

بناء مقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة حلوان

أ.د. غادة فاروق عبد العزيز	أ.د. مني مختار المرسي
أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية، بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية، بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان
ghafarouk@yahoo.com	monamoktar40@gmail.com

الزهراء حمدي عبد العاطي
alzahrahamdy37@gmail.com

ملخص البحث:

يهدف البحث الي بناء مقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، التي يتراوح اعمارهن ما بين (١٩-٢٢ سنة) ، تم استخدام المنهج الوصفي بخطوات وإجراءات لملائمته طبيعة البحث ، واختير مجتمع البحث من طالبات الفرق الاربعة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ عددهن وقوامهن ٢٠٢٠ طالبة، بواقع (٣٢٥) طالبة للفرقة الاولى، (٦١٥) طالبة للفرقة الثانية، (٢٧٦) طالبة للفرقة الثالثة، (٨٠٤) طالبة للفرقة الرابعة، تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية وقوامها ٧٠ طالبة من طالبات الفرق الاربعة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس. تكون مقياس التجول العقلي في صورته المبدئية من محوران (التجول العقلي المرتبط بموضوع المحاضرة ، التجول العقلي الغير مرتبط بموضوع المحاضرة) و٦٩ عبارة وبعد العرض على الخبراء اصبح المقياس مكون ٤٢ عبارة بعد استبعاد العبارات التي حذفت من خلال صدق الاتساق الداخلي، واصبحت الصورة النهائية مكونة من المحور الاول ٢٦ عبارة والمحور الثاني ١٦ عبارة ، وتم وضع ميزان تقدير ثلاثي (دائماً، أحياناً، ابدأ)، ودرجتها على التوالي (١، ٢، ٣)

Building a Mental wandering scale for female Students at the Faculty of Physical Education, Helwan University

Search Summary

The research aims to build a measure of mental wandering for female students of the Faculty of Physical Education, Helwan University, whose ages range between (19-22 years). The descriptive approach was used with steps and procedures to suit the nature of the research. The research community was chosen from the students of the four teams at the Faculty of

Physical Education for Girls, Helwan University, for the academic year. 2023/2024 Their number and strength are 2020 female students, with (325) female students for the first year, (615) female students for the second year, (276) female students for the third year, (804) female students for the fourth year. The exploratory research sample was chosen randomly and consists of 70 female students from the four teams in the college. Physical education for girls, Helwan University, for the purpose of calculating the scientific coefficients of the scale.

The mental wandering scale in its initial form consisted of two axes (mental wandering related to the lecture topic, and mental wandering not related to the lecture topic) and 69 phrases. After presenting it to the experts, the scale became composed of 42 phrases after excluding the phrases that were deleted through the validity of internal consistency, and the final form became composed of the axis. The first axis has 26 phrases, and the second axis has 16 phrases. A three-point rating scale has been developed (always, sometimes, never), and their scores are respectively (3, 2, 1).

بناء مقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة حلوان

مشكلة البحث

تمثل المرحلة الجامعية قمة الهرم التربوي التعليمي، وإنها لطبيعتها الجديدة بالنسبة لطالب المرحلة الثانوية- تختلف عن المراحل السابقة من حيث الوسائل والأهداف، وأيضا لأن الحياة داخل الحرم الجامعي تختلف عن الحياة داخل المدرسة الثانوية، من حيث أن الحياة الجامعية عبارة عن مجتمع من المتقنين، واكتشاف الطالب لذاته لا يتم إلا في صحبة المشاركين له في هذا المجتمع، لمثل ذلك تطلب الأمر أن يتعرف الطالب داخل هذا المجتمع على وضعه فيه، ودوره في تحقيق الهدف منه، والوسائل التي تعينه على أن يكون عضوا فاعلا ومتفاعلا مع عناصر هذا المجتمع، وخوض هذه المرحلة بنجاح لتحقيق الهدف المنشود. (ميريدين، ١٩٩٤، ص ٧)

