

برنامج ترويحي لخفض التجول العقلي المرتبط بالدرس لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي

أ.د/اماني محمد الصفتي(*)

د/ نهله مجدي فاروق(**)

م/ سلمي السيد محمد الفقي(***)

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج ترويحي مقترح لخفض التجول العقلي المرتبط بالدرس لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي ،وقامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي بطريقة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الواحدة ، يمثل مجتمع البحث تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي والتي يتراوح اعمارهم من (١٣-١٥) سنة بمدرسة الاقباط الاعداية بنين بمركز شبين الكوم- محافظة المنوفية للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٢٥٥) تلميذ وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (٣٠) تلميذ ، كما قامت الباحثة بسحب عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع الدراسة الاساسية والبالغ عددهم (٢٠) تلميذ لايجلد المعاملات العلمية .

A recreational program to reduce lesson-related mental wandering for students in the second year of basic education

The research aims to identify the effect of a proposed recreational program to reduce lesson-related mental wandering for students in the second cycle of basic education. The researcher used the experimental method in order to suit the nature of the research by using an experimental design using a pre- and post-measurement method for one group. The research population represents students in the second cycle of basic education. Their ages range from (13-15) years at the Coptic Preparatory School for Boys in the Shebin El-Kom Center - Menoufia Governorate for the academic year (2022/2023) and they number (255) students. The study sample was chosen randomly from the study population, which numbered (30) students. The researcher drew the sample of the exploratory study from the basic study population, which numbered (20) students in the field of scientific transactions.

مقدمة ومشكلة البحث :

(*) استاذ الترويح الرياضي ورئيس قسم الادارة والترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
 (***) معيدة بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية
 (***) مدرس بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

تمثل الحلقة الثانية من التعليم الأساسي مرحلة عمرية مهمة، فهي تتضمن المرور بمرحلة البلوغ، والتي يظهر فيها العديد من التغيرات الفسيولوجية والاجتماعية والنمو المعرفي والانفعالي. وبالتالي تمثل جزء من المراهقة، حيث أنها تشمل فترة المراهقة المبكرة مما تجعل هذه الفئة لديها الرغبة في الاستقلالية وتحقيق الشعور بالانتماء إلى الأقران بشكل أكبر من الأسرة، وفي ضوء ذلك، هناك من يستطيع تخطيها ومواجهة الضغوط التي يمر بها المراهق بفاعلية ونجاح. وعلى النقيض نجد أن البعض يفشل في التصدي لهذه الضغوط وخاصة عندما تكون مقترنة بصعوبات تعلم وما ينتج عنها من مشكلات متعلقة بالانتباه والأداء الدراسي.

ويتصف التلميذ الذي يوجد لديه مشاكل سلوكية بأنه تلميذ غير منتهب في الفصل ومنسحب وغير منسجم وغير مطيع لدرجه تجعله يفشل باستمرار في تحقيق توقعات المدرس او المدرسة وانهم يستجيبون لبيئتهم بطريقة غير مقبولة اجتماعياً كما انه لا يستطيع ان ينشئ علاقات اجتماعية سليمة ، وبذلك يكون سلوكه غير مرغوب فيه وغير مثمر ، ولكن يمكن تعليمهم سلوكا اجتماعياً وشخصياً مقبولاً ومرضياً. (٦ : ٧٧).

حيث يعد التجول العقلي مشكلة سلوكية وهو ظاهرة إنسانية تشغل حيزاً من أوقات الفراغ تفكيرن اليومي وتؤثر على الأداء والمهام الحياتية وتحدث هذه الظاهرة عندما ينصرف العقل بعيداً عن المهمة ويركز على أفكار داخلية لا ترتبط بالمهمة او الموقف الحالي .

فهو " فشل في الاحتفاظ بالتركيز على الافكار والانشطة الخاصة بالمهمة الحالية بسبب بعض المثيرات الداخلية والخارجية التي تتدخل لجذب الانتباه بعيداً عن المهمة الاساسية". (٩ : ١٤)

وايضاً هو ايضاً تحويل بؤرة الاهتمام من الموضوع الحالي الى أفكار ومشاعر خاصة بالفرد ، كما يعنى فصل العمليات التنفيذية لمعالجة المعلومات من المعلومات ذات الصلة الى مشكلات شخصية اكثر عمومية ، ويؤدى هذا الى القصور في أداء المهمة. (١٠ : ٢٠)

حيث ان هناك العديد من أنواع التجول العقلي :

١- التجول العقلي المرتبط بالمادة الدراسية: وهو انقطاع اجبارى في الانتباه الى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية ولكنها مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية والتي تحدث بشكل تلقائي .

