

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض التجول العقلي لدى لاعبي التنس الأرضي

د / ناصر محمد شعبان عبدالحميد عبدالله

أستاذ مساعد بقسم علم النفس والاجتماع الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان

مقدمة البحث :

يعد مفهوم التجول العقلي من المفاهيم الحديثة التي نالت اهتمام العديد من العلماء والباحثين في مجال علم النفس التربوي والرياضي ، حيث أنه يمثل أحد الظواهر التي يمكن أن تؤثر علي تفكير الفرد ومستوي أدائه في مختلف مجالات الحياة وخاصة في المجال الرياضي ، وذلك نتيجة للاهتمام بالتفكير المتزايد والمفرط تجاه مختلف الموضوعات التي ليس لها أي صلة بالمهام المطلوب انجازها ومن ثم فإن ذلك يؤثر سلباً علي قدرة الفرد علي الاداء بكفاءة وفعالية ومن ثم سينعكس ذلك سلباً علي مستوي أدائه البدني والمهاري والخططي وبالتالي عدم القدرة علي تحقيق الفوز والانجاز الرياضي .

ويذكر " نشوان ، عرب " (٢٠١٧ : ص ١٢) أن السنوات الأخيرة قد شهدت اهتماماً متزايداً بتحديد العلاقة بين الجوانب البدنية والمهارية والخططية وبين الجانب النفسي ، حيث أن للوصول الي المستويات الرياضية العالية إنما يتطلب من اللاعب ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة ، وذلك بهدف تقديم أفضل أداء ممكن .

ويوضح " إبراهيم " (٢٠٢٢ : ١١٩٦) أنه نظراً لطبيعة الظروف الراهنة التي تحيط بالمجال الرياضي وما يتضمنه من ضغوط ومشتتات عديدة ومتنوعة ، فقد ظهرت علي الساحة الرياضية مؤخراً العديد من المشكلات التي تعوق أداء اللاعبين في مختلف الفعاليات والممارسات الرياضية المختلفة وخاصة فيما يتعلق بالتجول العقلي والتشتت التلقائي وعدم التركيز أثناء ممارسة النشاط الرياضي نتيجة التفكير في مختلف الموضوعات التي قد تكون مرتبطة بالنشاط الرياضي أو غير مرتبطة بالنشاط الرياضي مما يؤثر علي المستوي البدني والمهاري للاعبين .

ويذكر كلاً من " شلبي ، آل معيض " (٢٠٢١ : ٦١١) أن التجول العقلي Mind wandering يعد ظاهرة إنسانية عامة تشغل حيزاً من أوقات تفكيرنا اليومي؛ وتحدث عندما ينحرف أو يتحول العقل بعيداً عن المهمة ويركز على أفكار داخلية وصور ذهنية لا ترتبط بالمهمة أو الموقف

الحالي المستهدف ، وبالتالي فإن التجول العقلي يعد أهم مصادر التششت الداخلية للفرد بصفة عامة والتي تعيق قدرته علي أداء الأدوار المطلوبة منه علي اتم وجه ممكن .

ويشير " القصبي " (٢٠٢٢ : ٣٥٥) الي أن التجول العقلي لا يقتصر فقط على عدم القدرة على التركيز على المهام الأساسية فقط ، بل يتعدى ذلك ليشمل الأفكار العفوية التي تنشأ بصورة ذاتية وتكون مستقلة عن المهمة والبيئة ، ومن هنا نجد أن التجول العقلي يشير إلى الأفكار التي تنشأ ذاتياً والتي ليس لها علاقة بالمهمة الأساسية، وتحدث أثناء أداء الفرد لمهمة أو نشاط ، أي أن التجول العقلي يعكس حالة ينتقل فيها التحكم التنفيذي بعيداً عن المهمة الأساسية ليتناول الأهداف الشخصية .

ومن ثم فإن التجول العقلي انما يتضمن في طياته فشل الفرد في الاحتفاظ بتركيزه علي أفكاره وانشطته المنوط القيام بها ذات العلاقة بالمهمة الحالية ويكون هذا الفشل بسبب عدد من المثيرات الداخلية والخارجية التي تتداخل لجذب انتباه الفرد بعيداً عن المهمة والادوار المطلوبة ، وبالتالي تحول الانتباه من المهمة التي يقوم بها الفرد الي افكار مولدة داخلياً . (Randall 2015 , 55)

ومن ثم يري " Burdett et al " (2 : 2016) أن التجول العقلي انما يتضمن تحول تلقائي عن أداء الفرد للمهمة الحالية (بؤرة الاهتمام) الي أفكار واشياء خاصة به والتركيز علي أمور لا علاقة لها بالمهمة الحالية ، أي أن هذا يتضمن شرود الذهن والبعد كل البعد عن الأدوار والمهام المنوط القيام بها نتيجة الانشغال والتركيز في مهام وموضوعات اخري ليس لها أي صلة أو علاقة بالمهمة المطلوبة .

ان تششت ذهن الفرد وعدم قدرته علي عدم التحكم المعرفي عند القيام بمهمة ما انما يجعل الفرد يجول بعقله الي التفكير في أمور وأفكار اخري ، قد تكون تلك الأفكار مرتبطة بالمهمة ومفيدة أو قد تكون غير مرتبطة بالمهمة التي يقوم بها ، وذلك نتيجة لعدم قدرة الفرد علي الاحتفاظ بالانتباه في المهمة الأساسية بسبب أشياء قد تكون مرتبطة بالمهمة أو غير مرتبطة أو لأسباب داخلية ترتبط بالفرد نفسه أو لأسباب خارجية قد لا ترتبط به . (عبد الرحيم ٢٠٢١ : ٦١)

ومن ثم يري الباحث أن التجول العقلي انما يعد أحد اهم المتغيرات السائدة في الوسط الرياضي بصفة عامة ولدي لاعبي التنس الأرضي بصفة خاصة ، حيث نجد أن هناك العديد من اللاعبين الذين يعانون من قلة التركيز وتششت الانتباه وخاصة قبل الخوض في المباريات والفعاليات الرياضية المختلفة نتيجة للتفكير الزائد في مختلف الموضوعات والمهام التي قد تتعلق أو لا تتعلق بمهامه في الملعب ، ذلك التجول العقلي الذي ينتاب اللاعبين قد يكون بسبب التفكير في أحداث المباراة والخوف من الهزيمة وعدم تحقيق الفوز أو قد يكون بسبب التفكير في أمور

وموضوعات أخرى خارجية لا تتعلق بالحدث الرياضي ، وبالتالي فإن ذلك يؤثر علي أدائه في الملعب ويجعله غير قادر علي أداء أدواره المنوط القيام بها نتيجة تركيزه وتفكيره في مختلف الموضوعات التي قد تتعلق أو لا تتعلق بالمهمة المراد إنجازها ، ومن ثم فإن ذلك يستوجب ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين سواء قبل أو أثناء أو بعد المباريات الرياضية وذلك عن طريق التدخل الإرشادي السلوكي والذي من شأنه يساعد اللاعبين في التركيز والانتباه لمختلف المهام المرتبطة بالوسط الرياضي وعدم التجول العقلي تجاه أفكار أو موضوعات خارجية ليس لها أي علاقة بالمهام والأدوار الرياضية المنوط القيام بها بصورة صحيحة .

ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي هو أحد التيارات الإرشادية الحديثة الذي نال اهتمام العديد من التربويين والنفسيين ، حيث أن هذا النوع من التيارات الإرشادية انما يهتم بصفة أساسية بالاتجاه المعرفي للاضطرابات النفسية ، ويقوم علي إقناع الفرد أن معتقداته غير منطقية وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية الخاطئة هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة والعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية ووجدانية لدى الفرد بما يساهم في تحسين اتجاهاته وأفكاره وردود أفعاله . (فرغلي ٢٠١٩ : ٤٠)

ويري " أبو أسعد " (٢٠١٧ : ٣٨) أن الإرشاد المعرفي السلوكي هو من أحد التصورات في المجال الإرشادي والذي يستند علي أهمية العمليات العقلية في تنمية السلوك والبقاء عليه وتعديله ، فالنظرية المعرفية السلوكية ترى أن سلوك الفرد ليس ناتجاً عن تفاعل بين المثيرات البيئية ، إنما هناك عوامل معرفية لدى الفرد هي المسؤولة عن سلوكاته ، مثل: ثقافته ، ومفهومه عن ذاته ، وخبراته ، وأنماط تربيته وأساليب تنشئته وطرق تفكيره سواء كانت عقلانية أو غير عقلانية، وعلى مدى تفاعل حديثه الداخلي مع بناءاته المعرفية، وطرق اكتسابه لتعلم السلوك الخاطئ .

وينكر " عبد الرحمن " (٢٠١٨ : ١٣) أن الاتجاه السلوكي المعرفي يعد من أنجح الاتجاهات العلاجية التي يمكن استخدامها لتحسين مستوى التركيز والانتباه والتفاعل مع الآخرين وكذلك مختلف المهارات الاجتماعية ، حيث يشير العلاج المعرفي السلوكي الي التقنيات العلاجية التي تستعمل مستويات حديثة في علم النفس . فهي اساليب قائمة علي نظرية التعلم السلوكية من جانب أساليب علاجية تعطي الجوانب المعرفية اهتماماً في المتغيرات أو الظاهرة النفسية ، وتسمي الاولي طرائق العلاج النفسي السلوكي ، أما الثانية فتسمي طرائق العلاج النفسي المعرفي ، وبالرغم من أن هاتين الطريقتين العلاجيتين مختلفتان من حيث المفهوم ، الا انهما لا تستعملان مع بعضهما البعض فحسب بل يدمجان مفاهيمهما باتجاه علاجي واحد ، وهو العلاجي السلوكي المعرفي .