التجول العقلي هو أحد العوامل التي تؤثر على الأداء الأكاديمي للمتعلمين في العملية التعليمية ، وهو أيضا أحد المفاهيم التي اهتم بها علماء النفس والمعلمون في السنوات الأخيرة. نظراً إلى أهمية خطورة على أداء المتعلم ، لأن التجول العقلي هو أحد العمليات المعرفية المستمرة التي تقف بين الفرد والأداء . مع زيادة ضغوط الحياة والتحديات أمام الأفراد ، ظهر التجول العقلي بشكل واضح في السنوات الأخيرة ، حيث تعتبر هذه الظاهرة نوعاً من النشاط العقلي ، والذي يحدث على المستويين الأكاديمي وغير الأكاديمي. (المصري، ٢٠٢٢، ص ٣٠٧)

تناولت العديد من الدراسات ظاهرة التجول العقلي وأثرها على التعلم ، حيث تتبع مشكلة التجول العقلي من نظرية التحكم التنفيذي والتي توضح قدرة الناس على التحكم وتنظيم مواردهم الخاصة أو المعرفية لتحقيق الأهداف وإتمام المهام. وتم انتشار ودراسة التجول العقلي في أواخر الثلاثون سنة الأخيرة حيث يعد عامل مشترك في جميع الأنشطة العقلية والبشرية كما أنه يحدث في جميع أنشطة الحياة اليومية وظهرت العديد من التعريفات للتجول العقلي حيث تباري العلماء والباحثين في هذا الموضوع الي تقديم العديد من التعريف له على الرغم من وضوح معناه وطبيعة ويرجع ذلك إلى ثراء المصطلح واتساع أهمية (بلهيش، الباسل، ٢٠١٩، ص ٣٦٣)

إن التجول العقلي لا يقتصر فقط على عدم القدرة على التركيز على المهام الأساسية، بل يتعدى ذلك ليشمل الأفكار العفوية التي تنشأ بصورة ذاتية وتكون مستقلة عن المهمة والبيئة. وبالفعل، يتضمن التجول العقلي محتوى غني ومنفصل عن البيئة، ولا يرتبط بشكل مباشر بالمهمة الحالية. إن التجول العقلي يشير إلى الأفكار التي تنشأ ذاتياً والتي ليس لها علاقة بالمهمة الأساسية، وتحدث أثناء أداء الفرد لمهمة أو نشاط. وبعبارة أخرى، فإن التجول العقلي يعكس حالة ينتقل فيها التحكم التنفيذي بعيداً عن المهمة الأساسية ليتناول الأهداف الشخصية. (القصبي، ٢٠٢٢، ص ٣٥٥)

التجول العقلي هو تجربة يومية شائعة، حيث يفصل الاهتمام عن البيئة الخارجية المباشرة ويتركز على الأفكار الداخلية للعقل البشري. يحدث ذلك عندما ينحرف الشخص وعقله عن المهمة الحالية وينغمس في أفكار داخلية ليس لها علاقة بتلك المهمة. يحدث هذا في الغالب دون نية مقصودة أو وعي حول هذا الأمر. فيقلل من الدقة والأداء، بالإضافة إلى ذلك، يبدو أن التجول العقلي أثناء التفاعل مع الأنظمة الآلية يؤدي إلى تقليل الانتباه الحسي الذي يتم إنشاؤه أثناء القيام بالمهام المنخفضة، وهذا قد يكون سبباً في الإرباك الحسي الذي يحدث ويفصل هذا الموضوع عن البيئة المحيطة (بهنساوي ، ٢٠٢٠، ص ٢٢٩)

وذكر "سيلفان sullivan" بأنه الأفكار غير المرتبطة بالمهمة والتي تحدث بشكل تلقائي (sullivan, ٢٠١٦. ١٥٥. p) ، وأشار الية "حلمي الفيل" (٢٠١٩) بانه تحويل تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى افكار اخري داخلية وخارجية وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها. (الفيل، ٢٠١٩، ص ٢٢٣)

