرة الأساسية للمهمة التي يقوم بتنفيذها إلى أفكار أخرى تتعلق بنفس المهمة، ولكن مختلفة عن السياق العام لفكرة المهمة قيد التنفيذ.

٢. **التحول العقلي غير المرتبط بالمهمة:** ويتمثل في تحول الإنتباه لدى الفرد، بطريقة خارجة عن إرادته، من الفكرة الأساسية للمهمة التي يقوم بتنفيذها إلى أفكار أخرى غير متعلقة بالمهمة قيد التنفيذ. وتناولت العديد من الدراسات والبحوث السابقة موضوع التحول العقلي، فقامت **ليندكويسست وماكلين (Lindquist & McLean, 2011)** بدراسة التحول العقلي لطلاب الجامعة أثناء تنفيذ المحاضرات، فتم في الدراسة إعطاء خمس محاضرات في علم النفس، مدة كل محاضرة (٥٠) دقيقة، وتمت مناقشة جماعية أثناء المحاضرة، وطلب من الطلاب الإبلاغ عن محتوى أفكارهم، التي صُنفت بعد ذلك إما على أنها أفكار تتعلق بالمهام أو لا تتعلق بالمهام، وتوصل نتائج الدراسة إلى أن التحول العقلي بلغت نسبته (٣٣%)، وأن التحول العقلي يحدث بكثرة خلال الوقت المتأخر من المحاضرة، حيث بلغت نسبته في بداية المحاضرة (٢٥%) وفي نهاية المحاضرة (٤٤%)، كما توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سلبي بين التحول العقلي وتدوين الملاحظات أثناء المحاضرات والإحتفاظ بمحتوى المحاضرات، وإستهدفت **ريسكو وآخرون (Risko, et al,2012)** دراسة التحول العقلي لدى طلاب جامعة كولومبيا، من خلال محاضرات الفيديو، والتي يتم إستخدامها بشكل متزايد في البيئات التعليمية عبر الإنترنت مثل فصول الكلية عبر الإنترنت، والدورات المفتوحة الضخمة على الإنترنت، والفصول الدراسية المنقلبة، وتم إستخدام ثلاث محاضرات لمدة ساعة واحدة حول علم النفس والإقتصاد، وتم إختبار الطلاب على الإحتفاظ بمحتوى فيديو المحاضرة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن التحول العقلي زاد في النصف الثاني من فيديو المحاضرة، إذ بلغت نسبته (٥٢%) مقارنة بالنصف الأول الذي بلغت نسبته (٣٥%)، كما توصلت إلى وجود ارتباط سلبي بين تحول العقل والأداء على إختبار الإحتفاظ، وأن زيادة التحول العقلي في النصف الثاني من محاضرة الفيديو يرتبط بضعف الأداء على أسئلة الإختبار المتعلقة بالنصف الثاني من محاضرة الفيديو بالمقارنة مع أسئلة الإختبار المتعلقة بالنصف الأول من محاضرة الفيديو، وأن زيادة التحول العقلي يؤدي إلى إنخفاض في الذاكرة لمحتوى فيديو المحاضرة كدالة للوقت الذي تقضيه في مشاهدة فيديو المحاضرة، وهدفت دراسة **انسورث وماكميلان (Unsworth & McMillan,2013)** إلى التعرف على العلاقة بين التحول العقلي وسعة الذاكرة العاملة والفهم القرائي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الإختلاف في التحول العقلي أثناء القراءة يتأثر بسعة الذاكرة العاملة، وأن التحول العقلي يؤثر تأثيراً سلبياً غير مباشراً في الفهم القرائي، وهدفت دراسة **مارزيك وآخرون (Mrazek, et al,2013)** إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض التحول العقلي لدى طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في التحول العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وأن اليقظة العقلية ساهمت في خفض التحول العقلي لدى طلاب الجامعة، وهدفت دراسة **هوليس (Hollis,2014)** إلى التعرف على العلاقة بين التحول العقلي والأداء الأكاديمي والإهتمام الدراسي لدى طلاب جامعة ولاية الغرب الأوسط بالولايات المتحدة الأمريكية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التحول العقلي وكلاً من الأداء الأكاديمي والإهتمام الأكاديمي، وأن التحول العقلي يتنبأ بشكل متوسط بكلاً من الأداء الأكاديمي والإهتمام الأكاديمي لدى طلاب جامعة الغرب الأوسط بالولايات المتحدة الأمريكية، وهدفت دراسة **أوزوالد وببير واندال (Oswald, Beier & Randall,2014)** إلى التعرف على العلاقة بين التحول العقلي والقدرات المعرفية والتفكير المتعلق بأداء المهمة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد ذوي القدرات المعرفية الأقل يميلون إلى الإنخراط في مزيد من التحوالات العقلية، في حين أن أولئك الذين لديهم قدرات معرفية أكثر عرضة للإنخراط في التفكير المتعلق بالمهام، وأن زيادة الوقت في المهمة يعزز العلاقة السلبية بين القدرات المعرفية والتحول العقلي، وإرتبطت الزيادة في التحول العقلي بإنخفاض أداء المهام، في حين إرتبطت الزيادة في التفكير المرتبط

بالمهمة بزيادة الأداء في المهمات، وهدفت دراسة فورستر ولافي (Forster & Lavie,2014) إلى التعرف على العلاقة التجول العقلي وحجم الإرتباك، عن طريق المشتتات المتنافسة والبارزة في الإستجابة وغير المرتبطة بأداء المهمات غير الصلة بالموقف، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين التجول العقلي وحجم الإرتباك، وهدفت دراسة ماركسون وكاردينا وترهون (Marcusson, Cardena & Terhune2016) إلى التعرف على العلاقة بين التجول العقلي والوظائف التنفيذية والذاكرة العاملة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن إنخفاض مستوى الوظائف التنفيذية يمنع التجول العقلي، ووجود علاقة إرتباطية موجبة بين التجول العقلي والذاكرة العاملة، وهدفت دراسة الفيل (٢٠١٨) إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لتوظيف أنموذج التعلم القائم على السيناريو في التدريس في خفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية بجامعة الإسكندرية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير دال إحصائياً للبرنامج المقترح لتوظيف أنموذج التعلم القائم على السيناريو في التدريس في خفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية بجامعة الإسكندرية، وهدفت دراسة روبيسون ويونسورذ (Robison & Unsworth,2018) إلى التعرف على التجول العقلي وعلاقته بسعة الذاكرة العاملة، من خلال قياس سعة الذاكرة العاملة والتجول العقلي خلال ثلاث مهام للتحكم في الإنتباه، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة غير مباشرة بين التجول العقلي وسعة الذاكرة العاملة، حيث كانت العلاقة مدفوعة بالعفوية بسبب عدم وجود اليقظة العقلية، وأن إفتقار الفرد إلى اليقظة العقلية ينبأ بشكل كبير بالتجول العقلي، وهدفت دراسة العتيبي (٢٠١٩) إلى تحديد إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال ما وراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية، لدى طلبة جامعة أم القرى، ومعرفة الشكل السائد من أشكال التجول العقلي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن شكل التجول العقلي السائد هو شكل أفكار مرتبطة بالمهمة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التجول العقلي تعزي لمتغير النوع، وعدم إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال ما وراء التعلم، وإمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال قوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة، وهدفت دراسة العمري والباسل (٢٠١٩) إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس في خفض التجول العقلي، لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة طيبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير دال إحصائياً للبرنامج المقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس في خفض التجول العقلي لدى طالبات كلية التربية جامعة طيبة، وقام روبن وآخرون (Rubén, et al,2019) بتقنين إستبيان التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية، والتعرف على تأثير المعلم على التجول العقلي لدى الطلاب، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تأثير المعلم على التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج أن التجول العقلي كان بمثابة مؤشر للقلق لدى عينة الدراسة، وهدفت دراسة المراخي (٢٠٢٠) إلى التعرف على فاعلية استخدام استراتيجية عباءة الخبير في تدريس الهندسة بأسلوب تكاملي مع بعض المقررات في خفض درجة التجول العقلي والحد من أسبابه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير دال إحصائياً للبرنامج القائم على استراتيجية عباءة الخبير في خفض التجول العقلي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