ولقد ظهر هذا الاتجاه كرد فعل على الاتجاهات السلوكية التي تقلل أو حتى تنكر أهمية الأفكار في تشجيع التغيرات التي تحدث خلال عملية الإرشاد ، فقد أدرك المرشدون أن دمج اتجاهي الأفكار والسلوكيات يمكن أن يكون أثر فاعلية من التركيز على أي منهما ، فبرزت الاتجاهات الدامجة المعرفية السلوكية ، ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي أحد أهم أشكال الإرشاد النفسي الحديث ، فالسلوكيون يرون أن الفرد في نموه يكتسب السلوك الخاطئ أو السليم عن طريق التعلم وأن الفرد تحركه منبهات حسية خارجية ، بينما اعتمدت النظرية المعرفية على استخدام فنيات معرفية لمساعدته في تصحيح معتقداته الخاطئة واللاعقلانية ، وتحويل هذه الأفكار والمعتقدات التي يصحبها خلل انفعالي وسلوكي إلى معتقدات يصحبها ضبط انفعالي وسلوكي، بالاعتماد على المنطق والعقل . Eford, B. (et al 2010 : 22)

ومما سبق تؤكد العديد من الدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية مثل دراسة كلاً من " إبراهيم " (٢٠٢٢) ، " القصبي " (٢٠٢٢) ، " رخا " (٢٠٢٢) " Pereira, E. J " (2022) ، " عبد الرحمن " (٢٠١٨) أن العلاج من خلال الارشاد المعرفي السلوكي يعد من أهم العلاجات المستخدمة للعديد من الاضطرابات والسلوكيات التربوية والنفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد بصفة عامة مثل التجول العقلي وقلة التركيز وتشتت الانتباه والقلق والضغط النفسية والعزلة الاجتماعية والخجل وعدم القدرة علي التواصل الاجتماعي مع الآخرين وكذلك وضعف اليقظة الذهنية وعدم القدرة علي التفكير الايجابي تجاه مختلف الاحداث والمواقف الحياتية المختلفة .

مشكلة البحث :

يري " رخا " (٢٠٢٢ : ٣٤٥) أن التجول العقلي يعد من الموضوعات الحديثة في مجال علم النفس التربوي بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة ، والذي حاز علي اهتمام العديد من الباحثين التربويين والنفسيين في السنوات الماضية ، حيث أن التجول العقلي يعد ظاهرة إنسانية عامة تشغل حيزاً من أوقات تفكيرنا اليومي وبالتالي تؤثر علي الأداء والمهام الحياتية اليومية بصورة سلبية ، ويحدث ذلك عندما ينشغل العقل بالتفكير في موضوعات أخرى بعيداً عن المهمة الرئيسية بل ويركز علي أفكار داخلية وصورة ذهنية لا ترتبط بالمهمة أو الموقف الحالي المستهدف.

ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي أحد أهم البرامج الارشادية التي زاع استخدامها

يعد من أكثر الاتجاهات شيوعاً في الوقت الراهن في تناوله مختلف المشكلات، ويعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي أحد طرق الإرشاد النفسي التي تشدد على أهمية دور التفكير في التأثير على مشاعرنا وسلوكياتنا المختلفة ، وهو ليس تقنية إرشادية واحدة بعينها، بل مصطلح الإرشاد المعرفي السلوكي هو مصطلح عام نطلقه على كل أشكال الإرشاد التي تنطلق من نفس القاعدة.

ومن خلال اطلاع الباحث علي العديد من المراجع والدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية التي تناولت الارشاد المعرفي السلوكي من ناحية والتجول العقلي من ناحية أخرى مثل دراسة كلاً من " Pereira, E. J " (2022) ، " إبراهيم " (٢٠٢٢) ، " القصبي " (٢٠٢٢) ، " رخا " (٢٠٢٢) ، " عبد الرحيم " (٢٠٢١) ، " عبد الرحمن " (٢٠١٨) .

ومن خلال عمل الباحث كمعد نفسي ومتابعته للعديد من لاعبي التنس الأرضي واطلاعه علي كشوف نتائج العديد من المباريات لاحظ أن هناك تدني واضح في مستوى الأداء البدني والمهاري لدي غالبية اللاعبين ، وذلك قد يكون بسبب معاناة غالبية اللاعبين من التجول العقلي والذي يتمثل في قلة تركيز اللاعبين وتشتت انتباههم وعدم التركيز علي أداء أدوارهم بصورة صحيحة نتيجة التفكير في مختلف الموضوعات والأمور التي قد ترتبط بأجواء المنافسة الرياضية أو التي قد ترتبط ببعض أمور الحياة الضاغطة والتي من شأنها تؤثر سلبياً علي مستواهم العقلي والبدني والمهاري ويجعلهم غير قادرين علي التركيز في أداء أدوارهم ومن ثم عدم القدرة علي تحقيق الفوز ، حيث أن انجراف العقل وراء الأفكار والموضوعات الخاصة بمهمة أخرى غير المهمة المطلوب منهم أدائها في الملعب أنما يسهم ذلك في حدوث تشويش علي أفكاره وعدم تركيزه وبالتالي عدم قدرته علي الأداء الجيد في الملعب .

ومن هنا يأتي دور الاختصاصي والمعد النفسي في محاولة الاهتمام بالتدخل الارشادي من خلال وضع برامج ارشادية سلوكية معرفية من شأنها تؤثر علي معرفة وسلوكيات اللاعبين سواء داخل أو خارج الملعب وتسحن من صحتهم النفسية وتجعلهم أكثر تركيزاً في أداء المهام والادوار المطلوبة منهم علي اتم وجه ممكن حتي ينعكس هذا ايجابياً علي مستواهم البدني والمهاري ومن ثم يكونوا اكثر قدرة علي تحقيق التفوق الرياضي في مختلف المباريات والمنافسات الرياضية المختلفة بسهولة ويسر .

فإنه يجب التنويه الي أهمية الاهتمام بالاعداد النفسي للاعبين سواء قبل أو أثناء أو بعد الفعاليات والمنافسات الرياضية المختلفة وذلك عن طريق اخضاعهم للعديد من البرامج الارشادية

والتي من شأنها تسهم في تغيير الحالة النفسية لهم وتجعلهم أكثر قدرة علي التخلص من المشاعر السلبية وبالتالي يكونوا أكثر قدرة علي تحقيق الفوز والانجاز الرياضي .

ونظراً لقلة الدراسات العربية والاجنبية علي حد علم الباحث التي تناولت البرامج الارشادية السلوكية المعرفية ودورها في خفض مستوى التجول العقلي لدي الافراد بصفة عامة والرياضيين بصفة خاصة ، وايماناً من الباحث بفكرة أن الوصول الي مستويات الأداء المتكامل والانجاز الرياضي لا يأتي الا من خلال ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي والتربوي فإن هذا قد دفع الباحث وبقوة الي ضرورة اجراء مثل هذه الدراسة بهدف التعرف علي مدي فاعلية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في خفض التجول العقلي لدي لاعبي التنس الارضي قيد البحث .

ومن هنا يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي والذي ينص علي : ما فاعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض التجول العقلي لدى لاعبي التنس الارضي؟

وفي ضوء ذلك يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الإجابة على الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له ؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له ؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له ؟

هدف البحث :

في ضوء مشكلة البحث وتساؤلاته يسعى الباحث الي تحقيق الأهداف التالية :

- ١- خفض مستوى التجول العقلي لدي لاعبي التنس الارضي من خلال تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي .
- ٢- اختبار فاعلية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في إبقاء أثره بعد الانتهاء منه وخلال فترة المتابعة.

أهمية البحث :

يمكن توضيح أهمية البحث الحالي في جانبيها النظري والتطبيقي كالتالي:

أ- الأهمية النظرية :

- حيث تكمن الأهمية النظرية للبحث الحالي فيما يلي :
- ١- ندرة البحوث العربية - في حدود علم الباحث التي تناولت الارشاد المعرفي السلوكي ودوره في التخفيف من التجول العقلي وخاصة لدى الرياضيين بصفة عامة .
 - ٢- تناول البحث الحالي لأحد المتغيرات الهامة المتمثلة في التجول العقلي والذي له تأثير هام وحيوي علي حالة الفرد البدنية والمهارية وكذلك الإنجاز الرياضي .
 - ٣- تسليط الضوء علي طبيعة الخلل الانتباهي وقلة التركيز لدي لاعبي التنس الأرضي الناتج عن ظاهرة التجول العقلي لديهم .
 - ٤- توضيح مدي مساهمة الارشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوي التجول العقلي لدي لاعبي التنس الأرضي بما يسهم في تحسن مستوي أدائهم الرياضي في مختلف المباريات.
 - ٥- قد يسهم هذا البحث في لفت نظر الباحثين في مجال علم النفس الرياضي والتربوي والصحة النفسية الى إجراء دراسات أخرى حول متغيرات الدراسة وربطها بمتغيرات أخرى.

ثانياً : الأهمية التطبيقية :

- حيث تكمن الأهمية التطبيقية للبحث الحالي فيما يلي :
- ١- وضع مجموعة من الأسس العلمية من خلال البرنامج الارشادي المقترح وبما يسهم في خفض التجول العقلي لدي لاعبي التنس الأرضي قيد البحث .
 - ٢- توجيه نظر التربويين والرياضيين نحو أنواع التدخلات الارشادية التي يمكن أن تسهم في خفض التجول العقلي لدي الرياضيين بصفة عامة ولاعبي التنس الأرضي بصفة خاصة .
 - ٣- الاستفادة من نتائج البحث الحالي في تخطيط لمختلف البرامج الارشادية الأخرى التي تساعد في خفض حدة التجول العقلي لدي مختلف اعينات الأخرى .
 - ٤- قد تسهم نتائج هذا البحث في توجيه خبراء علم النفس التربوي والرياضي والصحة النفسية بوضع مختلف البرامج الارشادية التي تساعد في التخلص من مختلف المشاعر السلبية التي تنتاب اللاعبين قبل وأثناء المباريات .
 - ٥- قد تساعد نتائج هذا البحث مختلف المهتمين بالنواحي النفسية والتربوية التي يعاني منها الرياضيين بصفة عامة للتعرف علي المزيد من المعلومات عن التجول العقلي ومن ثم العمل علي مواجهة الآثار السلبية المترتبة عليه .

مصطلحات البحث :

- برنامج ارشادي معرفي سلوكي :

يعرفه الباحث علي أنه " أحد الأساليب العلاجية المعرفية الحديثة التي يمكن استخدامها في علاج العديد من المشكلات التربوية والنفسية لدي مختلف الفئات وذلك من خلال تعديل الأفكار الغير حقيقية الي أفكار واقعية بالإضافة الي تعليم المسترشد طرق اخري للتفكير العقلاني نحو مختلف القضايا والموضوعات " .