يعد انتشار التجول العقلي موضوعا مهما للاكاديميين فقد تتراوح نسبة التفكير خارج المهمة من (٣٠%) الي (٥٠%) من الوقت اثناء التعليم كمهام القراءة ، كما يبدو أن التجول العقلي يحدث بشكل اكثر تكرارا مع الوقت الذي يقضيه في زيادة المهام. (Risk, al et 2012,p 230)

فيؤثر علي عدد انواع رئيسية من الأداء مثل (القراءة الاهتمامات المستمرة، الذكرة العامة، الذكاء، الإدراك) ، وأيضا وجود علاقة بين التجول العقلي والمزاج.

(Killings worth& Gilbert 2010,p.232)

واشار النية "حلمي الفيل" (٢٠١٩) بانه تحويل تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى افكار اخري داخلية وخارجية وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها.

(الفيل، ٢٠١٩، ص ٢٢٣)

للتجول العقلي أهمية كبيرة سوف تظهر في الدراسات المستقبلية كنتيجة لانعكاساته وتأثيراته السلبية والإيجابية على العديد من التغيرات لدى الطلاب. وتشير معظم الدراسات الى العلاقة بين التجول العقلي والاداء الاكاديمي للطلاب والعلاقة السلبية بين التجول العقلي والفهم ، كما يوجد ارتباط بين التجول العقلي وبعض المتغيرات مثل مهارات التفكير الإبداعي والتجول العقلي والضغط من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تبين ان التجول العقلي يؤثر على الظواهر التربوية والمتغيرات المعرفية جميعها في اي موقف تعليمي كونه يعمل على تغيير تفكير الطالب ويجعله يفكر في اشياء لا علاقة لها بالمهمة الحالية، اي ان التجول العقلي يعمل على فصل الانتباه عن المثير الخارجي إلى افكار الداخلية. (Smallwood & Schooler, 2006,p.230)

فيؤثر علي عدد انواع رئيسية من الأداء مثل (القراءة الاهتمامات المستمرة، الذكرة العامة، الذكاء، الإدراك) ، وأيضا وجود علاقة بين التجول العقلي والمزاج.

(Killings worth& Gilbert, 2010, p.932))

كذلك يمثل التجول العقلي عائقا امام حدوث التعلم الفعال وقد تقل اليقظة العقلية للمتعلم من التأثير السلبي للتجول العقلي على عملية التعلم عن طريق تنمية الانتباه المستدام لدية، كمان انه تقل من الوجدانيات السالبة للمتعلم التي قد تكون مصدر للتجول العقلي. وعلى الرغم من الوضوح التام لمشكله التجول العقلي في الفصول الدراسية، لآكن تبقى الحلول لهذه المشكله اقل وضوحا. فكثيرا ما يطلب من الطلاب الانتباه، ولكن نادراً ما يتم تدريبهم على كيفية القيام بذلك، ومما يزيد من هذه المشكله هو اعتقاد الطلاب أنفسهم بأن ميلهم إلى التجول العقلي وقدراتهم على تركيز الانتباه غير قابله للتغيير. (الفيل، ٢٠١٨، ص ٥)

هدف البحث

يهدف البحث الي بناء مقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.

التعريف بالمصطلحات المستخدمة في البحث:

التجول العقلي: Wandering-Mind

عرفه "راندال Randall " بأنه فشل الفرد في القدرة على الاحتفاظ بالتركيز علي افكاره وأنشطة الخاصة ذات العلاقة بالمهمة الحالية ويكون هذا الفشل بسبب قسم من المثيرات الخارجية والداخلية التي تتدخل لجذب الاهتمام والانتباه بعيدا عن المهمة. (Randall 2015,p.55)

خطة البحث

١. المنهج المستخدم

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث

٢. مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع هذا البحث طالبات كلية التربية الرياضية للفرق الاربعة جامعة حلوان، للعام الجامعي (٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م)، واللاتي يتراوح أعمارهن ما بين ١٩ - ٢٢ سنة وقوامهن ٢٠٢٠ طالبة، بواقع (٣٢٥) طالبة للفرقة الاولى، (٦١٥) طالبة للفرقة الثانية، (٢٧٦) طالبة للفرقة الثالثة، (٨٠٤) طالبة للفرقة الرابعة ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها ٧٠ طالبة من طالبات الفرق الاربعة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.

