نمذجة العلاقات السببية بين الرشاقة المعرفية والتجول العقلي و الرفاهية الأكاديمية لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة

Modeling the causal relationships between cognitive agility, mental wandering, and academic well-being among the student teacher at the College of Early Childhood Education

إعداد

د/ داليا محمد همام محمد

أستاذ علم النفس المساعد، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة دمنهور

الإستشهاد المرجعى:

محمد، داليا محمد همام (٢٠٢٤). نمذجة العلاقات السببية بين الرشاقة المعرفية والتجول العقلي و الرفاهية الأكاديمية لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة. *مجلة بحوث ودراسات الطفولة*. كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بني سويف، ٦(١٢)، ديسمبر، ١- ٩١

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلي تقصي العلاقة بين كل من التجول العقلي والرشاقة المعرفية والرفاهية الأكاديمة لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة، والكشف عن التأثيرالمباشرة وغير المباشرة للعلاقات بين الرشاقة المعرفية والتجول العقلي و الرفاهية الأكاديمية وقد تكونت عينة البحث من (٢٩٠) طالبة من طلبات الفرقة الثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة دمنهور وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢٠-٢١) عاما ، وانحراف معياري (0.51)، وطبقت أدوات البحث المكونة من مقياس التجول العقلي إعداد حلمي محمد الفيل (٢٠١٨) ، والرشاقة المعرفية ،والرفاهية الأكاديمية كلاهما من إعداد الباحثة و إستخدم المنهج الوصفي الإرتياطي التحليلي ، وتوصلت النتائج إلي التأثير السببي الموجب المباشر وغير المباشر لمتغير الرشاقة المعرفية علي التجول العقلي ، كما تؤثر الرشاقة المعرفية تأثيرًا سالباً على التجول العقلي ، و تأثيرًا موجبًا على الرفاهية الأكاديمية ،تؤثر الرفاهية الأكاديمية تأثيرًا سالباً على التجول العقلي ، يؤثر الانفتاح المعرفي تأثيرًا غير مباشرًا على التجول العقلي من خلال الرفاهية الاكاديمية كمتغير وسيط ، تؤثر المرونة المعرفية تأثيرًا غير مباشرًا على التجول العقلي من خلال الرفاهية الاكاديمية كمتغير وسيط ، يؤثر تركيز الانتباه تأثيرًا غير مباشرًا على التجول العقلي من خلال الرفاهية الاكاديمية كمتغير وسيط.

الكلمات المفتاحية: التجول العقلي ، الرشاقة المعرفية ، الرفاهية الأكاديمية – الطالبة المعلمة

Abstract:

The aim of the current research is to investigate the relationship between mental agility, cognitive agility, and academic well-being among the student teacher at the College of Early Childhood Education, and to reveal the direct and indirect effect of the relationships between cognitive agility, mental agility, and academic well-being. The research sample consisted of (290) female students from the third year students. At the Faculty of Early Childhood Education, Damanhour University, their average age was (20-21) years, with a standard deviation of (0.51), and the research tools were applied, consisting of the mental wandering scale prepared by Helmy El-Fil (2018), cognitive agility, and academic well-being, both prepared by the researcher and the method used. Descriptive analytical reasoning, and the results reached a positive direct and indirect causal effect of the variable of cognitive agility on mental wandering. Cognitive agility also has a negative effect on mental wandering, and a positive effect on academic well-being. Academic well-being has a negative effect on mental wandering. Cognitive openness has a positive effect. Cognitive flexibility indirectly affects mental wandering through academic well-being as a mediating variable. Cognitive flexibility indirectly affects mental wandering through academic well-being as a mediating variable. Focus of attention indirectly affects mental wandering through academic well-being as a mediating variable.

Keywords: mental wandering, cognitive agility, academic well-being - student teacher

مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الطلاب حيث تهدف إلـــي إعـــدادهم لمواجهة متطلبات الحياة في المستقبل ، وتمثل نقطة انطلاقه نحو مستقبله لتحقيـــق أهدافـــه وطموحاته ، وتتحمل الجامعات القسط الأكبر من المسؤولية في إعداد الطلبة للقيام بأدوارهم المختلفة لتحقيق التنمية الشاملة للمجتمع ، ولذا كان منوطاً بالجامعات إعداد جيل قادر علي الإنفتاح المعرفي ومحاولة إستيعاب ومواكبة المستحدثات المعرفية ، والتحرك بمرونة بين الإنفتاح المعرفي وتركيز الإنتباه والإدراك الجيد لبيئته وهوما يسمي بالرشاقة المعرفية التي تعد أحد متطلبات عصر العولمة ومجتمع المعرفة ، فنحن لا يمكننا دائماً بنـــاء المســـتقبل للشباب ، ولكن يمكننا بناء شبابنا للمستقبل .

وتعد الرشاقة المعرفية عنصرا فعالاً يسهم في معالجة المشكلات التي تواجه الطلاب سواء داخل المؤسسات التعليمية أو خارجها ، والتكيف مع المعلومات الجيدة والمستجدات العلمية ، وتمكنهم من إيجاده الإتصال بالآخرين والتفاوض لحل النزاعات والتواصل لحلول إبداعية للمشكلات (Good,(2014.14 .

فقد أشار كـــلا مـــن (Jen et al .,(2019.9؛ Haupt, (2017.24) أن الرشـــاقة المعرفية تزيد من مهارات التفكير الإبداعي لدي الطالب ، وتمكنه من حل المشكلات التـــي تواجهه وتزيد من إيجابيته وفاعلية الذات لديه ، و السيطرة علي طريقة تفكيـــره ووجهتـــه الذهنية ،وكما أشار كلاً من محمد أبو حلاوة وحلمي محمد الفيل (٢٠٢٢ ،٣٠) إلي أن الرشاقة المعرفية تجعل الطالب محدداً في خطوات تفكيره ، وتحسن من عمليات المعالجة المعرفية وعمليات صناعة القرار لديه ، وتزيد من مقدار إصراره ومثابرته بالإضافة إلـــي أنها تحسن من تحصيله الدراسي ، ومن ثـــم تزيـــد فـــرص نجاحـــه الأكـــاديمي .اشـــار

Demirtas,(2020.119) إلي أن الطلاب ذوى الرشاقة المعرفية يتميزون بأن لديهم القدرة علي مواجهة مواقف غير مألوفة لتجربة طرق جديدة للتواصل وتعديل السلوكيات لتلبية الإحتياجات السياقية، وتقبل النقد البناء ، والوعي بالخيارات البديلة ، ولديهم القدرة علي تركيز الإنتباه علي المعلومات المهمة واستبعاد المثيرات المشتتة ، ويمكنهم استخدام المعلومات بمرونة وتطبيقها بطرق مختلفة وفقا للسياق ، وقادرون علي اتخاذ القرارات بمفردهم ، والنظر إلي الأحداث من زوايا مختلفة والأخذ بالآراء المتعارضة.

لذا فقد أصبحت الحاجة إلي أن يكون الطالب رشيقاَ معرفياَ تتزايد يومياَ مع زيادة المعارف والتعقيدات والغموض الذي أصبح بالبيئة التعليمية (Hutton&Tuner, 2019.51).

ومازال متغير الرشاقة المعرفية في مرحلة الإستجلاء والتكوين البحثي، حيث يبلغ العمر البحثي لهذا المتغير سنوات قليلة، فبدأ إخضاع هذا المتغير للبحث النفسي والتربوي في عام (٢٠١٥) بدراسة Adamo والتي هدفت إلى تقصي تأثير الرشاقة المعرفية على الإلتزام التنظيمي ، لذلك فالطالب يجب أن يكون علي قدر كبير من الإنتباه والتركيز في المهام والأنشطة التي يقوم بها ، حتي لا يتجول بعقله بعيداَ عن تلك المهام في ظل التحول الرقمي والهيمنة الرقيمة ومستجدات القرن الحالي، وهذا ما يعرف بالتجول العقلي ، ويعد مصطلح التجول العقلي من المصطلحات الحديثة في مجال التربية وعلم النفس ويقصد به تحول الإهتمام بعيدا عن المهمة الأساسية (حلمي الفيل، ٢٠١٨، ٢١ ، إيهاب السيد المراغي ، ٢٠٢٠، ٤٠) .ويحدث التجول العقلي في حياتنا اليومية بشكل تلقائي أثناء الإنخراط في أنشطة الحياة المختلفة ، حيث ينشغل العقل عن المهمة المنوط بها ، فالطالب خلال يومه الدراسي وأثناء قيامه بالأنشطة التعليمية المختلفة ، قد ينصرف عن المهم الكلف بها ، مما

يؤثر علي نجاح وإتمام المهمة وتحقيق الأهداف التعليمية المرجوة (Pachai,et al.,2016.3) ، ويحدث خلال أنشطة التعلم بنسب متفاوتة تتراوح ما بين (٢٠%-٤٠%) مما ينعكس بصورة سلبية علي إدماج الطلاب في عملية التعلم ومن ثم انخفاض نواتج التعلم، كما أنَّه يقلل من قدرة الطلاب على الأداء الأكاديمي، وحل المشكلات التي تواجهم أثناء الدراسة (وسام حمدي عبد السميع القصبي.، ٢٠٢٢، ٣٤٦)؛ (Rummel., 2014.42) .

و تشيرنتائج الدراسات الحديثة إلي تكرار التجول العقلي لدي غالبية الطلاب بدرجة كبيرة ، علاوة علي أنه يعد المؤثر الأقوي علي التركيز أثناء الدراسة (Marazeke,et.22 al.2020) . مما يزيد الأمر تعقيدا، و أن التأثير السلبي للتجول العقلي يصعب الحد منه لانه لا يمكن ملاحظته من قبل المعلمين (Smallwood &Schooler,2015.9).