من العرض السابق للتجول العقلي، من حيث مفهومه وقياسه، وأبعاده، يتضح أنه يؤثر سلبياً على الفرد، خلال جميع مراحل تعليمه، ويتحتم على المؤسسات التعليمية دراسة هذا المفهوم وإجراء البحوث والدراسات المختلفة للحد من هذا السلوك.

## فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس الضبط الذاتي، لصالح المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضبط الذاتي، لصالح القياس البعدي.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضبط الذاتي.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس التجول العقلي، لصالح المجموعة التجريبية.
٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التجول العقلي، لصالح القياس البعدي.
٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التجول العقلي.

## منهجية البحث:

**أولاً: منهج البحث:** استند البحث الحالي إلى المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين (الضابطة - التجريبية)، حيث تم القياس القبلي والبعدي والمقارنة بينهم وذلك للتحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على البقطة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، ثم القياس التبعي للتحقق من مدى استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي.

## ثانياً: عينة البحث:

- ١- **عينة التحقق السيكمترية لأدوات البحث:** تم إختيار العينة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، وبلغ عددها (٦٠) طالباً.
- ٢- **عينة البحث الأساسية:** تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٦) طالباً من كلية التربية جامعة بني سويف، بمتوسط عمري قدره (٢١.٣٥)، وإنحراف معياري قدره (٤.٢٨)، ويوضح الجدول التالي بيان بالعينة.

جدول (١) عينة البحث الأساسية

المجموع	طالبات	طلاب	المجموع
١٨	٨	١٠	ضابطة
١٨	٧	١١	تجريبية
٣٦	١٥	٢١	المجموع

- ٣- **تكافؤ مجموعتي البحث:** تم التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الضبط الذاتي والتجول العقلي، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول (٢) نتائج التكافؤ في الضبط الذاتي والتجول العقلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الضبط الذاتي	٩.٣٩	٥٤.٠٣	٩.٣٥	٤٩.٠٣	٠.٥٧	غير دالة
التجول العقلي	٨.٨١	٥٥.٨٧	٨.٦١	٥٥.٠٧	٠.٣٣	غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، مما يدل على تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيرات البحث وذلك قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

### ثالثاً: أدوات البحث:

#### ١. مقياس الضبط الذاتي: (إعداد: الباحث)

خطوات إعداد مقياس الضبط الذاتي: تم إعداد هذا المقياس كما يلي:

١- الإطلاع على بعض الأطر النظرية التي تناولت الضبط الذاتي، مثل: الفقي (٢٠٠٨)، الخواجة (٢٠١٣)، وجايتس (٢٠١٣)، وكذلك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت الضبط الذاتي مثل: حداد وأبو سليمان (٢٠٠٣)، ميزو (Mezo, 2008)، أبو أسعد (٢٠١١)، أبو حسونة (٢٠١٢)، ميلتنبرجر (Miltenberger, 2012)، عيسى (٢٠١٢)، وعسل (٢٠١٨)، حسن (٢٠٠٦)، معالي (٢٠١٥)، البواليز والصمادي (٢٠٢٠)، كاستلو (Castillo, 2007)، حسين وعبد الحسين (٢٠١٩)، كاسي (Casey, 2015)، عبد الستار وعلي (٢٠١٤)، إلى جانب الإطلاع على ما قدم على شبكة المعلومات العالمية (Internet) في مواقع عديدة تناولت الضبط الذاتي، وذلك بهدف الوقوف على أهم أبعاد مقياس الضبط الذاتي.

٢- الإطلاع على بعض المقاييس في هذه المجال مثل: مقياس ضبط الذات (أبو حسونة، ٢٠١٢)، مقياس الضبط الذاتي (الشوبكي، ٢٠١٦)، مقياس ضبط الذات (البواليز والصمادي، ٢٠٢٠)، وكذلك بعض المقاييس المتاحة على شبكة الانترنت.

٣- في ضوء ما سبق الإطلاع عليه من الدراسات والبحوث والأطر النظرية، والمقاييس التي تناولت الضبط الذاتي، تم صياغة مفردات المقياس في صورته الأولية، تمثل ثلاثة أبعاد وهي (المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، التعزيز الذاتي).

٤- تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والقياس النفسي والصحة النفسية، وذلك للتعرف على مدى إتفاق أبعاد المقياس مع التعريف الإجرائي له، ومدى إنتماء كل مفردة للبعد الذي وضعت لقياسه في ضوء تعريفه الإجرائي، ثم عدلت المفردات التي أشار المحكمون بتعديلها، واستبعدت المفردات غير المناسبة والتي قل نسبة الاتفاق عليها عن (٩٠%).

٥- الاتساق الداخلي للمقياس: تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، وتم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول (٣) معاملات ارتباط أبعاد مقياس اليقظة العقلية بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد
٠.٦٩	المراقبة الذاتية
٠.٧٣	التقييم الذاتي
٠.٧١	التعزيز الذاتي

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضبط الذاتي والدرجة الكلية للمقياس دالة جميعها، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

## الكفاءة السيكومترية للمقياس:

- **صدق المقياس:** تم التحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحك (التلازمي): ويقصد به التعرف على مدى ارتباط مقياس الضبط الذاتي بأحد المقاييس التي ثبتت من قبل صلاحيتها في صدقها في قياس نفس الصفة أو قريبة الشبه بها، فتم حساب الارتباط بين درجات الطلاب على المقياس ودرجاتهم على مقياس ضبط الذات (العوضي، ٢٠١٩)، وكانت قيمة الارتباط (٠.٨١)، وهي قيمة مرتفعة مما يدل على صدق المقياس.
- **ثبات المقياس:** تم التحقق من ثبات المقياس من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره ثلاث أسابيع وحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني، وكذلك بطريقة ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول (٤) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وألفا كرونباخ لمقياس الضبط الذاتي

معامل الثبات		البعد
ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق	
**٠.٧٦	**٠.٧٣	المراقبة الذاتية
**٠.٧١	**٠.٦٩	التقييم الذاتي
**٠.٧٨	**٠.٧٥	التعزيز الذاتي
**٠.٧٨	**٠.٧٧	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات مرتفعة وموجبة، مما يدل على معامل ثبات مناسب.