أ. عينة البحث الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية وقوامها ٧٠ طالبة من طالبات الفرق الاربعة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس.

ب. عينة البحث الاساسية:

وقد تم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العشوائية من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاستطلاعية وقوامها ٣٥٠ طالبة من طالبات الفرق الاربعة، بغرض تطبيق المقياس، وحساب دلالة الفروق بين طالبات الفرق الاربعة. كما يتضح من جدول (١).

جدول (١)

النسبة المئوية %	المجموع	عينة البحث الاستطلاعية	عينة البحث الاساسية	مجتمع البحث	العينة
٢٠%	٨٥	١٢	٧٣	٣٢٥	الفرقة الاولى
٤٣%	١٨٢	٢١	١٦١	٦١٥	الفرقة الثانية
١٤%	٥٧	٢٤	٣٣	٢٦٧	الفرقة الثالثة
٢٣%	٩٦	١٣	٨٣	٨٠٤	الفرقة الرابعة
١٠٠%	٤٢٠	٧٠	٣٥٠	٢٠٢٠	المجموع

التوزيع العددي لعينة البحث

محكات اختيار العينة:

تم اختيار عينة البحث من طالبات الفرق الاربعة بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
 - للفئة العمرية من ١٩-٢٢ سنة.

٣. أدوات جمع البيانات:

استندت الباحثة في جمع بيانات هذا البحث على الوسائل التالية:

(أ) تحليل المراجع العلمية والبحوث في مجالات علم النفس الرياضي والتجول العقلي، والتجول العقلي المرتبط بالتعلم.

(ب) المقابلات الشخصية مع بعض اساتذة علم النفس الرياضي.

(ج) استطلاع رأى الخبراء من أساتذة علم النفس الرياضي، وقد استعانت الباحثة بعدد (٧) خبراء من أساتذة علم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية من جامعات (حلوان، الزقازيق، الاسكندرية) ملحق (أ) ممن توافرت لديهم الشروط التالية:

• أستاذ دكتور لديه خبرة لا تقل عن عشرة أعوام في مجال التدريس الجامعي بكلية التربية الرياضية.

• أستاذ دكتور لديه خبرة في مجال علم النفس الرياضي.

(د) مقياس "التجول العقلي" (اعداد /الباحثة).

٤. خطوات بناء مقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية الرياضية:

لتحقيق هدف البحث وفي ضوء ما التزمت به الباحثة من منهج علمي وعينة البحث من خلال التحليل المنطقي للمراجع المتخصصة لتحديد محاور التجول العقلي لطالبات كلية التربية

الرياضية، قامت الباحثة بوضع برنامج زمني لخطوات بناء مقياس التجول العقلي لدي طالبات كلية التربية الرياضية، كما يتضح من جدول (٢) .

جدول (٢)

البرنامج الزمني لخطوات بناء مقياس التجول العقلي

لطالبات كلية التربية الرياضية

م	البيانات	الهدف	المكونات	العبارات	العينة	الفترة الزمنية من-إلى
١	عرض الصورة المبدئية على الخبراء	* تحديد مدى مناسبة المحاور ومدى كفايتها.	٢ محاور	٦٩ عبارة	٧ خبراء	٢٠٢٣/٩/٢٧ - ٢٠٢٣/١٠/٥ م
٢	تطبيق الصورة الثانية على العينة الاستطلاعية	حساب المعاملات العلمية	٢ محاور	٥٧	٧٠ طالبة من الفرق الاربعة	٢٠٢٣/١٠/١٠ - ٢٠٢٣/١١/١٠ م