٢- التجول العقلي الغير مرتبط بالمادة الدراسية: وهو انقطاع اجبارى في الانتباه الى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية كما انها غير مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية والتي تحدث بشكل تلقائي (٢ : ٦).

ان اهداف التعليم واهداف الترويح غير منفصلين عن بعض حيث يعملان باتجاه واحد وهو جعل حياة الافراد ذات قيمة ومعنى .

وتعد البرامج الترويحية من انجح الوسائل التربوية التي تحقق بناء الافراد حيث يعبر الفرد عن مشاعره واحاسيسه وينمي ملكاته ويكتسب ويتفهم وينتج وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته، وتسهم في الحفاظ علي الصحة العامة للتلاميذ وتعديل السلوك الغير سوي وتطبيق المفاهيم الاسلامية كحب الاخرين وحسن المعاملة الطيبة والسلوك المستقيم وهذا ما تنشده المجتمعات التي تامل مسابرة الحضارة التي تسود العالم اليوم . (٨- ٤٠)، (٧-١٧٦) .

والتلاميذ يقبلون علي الانشطة الترويحية بشكل ظاهر بحيث يمكن الاستفادة من حيوييتهم وقابليتهم لتكوين الاتجاه الرئيسي لتربيتهم وتعليمهم وتنميتهم تنمية سليمة، كما تسهم الانشطة الترويحية في تحقيق السعادة لديهم وتعمل علي تطوير صحتهم البدنية والعقلية وترقية انفعالاتهم واخلاقهم، وتسهم

في رفع اللاوح المعنوية والشعور بالامان لدى التلاميذ، ويسهم في التقليل من الرتكاب الانحرافات والجرائم وتغيير وتطوير سلوكهم الاجتماعي. (١-٣٣).

ومما سبق تكمن مشكلة البحث في ان التجول العقلي من المشكلات السلوكية التي تحظى اهتمام الباحثين والتربويين نظرا لانعكاستها السلبية على التلاميذ وكثيرا ما يلاحظ ان انتباه الطلاب اثناء اليوم الدراسي لا يكون مكرساً بشكل تام للمواد الدراسية التي يتم تقديمها اذ ينصرفون لافكار داخلية سواء حدث ذلك بشكل متعمد او غير متعمد فانه يؤدي لعواقب غير محمودة على مستوى التحصيل الدراسي .

وفي حدود علم الباحثة ومن خلال اطلاعها على المراجع والدراسات السابقة وجدت ان اغلب الدراسات السابقة تناولت المرحلة الجامعية ووجدت ندرة في الأبحاث التي تناولت مشكلة التجول العقلي لهذه الفئة.

وفي هذا الصدد قامت الباحثة باجراء دراسة استطلاعية وذلك ومن خلال المقابلة الشخصية للاخصائين الاجتماعيين والمعلمين بمدرسة الاقباط الاعدادية بنين بمحافظة المنوفية من خلال عرض سؤال مفتوح عليهم و اشارت النتائج الي ان ظاهرة التجول العقلي يعاني منها اغلب تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

ومن هنا نبعت فكرة البحث حيث تقترح الباحثة وضع برنامج ترويجي لخفض التجول العقلي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

هدف البحث :

يهدف البحث الي خفض التجول العقلي المرتبط بالدرس لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي من خلال البرنامج الترويجي المقترح .

فروض البحث :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية غي التجول العقلي لصالح القياس البعدي من خلال البرنامج الترويجي المقترح.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي:

التجول العقلي :

هو " الفشل في الاحتفاظ بالتركيز على الافكار والانشطه الخاصة بالمهمة الحالية بسبب بعض المتغيرات الداخلية والخارجية التي تتدخل لجذب الانتباه بعيدا عن المهمة الاساسية" . (٥-٣)

البرنامج الترويجي :

هو مجموعة من الانشطة الترويجية تحت اشراف الاخصائي الترويجي بغرض تحقيق اهداف التربية الترويجية. (٨-٣٢)

الدراسات المرجعية :

١- حلمي محمد الفيل (٢٠١٨م) (٣)

بعنوان " برنامج مقترح لتوظيف نموذج التعلم القائم على السيناريو SBL في التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية"

هدفت الدراسة الي التعرف على تأثير برنامج مقترح لتوظيف نموذج التعلم القائم على السيناريو في التدريس في تنمية مستويات عمق المعرفة ، كذلك التعرف على تأثير البرنامج المقترح في خفض التجول العقلي، وأخيرا الكشف عن درجة استمرارية تأثير البرنامج المقترح لتوظيف أنموذج التعلم القائم على السيناريو في تنمية مستويات عمق المعرفة لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة (٩٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة، وتوصلت النتائج الي وجود تأثير دال إحصائياً للبرنامج المقترح لتوظيف أنموذج التعلم القائم على السيناريو (SBL) في التدريس في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية.