وقد وجدت الدراسات السابقة علاقة سلبية بين التفوق الأكاديمي والتجول العقلي، مثل دراسة Carciofo, (2019) توصلت نتائجها إلى وجود علاقة سلبية للإنجاز الأكاديمي والتجول العقلي، وعلاقة سلبية بين التجول العقلي والعبء المعرفي، كذلك أظهرت دراسة(Luo,Zhu,Gu.,(2016 عن وجود علاقة سلبية بين التجول العقلي والرضا عن الحياة ، Reichle, Halpern (2004) من ناحية آخرى وجدت دراسات علاقة موجبة بين التجول العقلي والتفكير الإبداعي والتخطيط للمستقبل Killingworth, Gilbert, (2010) وتدني الحالة المزاجية حلمي محمد الفيل (٢٠١٨) ، وتوصلت نتائج دراسة كل من زينة وداعة(٢٠٢٠)؛ سالم العتيبي(٢٠٢٠)إلى أهمية الرفاهية الأكاديمية كمجموعة التقييمات الذاتية المعرفية المرتبطة بالرضا الذاتي عن الحياة والتوقعات الإيجابية أو السلبية إلي ينتج عنها حالة من الإتزان الداخلي. وتحظى الرفاهية الأكاديمية بإهتمام متزايد في الأونة

الأخيرة حيث أصبحت مطلبًا ضرورياً لكي يتمتع الطالب بحياته الدراسية وتمكنه من مواجهة الضغوط التي تقابله Amholt,et al. (2020.1530) ، كما إنها ترتبط بالأهداف التي يسعي الطلاب إلي تحقيقها في الحياة الأكاديمية وتؤدي دوراً مهما في تشكيل خبراتهم الأكاديمية والتأثير الإيجابي في النواحي الفكرية والشخصية والأكاديمية. كما تعد الرفاهية الأكاديمية مصدراً رئيساً في تشكيل خبرات الطلاب وتطلعاتهم الأكاديمية، ولها دور إيجابي أيضا علي النتائج التعليمية . (Widlund et al.,2018 .9)

لذا أصبحت د راسة رفاهية الطلاب جانًبا مهًما في تطوير البرامج الأكاديمية النوعية التي تعزز ليس فقط الكفاءة الأكاديمية، ولكن أيضا القدرات الإجتماعية والشخصية Luştrea et al.,(2018,52) ، واتسم العقد الأخير من القرن (٢١) بالإهتمام بالرفاهية الأكاديمية للطلاب؛ وأنها ترتبط بمدي واسع من المخرجات النفسية والأكاديمية المتضمنة في انخفاض كل من :القلق، والإكتئاب ، ومواجهة الضغوط والإحتراق الأكاديمى بالإضافة إلى إرتفاع مستويات الإنجا ز، والسلوك القيادي الإيجابي، والصمود ،والقدرة على التكيف مع التغير ومواجهة صعوبات الحياة ، والتركيز على التعلم، ومن ثم تعزز الإنجاز الأكاديمي Kale ; et al.,(2018) عبد الله بن عبد الهادي العنزي (2022) ،رضا محروس إبراهيم (2021) ;سهام محمد عبد الفتاح خليفة (٢٠٢١)؛(Rassaby, et al.,(2021 ؛ Tuominen et al.,(2020) ;Sadeghi &Mahavi.,(2020) شلبي (2020 أ) ،مصطفي (٢٠٢٠) ؛ Fiorilli et al.,(2017) Cho & Jeon,(2019) ؛ Rassaby et al.,2021) ومما سبق يتضح لنا أنه بات من الضروري الإهتمام بجودة مواصفات الخريجين وبناء ثقتهم بأنفسهم التي تسهم في زيادة قدرتهم على المساهمة والمشاركة في تحقيق متطلبات التنمية المستدامة، فلم يعد الهدف من التعليم في هذا العصر إكساب الطالب

المعرفة والحقائق فقط، بل تعداه إلى ضرورة إكسابه المها رات والقدرات والإعتماد علـــى الذات وحل المشكلات التي تواجهه؛ ليكون قادرا على مواكبة متغيـــرات العصـــر الحديثـــة ولتحقيق هذه المواصفات فنحن بحاجه لتقديم خدمه تعليمية ذات جـــوده تواكـــب التغيـــرات المتلاحقة وتسهم فى تحقيق الرشاقة المعرفية للطلاب والإنفتاح المعرفي بمرونة من خـــلال تركيز الإنتباه على المعلوما ت المهمة من المعارف المتلاحقة ، مما يشعر الطالب بفاعليتـــه ويحقق لديه الشعور بالرضا الأكاديمي، والإستماع بالتعلم مما يعزز لديه شعور بالرفاهيـــة الأكاديمية ، التي تمكنه من التصدي للضغوط والإحباطات التي تواجهة ، حتي يتحقق لـــه التكيف الجيد مع متغيرات الحياة ، ويسهم في تحقيق التطور والنمو الشخصـــي وتعزيـــز صحته النفسية ، من أجل تشكيل شخصيه مستقلة وواعية لمعلمي المستقبل ، ولذا يحـــاول البحث الحالي التصدي لدراسة موضوع الرشاقة المعرفية و تسليط الضوء علي العلاقـــات والتأثيرات المعقدة والمتداخله بينها وبين التجول العقلي والرفاهية الأكاديمية مـــن خـــلال اقتراح نموذج بنائي سببي لتفسير العلاقات السببية بين هذه المتغيرات .

مشكلة البحث

حددت مشكلة البحث الحالي من خلال عمل الباحثة لاحظت خـــلال تـــدريس بعـــض المقررات لطلبات وجود فروق بين الطلبات في درجة انتباهم وتركيزهم أثناء المحاضرات ،وكذلك أثناء أداء التكليفات الأكاديمية المطلوبة منهم ، فبعضهن يهتم بالإستفسار وطلـــب التوضيح وإبداء الفضول المعرفي حول بعض الموضوعات وأداء التكليفات بمستوي عالي والمبادرة للمشاركة بالعرض ،والبعض الآخر يستمعون للشرح دون وعي ، كما لاحظـــت وجود مشكلات شائعة لدي طلبات تمثلت في عزوف بعضهن عن الدراسة وعدم متابعتهن المحاضرات بإهتمام ، وضعف مشاركتهن في الأنشطة المنهجيـــة واللامنهجيـــة ، وعـــدم

حرصهن علي الفهم والتفسير أو طرح الأسئلة ، وعدم اهتمامهن بتقدير أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة ، وعدم انجاز المهام أو الالتزام بالقوانين أو القواعد داخل الكلية ، بالإضافة إلي تشبثهن بآرائهن وعدم تقبل آراء الآخرين ، وعدم القدرة علي التكيف أو التركيز، واستكمالاً لهذه الملاحظات ، طبقت الباحثة دراسة استطلاعية من خلال استبيان مقيد مكون من (٣٠) فقرة ، (١٠) فقرات للرشاقة المعرفية ، (١٠) فقرات للتجول العقلي ، (١٠) فقرات للرفاهية الأكاديمية ، وطبقت علي (١٠٠) طالبة من طالبات بالكلية ، وتوصلت النتائج إلي أن ٦٠% تقل درجاتهن عن المتوسط في الرفاهية الأكاديمية ، و٥٥% تقل درجاتهن عن المتوسط في الرشاقة المعرفية ، و٧٠% يعاني من التجول العقلي ، مما يدل علي انخفاض الرشاقة المعرفية والرفاهية الأكاديمية ، ومع ما لمسته الباحثة من توصيات العديد من المؤتمرات كمؤشر معلم المستقبل واعداده وتطوره (٢٠١٥) ، والمؤتمر الخامس لإعداد المعلم في ضوء مطالب التنمية ومستجدات العصر (٢٠١٦) ، ومؤتمر منظومة تكوين المعلم " التحديات وساسيات التطوير (٢٠١٧) ، والمؤتمر القومى لأول لقطاع الدراسات لتربوية " التعليم والشراكة المجتمعية ومؤسسات إعداد المعلم وتأهلية في الجمهورية الجديدة (٢٠٢٢) ، بضرورة الإهتمام بإعداد المعلم بما يواكب المستحدثات والتغيرات المعرفية المتلاحقة والتكيف معها والإنفتاح المعرفي علي خبرات الآخرين .علي الجانب الآخر أشارت دراسة Mangels,.et al(2006) أنه يمكن تشبيه الدماغ بممارسة الرياضة بالنسبة للعضلات ، فكلما زاد تمرين الدماغ من خلال ممارسة البحث عن حلول للمشكلات الصعبة كلما تطور الذكاء . وأن ارتكاب الأخطاء بشكل متكرر ، والتعلم منها يؤدي إلي زيادة عدد الإتصالات بين الخلايا العصبية بالدماغ ؛ وبالتالي نمو الذكاء . وإضاف Boaler (2013)؛ Yeager,(2012)أنه عندما يقوم

الطلاب بإستمرار بتكرار أشياء مالوفة عليهم بطريقة صحيحة فلا يحدث نمو أدمغهم ؛ لأنهم لا يشكلون روابطاً جديدة ، وأكد أنه من الأفضل أن يتم إعطاء الطلاب مهاما مفتوحة توفر الفرصة للعمل من خلال تحديات مختلفة ؛ لتشكيل روابط جديدة في عقولهم أثناء تعلمهم ليحدث نمو للدماغ ، و أكدت دراسة Ross et al., (2018) أن أداء الطلاب ذوي مستوى الرشاقة المعرفية المرتفع أفضل في المواقف الحياتية والتعليمية ويقومون بمعالجة المعلومات أفضل من أقرانهم ذوي الرشاقة المعرفية الأقل.

كما ركزت غالبية الدراسات على إعداد البرامج التدريبية لتحسين الرشاقة المعرفية لدي طلاب الجامعة منها دراسة Reyes et al.(2016)؛Knox al.,(2017) ؛ حلمي محمد الفيل(٢٠٢٠)؛ محمد حسن عمران (٢٠٢٢)؛ إيمان شعبان أبو عر ب (٢٠٢٢)، و تناول القليل من الدراسات علاقة الرشاقة المعرفية ببعض المتغيرات النفسية والتربوية ومنها علاقتها بمستويات التنظيم الذاتي Jøsok et al.,(2019) ، وعلاقتها بمهارات الإتصال سلامه وآخرون(٢٠٢١)، وعلاقتها بدافعية الإتقان كدراسة لمياء أنور فتيخان الجميلي (٢٠٢٢) ، وبالإطلاع علي الدراسات السابقة التي تناولت التجول العقلي نجد فيها تباين حيث أن بعضها ركزعلي التاثيرات السلبية ، منها دراسة Mumford et al., (2012)أوضحت أن التجول العقلي يمنع الإنتباه المستمر ، بينما ركزت بعض الدراسات الآخري علي الجوانب الإيجابية للتجول العقلي مثل علاقته بالإبداع أو التخطيط للمستقبل وتشير تلك الدراسات أن التجول العقلي كونه ضارا للأداء المعرفي والرفاهية منها دراسة Aakriti (2017) . أشارت زينة أحمد واعة (٢٠٢٠) إلي وجود انخفاض واضح في مخرجات التعليم الجامعي التي تؤثر علي سير وتطور العملية التعليمية والإرتقاء بالمستوي الأكاديمي ، وارجعت سبب الإنخفاض إلي التجول العقلي ، ويذكر Nurgitz(2019) أن