- التجول العقلي :

يعرفه " القصبي " (٢٠٢٢ : ٣٥٣) علي أنه " انخفاض القدرة على الانتباه والتركيز على الأفكار والأنشطة المرتبطة بالمهمة الحالية نتيجة لحدوث بعض المثيرات الداخلية والخارجية التي تجذب الانتباه بعيدا عن المهمة " .

كما عرفه " Small Wood & Soller " (٢٠١٥ : ٤٨٨) علي أنه " تحول تلقائي في الانتباه من البيئة الخارجية إلى الأفكار الداخلية المولدة ذاتيًا ، والتي لا علاقة لها بالمهمة الحالية، ومنفصلة عن البيئة والادراكات الحسية الحالية " .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي تبعاً للحدود الموضوعية والبشرية والجغرافية والزمنية والتي يمكن عرضها على النحو التالي:

١- الحدود الموضوعية :

تتمثل الحدود الموضوعية للبحث الحالي من خلال موضوع البحث فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض التجول العقلي لدى لاعبي التنس الأرضي .

٢- الحدود البشرية والجغرافية :

تتمثل الحدود البشرية والجغرافية للبحث الحالي بمجتمع البحث والذي يشمل جميع لاعبي التنس الارضي ببعض الاندية الرياضية بمدينة المنيا والمتمثلة في نادي (المنيا الرياضي - نادي بورتو - نادي اسبلاش - نادي أبو فليو الرياضي) .

٣- الحدود الزمنية :

تم تطبيق أدوات هذا البحث علي عينة من لاعبي التنس الارضي ببعض الاندية الرياضية بمدينة المنيا والمتمثلة في نادي (المنيا الرياضي - نادي بورتو - نادي اسبلاش - نادي أبو فليو الرياضي) للموسم الرياضي ٢٠٢٣ م .

الدراسات السابقة :

١- أجري كلاً من " القحطاني " ، " الحارثي " (٢٠٢٣) دراسة استهدفت الكشف عن أثر استراتيجية التعلم الإلكتروني القائم على المشاريع في خفض التجول العقلي لدى طالبات الصف الثالث المتوسط بمدينة جدة، والتعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في خفض التجول العقلي لدى عينة الدراسة تعزى لاستخدام استراتيجية التعلم الإلكتروني القائم على المشاريع لدى طالبات الصف الثالث المتوسط بمدينة جدة، اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي حيث تكونت عينة الدراسة من (٦٤) طالبة بالصف الثالث المتوسط بمدينة جدة، تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين: (٣٢) كمجموعة ضابطة، و(٣٢) كمجموعة تجريبية، واستخدمت الباحثة مقياس التجول العقلي أداة للدراسة، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \geq 0.05$) على القياس البعدي بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية في خفض التجول العقلي ولصالح المجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة ت (٦٠.٠١) وبلغ المتوسط الموزون للمجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلي (٣.٠٧) وهو أقل من المتوسط الموزون للمجموعة الضابطة الذي بلغ (٣.٦٩) مما يشير إلى أن مستوى انخفاض التجول العقلي كان أفضل للمجموعة التجريبية وذلك يعزى لاستخدام استراتيجية التعلم الإلكتروني القائم على المشاريع، وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحثان بتدريب المعلمين على استراتيجيات التعلم الإلكتروني الحديثة التي من ضمنها استراتيجية التعلم الإلكتروني القائم على المشاريع وتوعيتهم وتشجيعهم نحو تطبيقها في تدريس العديد من المقررات، وتضمن المشاريع الإلكترونية في جميع المقررات الدراسية وإصدار جوائز على مستوى الوزارة لتشجيع الابتكار في الفصول الدراسية.

٢- أجري "Wong Willoughby & Machado" (2022) دراسة استهدفت التعرف علي العلاقة بين ميل الأفراد إلى التجول العقلي الذي يتم تقريره ذاتياً، المرونة النفسية حيث تكون عينة البحث من ٧٩ طالباً قاموا بإكمال مجموعة من الاستبيانات و أظهرت النتائج أن المشاركين الذين يظهرون ميلاً أعلى نحو التجول العقلي حيث قدموا أداء أفضل في المهام المطلوبة منهم ويظهر ذلك بانخفاض زمن الاستجابة لتبديل المهام بالإضافة إلى وجود ارتباط بين التجول العقلي والمرونة النفسية، مما يقدم دليلاً أولياً لصالح دور التبديل بين المهام في التجول العقلي .

٣- أجري " ابراهيم " (٢٠٢٢) بحث استهدف لتعرف على طبيعة العلاقة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين المستوى العالي والمتوسط. قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (١٢٨) من الرياضيين المستويات العالية والمتوسطة في رياضات (الكرة الطائرة - كرة السلة - الكاراتيه - كرة اليد - السباحة - تنس الطاولة - السكواش سلاح الشيش - الجودو)، حيث تم تقسيمهم بواقع عدد (١٦) رياضي للدراسة الاستطلاعية (المعاملات العلمية الصدق والثبات) وعدد (١١٢) رياضي للدراسة الأساسية تضمن عدد (٥٨) رياضي من أصحاب المستوى العالي وعدد (٥٤) رياضي من أصحاب المستوى المتوسط؛ واستخدمت الباحثة مقياس التجول العقلي في المجال الرياضي "إعداد محمد إبراهيم رخا" ومقياس حالة التدفق "إعداد مجدى حسن يوسف" حيث قامت الباحثة بتنفيذ البحث في الفترة الزمنية من ٢٠٢٢/٨/٥ إلى ٢٠٢٢/٩/٢٩م، حيث أشارت النتائج وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية في قيمة "ر" المحسوبة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين أصحاب المستوى العالي، حيث جاء الارتباط طردي بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي مع التدفق النفسي (المحور الثالث: وضوح الأهداف، المحور الخامس: التركيز في الأداء، الدرجة الكلية للتدفق النفسي) بينما جاء الارتباط طردي بين التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي والدرجة الكلية للتجول العقلي مع التدفق النفسي (المحور الثالث: وضوح الأهداف) لعينة الدراسة من الرياضيين أصحاب المستوى العالي. ويتضح أيضا وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية في قيمة "ر" المحسوبة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين أصحاب المستوى المتوسط، حيث جاء الارتباط طردي بين التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي مع التدفق النفسي (المحور الخامس: التركيز في الأداء) لعينة الدراسة من الرياضيين أصحاب المستوى المتوسط.

٤- أجري " رخا " (٢٠٢٢) بحث استهدف بناء وتقنين مقياس التجول العقلي للرياضيين وتحديد البناء العاملي للمقياس. وقد تم اختيار عينة البحث من ممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة (جماعية وفردية) من داخل أندية محافظة الإسكندرية والقاهرة وقد بلغ عددهم (٢٣٩) لاعبا ولعبة؛ واستخدم الباحث مقياس التجول العقلي في المجال الرياضي "إعداد الباحث" في الفترة الزمنية ٢٠٢٢/٢/١م إلى ٢٠٢٢/٢/٢٢م، حيث أشارت نتائج التحليل العاملي في مقياس التجول الرياضي في المحور الأول (التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي) بقبوله ستة عوامل بعد تم قبول جميع العوامل وذلك لتشبع ثلاثة

اختبارات فأكثر على كل عامل أكبر من ٠.٣٥ وكذلك كانت قيم الجذور الكامنة للعوامل تزيد عن الواحد الصحيح بينما جاءت نتائج المحور الثاني من التحليل العاملي لمقياس التجول العقلي الرياضي (التجول العقلي غير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي) بقبول ثلاث عوامل بعد تم قبول جميع العوامل وذلك لتشبع ثلاثة اختبارات فأكثر على كل عامل أكبر من ٠.٣٥ وكذلك كانت قيم الجذور الكامنة للعوامل تزيد عن الواحد الصحيح. وأوصت الدراسة بإجراء دراسات أخرى على أعمار مختلفة، (ذكور/إناث) وألعاب رياضية (فردية -جماعية) متعددة ومستويات فنية وتنافسية مختلفة لمواصلة تحليل مقياس التجول العقلي الرياضي.

٥- أجري " بهنساوي " (٢٠٢٠) دراسة استهدفت 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) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، واشتملت أدوات البحث على مقياس الضبط الذاتي (إعداد: الباحث)، استبيان 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 والتنبعي 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 إحصائياً .

٦- وأظهرت دراسة " Kawagoe et al. " (2020) العلاقة بين التجول العقلي والدافعية لدى عينة من الطلاب ممن لديهم مشاكل تعليمية فرقت الدراسة بين الدافعية كحالة والدافعية كسمة في التأثير على التجول العقلي، شارك في الدراسة (١٧٦) طالباً تتراوح أعمارهم بين (١٤: ٢٤) عاماً أكمل المشاركون الدراسة على ثلاثة استبيانات مقياس الدافعية، ومقياس التجول العقلي (Mrzcek et al. ٢٠١٣)، ومقياس تردد أحلام اليقظة، أظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتباط بين الدافعية نحو التعليم والتجول العقلي، كما أكدت الدراسة أن الدافعية كسمة لدى الطلاب ارتبطت بالمستويات المنخفضة بالتجول العقلي بشكل أكبر من الدافعية كحالة.

٧- وفحصت دراسة " Pereira et al " (2020) الارتباط بين التجول العقلي والأداء الدراسي وكذلك أيضاً دور كلاً من السمات المزاجية والتحكم الفعال في التأثير على التجول العقلي، شارك في الدراسة (١٢٨) بالغاً لديهم اضطرابات تعليمية باستخدام تطبيق Amazon . أكمل المشاركون استبيان التجول العقلي (Mrzcek et al. ٢٠١٣) واستبيان مزاج البالغين أظهرت النتائج أن الأفراد ذوو سمات التحكم الفعال المنخفض والتأثير السلبي المرتفع وانخفاض الانبساط إلى المزيد من تجول العقل. وهذا يشير إلى أن التحكم الفعال يعمل على تنظيم العلاقة بين التجول العقلي والنجاح الدراسي، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في التجول العقلي تعزى لمتغير النوع

فروض البحث :

في ضوء مشكلة البحث الحالية وتساؤلاته وأهميته وأهدافه ، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحوث والدراسات السابقة ، فقد صاغ الباحث فروض بحثه على النحو التالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له ولصالح القياس البعدي

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له ولصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث الحالي ، وقد تم استخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما.