١- دراسة : سماح محمد احمد عيد (٢٠٢٢) (٤)

بعنوان : "استخدام نموذج الاستقصاء الدوري في تدريس العلوم لتنمية التفكير التأملي وخفض التجول العقلي لدى تلاميذ الصف الثاني الاعدادي".

هدفت الدراسة الي معرفة اثر استخدام نموذج الاستقصاء الدوري في تدريس العلوم لتنمية مهارات التفكير التأملي وخفض التجول العقلي لدى تلاميذ الصف الثاني الاعدادي، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي والمنهج شبه التجريبي، وبلغت عينة الدراسة: (٨٠) تلميذ من تلاميذ الصف الثاني الاعدادي بمدرسة الخيرية الإعدادية بنين التابعة لإدارة أسبوت التعليمية بمحافظة أسبوت، وتوصلت النتائج الي وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لاختبار مهارات التفكير التأملي ككل وكل بعد من ابعاده لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التجول العقلي ككل ولكل بعد من بعده لصالح المجموعة الضابطة. كما اكدت النتائج على حجم الأثر الكبير لنموذج الاستقصاء الدوري في تنمية مهارات التفكير التأملي وخفض التجول العقلي

٣- دراسة صمولود واخرون (Smallwood et al., 2009) (١١)

بعنوان " تغيير الحالة المزاجية والمزاج السلبي يقود العقل للتجول " هدفت الدراسة الي معرفة تاثير حالات المزاج على التجول العقلي ، استخدم الباحث المنهج الوصفي.

تكونت عينة الدراسة من (٥٧٢) طالباً وطالبة، ووفرت نتائج الدراسة مزيداً من الدعم للفكرة القائلة بان المزاج السيئ يقلل من مستوى التركيز والانتباه في أداء مهمة حالية ، والتركيز على اهتمامات شخصية غير مهمة بدلا من ذلك.

٤- دراسة راندال (Randall, 2015) (٩)

بعنوان: تاثير التنظيم الذاتي في خفض التجول العقلي وتحسين أداء عبر الانترنت هدفت الدراسة الي التعرف على تاثير التنظيم الذاتي في خفض التجول العقلي وتحسين أداء عبر الانترنت ، استخدم الباحث المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (١٢٤٦) مشاركاً ، توصلت اهم نتائج الدراسة الي وجود تاثير دال احصائياً للتنظيم الذاتي في التجول العقلي وتحسين أداء التدريب عبر الانترنت ، وان هناك علاقة سالبة دالة احصائياً بين التجول العقلي ونتائج التعلم .

خطة واجراءات البحث :

منهج البحث:

قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي بطريقة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الواحدة .

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي والتي يتراوح اعمارهم (١٣-١٤) سنة بمدرسة الاقباط الاعدادية بنين بمركز شبين الكوم- محافظة المنوية للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٢٥٥) تلميذ .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهم (٣٥) تلميذ وقد تم استبعاد (٥) تلاميذ وذلك لعدم انتظامهم في الحضور وبذلك اصبحت عينة الدراسة (٣٠) تلميذ، كما قامت الباحثة بسحب عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الاساسية والبالغ عددهم (٢٠) تلميذ وذلك لايجاد المعاملات العلمية .

اعتدالية البيانات وضبط المتغيرات :

تم حساب معامل الالتواء والتفطح بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات البحث الأساسية (دلالات النمو - مقياس التجول العقلي) ، وذلك كما يوضحه الجدول

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن=٣٠

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٣,٦١٧	١٣,٧٠٠	٠,٣٤٥	٠,٧١٥-	٠,٣٠٧-
٢	الطول	سم	١,٤٩٦	١,٤٩٥	٠,٠٣١	٠,٠٤٧-	٠,٦٥١
٣	الوزن	كجم	٤٨,٥٦٧	٤٨,٠٠٠	٢,١٩٢	٠,٥١٤-	٠,٥١٤
٤	الذكاء	درجة	٣٤,٤١٥	٣٤,٥٠٠	١,٣١٧	٠,٦١٢-	٠,٣١٨-
١	مقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس	درجة	٢١,٨٦٧	٢١,٠٠٠	١,٦١٣	٠,٠٢٧	٠,٨١٢

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠,٤٢٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٨٣٧

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لافراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) كما انها اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل البيانات تحت المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

وسائل وادوات جمع البيانات:

- ١- استمارة تسجيل البيانات الشخصية
 - ٢- اختبار الذكاء اعداد (جون رافن)
 - ٣- مقياس التجول العقلي (تصميم الباحثة)
 - ٤- برنامج ترويجي (تصميم الباحثة)
- اختبار الذكاء للاطفال (اعداد عماد احمد حسن) (٢٠١٦)