الصورة المبدئية لمقياس التجول العقلي طالبات كلية التربية الرياضية :

أ- تحديد محاور مقياس التجول العقلي :

توصلت الباحثة من خلال المسح المرجعي لمقاييس التجول العقلي، ودراسة وتحليل المراجع والدراسات والبحوث التي تناولتها كدراسات الفيل ، حلمي (٢٠١٨م) ، ودراسة معيض ، سالم (٢٠٢٠م) ، رخاء، محمد ابراهيم (٢٠٢٢م) ، دراسة رزق ، علاء (٢٠٢٣م) ، دراسة النجار، هاله (٢٠٢١م) ، دراسة توفيق ، وسام (٢٠٢٢م) ، دراسة قحطان ، جنان (٢٠٢٣م) ، دراسة عبد المنعم ، رغد (٢٠٢٢م) ، دراسة كاوا جوي، وآخرون Kawagoe et al (٢٠٢٠م) ، وفاد، كنعان (٢٠٢٠م) ، دراسة تشومين ، واخرون Zhaomin et al (٢٠١٧م) .

وقد استخلصت الباحثة من خلال الاستعراض المرجعي محوران هما:

المحور الاول: التجول العقلي المرتبط بموضوع المحاضرة

يتم تحويل التركيز من التركيز علي الموضوع علي موضوع المحاضرة الأساسية الي التفكير في افكار مرتبطة بموضوع المحاضرة ، حيث تطور تدريجياً بسبب مثيرات داخلية.

المحور الثاني : التجول العقلي الغير مرتبط بموضوع المحاضرة

يتم تحويل الانتباه او التفكير في الاشياء الاخرى غير المحاضرة الحالية ، لانها مرتبطة بعوامل الاسترجاع من الذاكرة للمعلومات الطويلة المدى ، او تشكيل صور عقلية خارج المحاضرة الحالية.

ب- عرض مقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية الرياضية علي الخبراء :

قامت الباحثة بعرض استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لمقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية الرياضية وذلك عن طريق نسخة الكترونية على Google Drive باقتراح تعريف لكل محور ، وتحديد عدد من العبارات تحت كل محور ، تتناسب مع مفهومه، عدد ٦٩ عبارة موزعة على محوران ، وقد قامت الباحثة بعرض المقياس على ٧ خبراء، ملحق (ب)، ويتضح من جدول (٣) النسبة المئوية لأراء الخبراء على محاور وعبارات مقياس التجول العقلي

جدول (٣)

النسبة المئوية لأراء الخبراء على محاور مقياس التمرد الأكاديمي في ضوء المستجبات لطالبات كلية التربية الرياضية (صدق المحكمين)

(ن=٧)

م	محاور المقياس	أراء الخبراء		النسبة المئوية %
		موافق	غير موافق	
١	التجول العقلي المرتبط بموضوع المحاضرة	٧	-	١٠٠%
٢	التجول العقلي الغير مرتبط بموضوع المحاضرة	٧	-	١٠٠%

يتضح من جدول (٣):

اتفاق الخبراء على قبول محاور مقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية الرياضية بنسبة ١٠٠%.

جدول (٤)

أرقام العبارات المستبعدة بعد العرض على الخبراء لمقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية الرياضية (صدق المحكمين)

م	محاور المقياس	عدد العبارات قبل العرض	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي
١	التجول العقلي المرتبط بموضوع المحاضرة	٤٣	٣٨،٣٥،٢٧،٢٢،٢٠،١٩،٤	٣٦
٥	التجول العقلي الغير مرتبط بموضوع المحاضرة	٢٦	٢٦، ١٩، ١٨، ١٠، ٨	٢١
	المجموع	٦٩	١٢	٥٧

يتضح من جدول (٤) أنه :

تم حذف ٧ عبارات من المحور الاول ارقام ٤ - ١٩ - ٢٠ - ٢٢ - ٢٧ - ٣٥ - ٣٨ ، وتم حذف ٥ عبارات من المحور الثاني ارقام ٨ - ١٠ - ١٨ - ١٩ - ٢١ وبذلك أصبح المقياس مكون من محاورين و ٥٧ عبارة .