طلبة الجامعة هم أكثر عرضة للتجول العقلي ،وقد زادت الحاجة إلي البحث عن حلول لمشكلة التجول العقلي في هذا العصر وذلك بسبب تزايد المثيرات والمشتتات المختلفة التى تعيق انتباه الطلبة أثناء المحاضرات وبالتالي تؤثر سلباَ علي الأداء الأكاديمي والإندماج المعرفي وحل المشكلات (حلمي محمد الفيل ،٢٠١٨) هذا ما دعمته نتائج بعض الدراسات السابقة وجود مستوي مرتفع من التجول العقلي لدي طلبة الجامعة ، كدراسة شلبي وآل معيض (٢٠٢٠) ودراسة عماد الدو (٢٠٢٢) ، ودراسة البياتي وصالح (٢٠٢٢) ، كما أوصت بعض الدراسات السابقة ومنها دراسة كل من حلمي محمد الفيل (٢٠١٨) ; احمد فكري بهنساوي (٢٠٢٠) بضرورة بناء برامج لخفض التجول العقلي لدي طلبة الجامعة وذلك بسبب تأثيراته غير الإيجابية علي عملية التعلم ، فهو يعيق المهام والانشطة المكلف بها الطالب والتي تتطلب انتباها مستمرا،وتشير نتائج دراسة Brosowsky,et al(2021) ؛Reichle.,et al (2013) ؛ Franklin.,et al (2016) إلي أن زيادة التجول العقلي يخفض من الإندماج في أداء المهمة ، كما اشارت نتائج دراسة كل من وليد حسن عاشور الخطيب (٢٠١٧) ؛ Wu et al., (2020); ، Eroğlu,(2012)؛Cho &Jeon,(2019) Egan et al.,(2022) إلي دور الرفاهية الأكاديمية في حياة الطلاب حيث تعد مؤشراَ لجودة الحياة وانجاز الأهداف ، ومواجهة صعوبات الحياة وترتبط ايجابيا بالعديد من المتغيرات مثل الحكمة والتفتح ويقظة الضمير ، والمرونة العالية واليقظة العقلية والتعاطف والإنجازالاكاديمى ، كما اشارت دراسة Tuominen et al.,(2020); Fiorilli et al., (2017); Widlund et al., (2018) إلي أن ارتفاع مستوي الرفاهية الأكاديمية يكون ضروريًا لمخرجات التعلم المختلفة كالطموح الأكاديمي ، والتفوق الدراسي، و الإنجاز، التحصيل الدراسي ، والدافعية.

ولذا فإنه أصبح من الضروري التعرف على مستوى الرفاهية الأكاديمية لدي طلاب الجامعة والعوامل التي ترتبط بها وتسهم في التنبؤ بها ، وذلك بإعتبارها أحد مكونات الدافعية ومن العوامل الإيجابية المهمة لطلاب الجامعة والتي تساعدهم على التكيف أكاديميا ومواجهة الضغوط والتحديات الأكاديمية المختلفة(Rassaby et al., 2021.8) .

ومن خلال ما سبق عرضه وعلي الرغم من أهمية المتغيرات الثلاثة الذى تناولها البحث الحالي الا أننا لا نجد الدراسة تناولت المتغيرات الثلاثة مجتمعه معاً لمعرفة العلاقات السببية بينهما ، لذا جاء البحث الحالي للكشف عن تلك العلاقات ، محاولة بناء نموذج بنائي مقترح يوضح العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين تلك المتغيرات .

في ضوء ما سبق تتحدد مشكلة البحث في الأسئلة الاتية :

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الرشاقة المعرفية والتجول العقلي لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الرشاقة المعرفية والرفاهية الأكاديمية لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين التجول العقلي والرفاهية الأكاديمية لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة ؟
- هل يمكن الوصول إلي نموذج نبائي يفسر العلاقات السببية بين ابعاد الرشاقة المعرفية و التجول العقلي والرفاهية الأكاديمية لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة ؟

أهداف البحث

- التعرف علي العلاقة الإرتباطية بين الرشاقة المعرفية والتجول العقلي لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة .

- التعرف علي العلاقة الإرتباطية بين الرشاقة المعرفية والرفاهية الأكاديمية لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة .

- التعرف علي العلاقة الإرتباطية بين التجول العقلي والرفاهية الأكاديمية لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة .

- التحقق من إمكانية الوصول إلي نموذج نبائي يفسر العلاقات السببية بين ابعاد الرشاقة المعرفية والتجول العقلي والرفاهية الأكاديمية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة

أهمية البحث

اولا : الاهمية النظرية :

١- تكمن أهمية البحث الحالي في كونة يتناول شريحة أكاديمية مهمة لأي مجتمع من المجتمعات الا وهي طلبة الجامعة وبخاصة الطالب المعلم ، حيث تمثل في المجتمعات المحتضرة الركيزة الأساسية لتطور المجتمع .

٢-القاء الضوء علي المفاهيم الحديثة نسبيا في مجال البحوث النفسية وهى الرشاقة المعرفية و التجول العقلي والرفاهية الأكاديمية ، لما لها من تأثير في شخصية الطالب وتشكيل سلوكه وتحديد أهدافه ومرونته في التواصل مع الآخرين ومع مستجدات الأحداث مما ينعكس علي أدائه ونواتج التعلم .

٣-إثراء المكتبة بأطر نظرية عن متغيرات البحث الحالي(الرشاقة المعرفية و التجول العقلي والرفاهية الأكاديمي) .

ثانيا : الأهمية التطبيقية :

١-تقديم نموذج بنائي سببي يفسر العلاقات بين متغيرات البحث ، يمكن الافادة منه تربويا في تصميم البرامج التدريبية وارشادية لتنمية الرشاقة المعرفية ،والرفاهية الأكاديمية ،وخفض التجول العقلي

٢-إضافة مقاييس عن (الرشاقة المعرفية ، التجول العقلي ، الرفاهية الأكاديمية) إلي المكتبة العربية يمكن الإفادة منها في الدراسات المستقبلية .

٣- قد تفيد نتائج البحث في توجية القائمين علي العملية التعليمية علي ضرورة إعداد مناهج تربوية تعمل علي تنمية الرشاقة المعرفية لدي طلاب ، مما يساعد علي إعداد كوادر بشرية قادرة علي الإبداع والتعمق والتركيز بشكل فعال في المهام المطلوبة منهم

٤- قد تفيد النتائج في حث القائمين علي العملية التعليمية علي تقديم محتوي تعليمي وخبرات تعليمية تتناسب مع مستوي الطلاب مما يساعد علي رفع كفاءتهم الأكاديمية وتحسين جودة التعليم الجامعي .

المصطلحات الإجرائية للبحث

١-الرشاقة المعرفية Cognitive Agility

يقصد بها مهارة معرفية تُمكن الطالبة من التوافق العقلي بكفاءة والإنتقال السريع بين المهام المختلفة ، وذلك من خلال الإنفتاح المعرفي علي كل ما هو جديد ، وتقبل الأفكار والخبرات المختلفة ، والحفاظ علي التركيز العقلي خلال فترات زمنية طويلة حتي تتمكن من الإستخدام كامل العمليات المعرفية بتناغم وانسجام ، بحيث تحقق أهدافها في المهام التعليمية .

وتقاس إجرائياً بالدرجة التى تحصل عليها الطالبة المعلمة في مقياس الرشـــاقة المعرفيـــة المعد لهذا البحث .

الرفاهية الأكاديمية : Academic Well-being

يقصد بها قدرة الطالبة علي بناء واسع يُشكل مجموعة من المؤشرات التي تعكس مـــدي كفاءة الطلاب الأكاديمية ورضاهم عن حياتهم الأكاديمية والتواصل الجيد بالآخرين ومدي الإندماج في المهام الأكاديمية والإستماع بعملية التعلم .

وتقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة في مقياس الرفاهية الأكاديميـــة المعد لهذا البحث .

التجول العقلي : Mind Wandering

تبنت الباحثة تعريف حلمي محمد الفيل (٢٠١٨،٥٢) " تحول تلقائي في الإنتباه عن المهمة الأساسية إلي أفكار آخري داخلية أو خارجية ، وهذه الأفكار قد تكون مرتبطـــة بالمهمـــة الأساسية أو غير مرتبطة بها .

حدود البحث : اقتصرالبحث الحالي علي حدود التالية :

حدود بشرية : كُونت عينة البحث من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة دمنهور قوامها (٢٩٠) طالبة تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٢١) عاماً

حدود زمنية : طُبق خلال الفصل الدراسي الثـــانى مـــن ٢٠٢٤/٥/٥ إلـــي ٢٠ /٥ /٢٠٢٤

حدود مكانية : كلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة دمنهور

حدود موضوعية : تمثلت في دراسة المتغيرات الآتية الرشاقة المعرفية (متغير مستقل) ، التجول العقلي (متغير تابع) ، الرفاهية الأكاديمية (متغير وسيط)

الاطار النظري ودراسات السابقة

اولا : الرشاقة المعرفية Cognitive Agility

١- **مفهوم الرشاقة المعرفية** : عرفها Good, Yeganah,(2012,14) ؛ Good(2009,19) بأنها قدرة المتعلم علي العمل بمرونة وانفتاح واهتمام مركز . فالرشاقة تتطلب البيئة الديناميكية الغنية بالمعلومات ، والقدرة والرغبة في البحث عن معلومات جديدة ، فجمع معلومات جديدة (الإنفتاح) والإلتزام بخيط معرفي متماسك (التركيز) ضروريان للنجاح في مثل هذه البيئة ، ومن ثم يجب أن يكون المتعلم قادر علي استخدام الإنفتاح والتركيز بمرونة وفقا لاحتياجات البيئة المتغيرة . وعرفها Ross, Miller& Deuster(2018.68) بأنها قدرة المتعلم علي التحرك بسهولة بين الإنفتاح المعرفي والإنتباه المركز .بينما عرفها كلا من Hutton&Tuner,(2020.21) بأنها قدرة المتعلم علي استخدام أنماط التفكير بديلة عند إدراكه أنه بحاجة إلي التغيير وفقا للحالة الراهنة للمهمة ، وفي ضوء الموارد المتاحة له فيما يخص كل من الوقت ، والمعلومات المتوفرة ، ومستوي الخبرة لديه .

واتفق كل من حلمي محمد الفيل (٢٠٢٠، ٦٥٦-٦٥٨) ؛عفاف سعيد البديوى (٢٠٢١، ٢٠٢)؛ إيمان شعبان أبو عرب (٢٠٢٢، ٦٥٧)علي إنها بنية عقلية متعددة الأبعاد تجمع بين الإنفتاح المعرفي والمرونة المعرفية وتركيز الإنتباه، وتمكن المتعلم من استخدام كامل عملياته المعرفية بتناغم وانسجام ، بحيث تتناسب تحقيق أهدافه في المهام التعليمية ، وتحقيق له تكييف الأداء المطلوب للتعامل مع البيئة المتغيرة المحبطة بتلك المهام بطريقة خلاقة وفريدة من نوعها .

استناداً للتعريفات السابقة عرفتها الباحثة بأنها :مهارة معرفية تُمكن الطالبة من التوافق العقلي بكفاءة والإنتقال السريع بين المهام المختلفة ، وذلك من خلال الإنفتاح المعرفي علي كل ما هو جديد ، وتقبل الأفكار والخبرات المختلفة ، والحفاظ علي التركيز العقلي حتي تتمكن من الإستخدام كامل العمليات المعرفية بتاغم وانسجام ، بحيث تحقق أهدافها في المهام التعليمية .