المعاملات العلمية لإختبار الذكاء في الدراسة الحالية :

قامت الباحثة بإجراء معادلات التقنين لإختبار الذكاء كالآتى :

صدق إختبار الذكاء :

قامت الباحثة بتطبيق إختبار الذكاء على العينة الإستطلاعية عددها (٢٠) تلميذ تم إختيارهم من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية وذلك فى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/١ م ، وذلك من أجل إيجاد صدق إختبار الذكاء بإسلوب المقارنة الطرفية.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى
لاختبار الذكاء لبيان معامل الصدق

ن=٢٠

م	الاختبار	الارباعى الاعلى ن=٥		الارباعى الادنى ن=٥		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا ٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	الذكاء	٣٧,٧٣٥	١,٣١٦	٣١,٨٢٥	١,١٢٤	٥,٩١٠	٦,٨٣٠	٠,٨٥٤	٠,٩٢٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢,٣٠٦

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقنين لاختبار الذكاء قيد البحث. كما يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية

ثبات إختبار الذكاء :

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لإختبار الذكاء عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق – Test Retest حيث تم تطبيق الإختبار على مجموعة عددها (٢٠) تلميذ تم إختيارهم من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية وقد قامت الباحثة بإجراء التطبيق الأول فى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/١ م ، كما قامت الباحثة بإجراء إعادة التطبيق فى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٠/٥ م ، وكان الفاصل الزمنى بين التطبيقين (٤) أربعة أيام ، وقد تم ذلك بإستخدام معادلة سبيرمان للرتب.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق وعادة التطبيق لاختبار الذكاء لبيان معامل الثبات

ن = ٢٠

م	الاختبار	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	الذكاء	٣٤,٧٨٠	٢,٦١١	٣٤,٨٢٥	٢,٩٢١	٠,٩٧٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٣) وحواد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق واعادة التطبيق (اعادة تطبيق الاختبار) لاختبار الذكاء قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٥ مما يشير الى ثبات الاختبار

مقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي :

الهدف من المقياس: تحديد درجة التجول العقلي المرتبط بالدرس لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي .

وتوصلت الباحثة الي تحديد تعريف اجرائي لمفهوم التجول العقلي المرتبط بالدرس هو انقطاع الانتباه الى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية ولكنها مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية والتي تحدث بشكل تلقائي بسبب بعض المثيرات الداخلية او الخارجية .

قامت الباحثة بعرض العبارات الخاصة بمقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي علي السادة الخبراء المتخصصين التي لا تقل خبرتهم عن (١٠) سنوات و عددهم (٩) للوصول الي عبارات المقياس في صورته النهائية و جدول (٤) يوضح ذلك :

جدول (٤)
النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات
مقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس

ن = ٩

م	مقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس
١	١٠٠,٠٠
٢	١٠٠,٠٠
٣	٨٨,٨٩
٤	١٠٠,٠٠
٥	٧٧,٧٨
٦	١٠٠,٠٠
٧	١٠٠,٠٠
٨	٧٧,٧٨
٩	١٠٠,٠٠
١٠	٨٨,٨٩
١١	١٠٠,٠٠
١٢	١٠٠,٠٠
١٣	٧٧,٧٨
١٤	١٠٠,٠٠

يوضح جدول (٤) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس ويتضح تراوح النسبة المئوية للاراء حول العبارات ما بين (٧٧,٧٨ % - ١٠٠,٠٠ %) وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها ٧٧,٧٨ % فاكثراً.

تم الوصول للعدد النهائي لعبارات مقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي كما هو موضح بجدول (٥) .

جدول (٥)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة والمعدلة لمقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس

م	المقياس	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
	التجول العقلي	١٤	-	-	١	٦	١٤

يوضح جدول (٥) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس ويتضح اتفاق السادة الخبراء على عدم استبعاد اي عبارات وتعديل عدد (١) عبارة وبذلك اصبح العدد النهائي لاجمالي المقياس (١٤) عبارة
المعاملات العلمية لمقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي :

صدق المقياس : حيث استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي والذي يشير الي معدل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي لمقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس قيد الدراسة لعينة التقنين .