## ٢. إستبيان التجول العقلي: (إعداد: الفيل، حلمي: ٢٠١٨)

- الهدف من الإستبيان:** يهدف هذا الإستبيان إلى قياس درجة التجول العقلي لدى طلاب الجامعة.
- وصف الإستبيان:** يتكون إستبيان التجول العقلي من (٢٦) مفردة، موزعة على بعدين هما (التجول العقلي المرتبط بالموضوع، التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع)، ويشتمل البعد الأول على (١٢) مفردة، ويشتمل البعد الثاني على (١٤) مفردة.
- الكفاءة السيكومترية للإستبيان:**

- **صدق الإستبيان:** تحقق معد الإستبيان من صدقه، عن طريق صدق المحكمين، صدق المحتوى، والصدق العملي، حيث بلغت نسبة صدق المحتوى (٠.٨٢٤) وهي نسبة صدق مرتفعة، وتوصلت نتائج التحليل العملي إلى بعدب إستبيان التجول العقلي أظهرت تشبعات زادت قيمتها عن (٠.٣٠)، على العامل الواحد للنواتج من التحليل العملي، وذلك فهي تشبعات دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن الإستبيان يتمتع بمعاملات صدق مقبولة، وفي البحث الحالي تم التحقق من صدق الإستبيان عن طريق صدق المحك، (التلازمي): ويقصد به التعرف على مدى ارتباط مقياس التجول العقلي بأحد المقاييس التي ثبتت من قبل صلاحيتها في صدقها في قياس نفس الصفة أو قريبة الشبه بها، فتم حساب الارتباط بين درجات الطلاب على المقياس ودرجاتهم على مقياس تحديد درجة التجول العقلي (المراعي، ٢٠٢٠)، وكانت قيمة الارتباط (٠.٧٨)، وهي قيمة مرتفعة مما يدل على صدق المقياس.
- **ثبات الإستبيان:** تحقق معد الإستبيان من ثبات الإستبيان، بإستخدام معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات (٠.٨٧)، وكذلك بطريقة التحزئة النصفية، حيث بلغ معامل الثبات (٠.٨١)، وهي معاملات ثبات مرتفعة، وفي البحث الحالي تم التحقق من ثبات المقياس بإستخدام معامل ألفا

كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات (٠.٨٣)، وكذلك بطريقة التحزئة النصفية، حيث بلغ معامل الثبات (٠.٧٩)، وهي معاملات ثبات مرتفعة، مما يشير إلى ثبات الإستبيان.

### ٣- البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية: (إعداد: الباحث)

- **وصف البرنامج:** يُعد هذا البرنامج الأداة الأساسية والتي أعدت لتحقيق هدف البحث، وهو برنامج تدريبي مخطط ومنظم في ضوء مبادئ اليقظة العقلية، وذلك لتنمية الضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة، ويتكون البرنامج من (٤٨) جلسة تدريبية بهدف تنمية الضبط الذاتي لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، لإكسابهم الفنيات التي تمكنهم في تحسين الضبط الذاتي لديهم.
- **الهدف العام للبرنامج:** يتمثل الهدف العام للبرنامج تنمية الضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة.
- **الأهداف الإجرائية للبرنامج:** تتمثل الأهداف الإجرائية للبرنامج في تنمية ( مهارة المراقبة الذاتية، مهارة التقويم الذاتي، ومهارة التدعيم الذاتي) لدى طلاب الجامعة.
- **أسس بناء البرنامج:**
  - خصائص نمو الطلاب في المرحلة الجامعية.
  - استخدام لغة بسيطة وسهلة مع مراعاة التسلسل المنطقي والتتابع في عرض أنشطة البرنامج.
  - استخدام طريقة التعلم التشاركي مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.
  - استخدام المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين ( التجريبية – الضابطة )
  - تناسب الفترة الزمنية مع تحقيق أهداف كل جلسة ومضمونها.
- **الفئة المستهدفة:** تم تطبيق البرنامج على عينة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف.
- **تقويم البرنامج:** تم تقويم البرنامج باستخدام إستراتيجية ذات ثلاثة محاور وهي كالتالي:

- **المحور الأول: التقويم المبدئي:** تمثل في عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية، وتعديل البرنامج بناءً على قرارات السادة المحكمين.
- **المحور الثاني: التقويم البنائي:** تمثل في التقويم الذي أعقب كل جلسة تدريبية عن طريق مجموعة من الأنشطة التي يطلب من الطلاب أدائها في ضوء أهداف كل جلسة.
- **المحور الثالث: التقويم الختامي:** تمثل في التقويم النهائي للبرنامج بعد الإنتهاء من تطبيقه للتعرف على فعاليته في تنمية الضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة (المجموعة التجريبية)، وذلك بتطبيق مقياس الضبط الذاتي ومقياس التجول العقلي على تلاميذ المجموعة التجريبية والضابطة ومقارنة درجاتهم في المقياس مع درجات التطبيق قبل البرنامج بالطرق الأحصائية المناسبة.

### نتائج البحث:

#### أولاً: النتائج الخاصة بالضبط الذاتي:

**نتائج الفرض الأول:** والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس الضبط الذاتي، لصالح المجموعة التجريبية، وللتحقق من صحة الفرض تم حساب قيمة (ت) لمقياس الضبط الذاتي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥): قيمة (ت) لمقياس الضبط الذاتي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		أبعاد المقياس
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٠.٠١	١١.٥٠	٤.٧٦	٢٧.١٠	١١.٧١	٦٢.٢٢	المراقبة الذاتية
٠.٠١	٧.٢٨	١.٥٣	١٣.٣٩	٣.٧٥	٢٠.٤٢	التقييم الذاتي
٠.٠١	١١.٠٥	٣.٣٦	٩.٤٨	٣.٨٤	١٩.٨٧	التدعيم الذاتي
٠.٠١	١٥.٠١	٩.٣٨	٤٩.٩٧	١٧.٤٠	١٠٢.٥١	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضبط الذاتي وأبعاده، لصالح المجموعة التجريبية.

**نتائج الفرض الثاني:** والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضبط الذاتي، لصالح القياس البعدي، وللتحقق من صحة الفرض تم حساب قيمة (ت) لمقياس الضبط الذاتي وذلك للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (٦) قيمة (ت) لمقياس الضبط الذاتي على التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		البعد
		بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
٠.٠١	١٢.١٦-	١٠.٧٢	٤.٦٦	٦٢.٢٢	٣٢.٢٨	المراقبة الذاتية
٠.٠١	٦.٤٣-	٣.٧٤	٢.٥١	٢٠.٤٢	١٤.٣٣	التقييم الذاتي
٠.٠١	١٣.٦٧-	٣.٨٣	٤.٥١	١٩.٨٧	٧.٤٢	التدعيم الذاتي
٠.٠١	١٦.٧٤-	١٧.٥٥	٩.٣٥	١٠٢.٥١	٥٤.٠٣	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس الضبط الذاتي وأبعاده لصالح القياس البعدي، مما يبين أن البرنامج كان له نتائج إيجابية في الضبط الذاتي لدى طلاب المجموعة التجريبية.

**حجم تأثير اليقظة العقلية على الضبط الذاتي:**

لحساب حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في الضبط الذاتي، تم إيجاد مربع اينتا ( $\pi^2$ ) " كما هو مبين بالجدول التالي:

جدول (٧) قيمة " $\pi^2$ " وقيمة "d" المقابلة لها ومقدار حجم التأثير.

حجم التأثير	قيمة "d"	قيمة " $\pi^2$ "	المتغير التابع	المتغير المستقل
كبير	٢٨	٠.٦٢	الضبط الذاتي	اليقظة العقلية

يتبين من الجدول السابق أن حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في الضبط الذاتي للمجموعة التجريبية تأثير كبير.