٢- ابعاد الرشاقة المعرفية :

هي الدرجة التي يكون عندها المتعلم رشيقاً في الحركة بسلاسة ومرونة في تحريك عقله ذهابًا وإيابًا ما بين تركيز انتباهه وانفتاحه المعرفي، بحيث لا يفوت عليه انتباهه المركّز فرصة ملاحظة أية معلومات جديدة يقدمها انفتاحه المعرفي لديه، فيفشل في دمجها ضمن عمليات المعالجة لديه، ولا يحرمه انفتاحه المعرفي من فرصة التركيز على المعلومات المتعلقة بالمهمة فقط التي كان سيوفرها له انتباهه المركز، فيتشتت بمعالجة معلومات غير ذات صله بالمهمة وللرشاقة المعرفية ثلاثة أبعاد حددها كلا من Good&Yeganeh (2012.63)هي :

أ- الإنفتاح المعرفي" Cognitive Openness "

يرتبط الإنفتاح المعرفي في الأدبيات النفسية بالعديد من المصطلحات مثل :الإبداع والإنفتاح علي التجربة ، والفضول والرشاقة الذهنية وحب الإستطلاع ، واليقظة العقلية ، ويشير إلى قبول الأفكار الجديدة والتجارب ووجهات النظر، وايضا إلي رغبة الطلاب في الإنخراط في السلوك الإستكشافي والحاجة المتكررة لتوسيع وتجربة الخبرة، كما يشير إلى تقبل الطلاب للأفكار والخبرات ووجهات النظر الجديدة، كما أنه يجعلهم يميلون إلى البحث عن التجديد أوستكشاف الحلول الإبداعية للمشكلات التي تمكنهم من التكيف بشكل مناسب مع الظروف

المتغيرة(Haupt et al., (2017.49 ،والعقل المنفتح لا يتحيز في اتجاه معين لأنه يميل إلى محاولة معالجة المعلومات بطريقة غير منحازة في اتجاه الآراء أو التوقعات السابقة، فالفرد المنفتح عقليا يهتم بكل الآراء والأفكار ووجهات النظر المختلفة بما فيها تلك التي تتعارض مع آرائه وأفكاره وتعديل ما لديه من معتقدات سابقة إذا توافرت له الأدلة والحجج القوية المؤيدة له (Price et al ،2015.42).

عُرفت اجرئيا :بأنها تقبل الطالبة لكل ما هو جديد ، والميل إلي الغموض وتوسيع الخبرة .

ب – المرونة المعرفية: Cognitive Flexibility

تعد المرونة المعرفية السبب الحقيقي الكامن وراء ذكاء وتفوق الطلاب الإستثنائين بيننا، وذلك لأنها تعد المولد الفعلي للحلول والأفكار والبدائل والإبداع والفرص,Braem& Egner (2018.11)، وتشير المرونة المعرفية إلى قدرة الطالب على إعادة تهيئة العقل سريعًا عند الإنتقال بين المهام المختلفة، و تحويل وجهة نشاطه العقلي نحو المعلومات الأكثر ارتباطاً بالمهمة التي يعمل عليها رغم التغير المستمر، أي تغيير الإستراتيجيات السلوكية عند تغير البيئة (Wang et al.,(2021.14 ، وأشار Hartkamp & Thornton, (2017.30 أنه القدرة على إنتاج استجابات جديدة ومتعددة تمكنه من التكيف مع المطالب المتغيرة لبيئته بالإضافة إلى تقديم تفسيرات وحلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة والتحكم فيها ،ويؤكد Fu & Chow (2016.9) على أن للمرونة المعرفية دورا مهما في تمكين الطلاب من التبديل بين المهام والمواقف المتناقضة والصعبة، والتفكير في حلول أكثر ملاءمة وتوظيفها بشكل فعال من أجل التكيف مع هذه المواقف

عُرفت اجرائيا : إنها قدرة الطالبة علي تقبل الأفكار والخبرات ووجهات النظر المختلفة ، وتغيير الإستجابات الثابتة عند الإنتقال بين المهام المختلفة.

ج- تركيز الإنتباه " Focused Attention "

تركيز الإنتباه هو قدرة المتعلم على توجيه اهتمامه نحو المثيرات الْأكثر تعلقا بالمهمة فقط ، وإهمال غير المتعلقة بها من خلال تركيز الوعي على المثيرات المهمة، وقمعه عن المشتتات الأخرى ،وتوجد بعض المصطلحات التي ترتبط بتركيز الإنتباه منهـا :الإنتبـاه الإنتقـائي والإنتباه المستدام، ويعد تركيز الإنتباه أعم وأشمل من الإنتباه الإنتقائي الذي يقتصر علـى اختيار المثيرات المرغوبة للتركيزعليها وليس خفض أو تصفية المثيرات غير ذات الصلة، وتركيز الإنتباه عملية انتقائية، يتحكم فيها نظام تنفيذي بهدف الحفاظ على مستوى عـالي من التركيز العقلي خلال فترات زمنية طويلة، كما يشير إلى قدرة الطالب علـى الإهتمـام بالمثيرات ذا ت الصلة مع استبعاد المثيرات الْأخرى المشتتة، وقدرته على تصـفية وفلتـرة المعلوما ت ، ويتمثل فشل تركيز الإنتباه في ضعف القدرة على رفض دخول معلومات غير ذا ت صلة أو معالجة المعلومات التي لا داعي لها (Good, 2001,18) Lusting et al., 2009,23).

وعُرف اجرائيا : قدرة الطالبة علي انتقاء المعلومات ، بحيث يتم التركيـز العقلـي علـي المثيرات المتعلقة بالموضوع واستبعاد المثيرات المشتتة خلال فترات زمنية معينة.

٣-أهمية الرشاقة المعرفية: -

أوضح Good (2009.17) أن الرشاقة المعرفية تحقق التوازن والتكامل بـين القـدرات المعرفية للمتعلمين في بيئات التعلم المختلفة، وتمكنهم من تكييف أدائهم مع المحتوى المتغير لأى مهمة تعليمية تحت ضغط محدودية الوقت . كما أنها تزيد من قدرة الطالب على التحرك بسهولة ذهاباً وإياباً بين الإنفتاح العقلي وتركيز الإنتباه ، وتمكنه من الإدراك الجيـد لبيئتـه وتشكيلها عندما يستجيب للتحديات الغامضة أو التي لا يمكن التنبؤ بها كذلك عندما يتعامل مع

الغموض(2011.22) Vurdelja . كما تسهم الرشاقة المعرفية في المعالجة المعرفية والسلوكيات كالتجريب والوعي الذاتي والتحسين المستمر والتأمل الذات De Meuse (2017.41)ويتمتع ذوي الرشاقة المعرفية بالقدرة على زيادة الذكاء العاطفي من خلال تحسين قدرة المتعلم على التبديل بين الحالات شديدة التركيز إلى مستويات الوعى الخارجي وتعزيز مهارات الإتصال الشخصي(2019.81) Warkentien ، كما أن الرشاقة المعرفية تزيد من مهارات التفكيرالإبداعي لدي الطالب، وتمكنه من حل المشكلات التي تواجهه وتزيد من إيجابيتة وفاعلية الذات لديه،و السيطرة على طريقة تفكيره (Ross et al., 2018,36) ، كما تجعل الرشاقة المعرفية الطالب محدداً في خطوات تفكيره، وتحسن من عمليات المعالجة المعرفية وعمليات صناعة القرار، وتزيد من إصراره ومثابرته بالإضافة إلى أنها تحسن من تحصيله الدرسي، ومن ثم تزيد من فرص نجاحه الأكاديمي (محمد أبو حلاوة ، وحلمي الفيل، ٢٠٢٢، ٢٠).

دراسة سابقة تناولت الرشاقة المعرفية :

هدفت دراسة (Malinowski, P & Moore,A,2009) إلى التعرف على العلاقة بين التأمل واليقظة العقلية والرشاقة المعرفية، وتوصلت نتائجها إلي أن أداء الإنتباه والرشاقة المعرفية تتناسب إيجابيًا مع ممارسة التأمل، و أن اليقظة العقلية لها ارتباط وثيق بتحسين وظائف الإنتباه والرشاقة المعرفية .وهدفت دراسة حلمى محمد الفيل، (٢٠٢٠) إلى التعرف على فعالية نموذج التعلم القائم علي التحدي فى تحسين عقلية الإنماء والرشاقة المعرفية، كذلك الكشف عن درجة اختلاف فعالية نموذج التعلم القائم علي التحدي فى تحسين عقلية الإنماء والرشاقة المعرفية لدي طلاب كلية التربية النوعية ، وكشفت نتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدي

لعقلية الإنماء والرشاقة المعرفية لصالح طلاب المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لعقلية الإنماء والرشاقة المعرفية لصالح القياس البعدى.

ونظراً لحداثة المتغير فقد أجريت عدد قليل من الدراسات للكشف عن مستوى الرشاقة المعرفية لدى طلاب الجامعة وعلاقته بمتغيرات أخرى ومنها :دراسة سرحان والكبيس(٢٠٢٢) التي هدفت إلى تعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الرشاقة المعرفية لدي طلبة الجامعة ، توصلت نتائجها إلى توافر الرشاقة المعرفية لدي طلبة الجامعة بمستوي متوسط .

ودراسة سلامه وآخرون (٢٠٢١) هدفت إلى تعرف طبيعة العلاقة بين الرشاقة المعرفية ومهارات التواصل لدى طلبة جامعة ،وتعرف القدرة التنبؤية للرشاقة المعرفية في مهارات التواصل، والكشف عن الفروق في المتوسطات على مقياس الرشاقة المعرفية ومقياس مهارات التواصل وفقا للمتغيرات (الجنس، التخصص)توصلت نتائجها إلى أن الرشاقة المعرفية تتنبأ بنسبة 51 % من مهارات التواصل،و هناك علاقة ارتباطيه موجبه ودالة إحصائيا بين الرشاقة المعرفية ومهارات التواصل لدي عينة البحث، ووجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرشاقة المعرفية ومهارات التواصل تبعاً لمتغير الجنس لصا لح الإناث .في حين لم يكن هناك فرق ذو دلاله إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرشاقة ومهارات التواصل وفقاً للتخصص ، ودراسة لمياء أنور فتيخان سرحان الجميلي (2022) هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين الرشاقة المعرفية ودافعية الإتقان لدي طلاب جامعة الأنبار إلى توفر مستوي متوسط من الرشاقة المعرفية ودافعية الإتقان لدي طلبة الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية

موجبة وداله بين الرشاقة المعرفية ودافعية الإتقان لدى طلبة الجامعة .وقد اهتمت عدة دراسات بالكشف عن فاعلية استخدام استراتيجيات ومداخل مختلفة للتدريس لتنمية الرشاقة المعرفية لدي طلاب الجامعة ،ومنه دراسة إيمان شعبان أبو عرب (2022) ، محمد حسن عمران (2022) ، عفاف سعيد فراج (2021)،حلمي محمد الفيل(2020) ،دراسة Jøsok et al.,(2019)على عينة مكونة من(٢٣) طالبة بأكاديمية الدفاع النرويجية، بهدف الوقوف علي مدي إسهام مستويات التنظيم الذاتي في أدائهم على المهام المختلفة من خلال تأثيرها علي مستويات رشاقتهم المعرفية، وتوصلت النتائج إلي توفر مستوي متوسط من الرشاقة المعرفية والتنظيم الذاتي،و أن هناك علاقة ارتباطيه موجبه بين جميع مكونات الرشاقة المعرفية لدي أفراد العينة ودرجاتهم الكلية علي مقياس التنظيم الذاتي، وأن جميع أبعاد التنظيم الذاتي كان لها قدرة متوسطة علي التنبؤ بمكونات الرشاقة المعرفية

دراسة أمل انور عبد العزيز (٢٠٢٢)التي اشارت نتائجها إلي وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الرشاقة المعرفية ودافعية الاتقان لدي طلبة الجامعة .