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمجموع الكلي
لمقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس

ن = ٢٠

م	مقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس
١	*٠,٨٦٣
٢	*٠,٩١٨
٣	*٠,٨٩٢
٤	*٠,٨١١
٥	*٠,٩٠٣
٦	*٠,٨٥٢
٧	*٠,٩١٦
٨	*٠,٨٦٥
٩	*٠,٨٤١
١٠	*٠,٨٣٦
١١	*٠,٩١٥
١٢	*٠,٨٣٤
١٣	*٠,٨٩٧
١٤	*٠,٨٧٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي لمقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٨١١ - ٠,٩١٨) وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس قيد البحث.
ثبات المقياس:

تم ايجاد معامل الثبات لمقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي عن طريق ايجاد معامل الارتباط بين التطبيق واعداد التطبيق كما يوضحه جدول (٧)

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق واعداد التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس
التجول العقلي المرتبط بالدرس قيد البحث

ن = ٢٠

م	المقياس	التطبيق		اعداد التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
١	اتأكد من زميلي عن بعض ما استمع اليه	١,٨١٨	٠,٨٧٤	١,٩٠٩	٠,٤٢٦
٢	اجهز بعض الأسئلة للمعلم بعد انتهاء الدرس	١,٤٥٥	٠,٦٨٨	١,٥٤٦	٠,٥٢٢
٣	انشغل بالتفكير في اجابة أسئلة الدرس	١,٧٢٧	٠,٤٦٧	١,٨١٨	٠,٦٠٣
٤	لدي عزوف عن الدراسة بشكل عام	١,٣٦٤	٠,٥٠٥	١,٤٥٥	٠,٦٨٨
٥	اتصفح بعض الأوراق للتأكد ما استمع اليه اثناء شرح المعلم	١,٨١٨	٠,٦٠٣	١,٩٣٦	٠,٨٠٩
٦	انشغل بالكتابة بعض مما يذكره المعلم	١,٣٦٤	٠,٥٠٥	١,٤٥٥	٠,٥٢٢
٧	اطلب من المعلم إعادة بعض الأجزاء غير المفهومة	١,٦٣٦	٠,٨٠٩	١,٧٢٧	٠,٤٦٧
٨	اشعر بالضيق اثناء تادية التكاليفات الدراسية	١,٩٠٩	٠,٧٠١	٢,٠٠٠	٠,٨٩٤
٩	طريقة شرح المعلم لاتحفزنا على التركيز وحب المادة الدراسية	١,٦٣٦	٠,٦٧٤	١,٦٣٦	٠,٦٧٤
١٠	انشغل باتخيل ما استمع اليه	١,٨١٨	٠,٦٠٣	١,٩٠٩	٠,٧٠١
١١	أحاول الربط بين ما استمع اليه وما اعرفه	١,٩٠٩	٠,٧٠١	١,٨١٨	٠,٦٠٣

مسبقاً					
٠,٩٧٩	٠,٦٤٧	١,٧٢٧	٠,٨٠٩	١,٦٣٦	١٢ لدى عزوف عن الدراسة بشكل عام
٠,٩٨٧	٠,٦٨٨	١,٤٥٥	٠,٥٢٢	١,٥٤٦	١٣ أحاول ان اظهر فهمي امام زملائي
٠,٩٧٩	٠,٦٤٧	١,٧٢٧	٠,٨٠٩	١,٦٣٦	١٤ الروتينية في الحصة تجعلني افكر بعيداً عن محتوى الدرس
٠,٩١٧	٢,٣٢٩	٢٤,١١٨	٢,١١٧	٢٣,٢٧٣	اجمالي المقياس

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤
يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى ثبات تلك المقياس .
كما قامت الباحثة بحساب الثبات مرة ثانية بطريقة معامل الفا كرونباخ مما يؤكد ثبات المقياس لما وضع من اجله جدول (٨) يوضح ذلك :-

جدول (٩)

معامل الارتباط باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس

$$n=20$$

م	الاختبار الأحصائي	معامل الارتباط
١	التجزئة النصفية	٠,٩٢١
٢	معامل ألفا (كرونباخ)	٠,٩١٨

يوضح جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين نصفي عبارات لمقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس حيث حقق معامل الارتباط المحسوب ٠,٩٢١ وكذلك معامل ألفا (كرونباخ) حيث حقق معامل الارتباط ٠,٩١٨ لبيان معامل الثبات الكلي للمقياس وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس.
البرنامج التروحي المقترح (اعداد الباحثة) :

خطوات بناء البرنامج :

قامت الباحثة باعداد واختيار مجموعة من الانشطة الترويحية التي تهدف الي تحقيق المتعة والسرور وتفرغ الكبت والنشاط الزائد لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وقامت الباحثة بتحديد هدف البرنامج والأسس الواجب مراعاتها عند وضع البرنامج متمثلة فيما يلي :

١/٥/٣ هدف البرنامج :

خفض التجول العقلي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي من خلال البرنامج التروحي المقترح .