**نتائج الفرض الثالث:** والذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضبط الذاتي، وللتحقق من صحة الفرض تم حساب قيمة (ت) لمقياس الضبط الذاتي وذلك للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

**جدول (٨) قيمة (ت) لمقياس الضبط الذاتي على التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.**

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإنحراف المعياري		المتوسط الحسابي		البعد
		تتبعي	بعدي	تتبعي	بعدي	
غير دالة	٠.٨١	١١.٩٦	١٠.٧٢	٥٩.٦٣	٦٢.٢٢	المراقبة الذاتية
غير دالة	٠.٣٧	٣.٦٥	٣.٧٤	٢٠.٣٤	٢٠.٤٢	التقييم الذاتي
غير دالة	٠.٥٤	٣.٨٨	٣.٨٣	١٩.٩٢	١٩.٨٧	التدعيم الذاتي
غير دالة	٠.٦٥	١٨.١١	١٧.٥٥	٩٩.٨٩	١٠٢.٥١	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضبط الذاتي وأبعاده، مما يشير إلى إستمرارية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في تنمية الضبط الذاتي لدى طلاب المجموعة التجريبية.

#### ثانياً: النتائج الخاصة بالتجول العقلي:

**نتائج الفرض الرابع:** والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس التجول العقلي، لصالح المجموعة التجريبية، وللتحقق من صحة الفرض تم حساب قيمة (ت) لمقياس التجول العقلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول (٩): قيمة (ت) لمقياس التجول العقلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.**

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المقياس
		الإنحراف	المتوسط	الإنحراف	المتوسط	
٠.٠١	٢.٧٥	٧.٠٢	٥٥.٠٧	٧.٩١	٤٧.٤٧	التجول العقلي

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التجول العقلي، لصالح المجموعة التجريبية.

**نتائج الفرض الخامس:** والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التجول العقلي، لصالح القياس البعدي، وللتحقق من صحة الفرض تم حساب قيمة (ت) لمقياس التجول العقلي وذلك للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

**جدول (١٠) قيمة (ت) لمقياس التجول العقلي على التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.**

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإنحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المقياس
		بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
٠.٠١	٢.٦٢	٧.٩١	٧.٦٢	٤٧.٤٧	٥٥.٨٧	التجول العقلي

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التجول العقلي، لصالح القياس البعدي، مما يبين أن البرنامج كان له نتائج إيجابية في خفض التجول العقلي لدى طلاب المجموعة التجريبية.

### حجم تأثير اليقظة العقلية على التجول العقلي:

لحساب حجم تأثير البرنامج القائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي، تم إيجاد مربع اينتا ( $\pi^2$ ) كما هو مبين بالجدول التالي:

جدول (١١) قيمة " $\pi^2$ " وقيمة "d" المقابلة لها ومقدار حجم التأثير.

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة " $\pi^2$ "	قيمة "d"	حجم التأثير
اليقظة العقلية	التجول العقلي	٠.٧٦	١٤	كبير

يتبين من الجدول السابق أن حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي للمجموعة التجريبية تأثير كبير.

**نتائج الفرض السادس:** والذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التجول العقلي، وللتحقق من صحة الفرض تم حساب قيمة (ت) لمقياس التجول العقلي وذلك للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (١٢) قيمة (ت) لمقياس التجول العقلي على التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

المقياس	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		قيمة ت	مستوى الدلالة
	بعدي	تتبعي	بعدي	تتبعي		
التجول العقلي	٤٧.٤٧	٤٦.٦٦	٧.٩١	٧.٤١	٢.٣٢	غير دالة

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التجول العقلي، مما يشير إلى إستمرارية البرنامج القائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي لدى طلاب المجموعة التجريبية.

### تفسير ومناقشة النتائج:

#### أولاً: تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالضبط الذاتي:

توصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضبط الذاتي وأبعاده، لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس الضبط الذاتي وأبعاده لصالح القياس البعدي، حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في الضبط الذاتي للمجموعة التجريبية تأثير كبير، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضبط الذاتي وأبعاده.

وتعزي هذه النتيجة إلى المشاركة الإيجابية الفعالة من قبل طلاب المجموعة التجريبية، والتي ساهمت في تعزيز روح المشاركة الإيجابية ومثيرتهم نحو إكمال البرنامج التدريبي، وحيث أن التدريب على اليقظة

العقلية يساعد الطالب على إحداث نوع من التوازن بين رغبته في تغيير سلوكه وبين تقبله للوضع الراهن، كذلك مارس الطلاب في البرنامج التدريبي على تنظيم الجهود في صورة أنشطة مختلفة، مما ساهم في تحسين الضبط الذاتي لديهم، كذلك ساهمت جلسات البرنامج التدريبي في جعل الطالب يلعب دوراً إيجابياً ومؤثراً في التدريب، وارتفعت معدلات عملية التفاعل الإجتماعي بين الطلاب والمدرّب، مما ساهم في تحسين القدرة على حل المشكلات والمواقف الحياتية المختلفة، كذلك ساهم البرنامج في تقليل الخوف والقلق لدى الطلاب، من خلال طرح الأفكار دون الشعور بالخوف من الوقوع في الخطأ، مما ساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب، كذلك ساهم التفاعل الإيجابي بين المدرّب والطلاب على تشجيع الطلاب وزيادة دافعيتهم، مما ساهم ذلك في تحسين شعور الطلاب بقدراتهم وإمكاناتهم، والذي إنعكس تأثيره على تحسين الضبط الذاتي لديهم، كذلك ساهمت اليقظة العقلية في زيادة تقبل الطلاب للأفكار الجديدة، ومن ثم إعادة فرز هذا الأفكار مع المعايير الذاتية للطلاب، والتي ساهم في تحسين المراقبة الذاتية لنفسه، ثم تقييم هذه الأفكار مع أفكاره الداخلية والذي ساهم في تحسين التقييم الذاتي لديه، ثم تدعيم اللإكار الإيجابية والتي تتفق مع معايير الذاتية، والتي ساهم بدوره في تحسين التدعيم الذاتي لدى الطالب.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كلاً من النجار (٢٠١٩) والتي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، ودراسة السقا (٢٠١٧) والتي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في تحسين إدارة الغضب لدى طالبات كلية البنات بجامعة عين شمس، ودراسة بغدادي (٢٠١٨) والتي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في تحسين سعة الذاكرة العاملة، ودراسة عوض (٢٠١٩) والتي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في تنمية الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، ودراسة عبد الملا (٢٠١٩) والتي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في تحسين التوجه نحو الحياة، ودراسة بكير (٢٠٠١) والتي توصلت إلى أن تحسين الضبط الذاتي ساهم في تحسين مستوى التحكم بالغضب لدى المراهقين.

#### ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالتجول العقلي:

توصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التجول العقلي، لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التجول العقلي، لصالح القياس البعدي، حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي للمجموعة التجريبية تأثير كبير، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي لمقياس التجول العقلي.