ج - عينة البحث :

قامت الباحثة بتجهيز مقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية الرياضية وتوزيع العبارات وعددها ٥٧ عبارة، ملحق (ج) وتم تحديد ميزان تقدير ثلاثي استجاباته على العبارات (وافق دائماً، اوافق أحياناً، لا اوافق ابداً)، ودرجتها على التوالي (٣، ٢، ١) في حالة اتجاه العبارات تجاه التجول العقلي، وعلى ذلك زيادة الدرجة تدل على زيادة التجول العقلي لدى طالبات كلية التربية الرياضية، والعكس صحيح. وأعدت صفحة التعليمات ، وتم تطبيق الصورة الثانية للمقياس وذلك عن طريق نسخة الكترونية على Google Drive علي عينة قوامها ٧٠ طالبة من طالبات الفرق الاربعة .

د - حساب المعاملات العلمية لمقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية الرياضية :

اولاً: حساب معاملات الصدق :

استعانت الباحثة بعده طرق لحساب الصدق هي :

- صدق المحتوى :

قامت الباحثة بتحليل الدراسات والبحوث والمراجع العلمية لتحديد محاور التجول العقلي واقتراح عبارات تحت كل محور .

- صدق المحكمين : قامت الباحثة بعرض محاور وعبارات مقياس التجول العقلي علي ٧

خبراء من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي .

- صدق الاتساق الداخلي : قامت الباحثة بتطبيق مقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية

الرياضية المكون من محوران علي عدد ٥٧ عبارة، وذلك على عينة قوامها ٧٠ طالبة من

نفس مجتمع البحث، وذلك للتحقق من مدى ارتباط درجة كل عبارة ودرجة المحور التي

تنتمي إليه، ومعامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، ومعامل الارتباط

بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية الرياضية ،

ويتضح ذلك من جداول (٥) ، (٦) ، (٧).

جدول (٥)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والمحور التي تنتمي اليه

(ن=٧٠)

المحور الثاني التجول العقلي الغير مرتبط بموضوع المحاضرة				المحور الأول التجول العقلي المرتبط بموضوع المحاضرة					
قيمة ر"	م	قيمة ر"	م	قيمة ر"	م	قيمة ر"	م	قيمة ر"	م
*0.518	13	*0.681	1	0.035	25	*0.493	13	*0.514	1
*0.716	14	0.087	2	*0.501	26	0.219	14	*0.317	2
*0.291	15	*0.485	3	*0.591	27	*0.420	15	*0.506	3
*0.596	16	*0.732	4	*0.540	28	0.193	16	*0.626	4
*0.592	17	*0.702	5	*0.629	29	0.125	17	0.067	5
0.213	18	*0.293	6	*0.667	30	*0.797	18	*0.446	6
0.149	19	*0.553	7	*0.591	31	0.215	19	0.129	7
*0.249	20	*0.691	8	*0.626	32	0.101	20	*0.442	8
0.113	21	*0.366	9	*0.600	33	0.102	21	*0.658	9
		*0.660	10	0.159	34	*0.493	22	*0.292	10
		*0.645	11	*0.408	35	*0.291	23	*0.720	11
		0.076	12	*0.544	36	*0.598	24	*0.332	12

*الدلالة اصغر من ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) انه :

يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة ودرجة المحور التي تنتمي اليه ، عدا (١٠) عبارات غير داله احصائيا في المحور الأول وكذلك (٥) عبارات غير داله احصائيا في المحور الثاني ، وبالتالي يصبح المقياس في صورته الثالثة مكون من (٤٢) عباره.