ودراسة صفاء عبد الجواد (٢٠٢٣) التي اشارت إلي فاعلية البرنامج المقترح في ضوء المعني الوجودي للحياة في تنمية الرشاقة المعرفية والطمأنينة النفسية لدى طالبات المعلمات بالكلية .

ثانيا :التجول العقلي :

١-**مفهوم التجول العقلي** : قدم العديد من العلماء والباحثين تعريفات متعددة للتجول العقلي، ويرجع هذا التعدد والتنوع في إلى أهمية المتغير واتساع إبعاده، ومن هذه التعريفات ما يلي: يُعرَّف بأنَّه الفشل في قدرة المتعلم على الإحتفاظ بتركيزه و أفكاره وأنشطته الخاصة ذات العلاقة بالمهمة الحالية، ويكون بسبب المثيرات الخارجية والداخلية التي تتداخل لجذب الإنتباه

بعيدًا عن المهمة (Randall,(2015.20 .وعرفه حلمي محمد الفيل (٢٠١٨، ١٤) هو تحولٌ تلقائي في الإنتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار آخري داخلية أوخارجية وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة به، وذكر Mowlem , (2019.25) بأنه حالة مؤقتة من فقدان التركيز، مما يؤدي إلي الإبتعاد بشكل مؤقت عن المهمة الأساسية. وتشير زينة وداعة (٢٠٢٠، ٦٢) أن التجول العقلي يعمل علي تغيير تفكير الطالب ويجعله يفكر في أشياء لاعلاقة لها بالمهمة التعليمية الحالية ، حيث يعمل علي فصل الإنتباه ويؤثر تاثيرا كبيراً علي التعلم.

٢-أنواع التجول العقلي :

أ- التجول العقلي المرتبط بالمادة الدراسية : هو تحول انتباه الطالب بشكل خارج عن رغبته وإرادته إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية ولكنها مرتبطة بموضوع المادة الدراسية، وهو ما يحدث بشكل عفوي تلقائي (العمري الباسل،٢٠١٩،٥٠) ؛حلمي الفيل (٢٠١٨،١٦)

ب- وتتمثل ببعض السلوكيات التي يقوم بها الطالب في المحاضرة في تصفح الكتاب لكي يتأكد مما يستمع إليه أثناء المحاضرة أو سؤال زملائه للتأكد من بعض المعلومات التي يستمع إليها أثناء المحاضرة أسامة محمود محمد (١٢٥،٢٠٢١) ، إيهاب السيد المراغي (٣٥،٢٠٢٠) .

ب-التجول العقلي غير المرتبط بالمادة الدراسية :هو تحول انتباه الطالب بشكل خارج عن إرادته من التفكير بالمهمة الأساسية إلى أفكار أخرى خارجية غير مرتبطة بالمادة الدراسية التي يدرسها، ويحدث هذا بشكل تلقائيا(أحمد فكري بهنسا وي٢٠٢٠،٢٢٧)، وتتضمن هذا الأفكار أحلام اليقظة والتفكير في المستقبل والإهتمامات الشخصية مثل التفكير في أحد

الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة أو التفكير في موعد معين أو موقف معين حدث أو قيام الطالب أثناء المحاضرة بتصفح هاتفه النقال . (أسامة محمود محمد ٢٠٢١،١٣٠) نبيل عبد الهادى ، (مروة عبد الباسط الصفتى ٢٠٢٠،٤٩) .

وقد وضع عبد الرحيم وآخرون(٢٠٢١ ، ١٢٢) تصنيفا آخر للتجول العقلي وهو كالتالي:

١-التجول العقلي المنتج :هو إمكانية الطالب أن يجول بعقله وينتج العديد من الأفكار الإبداعية والجديدة والنافعة وتكون هذه الأفكار متصلة ومرتبطة بالمهمة التي يقوم بتنفيذها الطالب.

٢- التجول العقلي غير المنتج :يحدث عندما يتجول عقل الطالب حول المهمة المكلف بها ولكن تكون أفكاره غير مبدعة ومفيدة ويكون ارتباطها بالمهمة المكلف بها ضعيفا .

٣- التجول العقلي المشتت :يحدث عندما يجول الطالب بذهنه بعيدً ا عن المهمة الرئيسية المكلف بها ويفكرفي أشياء أخرى غير مرتبطة بالمهمة الرئيسية، وقد يكون نتيجة لتعرض الطالب لضغوطات من قلق أو إحباطات.

واختلف تصنيف Figueiredo & Mattos, (2021,2) إلي نوعين الأول معتمد أو المقصود والثاني تلقائي أو غير مقصود ؛ ويشير التجول العقلي المتعمد / المقصود إلي تجميع تركيز الفرد عمدا من أجل معالجة المعلومات عالية الجودة مثل التأمل الذاتي ، فهو يعني الأفكار الداخلية ذاتية التوليد والتى تحدث عن عمد أو قصد . أما التجول غير المقصود أو العفوي فيحدث عندما ينجرف العقل إلي الأفكار التى لا علاقة لها بالمهمة والتي تستحوذ علي تركيز الفرد بشكل عام لمعالجة مستوي منخفض للمعلومات .وينطوي التجول العقلي المتعمد علي الفصل الإرداي للتجربة الشعورية من البيئة الخارجية نحو الحالات الداخلية ، في حين التجول العقلي غير المتعمد ينطوي علي الفصل اللاإرادي للتجربة الشعورية من للبيئة الخارجية نحو الحالات الداخلية . وفي كلا النوعين فأن التجول

العقلي سواء المتعمد أو غير المتعمد يؤدي إلي التحيز الإنتباهي والأخطاء المعرفية.(EL HAJ&Louis, Nandrino,2021,22)

دراسات تناولت التجول العقلي وعلاقته ببعض المتغيرات الآخري :

-كشفت دراسة Luo et al(2016) العلاقة بين التجول العقلي والرضا عن الحياة كذلك التعرف علاقة بين تقدير الذات والتجول العقلي وتوصلت نتائجها أنه توجد علاقة سالبة بين التجول العفلي والرضا عن الحياة عند متوسط تقدير الذات ، وكذلك وجدت علاقة سالبة بين تقدير الذات والتجول العقلي هدفت دراسة Seli et al. (2019) إلى الكشف عن تأثير زيادة التحفيز في أداء مهمة ما في تقليل التجول العقلي ، وأظهرت نتائجها انخفاضًا في مستوى التجول العقلي لدي العينة وذلك بسبب زيادة تحفيز عينة الدراسة ،هدفت دراسة حازم عبد الكاظم حسين (٢٠٢١) إلى معرفة مستوي التجول العقلي لدي طلبة جامعة وأظهرت النتائج أن درجة التجول العقلي لدي طلبة الجامعة ككل كانت غير دالة معنويًا، وهذا يعني أنه لم يكن لدي أفراد العينة تجول عقلي.. هدفت دراسة عثمان صالح البياتي، و عامر مهدي صالح (٢٠٢٢) التعرف علي مستوي التجول العقلي و الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري النوع ،والتخصص و ، وتوصلت نتائجها إلى أن طلبة الجامعة لديهم مستوي عالي من التجول العقلي، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العينة تبعًا لمتغير النوع ولصالح الذكور وتبعًا لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي ، هدفت دراسة عماد الددو (٢٠٢٢) إلى معرفة العلاقة بين أسلوبي التعلم (السطحي -العميق)وبين التجول العقلي لدي عينة من طلبة كلية التربية ، وتوصلت نتائج إلى وجود مستوي مرتفع من التجول العقلي .دراسة عبد الله بن عبد الهادي العنزى (٢٠٢٢) هدفت إلى وضع نموذج بنائي للعلاقات بين الرفاهية الذاتية الأكاديمية و الكمالية الأكاديمية والتجول العقلي لدي طلبة

الجامعة وتوصلت النتائج إلى وجود مستوي مرتفع من الرفاهية الذاتية الأكاديمية ،ودعمت البيانات الإمبيريقية صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين الرفاهية الأكاديمية وكلٍّ من الكمالية الأكاديمية والتجول العقلي لدي طلبة الجامعة؛ حيث حقق النموذج المفترض مؤشرات حُسن المطابقة.، دراسة تغريد ضيف الهذلى ، نوار محمد سعد الحربي (٢٠٢٣)هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التجول العقلي والإندماج الأكاديمي وتوصلت نتائج إلى أن طلبة جامعة أم القرى يتمتعون بمستوى مرتفع من التجول العقلي والإندماج الأكاديمي ، وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التجول العقلي والإندماج الأكاديمي

ثالثا : الرفاهية الأكاديمية Academic Well-being

١- **مفهوم الرفاهية الأكاديمية:** تعد الرفاهية الأكاديمية أحد المفاهيم الحديثة ذات الأهمية في مجال علم النفس الإيجابي ، ويوجد لمصطلح Well-being عدة ترجمات منها الهناء، والسعادة، وطيب الحياة،وجودة الحياة ، والإرتياح ، والرفاه، وتمثل الرفاهية بشكل عام بناء يشمل مشاعر الفرد وتصوراته ولذلك يتشكل من خلال تقييم الفرد المعرفي والوجداني للحياة بشكل عام، ويندرج تحت هذا المفهوم الرفاهية الوجدانية، وتتضمن (التأثيرات الإيجابية والسلبية، والرضا عن الحياة،والسعادة)، والرفاهية النفسية وتتمثل في (قبول الذات، النمو الشخصي، الهدف في الحياة، التمكن من البيئة، الإستقلالية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والرفاهية الإجتماعية وهى(القبول الإجتماعي، المساهمة الترابط والتماسك، والتكامل)،وكذلك الرفاهية الجسدية والنفسية وتتمثل في(التحرر من الأمراض الجسدية والنفسية) والرفاهية التي تتعلق بالسياق الأكاديمي تسمى في هذه الحالة بالرفاهية الأكاديمية(Youssef-Morgan Luthans (2015.62 بإستقراء الدراسات السابقة