وتعزي هذه النتيجة إلى أن اليقظة العقلية ومحتوى الجلسات التدريبية القائمة عليها والتفاعل معها، أدت إلى تغيير في مراقبة الذات وتقييمها لدى الطالب، مما ساهم في تحفيز الطالب لنفسه لمقاومة المشتتات الداخلية والخارجية، مما ساهم تحكّمه في إنتباهه وضبطه لذاته أثناء الإنخراط في أداء المهام التي يؤديها، مما إنعكس ذلك بدوره على تركيز الطالب وإنتباهه في مواقف الحياة المختلفة، كذلك التدريب على اليقظة العقلية ساعد الطلاب على تحويل إنتباههم من المخاوف الداخلية الخاصة إلى اللحظة الراهنة في العالم الخارجي، مما ساعدهم على تركيز أفضل على أداء المهام التي يؤديها، كذلك ساهمت اليقظة العقلية في تعزيز الإدراك لدى الطلاب، كذلك ساهمت اليقظة العقلية من خلال وعي الطالب لحظة بلحظة للأمور والمواقف المختلفة في زيادة وعي الطالب وإداركه للبيئة المحيطة، كذلك تتضمن البرنامج التدريبي جلسات عن التحكم في عملية الإنتباه وزيادة تركيزه، مما ساهم ذلك في إستبعاد المثيرات

والمشتتات الخارجية، وساعد ذلك في تمكين الطلاب من عدم إصدار الأحكام التقويمية على المواقف والأنشطة المختلفة، مما ساهم في خفض التجول العقلي لديه.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كلاً من السيد (٢٠١٨) والتي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في خفض مستوى القلق الاجتماعي، ودراسة السقا (٢٠١٧) والتي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في خفض مستوى الغضب لدى طالبات الجامعة، ودراسة الضبع ومحمود (٢٠١٣) والتي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الإكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة، ودراسة الختاتنة (٢٠١٩) والتي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي لدى طلاب الجامعة، ودراسة أبو زيد (٢٠١٧) والتي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في خفض صعوبات التنظيم الإنفعالي لدى طالبات الجامعة، ودراسة أخرس (٢٠١٦) والتي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى طلاب الجامعة، ودراسة عبد الرازق (٢٠١٩) والتي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الإنفعالي لدى طلاب الجامعة، ودراسة معالي (٢٠١٥) والتي توصلت إلى فاعلية اليقظة العقلية في خفض العزلة لدى المراهقين، ودراسة الرمادي (٢٠١٦) والتي توصلت إلى أن تنمية الضبط الذاتي ساهم في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، ودراسة عيسى (٢٠١٢) والتي توصلت إلى أن تنمية الضبط الذاتي ساهم في خفض مستوى الشعور بالإحباط، ودراسة حداد وأبو سليمان (٢٠٠٣) والتي توصلت إلى أن تنمية الضبط الذاتي ساهم في خفض الضغوط النفسية، ودراسة العمري والباسل (٢٠١٩) والتي توصلت إلى أن توظيف التعلم المنتشر في التدريس ساهم في خفض التجول العقلي لدى طالبات كلية التربية جامعة طيبة، ودراسة الفيل (٢٠١٨) والتي توصلت إلى أن توظيف التعلم القائم على السيناريو (SBL) في التدريس ساهم في خفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية، ودراسة المراغي (٢٠٢٠) والتي توصلت إلى أن استخدام إستراتيجية عباءة التغيير ساهم في خفض درجة التجول العقلي والحد من أسبابه.

**توصيات البحث:** في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:

- الإهتمام بالطلاب في جميع المراحل التعليمية للتعرف على مستوى التجول العقلي لديهم، والتدخل بوضع الإستراتيجيات المناسبة التي تساهم في الحد منه.
- الإهتمام بالبرامج التدريبية داخل المؤسسات التربوية بما يحقق الحد التجول العقلي لدى الطلاب.
- توعية الطلاب بعواقب التجول العقلي، وإكسابهم المهارات المختلفة حتى لا يقعوا تحت طائلته.
- قيام المعلمين وأولياء الأمور بالتوجه المستمر للطلاب وإرشادهم نحو التركيز بإيجابية وعدم الإنجراف في التجول العقلي.

**بحوث مقترحة:** في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج وتوصيات يمكن تقديم المقترحات البحثية التالية:

- إعداد برامج تدريبية قائمة على أسس نظرية أخرى في تنمية الضبط الذاتي وخفض التجول العقلي لدى الفئات العمرية المختلفة.
- إعداد برامج تدريبية في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة.
- دراسة العوامل المختلفة المسببة للتجول العقلي لدى طلاب الجامعة.

## مراجع البحث:

- أبو أسعد، أحمد. (٢٠١١). *تعديل السلوك الإنساني النظرية والتطبيق*. عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو حسونة، نشأت. (٢٠١٢). بناء مقاييس لتقييم ضبط الذات وإدارتها لدى طلبة الجامعات الأردنية. *مجلة علم التربية*. المؤسسة العربية للإستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية. ١٣(٣٨). ٤٣-١٥.
- أبو زيد، أحمد محمد. (٢٠١٧). من فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الإنفعالي. لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. *مجلة الإرشاد النفسي*. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. (٥١). ٦٨-١.
- أبو سليمة، نجلاء فتحي. (٢٠١٠). *فعالية برنامج للتدريب على الضبط الذاتي في إدارة الغضب لدى طلاب الجامعة*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة بور سعيد.
- أبو مغلي، سميح وسلامة. عبد الحافظ. (٢٠٠٢). *علم النفس الإجتماعي*. عمان. دار الفكر للطباعة والنشر.
- أبو هاشم، أسعد عبد الله. (٢٠٠٧). *فعالية التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من الأحداث في دار الملاحظة الإجتماعية*. رسالة ماجستير غير منشورة. عمادة الدراسات العليا. جامعة مؤتة.
- أخرس، نائل محمد. (٢٠١٦). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف. *المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس*. جامعة البحرين. ٤(٢). ٣٨٥-٤١٦.
- البدوي، عفاف سعيد. (٢٠١٨). التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدي طالبات كلية الدراسات الانسانية بالدقهلية. *مجلة التربية*. كلية التربية. جامعة الأزهر. ٣٧(١٧٨). ٢٣٤-١٥٧.
- بطرس، بطرس حافظ. (٢٠١٠). *تعديل وبناء سلوك الأطفال*. عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الختاتنة، سامي محسن. (٢٠١٩). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن. *مجلة دراسات العلوم التربوية*. الجامعة الأردنية. ١٦(١). ٧٨-٦١.
- بغدادى، مروة مختار. (٢٠١٨). برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية وأثره في سعة الذاكرة العاملة لتلاميذ المرحلة الابتدائية مضطربي الانتباه ذوي النشاط الحركي الزائد. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*. كلية التربية. جامعة المنيا. (٣٣). ٣٧٨-٣١٨.
- بكير، نبرين تيسير. (٢٠٠١). أثر برنامج إرشادي في الضبط الذاتي في تحسين مستوى التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول ثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا. الجامعة الأردنية.

البلاشوني، ريهام أحمد. (٢٠١٩). **فاعلية برنامج لتنمية ضبط الذات لدى عينة من الأطفال مرتفعي القلق**. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية البنات للأداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس.

البوايز، مها أحمد والصمادي، أحمد عبد المجيد. (٢٠٢٠). **الإفراط في استخدام الإنترنت وعلاقته بالضبط الذاتي لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الأردنية**. مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث التربوية والنفسية. ٢٨ (٣). ٥٥٥-٥٣٥.

جايتس، ستيف. (٢٠١٣). **كتاب التفاوض: دليلك الأكيد إلى التفاوض الناجح**: ترجمة: الخزامي، عبد الحكيم. عمان. دار الفجر للنشر والتوزيع.