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي التنس الأرضي ببعض الأندية الرياضية بمحافظة المنيا والبالغ عددهم (٦٣) لاعب .

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي التنس الأرضي المقيدون بأندية (المنيا الرياضي - نادي بورتو - نادي اسبلاش - نادي أبو فليو الرياضي) بمحافظة المنيا والبالغ عددهم (٤٢) لاعب يمثلون نسبة مئوية قدرها (٦٦.٦٦%) من مجتمع البحث وقد بلغ متوسط اعمارهم (١٦.٢٠) سنة وبانحراف معياره قدره (٣.١٢) ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية قوامها (٢١) لاعب ، والأخرى ضابطة قوامها (٢١) لاعب ، كما قام الباحث باختيار عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وقد بلغ قوامها (١٨) لاعب بنسبة مئوية قدرها (٢٨.٥٧%) ، كما تم استبعاد عدد (٣) لاعبين لعدم انتظامهم في الحضور ، والجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية قيد البحث .

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ٦٣)

العينة	العدد	النسبة المئوية
المجموعة التجريبية	٢١	%٣٣.٣٣
المجموعة الضابطة	٢١	%٣٣.٣٣
عينة البحث الاستطلاعية (لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث)	١٨	%٢٨.٥٧
ما تم استبعاده	٣	%٤.٧٦
المجموع	٦٣	%١٠٠

توزيع توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في مقياس التجول العقلي قيد البحث ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمقياس التجول العقلي
لعينة البحث الاساسية (ن = ١ = ٢ = ٢١)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٢١)				المجموعة الضابطة (ن = ٢١)			
		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التجول العقلي المرتبط بالموضوع	درجة	٣١.١٠	٣١.٠٠	٣.٨٨	٠.٠٧	٣٠.٤٣	٣١.٠٠	٣.٣٠	٠.٥٢-
التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع	درجة	٣٣.٢٤	٣٦.٠٠	٤.٦٥	١.٧٨-	٣٤.٠٥	٣٧.٠٠	٥.٢٧	١.٦٨-
الدرجة الكلية للتجول العقلي	درجة	٦٤.٣٣	٦٧.٠٠	٧.٣٤	١.٠٩-	٦٤.٤٨	٦٨.٠٠	٨.١٩	١.٢٩-

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

تراوحت قيم معاملات الالتواء لأبعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له للمجموعة التجريبية ما بين (٠.٠٧ : - ١.٧٨) بينما تراوحت للمجموعة الضابطة ما بين (٠.٥٢- : - ١.٦٨) وجميعها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عینتي البحث في تلك المتغيرات .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التجول العقلي قيد البحث ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في التجول العقلي قيد البحث (ن = ١ = ٢ = ٢١)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٢١)		المجموعة الضابطة (ن = ٢١)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التجول العقلي المرتبط بالموضوع	درجة	٣١.١٠	٣.٨٨	٣٠.٤٣	٣.٣٠	٠.٦٠	غير دال
التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع	درجة	٣٣.٢٤	٤.٦٥	٣٤.٠٥	٥.٢٧	٠.٥٣	غير دال
الدرجة الكلية للتجول العقلي	درجة	٦٤.٣٣	٧.٣٤	٦٤.٤٨	٨.١٩	٠.٠٦	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤٠) ومستوى الدلالة ٠.٠٥ = ١.٦٨٤

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع أبعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات حيث أن قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .

أدوات البحث :

أولاً : مقياس التجول العقلي : (اعداد / حلمي الفيل ٢٠١٩)

أ- وصف المقياس :

قام حلمي الفيل (٢٠١٩) بتقنين مقياس التجول العقلي ، حيث يتكون المقياس من (٢٦) عبارة موزعة علي بعدين وهما كالتالي :

١- التجول العقلي المرتبط بالموضوع : وهو انقطاع اجباري في الانتباه الي افكار مرتبطة بالمهمة الحالية ، ولكنها مرتبطة بموضوعات النشاط الذي يحدث بشكل تلقائي وتشمل العبارات من (١ : ١٢) .

٢- التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع : وهو انقطاع اجباري في الانتباه الي افكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية ، كما انها غير مرتبطة بموضوعات النشاط الذي يحدث بشكل تلقائي وتشمل العبارات من (١٣ : ٢٦) .

ب- مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس :

تتم الاجابة على عبارات المقياس من ثلاث بدائل (دائماً - احياناً - أبداً) وتعطي لها أوزان (٣-٢-١) علي التوالي ، بحث تكون الدرجة الكلية العليا للمقياس (٧٨) ، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس (٢٦) درجة ، وقد تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية ، ولحساب صدق المقياس استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي وقد بلغ معاملات الارتباط للمقياس (٠.٦٦ : ٠.٧٧) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً مما يشير الي صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

ولحساب ثبات الاستبيان استخدم الباحث طريقة الفا لكرونباخ ، حيث تراوحت قيم معامل الثبات (٠.٧٦ : ٠.٥٨) وهي معاملات عالية يمكن اعتمادها لثبات المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس التجول العقلي في البحث الحالي :

أ. الصدق :

لحساب صدق مقياس التجول العقلي استخدم الباحث التالي :

(١) صدق التكوين الفرضي " الاتساق الداخلي " :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث صدق التكوين الفرضي بطريقة الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحث بتطبيقه على عينة قوامها (٢١) لاعب من لاعبي التنس الارضي ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس والجداول (٤) ، (٥) ، (٦) توضح النتيجة علي التوالي.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية للمحور التي تنتمي اليه (ن = ١٨)

التجول العقلي المرتبط بالموضوع		التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١-	٠.٦٦**	١٣-	٠.٧٢**
٢-	٠.٩٠**	١٤-	٠.٦٢**
٣-	٠.٨٥**	١٥-	٠.٧٠**
٤-	٠.٩٢**	١٦-	٠.٦٨**
٥-	٠.٧٧**	١٧-	٠.٩٠**
٦-	٠.٥٧**	١٨-	٠.٨٠**
٧-	٠.٧٣**	١٩-	٠.٧٩**
٨-	٠.٨١**	٢٠-	٠.٩٣**
٩-	٠.٦٤**	٢١-	٠.٨٨**
١٠-	٠.٧٥**	٢٢-	٠.٧٨**
١١-	٠.٦٤**	٢٣-	٠.٧١**
١٢-	٠.٩١**	٢٤-	٠.٨٣**
		٢٥-	٠.٦٠**
		٢٦-	٠.٩٢**

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٦) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٦٨ (٠.٠١) = ٠.٥٥٠

يتضح من جدول (٤) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية للمحور التي تنتمي اليه ما بين (٠.٥٧ : ٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً مما يشير الي الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٨)

التجول العقلي المرتبط بالموضوع		التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١ -	٠.٦٢**	١٣ -	٠.٧٠**
٢ -	٠.٨٥**	١٤ -	٠.٥٨**
٣ -	٠.٨١**	١٥ -	٠.٦٧**
٤ -	٠.٩٠**	١٦ -	٠.٦٥**
٥ -	٠.٧٣**	١٧ -	٠.٨٠**
٦ -	٠.٥٥**	١٨ -	٠.٧٦**
٧ -	٠.٧٠**	١٩ -	٠.٧٢**
٨ -	٠.٦٧**	٢٠ -	٠.٨٣**
٩ -	٠.٥٩**	٢١ -	٠.٨١**
١٠ -	٠.٧٢**	٢٢ -	٠.٧٠**
١١ -	٠.٦١**	٢٣ -	٠.٦٦**
١٢ -	٠.٨٥**	٢٤ -	٠.٨٠**
		٢٥ -	٠.٥٧**
		٢٦ -	٠.٧٢**

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٦) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٦٨ (٠.٠١) = ٠.٥٥٠
يتضح من جدول (٥) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٥٥ : ٠.٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً مما يشير الي الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

م	المحاور	معاملات الارتباط
١	التجول العقلي المرتبط بالموضوع	٠.٨١**
٣	التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع	٠.٧٠**

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٦) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٦٨ (٠.٠١) = ٠.٥٥٠

يتضح من جدول (٦) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٧٠ : ٠.٨١) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً مما يشير الي الاتساق الداخلي للمقياس .

ب . الثبات :

لحساب ثبات مقياس التجول العقلي تم استخدام ما يلي :

(١) معامل ألفا لكرونباخ :

تم حساب ثبات مقياس التجول العقلي قيد البحث باستخدام معامل ألفا - كرونباخ ، وذلك على عينة قوامها (١٨) لاعب من لاعبي التنس الارضي ، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لمقياس التجول العقلي (ن = ١٨)

م	المحاور	معامل ألفا - كرونباخ
١	التجول العقلي المرتبط بالموضوع	٠.٦٦
٢	التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع	٠.٨٣
	الدرجة الكلية	٠.٩٠

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات ألفا - كرونباخ لمقياس التجول العقلي ما بين (٠.٦٦ : ٠.٩٠) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلي ثبات مقياس التجول العقلي .

ثانياً : البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي :

يعد البرنامج من الأدوات الأساسية لتحقيق أهداف البحث وهو برنامج مخطط ومنظم يستند على التفسيرات النظرية والتجريبية للعلاج المعرفي السلوكي ، وهو يتضمن مجموعة من الجلسات الإرشادية التي تطبق على أفراد المجموعة التجريبية بإستخدام فنيات الارشاد المعرفي السلوكي وذلك في ضوء الموقف الذي يعيشه اللاعب في اللحظة الراهنة لخفض مستوى التجول العقلي .

١ - الهدف العام للبرنامج:

يتلخص الهدف العام للبرنامج الإرشادي في خفض مستوى التجول العقلي لدى لاعبي التنس الارضي قيد البحث ، وذلك من خلال استخدام بعض الفنيات والأساليب والمهارات التي تضمن للاعبين عدم الانجراف العقلي تجاه مختلف الموضوعات والأنشطة التي قد ترتبط أو لا ترتبط بالمهمة الرئيسية المنوط القيام بها مع ضرورة التركيز والانتباه لما هو مكلف به من مهام وأنشطة منوط القيام بها .