العربية والأجنبية وجدت الباحثة أنه لا يوجد إجماع على تعريف للرفاهية الأكاديمية للطلاب ومكوناتها، فقد عرفها آيات فوزي أحمد غزالة ، و، نبيل عبد الهادي أحمد السيد (٢٠١٩ ،٧٧) بأنها تقييم الطلاب بالجامعة عن مدي رضاهم عن حياتهم الأكاديمية والمناهج الد راسية، وامتلاك العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والشعور بإستمرار النمو والتطور الشخصي، وعرفتها أماني عبد التواب صالح حسن، ، و منال علي محمد الخولي (٢٦٠،٢٠٢٠) بأنها الشعو الإيجابي لدي الطالب الذي يتمثل في رضاه عن حياته الأكاديمية ، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الدراسية ، وتمتعه بعلاقات إيجابيه مع الآخرين، كما أشار يوسف محمد شلبي وآخرون (٢٠٢٠ أ،٨٠) أنها مجموعة من المؤشرات والإدراكات التي تعكس إحساس طلاب الجامعة بمتعة التعلم والرضا الأكاديمي ، وترابطهم في الجامعة، ووضوح الهدف لديهم، واعتقادهم في فاعليتهم الأكاديمية، وما يترتب على ذلك من إنجاز أكاديمي، وتمثلت الرفاهية الأكاديمية في ستة أبعا د هي (الإستمتاع بالتعلم ، العلاقات الإيجابية مع الأساتذة والزملاء ، الهدف التعليمي ،الفاعلية الأكاديمية، الترابط أو التواصل الجامعي، والرضا الأكاديمي) ، وعرفتها سهام محمد عبد الفتاح خليفة (٢٠٢١ ،١٦٦)بأنها مجموعة من المدركات والمؤشرات السلوكية التي تنعكس على تقييم الطالب لجوانب حياته الأكاديمية ومن ثم شعوره بالإيجابية نحو مجاله الدراسي ، وتتضمن أربعة أبعاد متمثلة في (الكفاءة الأكاديمية ،الرضا الأكاديمي ، الإندماج الأكاديمي ،العلاقات الإجتماعية الإيجابية مع الآخرين .وعرفتها شيماء سيد سليمان(١٣١٧،٢٠٢٢) بأنها حالة متميزة مفعمة بالحيوية والفعالية المستمرة ومرتبطة بأهداف الطالب الجامعي الشخصية والإجتماعية، وتعكس تقييم الطالب لمدي شعوره بالإستقلالية والكفاية الذاتية، وقدرته على تغيير وتعديل البيئة المحيطة بما يحقق احتياجاته ورغباته الشخصية، وشعوره بالرضا وتقبل الذات الأكاديمي، وإدراكه

لقيمة الحياة الجامعية، وإدراكه للمغزى من تحقيق أهدافها مما ينعكس على رغبته وسعيه للتطور في المجال الأكاديمي ، وتحقيق التواصل والترابط الجامعي الفعال ، وتمثلت في ستة أبعاد هي(تطوير الذات الأكاديمي ، التمكن البيئي ،إدراك القيمة الجامعية ،الإستقلالية والكفاية الذاتية، الترابط الجامعي ، الرضا وتقبل الذات الأكاديمي)وتم تصور الرفاهية الأكا ديمية في البيئة الأجنبية أيضًا على أنها بناء متعدد الأوجه وتتكون من سمات مختلفة، فأ وضح Widlund et al.,(2018.9) ، Korhonen,2016.13أن الرفاهية الأكاديمية تتمثل في(مفهوم الذات الأكاديمي ، وصعوبات التعلم المدركة، والإرهاق الد راسي ، والإندماج الدراسي)، و في نفس السياق أوضح Fiorilli et al.,(2017.52) أنها تتضمن الإندماج الد راسي والمشاركة المدرسية ، في حين يراها (Phan et al.(2016.10 أنها تتمثل في جودة الحياة، والرضا الداخلي ، وثراء التجربة الشخصية، وأنها تحفز الطلاب على كل من الإندماج الأكاديمي وتحقيق الإنجاز والنجاح في الجانب الأكاديمي ،وتتمثل ابعاد الرفاهية الأكاديمية في دراسية كل من Renshaw.(,2018.62), Renshaw&, : Bolognino,(2016.7)في الرضا الأكاديمي ، والكفاءة الأكاديمية، والترابط الجامعي، أوضح Moradi et al.(,2019,52) أن أبعاد الرفاهية الأكاديمية تتمثل في(المشاركة المدرسية، والشعور بقيمة المدرسة، والرضا عن الاختيار التعليمي) .

وعرفتها الباحثة في البحث الحالي بأنها بناء واسع يُشكل مجموعة من المؤشرات التى تعكس مدي كفاءة الطلاب الأكاديمية ورضاهم عن حياتهم الأكاديمية والتواصل الجيد بالآخرين ومدي الإندماج في المهام الأكاديمية والاستمتاع بعملية التعلم .

وحددت الباحثة أربعة أبعاد للرفاهية الأكاديمية في ضوء ما سبق عرضه وهي الأبعاد الأكثر أهميه وشمولاً للمفهوم تتمثل في الآتي:

- **الكفاءة الأكاديمي** Academic efficacy:هى اعتقاد الطالب بقدرته علي القيام بالمهام الدراسية علي النحو المرغوب فيه ، ووضوح الأهداف التعليمية ، وامتلاك المهارات اللازمة للنجاح الأكاديمي .

-**الرضا الأكاديمي** Academic Satisfaction يشير إلي رضا الطالب عن تحصيله الأكاديمي ، وتقبله وارتياحه لتخصصه الدراسي وبيئته الدراسية وشعوره بأهمية ما يدرس

-**العلاقات الإجتماعية مع الأساتذة والزملاء**: Positive Relations قدرة الطالب علي إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الزملاء والأساتذة ، تتخللها الثقة والإحترام المتبادل مع الآخرين .

-**الإستمتاع بالتعلم** Joy of Learning يشيرإلي الشعور بالمتعه أثناء التعلم والمشاركة في الأنشطة التعليمية نتيجة لإمتلاكه الطاقة التي تمكنه من مجابهة الصعوبات والإندماج الدراسي .

٢-**أهمية الرفاهية الأكاديمية** : تتمثل أهمية الرفاهية الأكاديمية بالنسبة للطلاب في تحقيق الأغراض التالية:

- السعي الأكاديمي: يُعرف بأنه حالة الطالب التي تدفعه للإستمرار والسعي لتحقيق النجاح التعليمي، بغض النظر عن الوضع الحالي والبيئة المحيطة.

- الإختيار :يُعرَّف بأنه توفير الحرية والفرص والإستقلالية للطالب في اختيار وتحديد مساره ومصيره الدراسي .

-الشعور الشخصي :يتضمن المشاعر التي تعكس الإنفعالات الإيجابية مثل استمتاع الطالب بالذهاب إلى الجامعة ورضاه عن أساتذته.(Phan et al.,2016.62)

الرفاهية دور أساسي في إمكانية تغيير التفكير انعكاسا للمعرفة وفاعلية الذات، والرضا أوالنجاح في العلاقات مع الآخرين والإهتمام بسعادتهم والإتجاه الإيجابي نحو الذات، وتقبل نقاط القوة والضعف ، والمشاعر الإيجابية نحو الماضي(Ryff & Singer, 2008.21) مما قد يُسهم في مواجهة الضغوط الأكاديمية التي قد تعتريهم، وفي قدرتهم علي تحقيق أهدافهم، لا تتطلب الرفاهية من الطلاب الشعور بالرضا طوال الزمن، فمن الطبيعي مرور الطالب بخبرات ومشاعر غير سارة مثل :الفشل والإحباط والقلق والتوتر، فالقدرة على إدارة المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر مهم للرفاهية النفسية طويلة الأمد، وتتكون الرفاهية بإستمرار المشاعر الإيجابية لفترة زمنية طويلة وتعمل على تسهيل قدرة الطالب على أداء عمله بفاعلية في المجالات المختلفة (Kumar& Khajuria, 2017.3)

ويشير تمتع الطالب الجامعي بمستوى مرتفع من الرفاهية أو أحد أبعادها عن السعاد ة والرضا عن الحياه، و امتلاكه شخصية إيجابية قادرة على التأثير في الآخرين؛ والتفاؤل واحترام الذات والكفاءة الذاتية، وانخفاض التوتر والضغط ، وعدم تبنـــي اســـتراتيجيات مواجهـــة ســـلبية (Williams et al.,2017.6) كما ترتبط الرفاهية بحيوية ونشاط الطالب ، وقدرته علـــى ضبط النفس، مما يؤثرعلى صحته النفسية بشـــكل عـــام (Udhayakumar & Illango, 2018.7) ويتصف الطلاب ذووالرفاهية الذاتية الأكاديمية بالقدرة على المثابرة وهي مـــن مكونات الدافعية المساهمة في مساعدة الطلاب أكاديميًا في أداء الواجبات الصـــعبة ولـــديهم استجابة بناءة تمكنهم من التكيف أكاديميا (Rassaby et al.,2021.23) ويتم غرس الرفاهية الأكاديمية داخل الطلاب من خلال الآباء والمعلمين من خلال تنمية الشعور بالرضـــا عـــن الحياة والمشاعر الإيجابية تجاه الحاضر والمستقبل(Wu et al., 2020.42) .

وللرفاهية دور كبير في حياة الفرد وتعد مؤشرا لجودة الحياة، وإنجاز الأهداف الذاتية ، ومواجهة صعوبات الحياة، والإستمتاع بالحيا ة (Eroğlu,2012.25) ، بالإضافة إلى ذلك وجد أن الرفاهية تعد مؤشرا مهمًا للعمليات والنواتج التعليمية المختلفة مثل الدافعية والطموح الأكاديمي ، وتوجهات أهداف الإنجاز والكفاءة الذاتية والتحصيل الد راسي-Tuominen : Soini et al., (2012,8); Fiorilli et al.,(2017,21); Widlund et al.,(2018,47)، Tuominen et al., (2020,22); Sadeghi& Mahavi,(2020.32)

فمن الضروري د راسة الرفاهية فيما يتعلق بالسياق الأكاديمي وتسمى في هذه الحالة بالرفاهية الأكاديمية، وأشار يوسف محمد شلبي وآخرون (٢٠٢٠ ب،١٠٠) أن الرفاهية الأكاديمية تعد توظيف للرفاهية النفسية في المجال الأكاديمي للطلا ب.