الجنابي، سلام أحمد. (٢٠٠٦). **الثقة المفرطة في الأحكام الإحصائية وعلاقتها بضبط الذات لدى الاطباء**. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب. جامعة بغداد.

حداد، عفاف شكري وأبو سليمان، بهجت. (٢٠٠٣). **فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية**. مجلة العلوم التربوية. جامعة قطر. (٣). ١٤١-١١٧.

حسن، براء محمد. (٢٠٠٦). **اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية و علاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة**. مجلة العلوم النفسية. جامعة بغداد. (٣١). ٢١٦-١٦٠.

حسين، نغم هادي وعبد الحسين، فلاح عبد الحسن. (٢٠١٩). **الشخصية الإستغلاية وعلاقتها بضبط الذات لدى موظفي بعض الدوائر في محافظة النجف الأشرف**. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية. جامعة القادسية. (٢٢). ٥٥٨-٥٢١.

الخالدي، عطا الله فؤاد. (٢٠٠٨). **إرشاد المجموعات الخاصة**. عمان. دار الشفاء للنشر والتوزيع.

الخفاجي، عفاف زياد. (٢٠٠٢). **بناء مقياس التحكم الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد**. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية بن رشد. جامعة بغداد.

الخواجة، عبد الفتاح. (٢٠١٣). **أساليب الإرشاد النفسي**. عمان. دار البداية نتشرون وموزعون.

الرابغي، خالد محمد. (٢٠١٥). **عادات العقل ودافعية الإنجاز**. عمان. مركز ديونو لتعليم التفكير.

رايت، جيس وماكري، لورا. (٢٠١٤). **التخلص من الإكتئاب سبل إلى العافية**: ترجمة: الشبخلي. محمد. مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.

الربيع، فيصل. (٢٠١٩). **الذكاء الإنفعالي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك**. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. الجامعة الأردنية. ١٥ (١). ٩٧-٧٩.

رف الله، عائشة علي. (٢٠١٨). **الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة الفيوم**. المجلة المصرية للدراسات النفسية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. ٢٨ (١٠). ٤١٨-٣٤٧.

الرمادي، نور أحمد. (٢٠٠٦). فعالية برنامج إرشادي يستخدم التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية. جامعة الفيوم*. (٤). ٣١٢-٢٨١.

سباق، سارة عادل. (٢٠١٧). *تنمية ضبط الذات لتحسين الرضا الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية البنات للأداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس.

السقا، وردة عثمان. (٢٠١٧). *تنمية اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب وتحسين إدارته*. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية البنات للأداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس.

السيد. هديل صبحي. (٢٠١٨). *فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في خفض مستوى القلق الإجتماعي لدى المراهقين ضعاف السمع*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة الزقازيق.

الشربيني، هانم والفرحاتي، السيد الفرحاتي. (٢٠٠٤). علاقة مهارات ما وراء المعرفة بأهداف الإنجاز وأسلوب عزو الفشل لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات في التعليم الجامعي*. جامعة عين شمس. (٧). ١٤٨-٩٩.

الشوبكي، نادية حمدان والريماوي، سمير عبد الكريم. (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية إليس (Ellis) في تحسين الضبط الذاتي وخفض الرهاب الإجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن. *مجلة دراسات العلوم التربوية. الجامعة الأردنية*. ٤٥. (٤). ٥٩٤-٥٨٠.

الضبع، فتحى عبد الرحمن ومحمود، أحمد علي. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الإكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. (٣٤). ٧٥-١.

العاسمي، رياض نايل. (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية*. ٣٠. (١). ٥٦-١٧.

عبد الرازق، محمد مصطفى. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم علي اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الإنفعال وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. *المجلة التربوية. كلية التربية. جامعة سوهاج*. (٦٢). ٤٥٥-٣٦٣.

عبد الستار، مهند محمد وعلي، افتخار مزهر. (٢٠١٤). بناء مقياس الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة. *مجلة الفتح. كلية التربية الأساسية. جامعة ديالى*. ١١. (٦٤). ١٨-١.

عبد الملا، محمد الصافي. (٢٠١٩). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات. *مجلة الإرشاد النفسي*. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس.

العنبي، سالم معيض. (٢٠١٩). *التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء ما وراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة*. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية. جامعة أم القرى. السعودية.

عسل، بلسم عواد. (٢٠١٨). توجهات الهدف وعلاقتها بالضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة. *مجلة أبحاث الذكاء*. الجامعة المستنصرية. (٢٤). ٤٧٤-٤٥١.

عفانة، شريهان مروان. (٢٠١٧). *الحرمان الوالدي وعلاقته بالتحمل النفسي والضبط الذاتي لدى المراهقين الأيتام في محافظات غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة الأقصى.

العمرى، عائشة بليهش والباسل، رباب محمد. (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: دراسات وبحوث*. الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية. (٣٨). ٣٩٨-٣٢١.

عوض، محمود أحمد. (٢٠١٩). *فعالية برنامج إرشادي قائم على نموذج اليقظة العقلية في تنمية الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة دمنهور.

العوضي، إيناس حافظ. (٢٠١٩). *ضبط الذات وبعض الاتجاهات التعصبية لدى الجنسين من طلاب الجامعة: دراسة مقارنة*. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية. جامعة الزقازيق.

عيسى، يسري أحمد. (٢٠١٢). فعالية التدريب على استراتيجيات ضبط الذات في خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. *مجلة كلية التربية*. جامعة عين شمس. ٢ (٣٦). ٩٦-٤٨.

الفقي، ابراهيم. (٢٠٠٨). *قوة التحكم بالذات*. القاهرة. المركز الكندي للتنمية البشرية.

الفيل، حلمي محمد. (٢٠١٨). برنامج مقترح لتوظيف أنموذج 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.

الكعبي، كاظم محسن. (٢٠١٦). *الإنعاش الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة*. *مجلة كلية التربية الأساسية*. الجامعة المستنصرية. ٢٢ (٩٥). ٥٦٦-٥٢٣.

المراغي، ايهاب السيد. (٢٠٢٠). *إستخدام إستراتيجية عباءة التغيير في تدريس الهندسة بأسلوب تكاملي على التحصيل وخفض درجة التجول العقلي والحد من أسبابه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية*. *مجلة تربويات الرياضيات*. الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات. ٢٣ (١). ٧٩-٣١.

مرزوق، رانيا شعبان. (٢٠١٢). *فاعلية الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الإنفعالي وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة الفيوم.

معالي، ابراهيم باحس. (٢٠١٥). فعالية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين. *مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*. الجامعة الأردنية. ٤٢ (١). ٩٠-٧٩.

موريس، إيان. (٢٠١٥). *تعلم ركوب الأفيال: تدريس السعادة والعافية في المدارس*. ترجمة: القرنة. داود سليمان. الرياض. مكتب العبيكان.

النجار، هالة عمر. (٢٠١٩). **فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة**. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة قناة السويس.

الهاشم، أماني. (٢٠١٧). **درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسته سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم**. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم التربوية. جامعة الشرق الأوسط. الأردن.

يونس، محمد بني. (٢٠٠٧). **سيكولوجية الدافعية والإنفعالات، عمان، دار المسير للنشر والتوزيع**.