٢- الأهداف الاجرائية للبرنامج:

- أن يتعرف لاعبي المجموعة التجريبية علي مفهوم العلاج المعرفي السلوكي وكذلك أهميته وأهدافه
- أن يتعرف لاعبي المجموعة التجريبية علي مكونات برنامج الارشاد المعرفي السلوكي والاسس العلمية له .
- أن يتعرف لاعبي المجموعة التجريبية عن طبيعة الارشاد المعرفي السلوكي وفوائد العلاج به.
- أن يتدرب لاعبي المجموعة التجريبية علي عدم التفكير في الموضوعات الغير مرتبطة بالمهام المنوط القيام بها .
- أن يتدرب لاعبي المجموعة التجريبية علي التركيز والانتباه لمختلف الموضوعات والمهام الخاصة بما يتطلب منه من مهام وأنشطة منوط القيام بها .
- أن يتعرف اللاعبين علي مفهوم وتعريف التجول العقلي .
- أن يتعرف اللاعبين علي أنواع التجول العقلي .
- أن يتعرف اللاعبين علي اسباب حدوث التجول العقلي والسلبيات الناتجة عنه .
- أن يتعرف اللاعبين علي طرق القضاء علي التجول العقلي وكيفية التركيز في المهام المطلوبة.
- التعرف علي الافكار السلبية المسهمة في ارتفاع مستوى التجول العقلي لدي اللاعبين.
- أن يتمكن اللاعبين من توليد أكبر قدر ممكن من الحلول لمختلف المشاكل التي يتعرضون لها.

٣- أهمية البرنامج:

- تتضح أهمية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من خلال ما يلي :
- يساعد البرنامج الارشادي المقترح في تعريف اللاعبين بأهمية الارشاد المعرفي السلوكي في خفض مستوى التجول العقلي لدي لاعبي التنس الارضي قيد البحث .
- يساعد البرنامج المقترح في تدريب اللاعبين علي العلاج المعرفي السلوكي وكيفية توظيفه في مختلف المواقف التي يتعرض لها اللاعبين .
- يسهم البرنامج المقترح في خفض مستوى التجول العقلي لديهم بما يسهم في تحسين مستواهم البدني والمهاري ومن ثم تحقيق التفوق والانجاز الرياضي .

٤- الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

هناك العديد من الأسس التي يجب مراعاتها عند بناء البرنامج الإرشادي والتي من أهمها ما يلي :

- التنوع في الاساليب الارشادية المتبعة في الجلسات الإرشادية المتضمنة للبرنامج .
- مراعاة الفروق الفردية بين قدرات اللاعبين ، وكذلك خصائص المرحلة العمرية التي ينتمى إليها اللاعبين .
- أن يشتمل البرنامج على أنشطة متنوعة ومثيرات مختلفة تتناسب مع مختلف المستويات.
- أن تتضمن كل جلسة من جلسات البرنامج مجموعة من الأنشطة والمثيرات التي تسهم في خفض مستوى التجول العقلي لدى اللاعبين قيد البحث .
- أن يكون البرنامج مرناً في استجاباته لمختلف المتطلبات الموقفية التي تفرضها وقائع الجلسة الارشادية .
- تشجيع المشاركين على المناقشة والحوار وطرح التساؤلات بعيداً عن التخويف أو التهكم والسخرية من المشاركين بأي صورة من الصور .
- أن يستخدم البرنامج أنواعاً مختلفة من التقويم (المبدئي - التكويني - النهائي) وذلك بهدف الوقوف على مدى قدرة البرنامج الارشادي المقترح في خفض مستوى التجول العقلي لدى لاعبي التنس الارضي قيد البحث .

٥- تحديد الفئة التي صمم لها البرنامج:

تم تحديد الفئة التي صمم لها البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي والمتمثلة في عينة من لاعبي التنس الارضي ببعض الاندية الرياضية بمدينة المنيا .

٦- مصادر إعداد البرنامج:

قام الباحث بالاطلاع المرجعي علي العديد من المراجع والدراسات السابقة سواء العربية او الاجنبية التي تناولت البرامج الارشادية المعرفية السلوكية وكذلك التجول العقلي مثل دراسة كلاً من " Pereira, E. J " (2022) ، " إبراهيم " (٢٠٢٢) ، " القصبي " (٢٠٢٢) ، " رخا " (٢٠٢٢) ، " عبد الرحيم " (٢٠٢١) ، " عبد الرحمن " (٢٠١٨) .

٧- حدود البرنامج الارشادي المقترح :

اشتملت المجموعة التجريبية على (٢١) لاعب من لاعبي التنس الارضي للموسم الرياضي (٢٠٢٣م) ، وقد استغرقت مدة الجلسة الواحدة ٦٠ دقيقة، وقد تم تطبيق البرنامج في الفترة من ٢٠٢٣/٢/١ حتي ٢٠٢٣/٣/١٥ ، وتم التطبيق البعدي لمقياس التجول العقلي على أفراد المجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢٣/٢/٢٠ /٣ /٢٠٢٣م بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج

٨- مراحل تطبيق برنامج الارشاد المعرفي السلوكي :

أ- المرحلة الأولى: تم فيها التعارف بين الباحث ولاعبي التنس الارضي الذين يمثلون أفراد في المجموعة التجريبية ، والتمهيد للبرنامج وتقديم الإطار العام للبرنامج الارشادي وأهدافه وأأسسه وتم ذلك خلال الجلسة الأولى.

ب- المرحلة الثانية: وهى مرحلة تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي والتعرف علي دوره في خفض مستوى التجول العقلي لدي لاعبي التنس الارضي قيد البحث ، وتم ذلك خلال الجلسات الثانية إلى السادسة عشر .

ج- المرحلة الثالثة : وهى المرحلة الختامية للبرنامج الارشادي والتي تتضمن تلخيص أهداف البرنامج، وتقييم أفراد المجموعة التجريبية وتطبيق القياس البعدي لمقياس التجول العقلي ، وتم ذلك خلال الجلسة الثالثة عشر .

٩- الاساليب والفنيات الارشادية المستخدمة:

استخدم الباحث في تنفيذ البرنامج الارشادي المقترح مجموعة من الفنيات والاساليب والتي تتمثل في فنية المحاضرة والحوار والمناقشة الجماعية ، فنية الحديث الذاتي ، فنية اعادة البناء المعرفي ، فنية التحدث الي الذات ، فنية ايقاف الافكار السلبية ، فنية حل المشكلات ، فنية التغذية الراجعة ، فنية الاسترخاء ، وكذلك فنية الواجب المنزلي .

١٠- محتوى جلسات البرنامج الارشادي المقترح :

قام الباحث بتنظيم محتوى الجلسات الارشادية وترتيبها بشكل منطقي متسلسل يتناسب مع طبيعة واهداف مشكلة البحث ، كما تم ترتيب محتوى الجلسات بناء على ذلك ، والجدول (٨) يوضح محتوى جلسات البرنامج الارشادي المقترح .

جدول (٨)

محتوي جلسات البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي ودوره في خفض مستوى التجول
العقلي لدى لاعبي التنس الارضي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الزمن
١	التعارف والاتفاق علي خطة البرنامج	- أن يتم التعارف المتبادل بين الباحث وبين اللاعبين أعضاء المجموعة . - أن يتعرف اللاعبين علي ما سيتم التدريب عليه والهدف منه . - أن يتم تحفيز المجموعة للجلسات الارشادية القادمة من خلال نبذة مشوقة عن الارشاد المعرفي السلوكي ودوره في خفض التجول العقلي . - أن يتم الاتفاق علي جدول ومواعيد تنفيذ الجلسات . - تطبيق القياس القبلي الخاص بمقياس التجول العقلي .	- الحوار . - المحاضرة . - طرح الاسئلة .	٥٠ دق

تابع جدول (٨)

محتوي جلسات البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي ودوره في خفض مستوى التجول العقلي لدى لاعبي التنس الارضي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الزمن
٣-٢	التجول العقلي	- أن يتعرف اللاعبون علي مفهوم وتعريف التجول العقلي . - أن يتعرف التلاميذ علي أسباب التجول العقلي. - أن يميز اللاعبون بين العوامل المسهمة في ظهور التجول العقلي . - أن يتعرف اللاعبون علي خصائص الافراد ذوي التجول العقلي المرتفع . - أن يدرك اللاعبون التأثير السلبي للتجول العقلي علي مستواهم البدني والمهاري والخططي . - أن يتعرف اللاعبون علي كيفية التخلص من التجول العقلي .	- المحاضرة . - المناقشة والحوار . - التفكير الذاتي . - التعزيز . - الواجب المنزلي .	٥٠ دق
٦-٤	الارشاد المعرفي السلوكي	- أن يتعرف اللاعبون علي مفهوم وتعريف الارشاد المعرفي السلوكي . - أن يتعرف اللاعبون علي أهداف الارشاد المعرفي السلوكي . - أن يتعرف اللاعبون علي أهمية الارشاد المعرفي السلوكي ودوره في خفض التجول العقلي لدى لاعبي التنس الأرضي . - أن يتعرف اللاعبون علي مبررات الحاجة الي الارشاد المعرفي السلوكي . - أن يميز اللاعبون بين مختلف أنواع الفنيات المستخدمة في البرنامج الارشادي المقترح . - أن يتمكن اللاعبون من التعرف علي خطورة التفكير في الموضوعات الغير مرتبطة بالمهام الرئيسية المنوط القيام بها . - أن يتدرب اللاعبون علي التركيز والتفكير في الموضوعات المرتبطة بالأنشطة المراد القيام بها .	- فنية المحاضرة . - المناقشة والحوار . - فنية إعادة البناء المعرفي . - التعزيز . - فنية التحدث الي الذات . - الواجب المنزلي .	٥٠ دق

تابع جدول (٨)