وركزت أغلب الد راسات التي اهتمت بدراسة الرفاهية لدي طلاب الجامعة منها د راسة إيناس محمد صفوت خريبة (٢٠١٦)،يحي خطاطبة (٢٠١٩) ،صباح مرشود العبيدي (2020، منى محمد عبد الكريم (2021) ، الزهراني والكشكي (٢٠٢١) ، العبري (2023، (Martinez et al.,2020) ، ومعظم هذه الد راسات اعتمدت على نموذجRyff للرفاهية النفسية ، ولم تجد الباحثة د راسات سابقه عربيه أو أجنبية -**في حدود علم الباحثة** تناولت علاقة الرفاهية الأكاديمية بالرشاقة المعرفية ولذا تم الإقتصارعلى الدراسات التي تناولت العلاقة بين الرفاهية الأكاديمية وأحد أبعاد الرشاقة المعرفية كالمرونة المعرفية أو الانفتاح المعرفي أو تركيز الإنتباه ومنها ما يلى:

هدفت دراسة (Cardom,.2017) إلي معرفة العلاقة بين المرونة المعرفية والرفاهية النفسية لدي طلاب الجامعات، وتوصلت الدراسة إلى ووجو د علاقة موجبة دالة إحصائيا بين المرونة المعرفية والرفاهية النفسية. كما هدفت دراسة منى محمد على القرني (٢٠١٨) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الإرتباطية بين التعاطف مع الذات والرفاهية الأكاديمية،

وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين الأبعاد الإيجابية للتعاطف مع الذات والدرجة الكلية للرفاهية الأكاديمية. كما هدفت Malkoç& Kesen Mutlu (2019)إلى معرفة العلاقة بين المرونة المعرفية والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعات ، وتوصلت الدراسة إلى إمكانية تنبؤ الثقة بالنفس والمرونة المعر فية تنبؤاً دالاً إحصائيا بالرفاهية النفسية، وتفسر الثقة بالنفس والمرونة المعرفية (٣٨ %)من التباين في الرفاهية النفسية، علاوة علي ذلك عملت المرونة المعرفية كوسيط في العلاقة بين الثقة بالنفس والرفاهية النفسية . وهدفت دراسة (Demirtas,2020) إلى معرفة الأدوار التنبؤية للمرونة المعرفيةوالكفاءة الذاتية والإجتماعية والعاطفية على الرفاهية العقلية ، إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين المرونة المعرفية والكفاءة الذاتية والرفاهية العقلية، توصلت النتائج إلى أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية عملت على التوسط في العلاقة بين المرونة المعرفية والرفاهية العقلية.

.واهتمت د راسة يوسف محمد شلبي وآخرون (٢٠٢٠ ب)بوضع نموذج بنائي للعلاقات والتأثيرات بين الرفاهية الأكاديمية وكل من الكمالية والصمود الأكاديمي والتحصيل لدي طلبة جامعة الملك خالد ، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من الرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، ووجود تأثير دال مباشر للصمود الأكاديمي على الرفاهية الأكاديمية، وجود تأثير إيجابي مباشر للرفاهية الأكاديمية على التحصيل الأكاديمي .واستهدفت د راسة سهام محمد عبد الفتاح (٢٠٢١) الكشف عن مستوى الرفاهية الأكاديمية وعلاقتها بسمة ما وراء المزاج لدى طالبات كلية البنات بجامعة عين شمس، و توصلت النتائج أن طالبات الجامعة يتمتعن بمستوى متوسط من الرفاهية الأكاديمية، وجود علاقة ارتباطية موجب ة ودالة إحصا ئيًا بين سمة ما وراء المزاج المتمثلة في وعي الطالب بحالته المزاجية، ووضوح

المشاعر، وتعديل المزاج والرفاهية الأكاديمية، بالإضافة إلى إسهام هذه السمة في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية .كما هدف(Bi & Li, 2021) إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ، وتوصلت الد راسة إلى وجود علاقة موجبه دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والرفاهية الأكاديمية .و دراسة رضا محروس إبراهيم (٢٠٢١) هدفت التعرف على الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية في الرفاهية الأكاديمية، والكشف عن الفروق تبعا لكل من نو ع التعليم(عام أزهر) والنوع والتخصص(علمي أدبي) والفرقة الدراسية(ثانية – رابعة) في الرفاهية الأكاديمية والتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية لد ى طلا ب ، توصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين الرفاهية الأكاديمية وكل من التفكير الإيجابي والمرونة المعرفية، ووجود علاقة سالبة ودالة إحصائيا عند بين الرفاهية الأكاديمية والضغوط الأكاديمية ، ويمكن التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية تنبؤا دالا إحصائياً بمعلومية التفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

ودراسة دعاء محمد مصطفي (٢٠٢٢) هدفت إلى تعرف مستوى المرونة المعرفية والرفاهية لدى معلمات روضات الدمج، وتأثير متغيري سنوات الخبرة والمستوى التعليمي والتفاعل بينهما على كل من المرونة المعرفية والرفاهية النفسية لديهن، اتجاه ودلالة العلاقة الإرتباطية بين المرونة المعرفية والرفاهية لدي معلمات روضات الدمج ، وقدرة المرونة المعرفية على التنبؤ بالرفاهية ، إلى توفر مستوى مرتفع من المرونة المعرفية والرفاهية لدى معلمات روضات الدمج التي بلغت قوامها(٣٠) معلمه، ووجود تأثير دال للخبرة في المرونة، وعدم وجود تأثير دال للمستوي التعليمي أوالتفاعل بين الخبرة والمستوي التعليمي علي المرونة المعرفية بأبعادها .كما لم يوجد تأثير دال للخبرة أو المستوى التعليمي أو التفاعل بينهما على

الرفاهية وأبعادها، ووجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين متوسطات درجات معلمات روضات الدمج في مقياس المرونة المعرفية بأبعادها وبين متوسط درجاتهن في مقياس الرفاهية .كما تنبأت درجات معلمات روضات الدمج على مقياس المرونة المعرفية بدرجاتهن الكلية على مقياس الرفاهية.

يتضح مما سبق أن الرفاهية الأكاديمية حالة تعكس مدى تمتع الطالب بالصحة النفسية؛ حيث ترتبط بمؤشرات الصحة النفسية للطالب مثل الشعور بالرضا وتقبل الذات والاستقلالية والشعوربالنمو والتطور الشخصي، وترتبط بسمات الشخصية الإيجابية مثل يقظة الضمير، والإنفتاح ، والمقبولية، كما ترتبط بالعديد من العمليات والنواتج التعليمية اللازمة للنجاح والتفوق مثل الكفاءة الذاتية، والصمود الأكاديمي ، والتحصيل الدراسي، و قد تختلف الرفاهية الأكاديمية تبعًا للنوع أو التخصص أو لإختلاف المرحلة الدراسية للطالب، كما قد تتأثر بالعوامل الإجتماعية والبيئة والثقافية المحيطة.

فروض البحث

١- توجد علاقة ارتباطية بين الرشاقة المعرفية والتجول العقلي لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة .

٢-توجد علاقة ارتباطية بين الرشاقة المعرفية والرفاهية الأكاديمية لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة .

٣- توجد علاقة ارتباطية بين التجول العقلي والرفاهية الأكاديمية لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة .

٤- يمكن الوصول إلي نموذج نبائي يفسر العلاقات السببية بين ابعاد الرشاقة المعرفية و التجول العقلي والرفاهية الأكاديمية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة

منهج البحث : اعتمدت البحث الحالي علي المنهج الوصفي الإرتباطي ، واختبار النموذج السببي المقترح باستخدام تحليل المسار .

مجتمع البحث :تكون مجتمع البحث الحالي من طلبات الفرقة الثالثة المقيدون بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة دمنهور للعام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ البالغ عددهم (٤٠٠) طالبة ، تم استبعاد عدد(١٠) طالبات لعدم استكمال تطبيق المقاييس .

اسباب اختيار العينة :

- مناسبة عددها لدراسة متغيرات البحث الحالي ، حيث انها اكبر فرقة بالكلية .
- التزام الفرقة بالحضور المحاضرات وقلة عد الغياب .
- التعاون في تطبيق مقاييس البحث الحالي

عينة البحث :

أ-**عينة الخصائص السكومترية للادوات** : بلغت عددها (١٠٠) طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة الكلية ، وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢٠-٢١) عاما

ت-**عينة البحث الأساسية** : كونت من (٢٩٠) طالبة بالفرقة الثالثة وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢٠-٢١)عاما ، بانحراف معياري (0.51)

أدوات البحث :أشتملت أدوات البحث الحالي ثلاث مقاييس هى مقياس الرشاقة المعرفية ومقياس الرفاهية الأكاديمية كلاهما من إعداد/ الباحثة ، ومقياس التجول العقلي إعداد/حلمي محمد الفيل ٢٠١٨

وفيما يلي مفصل لتلك الادوات :

١-مقياس الرشاقة المعرفية : إعداد / الباحثة

أ-**الهدف من المقياس** : قياس الرشاقة المعرفية لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية جامعة دمنهور

ب- **إعداد المقياس** : لبناء المقياس اطلعت الباحثة علي العديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الرشاقة المعرفية Adamo ؛ Good, D,(2009) ؛L,(2015) White.M,(2017) ؛ حلمي محمد الفيل (٢٠٢٠) بالإضافة إلي بعض المقاييس التي تناولت أبعاد الرشاقة المعرفية Canas.J, ؛Martin.M&(1988) DeYoung.G, Quilty,C Peterson. B & ؛ ؛Fajardo,I&Salmeron.L(2006) Gray.R (2014) ؛ بقيعي (٢٠١٣) ؛ عبد المنعم احمد الدرديرى (٢٠١٨) ؛ - عبد الرسول عبد الباقي عبد اللاه عبد اللاه (٢٠١٩) ؛ بندر متعب المالكى (٢٠١٩) ، لبابنة وعبيدات (٢٠٢٠) ؛ لمياء أنور فتيخان (٢٠٢٢) .

- تم الإستقرارعلى بناء مقياس الرشاقة المعرفية وذلك لأن المقاييس المتوفرة اعتمدت على المواقف ووجدت الباحثة صياغتها غير واضحة وغير ملائمه للطلاب وتمت صياغة عبا رات المقياس في صورة عبارات تقريريه في ضوء ما تم الإطلاع عليه من المقاييس السابقة والأطر النظرية.