Adam, K. C. S., Mance, I., Fukuda, K., Vogel, E. K. (2015). The contribution of attentional lapses to individual differences in visual working memory capacity. **Journal of Cognitive Neuroscience**, 27, 1601–1616.

Advait, A. (2012). **Effect of mindfulness awareness meditation on quality of life** (Master thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 1517568).

Akyurek, K., Kars, S., & Bumin, G. (2018). The determinants of occupational therapy students' attitudes mindfulness and wellbeing. **Journal of Education and Learning**. 7(3). 242- 250.

Axel, Grund, & Kerstin, Senker. (2018). Motivational foundations of self-control and mindfulness and their role in study–leisure conflicts. **Learning and Individual Differences**. (68). 72-84.

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.

Baumeister, R., Vohs, K. and Tice, D. 2007. The Strength Model of Self-Control. **Journal of the Association for Psychological Science**, 16, 351-355.

Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). Measuring mindfulness: first steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. **Mindfulness**, 4(1), 18-32.

Benjamin W. Mooneyham and Jonathan W. Schooler. (2013). The Costs and Benefits of Mind-Wandering: A Review. **Canadian Journal of Experimental Psychology**. 67(1). 11-18.

Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A Pilot Trial of a Mindfulness Curriculum for Adolescents. **Advances in School Mental Health Promotion**, 2, 35-46.

---

Bunce, D. M., Flens, E. A., & Neiles, K. Y. (2010). How long can students pay attention in class? A study of student attention decline using clickers. **Journal of Chemical Education**, 87(12), 1438-1443.

Burdett, BR, Starkey, NJ, & Charlton, SG.(2016). The influence of traits, states and road environment factors on self-reported mind wandering during everyday driving. **Accid Anal Prev.** 95(Pt A). 1-7.

Casey , J . ( 2015 ) . Unpacking Self – control . **Journal Of Child development perspectives** , 9 ( 1 ) , 1 – 37 .

Castillo, L.( 2007 ). The Influence of multicultural training on perceived multicultural counseling competencies and implicit racial prejudice. **Journal Of multicultural counseling and development** . 35 ( 4 ) , 243 – 249 .

Chun, M. M., Golomb, J. D., & Turk-Browne, N. B. (2011). A taxonomy of external and internal. attention. **Annual review of psychology**, 62, 73-101.

Cleoputri, Yusainy, & Claire, Lawrence.(2014). Relating mindfulness and self-control to harm to the self and to others. **Personality and Individual Differences** (64). 78-83

Davis ,D.M. & Hayes ,J .A.(2011). What are the benefits of mindfulness ? A practice review of psychology related research. **Psychotherapy**, 48 (2), 198-208.

Deng, Yuqin, Zhang, Bin, Zheng, Xinyan, Liu, Ying, Wang, Xiaochun, & Zhou, Chenglin. (2019). The role of mindfulness and self-control in the relationship between mind-wandering and metacognition. **Personality and Individual Differences**.114. 51-56.

Droutman , V., Gloub , L . , Ogo Nesyan , A., & Read , S.(2017). Development and initial of the adolescent and adult mindfulness scale (AAMS). **personality and Individual Differences**. (123). 34-43.

Duckworth, A. (2014). Self-Control in School-Age Children. **Journal of Educational Psychologist**, 49(3) ,215-225.

Evetts, Cynthia L. & Peloquin, Suzanne M (2017). **Mindful Grafts as Therapy, Engaging More Than Hands** ,F.A.Davis Company.

Fishman, Daniel & Schooler, Jonathan. (2007). Counting the cost of an absent mind: Mind wandering as an underrecognized influence on educational performance. **Psychonomic Bulletin & Review**. 14 (2), 230-236

- 
- Forster, S., & Lavie, N. (2014). Distracted by your mind? Individual differences in distractibility predict mind wandering. **Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition**, 40(1), 251–260.
- Franco, C., Manas, I., Cangas, A., & Gallego, Journal. (2010). The Applications of Mindfulness with Students of Secondary School. **Springer Verlag Berlin Heidelberg**, 1(111), 83–97.
- Goldfreid, M.(2007). **Behavior Change Through Self-Control**. Rinehart & Winstone, New York.
- Grow, J., Collins, s., Harrop, E.& Marlatt, G. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substance-use outcomes. **Addictive Behaviors**, 40(1), 16-20.
- Hollis, B.(2014). Mind Wandering and Online Learning: How Working Memory, Interest, and Mind Wandering Impact Learning from Videos. **Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society**. (36). 3084-3089.
- Farley, J., Risko, E. F., & Kingstone, A. (2013). Everyday attention and lecture retention: the effects of time, fidgeting, and mind wandering. **Frontiers in psychology**, 4.
- Hosker, S. (2010). **Evaluating of the mindfulness acceptance: commitment approach for enhancing athletic performance**. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University of pennsy Lvania.
- Ju, Yu-Jeng, & Lien, Yunn-Wen.(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
- Kabat , Z., (2006) . **Using the wisdom of your body and mind to face stress** . New York:S pringer Science.
- Karl, K. Szpunar.(2017). Directing the Wandering Mind. **Current Directions in Psychological Science**. 26(1). 40-44.
- Kettler K. (2013). Mindfulness and cardiovascular risk in college student. **The Eagle Feather**, 10(5), 30-66.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R,... & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme. **The British Journal of Psychiatry**. 16(42). 1-6.
-

- 
- Lindquist, S. I., & McLean, J. P.(2011). Daydreaming and its correlates in an educational environment. **Learning and Individual Differences**, 21(2), 158-167.
- Lori, B. (2013). Integrating mindfulness practices into the elementary curriculum to improve attention task behaviors and social relations . **Journal of Transper sonal Psychology** ,7 (2) , 55-63.
- Mace, C. (2008). **Mindfulness and mental health: therapy, theory and science**. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Marcusson-Clavertz, D, Cardena, E, & Terhune, D. B. (2016). Daydreaming style moderates the relation between working memory and mind wandering: Integrating two hypotheses. **Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition**, 42(3), 451–464.
- Mark, Williams & Danny Penman.(2011).*Mindfulness: A ractical Guide to Finding peace in a Frantic World*, Piaktus.
- Masten, A.S.& Reed ,M.J. (2002). :Resilience in development .In Snyder, C.R.& Lopez, S.J. (Eds) , **Handbook of positive psychology** , New York :Wiley.
- Maynard, B., Solis , M. , Miller , l. & Brendel , K. (2017). Mindfluness: Based interventions for improving cognition , academic achievement , behavior and socioemotional functioning of primary and secondary school studnets . **Experimental Psychology**,25(4),66-76.
- McVay, J. C., Kane, M. J., & Kwapil, T. R.(2009). Tracking the train of thought from the laboratory into everyday life: An experience-sampling study of mind wandering across controlled and ecological contexts. **Psychonomic bulletin & review**. 16(5), 857-863.
- McVay, J. C. & Kane, M. J.(2010). Does mind wandering reflect executive function or executive failure. **Psychological Bulletin**, 136, 188–197.
- McVay, J. C., & Kane, M. J.(2012). Drifting from slow to “d’oh!” Working memory capacity and mind wandering predict extreme reaction times and executive-control errors. **Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition**, 38, 525–549.
- McVay, Jennifer C. and Kane, Michael J. (2009). Conducting the train of thought: Working memory capacity, goal neglect, and mind wandering in an executive-control task, **Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition**, 35 (1). 196 204.
-

---

Mezo, peter G.(2008). The self- control and self- management scale: Development of an adaptive self- regulatory coping skills. instrument. **Psychological Behavior Assessment**, 31(2),83-93.