٢/٥/٣ أغراض البرنامج :

- ادخال المتعة والسرور علي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .
- خفض التجول العقلي المرتبط بالدرس لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

٣/٥/٣ أسس وضع البرنامج :

- ان يراعي الخصائص النفسية والعقلية والجسمية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي
- ان تعمل الألعاب الترويحية علي تفرغ الكبت والنشاط الزائد وخفض التجول العقلي لدى التلاميذ
- ان يراعي البرنامج الفروق الفردية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .
- ان يتلائم البرنامج مع خائص الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .
- ان يتناسب محتوى البرنامج مع الإمكانيات والمساحات المتوفرة لتطبيق البحث .

- ان يراعي البرنامج تدرج الألعاب من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب .
- ان يراعي البرنامج التروحي فترات الراحة بين الألعاب .
- ان يراعي البرنامج عوامل الامن والسلامة عند الأداء .
- تقديم المدح والثناء ثناء التطبيق .
- تطبيق الأنشطة والألعاب بمصاحبة الموسيقى .
- ان يراعي البرنامج احتياجات ورغبات المشاركين .
- ان يتسم البرنامج التروحي بالمرونة .

٤/٥/٣ محتوى البرنامج :

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج التروحي في مجموعة من الوحدات التي تهدف الي خفض التجول العقلي المرتبط بالدرس وقد تم تقسيم محتوى كل وحدة علي النحو التالي :

- **الجزء التمهيدي :** يهدف الي اعداد تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي من النواحي البدنية والنفسية وإدخال المرح والسرور وبث الحماس للمشاركة الإيجابية في وحدات البرنامج ويمثل هذا الجزء مجموعة من الأنشطة والألعاب التروحية ، زمن هذا الجزء ١٠ دقائق .
- **الجزء الرئيسي :** عبارة عن مجموعة من الأنشطة والألعاب التروحية التي تتسم بالمرح والسرور وتتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج (خفض التجول العقلي المرتبط بالدرس لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي) ، زمن هذا الجزء ٣٠ دقيقة .
- **الجزء الختامي :** يهدف هذا الجزء لتهدئة الجسم والعودة الي الحالة الطبيعية وإدخال المرح والسرور وخفض التجول العقلي المرتبط بالدرس ، زمن هذا الجزء ٥ دقائق .

٥/٥/٣ الخطة الزمنية للبرنامج :

قامت الباحثة بوضع تساؤلات عن تحديد الخطة الزمنية للبرنامج من حيث مدة التطبيق (شهرين – ثلاثة شهور – أربعة شهور) ، وعدد الوحدات (٢٤ – ٣٦ – ٤٨) ، وزمن الوحدة الواحدة (٣٠ دقيقة – ٤٥ دقيقة – ٦٠ دقيقة) ، وعدد مرات التطبيق في الأسبوع (مرتان – ثلاث مرات – أربع مرات) ، عدد مرات الممارسة للوحدة الواحدة (مرة – مرتان – ثلاث مرات) ، وزمن تنفيذ الجزء التمهيدي في الوحدة (٥ دقائق – ١٠ دقائق – ١٥ دقيقة) ، وتم عرض الخطة الزمنية على السادة الخبراء في المجال لإبداء آرائهم والجدول رقم (٩ – ٣) يوضح ذلك .

الخطوات التنفيذية للبحث :

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة استطلاعية في الفترة من الاحد ٢٠٢٣/١٠/٨م الي الخميس ٢٠٢٣/١٠/١٢م على عينة قوامها (٣٠) تلميذتم اختيارهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والتي يتراوح اعمارهم من (١٣-١٥) سنة بمدرسة الاقباط الاعدادية بنين بمركز شبين الكوم- محافظة المنوفية للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣) ، للتأكد من وجود تجول عقلي لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، وتمثلت أهم نتائجها ان ظاهرة التجول العقلي يعانى منها اغلب تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي .

القياس القبلي:

اجريت القياسات القبلية في يومى الاحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٥م ويوم الاثنين ٢٠٢٣/١٠/١٦م.

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج في الفترة من الاحد ٢٠٢٣/١٠/١٥م إلى الخميس ٢٠٢٣/١٠/٢٠م.

القياس البعدي

اجريت القياسات البعدية في يوم السبت ٦/١/٢٠٢٤م
 استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة بيانات البحث وذلك من خلال البرنامج الإحصائي SPSS وكانت كالتالي :

المتوسط الحسابي .	الوسيط .	معامل الإلتواء .
الانحراف المعياري .	معامل التقلطح .	الوزن النسبي .
الأهمية النسبية .	النسبة المئوية .	معامل الارتباط .
معامل الصدق (صدق الإتساق الداخلي) .	فروق المتوسطات .	معامل الثبات (التطبيق وإعادة التطبيق Test – Retest
معامل الثبات (اختبار التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ	الخطأ المعياري للمتوسط	إختبار (ت) .
نسب معدل التحسن %		

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في مقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس

ن=٣٠

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
١	اتأكد من زميلي عن بعض ما استمع اليه	١,٥٦٧	٠,٥٦٨	٢,٦١٠	٠,٥٠٩	١,٠٤٣	٠,١٦٣	٦,٣٩٠	٦٦,٥٩٢
٢	اجهز بعض الأسئلة للمعلم بعد انتهاء الدرس	١,٥٣٣	٠,٥٠٧	٢,٤٦٧	٠,٥٠٧	٠,٩٣٣	٠,١٧٤	٥,٣٥٦	٦٠,٨٧٥
٣	انشغل بالتفكير في اجابة أسئلة الدرس	١,٦٠٠	٠,٦٢١	٢,٥٤٣	٠,٥٠٧	٠,٩٤٣	٠,١٨٥	٥,٠٩١	٥٨,٩٥٦
٤	لدي عزوف عن الدراسة بشكل عام	١,٥٣٣	٠,٦٢٩	٢,٦٠٠	٠,٤٩٨	١,٠٦٧	٠,١٦١	٦,٦١٤	٦٩,٥٦٩
٥	اتصفح بعض الأوراق للتأكد ما استمع اليه اثناء شرح المعلم	١,٦٦٧	٠,٦٠٦	٢,٤٦٧	٠,٥٠٧	٠,٨٠٠	٠,١٨٢	٤,٣٩٧	٤٧,٩٩٩
٦	انشغل بالكتابة بعض مما يذكره المعلم	١,٥٦٧	٠,٥٦٨	٢,٥٠٠	٠,٥٠٩	٠,٩٣٣	٠,١٨٥	٥,٠٣٧	٥٩,٥٧١
٧	اطلب من المعلم إعادة بعض الأجزاء غير المفهومة	١,٦٠٠	٠,٥٦٣	٢,٤٦٧	٠,٥٠٧	٠,٨٦٧	٠,١٨٤	٤,٧٠٩	٥٤,١٦٩
٨	اشعر بالضيق اثناء تادية التكيلفات الدراسية	١,٦٠٠	٠,٦٢١	٢,٥٣٣	٠,٥٠٧	٠,٩٣٣	٠,١٨٥	٥,٠٣٧	٥٨,٣٣١
٩	طريقة شرح المعلم لاتحفزنا علي التركيز وحب المادة الدراسية	١,٤٦٧	٠,٥٠٧	٢,٥٣٧	٠,٥٠٧	١,٠٧١	٠,١٣٨	٧,٧٤٥	٧٢,٩٩٤
١٠	انشغل باتخيل ما استمع اليه	١,٦٣٣	٠,٦١٥	٢,٥٠٠	٠,٥٠٩	٠,٨٦٧	٠,١٨٤	٤,٧٠٩	٥٣,٠٦٤
١١	أحاول الربط بين ما استمع اليه وما اعرفه مسبقاً	١,٤٠٠	٠,٥٦٣	٢,٦٦٣	٠,٤٧٩	١,٢٦٣	٠,١٤٨	٨,٥٣٣	٩٠,١٩٣
١٢	لدي عزوف عن الدراسة بشكل عام	١,٤٦٧	٠,٥٠٧	٢,٥٣٣	٠,٥٠٧	١,٠٦٧	٠,١٤١	٧,٥٤٩	٧٢,٧٢١
١٣	أحاول ان اظهر فهمي امام زملائي	١,٧٣٣	٠,٦٤٠	٢,٤٦٧	٠,٥٠٧	٠,٧٣٣	٠,١٧٣	٤,٢٤٠	٤٢,٣١٢
١٤	الروتينية في الحصة تجعلني افكر بعيداً عن محتوى الدرس	١,٥٠٠	٠,٥٧٢	٢,٥٦٧	٠,٥٠٤	١,٠٦٧	٠,١٤٥	٧,٣٤٢	٧١,١١٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٩٩

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في المجموع الكلي لمقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس

$$n=30$$

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	نسب معدل التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		المقياس	م
						±	س	±	س		
مرتفع	٢,٨٢١	٦١,٥٨٥	١٩,٣٨٨	٠,٦٩٥	١٣,٤٦٧	١,٠٢٨	٣٥,٣٣٣	١,٦١٣	٢١,٨٦٧	التجول العقلي المرتبط بالدرس	١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 1,699$

مستويات حجم التأثير لكوهن :- $0,20$: منخفض $0,50$: متوسط $0,80$: مرتفع

ثانياً: مناقشة النتائج

يوضح جدول رقم (٩) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية $0,05$ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات مقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين ($4,240$ الى $8,533$) كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين ($42,312\%$ الى $90,193\%$)

يوضح جدول رقم (١٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية $0,05$ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات مقياس التجول العقلي المرتبط بالدرس وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين ($4,240$ الى $8,533$) كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين ($42,312\%$ الى $90,193\%$).