محتوي جلسات البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي ودوره في خفض مستوى التجول
العقلي لدى لاعبي التنس الارضي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الزمن
٨-٧	التدريب علي كيفية التخلص من التجول العقلي المرتبط بالموضوع	- أن يتدرب اللاعبون علي كيفية التخلص من التجول العقلي المرتبط بالموضوع . - أن يوظف اللاعبون القدرات والإمكانات اللازمة للتخلص من التجول العقلي المرتبط بالموضوع. - أن يتمكن اللاعبون من معرفة مختلف الافكار والموضوعات التي تجعلهم ينجرفون عقلياً ومحاولة التخلص منها . - أن يتمكن اللاعبون من مراقبة الذات خلال مختلف المواقف الحياتية . - أن يتدرب اللاعبون علي طرق التفكير الذاتي. - أن يتمكن اللاعبون من إعادة البناء المعرفي لمختلف المواقف والأمور التي تشغل تفكيره.	- المناقشة والحوار - التعزيز . - فنية إعادة البناء المعرفي . - فنية التحدث الي الذات. - الواجب المنزلي .	٥٠ دق
٩-١٠	التدريب علي كيفية التخلص من التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع	- أن يتدرب اللاعبون علي كيفية التخلص من التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع . - أن يوظف اللاعبون القدرات والإمكانات اللازمة للتخلص من التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع. - أن يتمكن اللاعبون من معرفة مختلف الافكار والموضوعات الغير مرتبطة بالمهام المنوط القيام بها ومحاولة التخلص منها . - أن يتمكن اللاعبون من مراقبة الذات خلال مختلف المواقف الحياتية . - أن يتدرب اللاعبون علي طرق التفكير الذاتي. - أن يتمكن اللاعبون من إعادة البناء المعرفي لمختلف المواقف والأمور التي تشغل تفكيره.	- المناقشة والحوار - التعزيز . - فنية إعادة البناء المعرفي . - فنية التحدث الي الذات . - الواجب المنزلي .	٥٠ دق

تابع جدول (٨)

محتوي جلسات البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي ودوره في خفض مستوى التجول
العقلي لدى لاعبي التنس الارضي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الزمن
١٢-١١	التدريب علي الفصل المعرفي للمواقف والموضوعات	- أن يتدرب اللاعبون علي التكرار المعرفي للمواقف والموضوعات التي تجعله أكثر تركيزاً وأقل تشتتاً . - أن يطبق اللاعبون تدريب التكرار المعرفي علي بعض المواقف التي يتعرضون لها . - أن يتمكن اللاعبون من جعل أفكارهم أكثر مرونة .	- فنية الفصل المعرفي . - فنية المناقشة والحوار . - فنية التعزيز . - الواجب المنزلي .	٥٠
١٤-١٣	التدريب علي إعادة البناء المعرفي للمواقف	- أن يتدرب اللاعبون علي إعادة البناء المعرفي لمختلف المواقف والموضوعات التي تؤثر علي تركيز اللاعب وتجعله أقل تشتتاً . - أن يطبق اللاعبون تدريب إعادة البناء المعرفي علي بعض المواقف التي يتعرضون لها . - أن يتمكن اللاعبون من تغيير وجهة نظرهم تجاه الموضوعات التي يتعرضون لها مع التفكير بإيجابية تجاه حلها .	- فنية إعادة البناء المعرفي . - فنية المحاضرة . - فنية التعزيز . - الواجب المنزلي .	٥٠
١٦- ١٥	وضع الأهداف	- أن يتعرف اللاعبون علي مهارة وضع الأهداف . - أن يتعرف اللاعبون علي أنواع الأهداف وشروط الهدف الجيد . - التمييز بين الأهداف التي تسهم في التخلص من التجول العقلي .	- المحاضرة . - المناقشة والحوار . - التفكير الذاتي . - التعزيز . - الواجب المنزلي .	٥٠
١٧	الختام	- اختتام البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي . - تقييم جلسات البرنامج الارشادي . - تطبيق القياس البعدي لمقياس التجول العقلي .	التعزيز المادي والمعنوي .	٥٠

١١ - تقويم برنامج الارشاد المعرفي السلوكي المقترح :

لتقويم برنامج الارشاد المعرفي السلوكي المقترح قيد البحث أسنخدم الباحث الاساليب التالية

:

- التقويم المبدئي (التمهيدي) :

وتم هذا قبل البدء في تنفيذ وحدات البرنامج الارشادي المقترح وذلك من خلال التطبيق القبلي لمقياس التجول العقلي .

- التقويم البنائي (التكويني) :

وتم ذلك أثناء تنفيذ كل جلسة ارشادية وذلك علي مدار البرنامج ككل من أجل التأكد من تحقيق أهداف الجلسة الارشادية بصفة خاصة وأهداف البرنامج الارشادي بصفة عامة ، وكذلك من أجل التعرف علي نقاط الضعف التي تواجه البرنامج منذ البداية والعمل علي حلها وتلافي تكرارها .

- التقويم الختامي (النهائي) :

وذلك في نهاية البرنامج الارشادي المقترح من أجل التحقق من مدي تحقيق الأهداف المرجوة ، وتم ذلك من خلال التطبيق البعدي لمقياس التجول العقلي قيد البحث وكذلك من خلال التعرف علي مدي تحسن أفراد العينة .

- الأسلوب الإحصائي المستخدم:

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل ارتباط Pearson .
- نسب التغير المئوية .
- اختبار (ت) لمجموعة واحدة - Paired simple T . Test .
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم برنامج SPSS-

(V25) في حساب بعض المعاملات الإحصائية .

نتائج البحث :

من خلال ما سبق يتم عرض النتائج كالتالي :

أولاً : عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول : والذي ينص علي أنه :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له ولصالح القياس البعدي

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في ابعاد التجول العقلي والدرجة الكلية له قيد البحث (ن = ٢١)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسب التغير المئوية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التجول العقلي المرتبط بالموضوع	درجة	٣١.١٠	٣.٨٨	١٥.٥٧	٢.٣٨	١٣.٧٣	٤٩.٩٤%
التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع	درجة	٣٣.٢٤	٤.٦٥	١٨.٨٦	١.٩٣	١٣.٦٧	٤٣.٢٦%
الدرجة الكلية للتجول العقلي	درجة	٦٤.٣٣	٧.٣٤	٣٤.٤٣	٣.٠٩	١٥.٥٣	٤٦.٤٨%

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٠) ومستوى الدلالة ٠.٠٥ = ١.٧٢٥

يتضح من الجدول (٩) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

- تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية قيد البحث ما بين (٤٣.٢٦% : ٤٩.٩٤%) مما يدل على فاعلية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى التجول العقلي لدي لاعبي التنس الأرضي قيد البحث .

عرض نتائج الفرض الثاني : والذي ينص علي أنه :

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في ابعاد التجول العقلي والدرجة الكلية له قيد البحث (ن = ٢١)

نسب التغير المئوية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٢٦.٩١%	١٠.١٩	٣.٦٩	٢٢.٢٤	٣.٣٠	٣٠.٤٣	درجة	التجول العقلي المرتبط بالموضوع
١٩.٥٩%	٤.٤٢	٤.٤٣	٢٧.٣٨	٥.٢٧	٣٤.٠٥	درجة	التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع
٢٣.٠٥%	٧.٦٥	٦.٥٣	٤٩.٦٢	٨.١٩	٦٤.٤٨	درجة	الدرجة الكلية للتجول العقلي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٠) ومستوى الدلالة ٠.٠٥ = ١.٧٢٥

يتضح من الجدول (١٠) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

- تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية قيد البحث ما بين (١٩.٥٩% : ٢٦.٩١%) مما يدل على فاعلية الطريقة التقليدية في خفض مستوي التجول العقلي لدي لاعبي التنس الأرضي قيد البحث .

عرض نتائج الفرض الثالث : والذي ينص علي أنه :

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له قيد البحث (ن = ١ = ٢ = ٢١)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	ايتا ٢
		ع	م	ع	م		
التجول العقلي المرتبط بالموضوع	درجة	٢٢.٢٤	٣.٦٩	١٥.٥٧	٢.٣٨	٦.٩٦	٠.٥٥
التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع	درجة	٢٧.٣٨	٤.٤٣	١٨.٨٦	١.٩٣	٨.٠٨	٠.٦٢
الدرجة الكلية لمقياس التجول العقلي	درجة	٤٩.٦٢	٦.٥٣	٣٤.٤٣	٣.٠٩	٩.٦٣	٠.٧٠

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٨٤

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

- تراوحت قيم ايتا ٢ ما بين (٠.٥٥ : ٠.٧٠) مما يدل على فاعلية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى التجول العقلي لدي لاعبي التنس الأرضي قيد البحث .

ثانياً : تفسير ومناقشة النتائج :

بالرجوع إلى نتائج الجدول (٩) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التجول العقلي لدي لاعبي بعض التنس الأرضي نجد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له عند مستوى ٠.٠٥ وفي اتجاه القياس البعدي .

حيث جاء متوسط القياس القبلي لبعـد (التجول العقلي المرتبط بالموضوع) بمقدار (٣١.١٠) وبانحراف معياري مقداره (٣.٨٨) في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد بمقدار (١٥.٥٧) وبانحراف معياري مقداره (٢.٣٨) ، كما جاء متوسط القياس القبلي لبعـد (التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع) بمقدار (٣٣.٢٤) وبانحراف معياري مقداره (٤.٦٥) في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد بمقدار (١٨.٨٦) وبانحراف معياري مقداره (١.٩٣) ، كما جاء متوسط القياس القبلي للدرجة الكلية لمقياس التجول العقلي بمقدار (٦٤.٣٣) وبانحراف معياري مقداره (٧.٣٤) في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد بمقدار (٣٤.٤٣) وبانحراف معياري مقداره (٣.٠٩) ، كما تراوحت نسب التغير المئوية لأبعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية لها ما بين (٤٣.٢٦ % : ٤٩.٩٤ %).