Miltenberger, R. (2012). **Behavior Modification. Principles & Procedures**. Cengage Learning Company.

Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Tar chin Phillips, D., Baird, B., and Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering, **Psychological Science**. 78 (1). 112-128.

Napora. L. (2013). **The Impact Of Classroom Based Meditation Practice On Cognitive Engagement Mindfulness AndAcademic Performance Of Undergraduate College Students**. (Doctoral dissertation). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 3598720).

Neal, A. & Griffin, M.A.(2006). A study of the lagged relationships among climate, safety motivation, safety behavior, and accidents at the individual and group levels. **Journal of Applied psychology**, 91 (4),946-953.

Neff, D.(2003).The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**. 2. 233-2500.

Oswald, FL,Beier, NE,& Randall, JG.(2014). Mind-wandering, cognition, and performance: a theory-driven meta-analysis of attention regulation. **Psychol Bull**. 140(6). 1411-1431.

Pham, P., Wang, J. (2015). AttentiveLearner: Improving mobile MOOC learning via implicit heart rate tracking. In Conati, C., Heffernan, N., Mitrovic, A., Verdejo, M. F. (Eds.), *Artificial intelligence in education* (pp. 367–376). New York, NY: Springer International Publishing.

Reichle, E. D., Reineberg, A. E., & Schooler, J. W. (2010). Eye movements during mindless reading. **Psychological Science**, 21(9), 1300-1310.

Risko, E. F., Anderson, N., Sarwal, A., Engelhardt, M., & Kingstone, A. (2012). Everyday attention: variation in mind wandering and memory in a lecture. **Applied Cognitive Psychology**, 26(2), 234-242.

Robison, M. K., & Unsworth, N. (2018). Cognitive and contextual correlates of spontaneous and deliberate mind-wandering. **Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition**, 44(1), 85–98.

---

Rubén Trigueros & José M. Aguilar-Parra & Joaquín F. Álvarez & Adolfo J. Cangas,(2019). Adaptation and Validation of the Mind-Wandering Questionnaire (MWQ) in Physical Education Classes and Analysis of Its Role as Mediator between Teacher and Anxiety," Sustainability, MDPI, **Open Access Journal**, 11(18), 1-10.

Salustri, M. (2009). **Mindfulness Based Stress Reduction to Improve Wei Being Among Adolescents in an Alternative High School**. (Doctoral dissertation. . Hofstra University.

Schutte, N. & Malouff, J. (2011) Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness & subjective well-being. **Personality & Individual Differences** 50:1116-1119.

Smallwood, J., Beach, E., Schooler, J. W., & Handy, T. C. (2008). Going AWOL in the brain: Mind wandering reduces cortical analysis of external events. **Journal of cognitive neuroscience**, 20(3), 458-469.

Smallwood, J. (2013). Distinguishing how from why the mind wanders: a process–occurrence framework for self-generated mental activity. **Psychological. Bulletin**, 139(3), 519.

Smallwood, J. M., Baracaia, S. F., Lowe, M., & Obonsawin, M.(2003). Task unrelated thought whilst encoding information. **Consciousness & Cognition**, 12, 452-484.

Smallwood, J. & Schooler, J.W. (2006) The restless mind. **Psychol. Bull.** 132, 946–958.

Soler ,A .,passcual ,C.,Tiana,T,Cerbia ,A., Brarraching , J., Campins , M. Perez,V.(2016). behavior therapy skills training compared to standard group therapy in border line personality disorder month randomized controlled clinical trial. **Behavior Research and therapy**, 47 (5), 353-361.

Stephanie L. Bowlin, & Ruth A. Baer.(2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. **Personality and Individual Differences**. 52(3). 411-415.

Sullivan, D. (2016). Executive Functions, the SAGE Glossary of the Social and Behavioral Sciences, Thousand Oaks, CA: SAGE Reference, 191- 208. OCLC 808382009.

Szpunar, K. K., Moulton, S. T., & Schacter, D. L. (2013). Mind wandering and education: from the classroom to online learning. **Frontiers in psychology**, 4.

Tilahun, L. (2017) The effects of mindfulness training on stress levels of university students. **MAI** 55(02) (E).

- 
- Unsworth, N., & McMillan, B. D. (2013). Mind wandering and reading comprehension: Examining the roles of working memory capacity, interest, motivation, and topic experience. **Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition**, 39(3), 832–842
- Vago, David & Zeidan, Fadel.(2016). The brain on silent: mind wandering, mindful awareness, and states of mental tranquility. **Advances in Meditation Research**. 1373. 96-113.
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, L., Floyd, R., Dedert, A. & Sephton, E.(2012). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. **Journal of Clinical Psychology in Medical Settings**, 9(4), 297-307.
- Xu J, Metcalfe J.(2016). Studying in the region of proximal learning reduces mind wandering. **Mem Cognit**. 44.681–695.
- Xu, Mengran, Purdon, Christine, Seli, Paul, & Smilek, Daniel.(2017). Mindfulness and mind wandering: The protective effects of brief meditation in anxious individuals. **Consciousness and Cognition**. (51). 157-165
- Yildirim, Caglar.(2017). The self-distracting mind in the digital age: Investigating the influence of a brief mindfulness intervention on mind wandering. Doctor Of Philosophy. Iowa State University
- Zaragoza , Fountain - Stephanie, Allison, Londerée, Whitmoyer, Patrick, & Prakash, Ruchika.(2016). Dispositional mindfulness and the wandering mind: Implications for attentional control in older adults. **Consciousness and Cognition**. 44. 193-204.
- Zhigalov, A, Heinilä, E, Parviainen, T, Parkkonen, L, & Hyvärinen, A.(2019). Decoding attentional states for neurofeedback: mindfulness vs. mind-wandering. **NeuroImage**. 18515. 565-574.

---

## Mindfulness Training Program for Self- control development And its effect on reducing mind wandering among university students

**Dr. Ahmed Fekry Bahnasway**

Co-professor Faculty of Education – Beni Suef University

### **Abstract:**

The research aimed to verify the effectiveness of a training program based on Mindfulness to develop self-control and its effect on reducing mind wandering among university students. The main sample of the study consisted of (36) male and female students from the Faculty of Education University of Beni Suef, and the research tools included a self-control scale ( Prepared by: the researcher), the mind wandering questionnaire (prepared by: Elfiel, Helmy,2018), and the training program based on Mindfulness: (prepared by: the researcher), and the results of the research found that there are statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups in the post-measurement of the scale Self-control and its dimensions, in favor of Group L Experimental, the presence of statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pre- and post-measurement of the self-control scale and its dimensions in favor of the post-measurement, the magnitude of the effect of the training program based on Mindfulness in the self-control of the experimental group significant effect, and the absence of statistically significant differences between the averages of the group scores Experimental in the dimensional and sequential measurements of the self-control scale and its dimensions, and the presence of statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups in the post-measurement of the mind wandering scale, in favor of the experimental group, and the presence of statistically significant differences Between the mean scores of the experimental group in the pre- and post-measurements of the mind wandering scale, in favor of the post-measurement, the magnitude of the effect of the training program based on Mindfulness in reducing the mind wandering of the experimental group is a large effect, and the absence of statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the dimensional and consecutive measurements For the mind wandering scale.

**Key words:** mindfulness, self-control, mind wandering, university students.