جدول (٦)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

(ن=٧٠)

م	معامل الارتباط قيمة "ر"	م	معامل الارتباط قيمة "ر"	م	معامل الارتباط قيمة "ر"	م	معامل الارتباط قيمة "ر"	م	معامل الارتباط قيمة "ر"
1	*0.444	11	*0.695	21	*0.671	31	*0.432	41	*0.811
2	*0.589	12	*0.699	22	*0.855	32	*0.644	42	*0.800
3	*0.822	13	*0.333	23	*0.456	33	*0.477		
4	*0.388	14	*0.933	24	*0.399	34	*0.386		
5	*0.700	15	*0.400	25	*0.955	35	*0.901		
6	*0.784	16	*0.621	26	*0.555	36	*0.587		
7	*0.501	17	*0.385	27	*0.397	37	*0.600		
8	*0.378	18	*0.953	28	*0.922	38	*0.957		
9	*0.499	19	*0.901	29	*0.675	39	*0.529		
10	*0.489	20	*0.375	30	*0.500	40	*0.859		

*الدلالة اصغر من 0.05

يتضح من جدول (٦) انه :

يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٧)

قيم الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس

(ن=٧٠)

م	المحاور	معامل الارتباط قيمة "ر"
١	التجول العقلي المرتبط بموضوع المحاضرة	*٠,٩٢٦
٢	التجول العقلي الغير مرتبط بموضوع المحاضرة	*٠,٨٥٩

*الدلالة اصغر من ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) انه:

يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي وانها صالحه للتطبيق.

ثانيا : حساب معامل الثبات :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات بطريقتي معامل الفا كرونباخ وذلك على عينة قوامها ٧٠ طالبة من نفس مجتمع البحث، حيث تم حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار ومعامل الفا كرونباخ الكلية ، كما يتضح من جدول (٨).

جدول (٨)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

($n=70$)

م	المحاور	قيمه معامل الفا	الفا الكلية
١	التجول العقلي المرتبط بموضوع المحاضرة	٠,٧٨٥	٠,٨٦٦
٢	التجول العقلي الغير مرتبط بموضوع المحاضرة	٠,٦٥٥	

يتضح من جدول (٨) انه :

معامل الارتباط بطريقة معامل الفا كرونباخ الكلية ٠,٨٦٦ ودالة إحصائيا وقد تراوح معامل الارتباط للمحاور ما بين (٠,٦٥٥ - ٠,٧٨٥)، مما يشير إلى أن المقياس يتميز بمعامل ثبات عال، مما يفيد إمكانية الاعتماد عليه كمقياس مقنن.

تعليمات تطبيق وتصحيح مقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية الرياضية:

- يمكن تطبيق المقياس بصورة ورقية أو الكترونية.
- يمكن تطبيق المقياس بصورة فردية أو جماعية.
- يتناسب المقياس مع الفئة العمرية من ١٩-٢٢ سنة.
- للمقياس درجة استجابة وفق ميزان تقدير ثلاثي، درجاتها على التوالي (١، ٢، ٣) ولا توجد عبارات عكس اتجاه الظاهرة، كلما زادت الدرجة زاد التجول العقلي والعكس .
- تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ٤٢ درجة كحد أدنى و ١٢٦ درجة كحد أقصى.
- تطبيق المقياس ليس له زمن محدد.
- لا توجد اجابة صحيحة واجابة خاط

جدول (١١)

مفتاح التصحيح لمقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية الرياضية

المحاور	العبارات
التجول العقلي المرتبط بموضوع المحاضرة	٢٦ عبارة من رقم ١-٢٦
التجول العقلي الغير مرتبط بموضوع المحاضرة	١٦ عبارة من رقم ٢٧-٤٢

جدول (١٢)

مستويات مقياس التجول العقلي لطالبات كلية التربية الرياضية

المستوي	الدرجة	التقدير
الاول	١٢٦-٩٦	مستوي مرتفع من التجول العقلي
الثاني	٩٥-٦٦	مستوي متوسط من التجول العقلي
الثالث	٦٥-٤٢	مستوي منخفض من التجول العقلي