ويعزو الباحث نتيجة انخفاض مستوى القياس البعدي لأبعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له عن القياس القبلي والذي يشير ذلك الي حدوث تحسن واضح في مستوى التجول العقلي لدي لاعبي التنس الارضي قيد البحث الي البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي وما يتضمنه علي العديد من الجلسات الارشادية التي قام بها الباحث مع لاعبي المجموعة التجريبية والتي تتضمن اكساب اللاعبين العديد من المعارف والمعلومات المتعلقة بالتجول العقلي وأنواعه وتأثيره السلبى علي اللاعبين سواء داخل أو خارج الملعب وكذلك تغيير سلوكيات اللاعبين للأفضل من خلال التركيز علي المهمة وعدم الانجراف العقلي نحو مختلف الامور والموضوعات الغير مرتبطة بأدوارهم ومهامهم الفعلية ، حيث يتضح من خلال عرض النتائج أن البرنامج الارشادي المقترح قد ساعد في خفض مستوى التجول العقلي للاعبين والتخلص من تشتت الانتباه وعدم التركيز الذي قد ينتابهم سواء قبل أو أثناء المباراة أو حتي بعدها وذلك نتيجة التفكير في العديد من الأمور والموضوعات التي قد تتعلق بأدوارهم ومهامهم سواء داخل أو خارج الملعب ، والتي من شأنها تؤثر علي المستوى المهاري لهم وتجعلهم غير قادرين علي أداء أدوارهم بصورة فعلية ومن ثم عدم تحقيق الفوز بمختلف المباريات والفعاليات الرياضية المختلفة .

كما يعزو الباحث أيضاً نتيجة انخفاض مستوى التجول العقلي لدي لاعبي التنس الأرضي قيد البحث الي التعدد والتنوع في استخدام الباحث لمختلف الفنيات الارشادية مع اللاعبين والتي من شأنها قد ساعدت في انخفاض مستوى التجول العقلي سواء المرتبط بالموضوع أو الغير مرتبط بالموضوع لدي لاعبي التنس ، فمنها ما قد ساعدت في اكساب اللاعبين مختلف المعلومات والمعارف عن التجول العقلي وابعاده وكيفية التخلص منه مع تحقيق اعلي معدل ممكن من التركيز

والانتباه لمختلف الأمور والمهام المطلوب تنفيذها بفاعلية ، ومنها ما يساعد في اتاحة الفرصة للاعبين للتعبير عن آرائهم ووجهات نظرهم تجاه مختلف المشكلات التي تواجههم سواء داخل أو خارج الملعب سواء مع أصدقاء التمرين أو مع المدرب ، ومنها ما يساعد اللاعبين في التدريب الفعلي علي التركيز والانتباه وعدم التشتت والانشغال بمختلف الموضوعات الغير متعلقة بأداء المهام والادوار الرئيسية سواء داخل أو خارج الملعب ، حيث أن استخدام الباحث لمثل هذه الفنيات وغيرها المتضمنة للبرنامج الارشادي المعرفي السلوكي من شأنها قد ساعدت في خفض مستوي التجول العقلي لدي لاعبي التنس الأرضي قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة " القحطان والحارثي " (٢٠٢٣) والتي اشارت الي أن استراتيجية التعلم الإلكتروني القائمة على المشاريع قد ساهمت في خفض التجول العقلي لدي طالبات الصف الثالث المتوسط بجدة ، وكذلك دراسة "Wong Willoughby & Machado (2022)" والتي اشارت الي وجود ارتباط بين التجول العقلي والمرونة النفسية لدي المراهقين ، وكذلك دراسة " بهنساوي " (٢٠٢٠) والتي اشارت اهم نتائجها الي أن البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية قد ساهم في خفض مستوي التجول العقلي لدي طلاب الجامعة .

وبذلك نجد أن الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له ولصالح القياس البعدي " .

وبالرجوع إلى نتائج الجدول (١٠) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التجول العقلي لدي لاعبي بعض التنس الأرضي نجد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له عند مستوى ٠.٠٥ وفي اتجاه القياس البعدي .

حيث جاء متوسط القياس القبلي لبعدي (التجول العقلي المرتبط بالموضوع) بمقدار (٣٠.٤٣) وبانحراف معياري مقداره (٣.٣٠) في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد بمقدار (٢٢.٢٤) وبانحراف معياري مقداره (٣.٦٩) ، كما جاء متوسط القياس القبلي لبعدي (التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع) بمقدار (٣٤.٠٥) وبانحراف معياري مقداره (٥.٢٧) في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد بمقدار (٢٧.٣٨) وبانحراف معياري مقداره (٤.٤٣) ، كما جاء متوسط القياس القبلي للدرجة الكلية لمقياس التجول العقلي بمقدار (٦٤.٤٨) وبانحراف معياري

مقداره (٨.١٩) في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد بمقدار (٤٩.٦٢) وبانحراف معياريه مقداره (٦.٥٣) ، كما تراوحت نسب التغير المئوية لأبعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية لها ما بين (١٩.٥٩ % : ٢٦.٩١ %).

ويعزو الباحث تلك النتيجة الي استخدام الطريقة التقليدية في التدريب علي كيفية التركيز الانتباه في العديد من الامور الهامة والموضوعات التي لها صلة بالعمل الرياضي وعدم الانجراف العقلي خلف العديد من الموضوعات والامور التي قد تتعلق بالمهام التي يؤديها اللاعب في الملعب أو وراء الامور والموضوعات التي لا تتعلق بالمهمة أو النشاط الذي يؤديه ، وعلي الرغم من أن تأثير الطريقة التقليدية ليس بالتأثير القوي مثل البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي الا انها قد أحدثت شيئاً من التغير الإيجابي في خفض مستوى التجول العقلي لدي لاعبي التنس الأرضي ولكن ليس بالقدر الوفير الذي احده البرنامج الارشادي المقترح الذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية قيد البحث .

كما يعزو الباحث أيضاً ذلك التغير في مستوى التجول العقلي لدي لاعبي المجموعة الضابطة الي رغبة اللاعبين واصرارهم علي الالتزام في تنفيذ كافة وحدات البرنامج التدريبي التقليدي علي اتم وجه ممكن ، بالإضافة الي التنوع في محتوى تلك الوحدات كل ذلك من شأنه قد ساهم في خفض مستوى التجول العقلي لدي لاعبي المجموعة الضابطة قيد البحث .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " القحطان ، الحارثي " (٢٠٢٣) ، ودراسة " بهنساوي " (٢٠٢٠) ، والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن للبرامج التقليدية تأثير ايجابي علي العديد من المتغيرات المختلفة والتي من أهمها التجول العقلي لدي العديد من المراحل والفئات العمرية المختلفة .

وبذلك نجد أن الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له ولصالح القياس البعدي " .

وبالرجوع إلى نتائج الجدول (١١) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في التجول العقلي لدي لاعبي بعض التنس الأرضي نجد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطي درجات القياسين البعديين في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له عند مستوى ٠.٠٥ ولصالح المجموعة التجريبية .

حيث جاء متوسط القياس القبلي لبعد (التجول العقلي المرتبط بالموضوع) للمجموعة الضابطة بمقدار (٢٢.٢٤) وبانحراف معياري مقداره (٣.٦٩) في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد للمجموعة التجريبية بمقدار (١٥.٥٧) وبانحراف معياري مقداره (٢.٣٨) ، كما جاء متوسط القياس القبلي لبعد (التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع) للمجموعة الضابطة بمقدار (٢٧.٣٨) وبانحراف معياري مقداره (٤.٤٣) في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد للمجموعة التجريبية بمقدار (١٨.٨٦) وبانحراف معياري مقداره (١.٩٣) ، كما جاء متوسط القياس القبلي للدرجة الكلية لمقياس التجول العقلي للمجموعة الضابطة بمقدار (٤٩.٦٢) وبانحراف معياري مقداره (٦.٥٣) في حين جاء متوسط القياس البعدي لنفس البعد للمجموعة التجريبية بمقدار (٣٤.٤٣) وبانحراف معياري مقداره (٣.٠٩) .

ويعزو الباحث انخفاض مستوي جميع أبعاد مستوي التجول العقلي والدرجة الكلية له لدي لاعبي المجموعة التجريبية عن لاعبي المجموعة الضابطة حيث يتضح ذلك من خلال دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين لكلا المجموعتين الي البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي الذي تم تطبيقه مع لاعبي المجموعة التجريبية مع التزام المجموعة الضابطة بالبرنامج التقليدي ، حيث أن البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي انما يتضمن مختلف الجلسات الفردية والجماعية التي قام بها الباحث مع اللاعبين من خلال استخدام مختلف الفنيات الارشادية بغرض اكساب اللاعبين العيد من المعارف والمعلومات والطرق التي تسهم في خفض التجول العقلي لديهم وذلك لما له من تأثير سلبي علي مستوي أدائهم الرياضي بالملعب ، حيث أن انشغال بال اللاعبين وعدم تركيزهم وتشتت انتباههم نتيجة تفكيرهم في مختلف الموضوعات التي قد تتعلق بالعمل الرياضي أو التي لا تتعلق بالعمل الرياضي فإن ذلك له مردود سلبي علي مستوي أدائهم بالملعب وبالتالي عدم قدرتهم علي تحقيق الفوز بمختلف المباريات ، ومن هنا يأتي دور التدخل عن طريق الارشادي النفسي والتربوي للاعبين قيد البحث وحثهم علي كيفية مواجهة مثل هذه الأمور مع تقديم مختلف النصائح والارشادات لهم بما يسهم في تحسين مستوي تركيزهم وانتباههم وبالتالي يكونوا أكثر قدرة علي التفكير السليم تجاه تحقيق الفوز والانجاز الرياضي في مختلف الفعاليات الرياضية .