الاستخلاصات:

في ضوء هدف وفروض البحث وإستنادا على الإجراءات العلمية المرتبطة لموضوع البحث وما توصل إليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية قد توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات التالية :

- ١- أن البرنامج الترويحي المقترح له تأثير إيجابي في خفض التجول العقلي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، وذلك لما يحتويه البرنامج الترويحي من أنشطة ترويحية وألعاب متنوعة .
- ٢- تحسين محور التجول العقلي المرتبط بالدرس لدي تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي حيث بلغت الدرجة في القياس القبلي ($1,500$) في حين بلغت الدرجة في القياس البعدي ($2,567$) وبلغت نسبة التحسن ($71,113\%$) كما بلغت معنوية حجم التأثير ($2,821$) مما يدل على فاعلية البرنامج الترويحي المقترح .

التوصيات:

بناء على الإستنتاجات الخاصة بموضوع البحث توصلت الباحثة إلى بعض التوصيات الهامة وهي:

- ١- تعميم استخدام مقياس التجول العقلي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .
- ٢- ضرورة استخدام البرنامج الترويحي المقترح بعد تقنينه لخفض التجول العقلي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وذلك لما توصلنا اليه من نتائج إيجابية في الدراسة الحالية.
- ٣- تشجيع تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي على ممارسة الأنشطة الترويحية لما لها من تأثير إيجابي في خفض التجول العقلي .
- ٤- تشجيع المختصين علي إقامة ندوات عن ظاهرة التجول العقلي والتعرف علي سلبيات وإيجابيات التجول العقلي المرتبط بالدرس في عملية التعلم .
- ٥- اجراء المزيد من البحوث في مجال التروييح حول التجول العقلي للفئات العمرية المختلفة من حيث أسبابه ودوافعه والمظاهر الدالة عليه .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إيمان محمد إحسان (٢٠٢١م) : التفاعل بين نمط ممارسة النشاط ومستوى كفاءة الذاكرة العاملة في بيئات التعلم الإلكتروني المصغر عبر الجوال وأثره في تنمية مهارات إنتاج محاضرات الفيديو وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية ، بحث منشور ، المجلة الدولية للمناهج والتربية التكنولوجية ، العدد ٤ ، الجمعية العربية للدراسات المتقدمة في المناهج العلمية ، كلية الدراسات العليا للتربية ، جامعة القاهرة .
- ٢- حلمي محمد الفيل (٢٠١٨م) : متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية تاهيل وتوطين ، مكتبة الانجلو ، القاهرة .
- ٣- حلمي محمد الفيل (٢٠١٨م) : برنامج مقترح لتوظيف نموذج التعلم القائم على السيناريو (SBL) في التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية بجامعة الإسكندرية ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنوفية ، مجلد ٣٣ ، عدد ٢
- ٤- سماح محمد عيد (٢٠٢٢م) : استخدام نموذج للإستقصاء الدوري في تدريس العلوم لتنمية التفكير التأملية وخفض التجول العقلي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، العدد ٣ ، مجلد ٣٨ ، كلية التربية ، جامعة أسيوط .
- ٥- عائشة بلهيش العمري ، رباب محمد الباسل (٢٠١٩م) : برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس وتأثيره على تنمية نواتج التعلم وخفض التجول العقلي لدى طالبات كلية التربية ، جامعة طيبة .
- ٦- قحطان أحمد ماهر (٢٠١٠م) : تعديل السلوك ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان .
- ٧- محمد كمال السمنودي وحمدينو عمر السيد ومحمد السيد مطر وحسام عبد العزيزجوده (٢٠١٤) : مدخل الترويج الرياضي، مكتبة شجر الدر، المنصورة.
- ٨- محمد كمال السمنودي ومحمد إبراهيم الذهبي ومحمد السيد خميس وحسام عبد العزيزجوده وحازم محمد منصور (٢٠١٤) : البرامج الترويحية في المؤسسات الرياضية (نظريات - تطبيقات)، مكتبة شجرة الدر، القاهرة.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 9- Randall, J. G. (2015) : Mind Wandering and Self-directed Learning : Testing the Efficacy of Self-Regulation Interventions to Reduce Mind Wandering and Enhance Online Training . Doctoral Dissertation, Rice University .
- 10- Smallwood, J., O' Connor, R. C., Sudbery, M. V., & Obonsawin, M. (2007) : Mind-Wandering and dysphoria. Cognition and Emotion,21 (4), pp816-842.
- 11- Smallwood, J., Fitzgerald, A., Miles, L. K., & Phillips, L. H. (2009) : Shifting moods, Wandering minds: negative moods lead the mind.