*المعالجات الإحصائية المستخدمة بالبحث :

١- الإحصاء الوصفي

٢- معامل الارتباط بيرسون

٣- معامل الفا كرونباخ

الاستخلاصات

تكون مقياس التجول العقلي في صورته المبدئية من محوران (التجول العقلي المرتبط بموضوع المحاضرة ، التجول العقلي الغير مرتبط بموضوع المحاضرة) و٦٩ عبارة وبعد العرض على الخبراء اصبح المقياس مكون ٤٢ عبارة بعد استبعاد العبارات التي حذف من خلال صدق الاتساق الداخلي، واصبحت الصورة النهائية مكونة من المحور الاول ٢٦ عبارة والمحور الثاني ١٦ عبارة ، وتم وضع ميزان تقدير ثلاثي (وافق دائماً، وافق أحياناً، لا وافق ابداً)، ودرجتها على التوالي (٣، ٢، ١) في حالة اتجاه العبارات تجاه التجول العقلي، وعلى ذلك فزيادة الدرجة تدل على زيادة التجول العقلي لدى طالبات كلية التربية الرياضية، والعكس صحيح.

التوصيات

- استخدام مقياس التجول العقلي نحو الدراسة بكلية التربية الرياضية والمعد من قبل الباحثة للعاملين والمهتمين في المجال الرياضي.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

١. الفيل ، محمد حلمي (٢٠١٨) . برنامج مقترح لتوظيف أنموذج التعلم القائم على السيناريو عمق مستويات تنمية في وتأثيره التدريس في SBL المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية . مجلة كلية التربية ، جامعة المنوفية كلية التربية ، المجلد ٣٣ العدد (٢)
٢. الفيل ، حلمي (٢٠١٩) . متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية (تأصيل وتوطين). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
٣. المصري ، هبة الله فاروق (٢٠٢٢) . التجول الرقمي العقلي والخوف من الفشل الاكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا طلاب الدبلوم وطلاب الدبلوم الخاص : دراسة مقارنة . مجلة الإرشاد النفسي ، العدد (٧٠).
٤. بلهيش ، عائشة ؛ الباسل ، رباب محمد (٢٠١٩) . برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس وتأثيره على تنمية نواتج التعلم وخفض التجول العقلي لدى طالبات كلية التربية جامعة طنطا. دار النشر الجمعية العمومية لتكنولوجيا التربية ، العدد(٣٨).
٥. القسبي ، وسام حمدي (٢٠٢٢) . اثر تقنية تدريب الانتباه على التجول العقلي والاندماج الأكاديمي لطلبة الجامعة في بيئة التعلم الإلكتروني . المجلة المصرية للدراسات الإنسانية ، المجلد ٣٢ العدد (١١٦).
٦. بهنساوي ، احمد فكري (٢٠٢٠) . برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة . مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس كلية البنات للأداء والعلوم التربوية ، المجلد الخامس العدد (٢١).
٧. ساندر ميريدين ، (١٩٩٤). النجاح في التعليم الجامعي. ترجمة عبد الرحمن وليم عبيد ، الكويت.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

8. Sullivan, Y (2016), costs and benefits of mind wandering in a technological setting: Findings and Implications. A. doctroldissertation, University of North texa
9. Risk, E., Anderson, N., Sarwal, A., Engelhardt & Kingstone, A. (2012). Everyday Attention: Variation in Mind Wandering and Memory in a lecture. AppliedCognitive Psychology, 26
10. Small Wood, J., & Schooler, J. (2006) The Restless mind. Psychological Bulletin

11. Killings Worth, M&Gilbert, D (2010). A wandering mind an unhappy mind an unhappy mind Science,330(6006)
12. Randall, j. (2015) Mind wandering and self – directed learning: Testing the Efficiency of self Regulation Interventions to Reduce Mind wandering and enhance online training performance. phd