كما يعزو الباحث أيضاً تلك النتيجة الي البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي الذي يهدف في الأساس الي تحقيق عاملين رئيسيين ، أولهما وهو اكساب لاعبي المجموعة التجريبية مختلف

المعلومات والمعارف المتعلقة بالتجول العقلي ومخاطره السلبية علي الحالة العقلية لهم وكذلك تأثيره علي النواحي البدنية والمهارية والخططية لهم ، وثانيهما وهو تغيير سلوكيات اللاعبين للأفضل وذلك من خلال حثهم علي التركيز والانتباه لكافة مجريات الأمور والموضوعات التي تتعلق بالوسط الرياضي وعدم الانشغال والانجراف وراء الموضوعات الأخرى التي قد تتعلق بأداء المهمة المطلوب تنفيذها أو التي قد لا تتعلق بأداء المهمة حتي يكونوا قادرين علي تحقيق التفوق الرياضي ، هذا وبالإضافة الي إصرار لاعبي المجموعة التجريبية علي تنفيذ كافة وحدات البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي مع الالتزام بالاسس العلمية الموضوعية في البرنامج وكذلك الاشتراك الإيجابي في تنفيذ الأنشطة المتخللة للبرنامج كل ذلك من شأنه قد ساهم في خفض مستوى التجول العقلي للاعبي المجموعة التجريبية عن لاعبي المجموعة الضابطة .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة " القحطان والحارثي " (٢٠٢٣) والتي اشارت الي أن استراتيجيات التعلم الإلكتروني القائمة على المشاريع قد ساهمت في خفض التجول العقلي لدى طالبات الصف الثالث المتوسط بجدة ، وكذلك دراسة " بهنساوي " (٢٠٢٠) والتي اشارت اهم نتائجها الي أن البرنامج التدريبي القائم علي اليقظة العقلية قد ساهم في خفض مستوى التجول العقلي لدي طلاب الجامعة .

وبذلك نجد أن الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له ولصالح المجموعة التجريبية " .

التوصيات والبحوث المقترح :

أولاً : التوصيات :

في ضوء أهداف البحث وإجراءاته وفي حدود عينة البحث واستناداً إلى ما توصل إليه الباحث من نتائج يوصي بما يلي :

١. ضرورة تفعيل التوجيه والارشادي النفسي والتربوي في مختلف الأندية الرياضية بصفة عامة بما يسهم في تحسين الحالة النفسية للاعبين ومن ثم سينعكس ذلك ايجابياً علي مستواهم المهاري ومن ثم تحقيق الفوز والتفوق الرياضي .
٢. الاجتماع الدوري مع اللاعبين لحثهم عن أهمية وفعالية العلاج المعرفي السلوكي ودوره في حل العديد من المشكلات النفسية والتربوية التي تواجه اللاعبين .
٣. القيام بتنظيم دورات تدريبية وارشادية للتعرف علي التجول العقلي وانواعه ومخاطره السلبية علي الحالة العامة للرياضيين .
٤. ضرورة عقد العديد من الدورات لكلاً من المدربين والاختصاصيين تساعدهم علي كيفية خفض مستوى التجول العقلي لدي اللاعبين .
٥. ضرورة تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي لخفض مستوى التجول العقلي لدي عينات وفئات أخرى وخاصة من الرياضيين .
٦. عقد دورات ولقاءات تدريبية للأخصائيين الرياضيين والنفسيين وتنمية مهاراتهم لاستخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي لحل مختلف المشكلات والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين .
٧. ضرورة وضع برامج ارشادية أخرى من شأنها تسهم في خفض العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية وعلي رأسها التجول العقلي لدي الرياضيين .
٨. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية المشابهة باستخدام البرامج الارشادية المعرفية السلوكية علي فئات ومراحل سنية مختلفة .

ثانياً : البحوث المقترحة :

- ١- فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى تركيز الانتباه لدي لاعبي التنس الأرضي.
- ٢- قياس مستوى التجول العقلي لدي لاعبي بعض الرياضات الجماعية .
- ٣- التجول العقلي وعلاقته بالتفوق الرياضي لدي لاعبي التنس الأرضي .

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- إبراهيم ، آلاء محمد عبد السلام (٢٠٢٢) : التجول العقلي وعلاقته بحالة التدفق النفسي للرياضيين ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٦٣) ، الجزء (٤) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
- أبو أسعد ، أحمد و عربيات، أحمد (٢٠١٧) : نظريات الإرشاد النفسي والتربوي ، ط ٣ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان .
- الفيل ، حلمي (٢٠١٩) : مقياس التجول العقلي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- القحطان ، سميرة حامد و الحارثي ، ماجد عبد الله (٢٠٢٣) : أثر استراتيجية التعلم الإلكتروني القائم على المشاريع في خفض التجول العقلي لدى طالبات الصف الثالث المتوسط بجدة ، مجلة العلوم التربوية النفسية ، المجلد (٦) ، العدد (٥٩) كلية التربية ، جامعة جدة .
- القصبي ، 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) .
- بهنساوي، أحمد فكري أحمد (٢٠٢٠) : برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة ، مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد (٢١) ، الجزء (٥) ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس ، ص ٢٢٧-٢٦٧ .
- رخا ، محمد ابراهيم عبد الخالق (٢٠٢٢) : الكفاءة السيكمترية لمقياس التجول العقلي للرياضيين ، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٦١) ، الجزء الاول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسبوط.
- شلبى، يوسف محمد و ال معيض، عايض (٢٠٢١) : نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكلاً من اليقظة العقلية والانفعالات الاكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة ، مجلة العلوم التربوية ، كلية التربية جامعة سوهاج ، المجلد (٨٤) ، ٦١١ - ٦٦٧ .
- عبد الرحمن ، ولاء محمد أحمد (٢٠١٨) : فاعلية برنامج ارشادي سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية وخفض سلوكيات العزلة لدي الطلبة الجامعيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .

- عبد الرحيم ، مرفت عبدالعظيم (٢٠٢١) : التجول العقلي وعلاقته بالحل الإبداعي للمشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية بالوادي الجديد ، المجلة العلمية لكلية التربية جامعة الوادي الجديد ، المجلد (٣٦) ، ص ٥٥ - ٧٦ .
- فرغلي ، علاء الدين بدوي (٢٠١٩) : مهارات العلاج المعرفي السلوكي ، ط ٢ ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- نشوان ، نشوان و عرب ، عرب (٢٠١٧) : علم النفس الرياضي - دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان .

ثانياً : المراجع الانجليزية :

- **Burdett, B. R., Charlton, S. G., & Starkey, N. J. (2016).** Not all minds wander equally: The influence of traits, states and road environment factors on self-reported mind wandering during everyday driving. *Accident Analysis & Prevention*, 95, 1-7.
- **Eford, B. T.; Eaves, S. H.; Bryant, E. M.; Young, K. A. (2010).** 35 Techniques Every Counselor Should Know, Person Education, Inc.
- **Kawagoe, T., Onoda, K., & Yamaguchi, S. (2020).** The association of motivation with mind wandering in trait and state levels. *Plos one*, 15(8), e0237461.
- **Pereira, E. J., Gurguryan, L., & Ristic, J. (2020).** Trait-Level Variability in Attention Modulates Mind Wandering and Academic Achievement. *Frontiers in psychology*, 11, 909- 920.
- **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).
- **Seli, P., Kane, M. J., Smallwood, J., Schacter, D. L., Maillet, D., Schooler, J. W., & Smilek, D. (2018).** Mind-wandering as a natural kind: A family-resemblances view. *Trends in cognitive sciences*, 22(6), 479-490.
- **Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015).** The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518.
- **Sullivan, Y., & Davis, F. (2020).** Self-regulation, mind wandering, and cognitive absorption during technology use. *In Proceedings of the 53rd Hawaii International Conference on System Sciences*.

- **Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., lvarez, J. F., & Cangas, A. J. (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*, 11(18), 5081- 5091.
- **Wong, Y. S., Willoughby, A. R., & Machado, L. (2022).** Spontaneous mind-wandering tendencies linked to cognitive flexibility in young adults. *Consciousness and Cognition*, 102, 103335.
- **Zedelius, C. M., Protzko, J., & Schooler, J. W. (2021).** Lay Theories of the wandering mind: Control-related beliefs predict mind wandering rates in-and outside the Lab. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(6), 921-938.

المستخلص

استهدف البحث خفض مستوى التجول العقلي لدى لاعبي التنس الأرضي وذلك من خلال تطبيق البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي قيد البحث ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث الحالي ، وقد تم استخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما ، كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي التنس الأرضي ببعض الأندية الرياضية بمدينة المنيا والمتمثلة في نادي (المنيا الرياضي - نادي بورتو - نادي اسبلاش - نادي أبو فليو الرياضي) ، عددهم (٤٢) لاعب يمثلون نسبة مئوية قدرها (٦٦.٦٦%) من مجتمع البحث وقد بلغ متوسط اعمارهم (١٦.٢٠) سنة وبانحراف معياره قدره (٣.١٢) ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية قوامها (٢١) لاعب ، والأخرى ضابطة قوامها (٢١) لاعب ، كما قام الباحث باختيار عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وقد بلغ قوامها (١٨) لاعب بنسبة مئوية قدرها (٢٨.٥٧%) ، كما تم استبعاد عدد (٣) لاعبين لعدم انتظامهم في الحضور ، واستخدم الباحث (مقياس التجول العقلي / اعداد حلمي الفيل ٢٠١٩) كأحد أهم أدوات البحث ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي تأثير إيجابي في خفض التجول العقلي لدى لاعبي التنس الأرضي قيد البحث .

الكلمات المفتاحية :

- برنامج ارشادي معرفي سلوكي - التجول العقلي - التنس الأرضي .

Title
The effectiveness of a cognitive-behavioral guidance program in reducing mental wandering among tennis players**Abstract**

The research aimed to reduce the level of mental wandering among tennis players by applying the cognitive-behavioral guidance program under study, as the researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of the current research, and the experimental design was used for two groups, one experimental and the other control, following the pre- and post-measurement of them, and the researcher selected the research sample intentionally from tennis players in some sports clubs in Minya city, represented by (Minya Sports Club - Porto Club - Splash Club - Abu Fleo Sports Club), their number is (42) players representing a percentage of (66.66%) of the research community, and their average age was (16.20) years with a standard deviation of (3.12), and they were divided into two equal groups, one experimental consisting of (21) players, and the other control consisting of (21) Players, the researcher also selected the exploratory research sample from the research community and outside the basic sample, which amounted to (18) players at a percentage of (28.57%), and (3) players were excluded for not attending regularly, and the researcher used (Mental Wandering Scale / prepared by Helmy El-Feel 2019) as one of the most important research tools, and one of the most important results reached by the researcher was that the cognitive behavioral guidance program had a positive effect in reducing mental wandering among the tennis players under study.

Keywords:

- Cognitive behavioral guidance program - Mental Wandering - Tennis.