-تمت صياغة مفردات المقياس على شكل عبارات محددة ومنتقاة بعضها ذات اتجاه إيجابي والآخر ذات اتجاه سلبى موزعة على أبعا د الرشاقة المعرفية وهى المرونة المعرفية ، تركيز الإنتباه، الانفتاح المعرفي، وأمام كل عبارة مدرج استجابات ليكرت ثلاثي التدريج يبدأ من تنطبق تماما (٣)، تنطبق احيانا (٢) ، لا تنطبق أبدا (١) ، حيث يُطلب من الطالب وضع علامة أمام الإختيار الذي يوافق اتجاهه بالنسبة لكل عبارة من عبارات المقياس، وتكون

المقياس في صورته الأولية من(٢٩)عباره مقسمه إلى ثلاثة أبعاد الأول: الإنفتاح المعرفي ويمثل (٩) عبارات ،و الثاني:المرونة المعرفية (١٠) عبارات ،والثالث تركيز الانتباه (١٠) عبارات

-تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة الخبراء في المجال الصحة -النفسية وعلم النفس التربوي وعددهم (١١) لتحديد مدى ملاءمه وصدق القياس، وإبداء ملاحظاتهم حول مدي وضوح صياغة مفردات المقياس وضوح تعليمات المقياس و كفاية مفردات المقياس ومدي وضوح ومنا سبة خيارات الإجابة تعديل أو حذف أو إضافة ما يرونه سيادتهم يحتاج إلى ذلك. وقد قامت الباحثة بحساب نسب اتفاق المحكمين السادة الخبراء علي كل مفردة من مفردات المقياس ،وتراوحت نسب علي مفردات مقياس الرشاقة المعرفية بين(٨٠ :% ١٠٠ %)، كما اتضح اتفاق السادة الخبراء على مفردات مقياس الرشاقة المعرفية بنسبة اتفاق كلية بلغت(٩١,٩٥٤ %)، المعرفية تتمتع بقيم صدق محتوي مقبولة وقد استفادت الباحثة من آراء وتوجيهات السادة الخبراء من خلال تعديل صياغة بعض مفردات المقياس لتصبح أكثر وضوحا .

-وبذلك تكون النهاية العظمي (٨٤) درجة والنهاية الصغري (٢٨) درجة وتدل الدرجة المرتفعة علي وجود مستوي مرتفع من الرشاقة المعرية والعكس

الخصائص السيكومترية لمقياس الرشاقة المعرفية: تم التحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الراهن في ضوء ثباته وصدقه واتساقه الداخلي ؛ وذلك كما يلي:

اولا : صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على الصدق العاملي الاستكشافي والتوكيدي ويمكن تناولهما فيما يلي:

١- **الصدق العاملي الاستكشافي:** تم إجراء تحليل عاملي استكشافي بطريقة المكونات الأساسية لبيانات المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية للبحث البالغ عددهم (١٠٠) طالبة

معلمة على مفردات المقياس البالغ عددها (٢٨) عبارة فتم استخلاص ثلاثة عوامل من المصفوفة، ثم تدوير العوامل الناتجة تدويرًا متعامدًا بطريقة الفارمكس وجذر كامن أكبر من الواحد الصحيح، وذلك بعد التأكد من اعتدالية البيانات؛ حيث تراوح معامل الالتواء لعبارات المقياس ما بين (-٠.٧٧٣) إلى (١.٥٧٧) وبلغ حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ (٠.٤٧٨) ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتماثل المنحنى الاعتدالى حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (±٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية ، وبلغ اختبار كفاية العينة (KMO) (٠.٧٩٢) وهذه القيمة اكبر من (٠.٥٠) مما يعنى ان التحليل العاملى لهذه البيانات ملائم وان التحليل سوف يعطى عوامل مختلفة وموثوق فيها، وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل فسرت (٦٨.٢٦٩%) من التباين الكلي كما يلي:

جدول (١): تشبعات المفردات على العوامل لمقياس الرشاقة المعرفية (ن= ١٠٠)

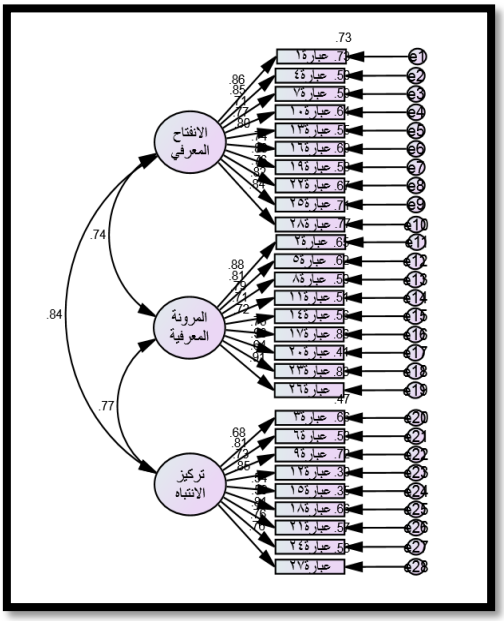
م	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	م	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث
عبارة ١	٠.٥٥٤			عبارة ١٥			٠.٨٤٥
عبارة ٢		٠.٤٩٧		عبارة ١٦	٠.٦٢٧		
عبارة ٣			٠.٦٨٦	عبارة ١٧		٠.٧١٣	
عبارة ٤	٠.٥٥٤			عبارة ١٨			٠.٨٤٥
عبارة ٥		٠.٤٩٧		عبارة ١٩	٠.٦٢٧		
عبارة ٦			٠.٦٨٦	عبارة ٢٠		٠.٧١٣	
عبارة ٧	٠.٥٥٤			عبارة ٢١			٠.٨٤٥
عبارة ٨		٠.٤٩٧		عبارة ٢٢	٠.٦٢٧		
عبارة ٩			٠.٦٨٦	عبارة ٢٣		٠.٧١٣	
عبارة ١٠	٠.٥٥٤			عبارة ٢٤			٠.٨٤٥
عبارة ١١		٠.٤٩٧		عبارة ٢٥	٠.٦٢٧		
عبارة ١٢			٠.٦٨٦	عبارة ٢٦		٠.٧١٣	
عبارة ١٣	٠.٥٥٤			عبارة ٢٧			٠.٨٤٥
عبارة ١٤		٠.٤٩٧		عبارة ٢٨	٠.٦٢٧		
				نسبة التباين	٢٤.٨٢	٢٢.٧١	٢٠.٧٤
				الجذر الكامن	٦.٩٥	٦.٣٦	٥.٨١

يتضح من الجدول (١) السابق تشبع عبارات المقياس على ثلاثة أبعاد، وذلك كما يلي:

- العامل الأول: تشبع عليه المفردات (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨) يفسر (٢٤.٨٢%) من التباين الكلي وتم تسميته الانفتاح المعرفي.
- العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦) يفسر (٢٢.٧١%) من التباين الكلي وتم تسميته المرونة المعرفية.
- العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧) يفسر (٢٠.٧٤%) من التباين الكلي وتم تسميته تركيز الانتباه.

كما قامت الباحثة بالتحليل العاملي التوكيدي للعوامل الناتجة بطريقة الاحتمالات القصوى، وأشارت نتائج التحليل إلى النموذج التالي:

شكل(١): التحليل العاملي التوكيدي لمفردات مقياس الرشاقة المعرفية



جدول (٢): مؤشرات صدق البنية للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرشاقة المعرفية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	١٤٨٤.١٥٣	أن تكون غير داله
مستوى الدلالة	٠.٠٠٧ (غير داله)	
DF	٦٩٤	
CMIN/DF	٢.١٣٩	أقل من ٣
GFI	٠.٨٧٣	من (صفر) إلى (١) القيمة المرتفعة (ى التي تقتــرب أو تســاوى الواحد الصحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج
NFI	٠.٩٢٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تســاوى الواحد الصحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج
IFI	٠.٩١٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تســاوى الواحد الصحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج
CFI	٠.٨٩٧	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تســاوى الواحد الصحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج
RMSEA	٠.٠٠٢	من (صفر) إلى (١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقــة أفضل للنموذج

(Schreiber. 2008. 89)

يتضح من الشكل (١) مؤشرات جيــدة للنمــوذج حيــث كانــت قيمــة Chi-square = 1484.153 بدرجات حرية 694 وهى غير دالة وكانت النسبة بين قيمة Chi-square إلى درجات الحرية = 2.139<3 ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج، وبلغت قيمتــه مؤشــرات حســن المطابقــة (GFI=0.873) و (NFI= 0.928) و (IFI=0.914)، و

(CFI= 0.897)، و (RMSEA= 0.02)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرشاقة المعرفية.

ثانيا: الاتساق الداخلي: اعتمدت الباحثة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبُعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ؛ والجدولان (٣)، و (٤) التاليان يوضحا ذلك:

جدول (٣): الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الرشاقة المعرفية (ن = ١٠٠)

البُعد الأول	معامل الارتباط	البُعد الثانى	معاملات الارتباط	البُعد الثالث	معاملات الارتباط
١	٠.٦٩٩	٢	٠.٧٩٧	٣	٠.٨٢٠
٤	٠.٧٠١	٥	٠.٦٩٤	٦	٠.٧٥٤
٧	٠.٧٨١	٨	٠.٩٠٠	٩	٠.٧٧٢
١٠	٠.٨٦٠	١١	٠.٨٣٤	١٢	٠.٨٥٦
١٣	٠.٨٣٢	١٤	٠.٧٥٦	١٥	٠.٩٠١
١٦	٠.٧٩٥	١٧	٠.٧٨٩	١٨	٠.٦٩١
١٩	٠.٨١٣	٢٠	٠.٨٣٤	٢١	٠.٨٢٦
٢٢	٠.٨١٤	٢٣	٠.٦٩٤	٢٤	٠.٨٣١
٢٥	٠.٧٧٣	٢٦	٠.٧٨٦	٢٧	٠.٨٤٩
٢٨	٠.٧٦٨				

يتبين من جدول(٣) السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يُشير إلى ارتباط مفردات المقياس بأبعاده؛ مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

جدول (٤): الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الرشاقة المعرفية (ن = ١٠٠)

البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معاملات الارتباط	البُعد	معاملات الارتباط
الانفتاح المعرفي	٠.٧٢٨	المرونة المعرفية	٠.٨٧٤	تركيز الانتباه	٠.٧٩٣

يتبين من جدول(٤) السابق أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية، مما يُشير إلى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

مما سبق يتبين تمتع مقياس الرشاقة المعرفية بمعاملات ثبات وصدق واتساق داخلي مناسبة ودالة إحصائيًا؛ مما يشير إلى صلاحية المقياس وإمكانية تطبيقه على المشاركين في البحث الراهن.

ثالثا: ثبات المقياس: تحققت الباحثة من ثبات المقياس عن طريق نوعين من الثبات هما:

- **طريقة ألفا كرونباخ:** تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل الفا للمقياس ككل، وجدول (٥) التالى يوضح قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

جدول (٥): قيم معامل ألفا لمقياس الرشاقة المعرفية (ن=١٠٠)

المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا
١	٠.٨٢٦	١١	٠.٨٣١	٢٠	٠.٨٤٢
٢	٠.٨٤٦	١٢	٠.٨٣٤	٢١	٠.٨٤٧
٣	٠.٨٣١	١٣	٠.٨٢٦	٢٢	٠.٨٢٨
٤	٠.٨٣٨	١٤	٠.٨٣٠	٢٣	٠.٨٣١
٥	٠.٨١٨	١٥	٠.٨٤٩	٢٤	٠.٨٣٧
٦	٠.٨٢١	١٦	٠.٨٢٥	٢٥	٠.٨٢٧
٧	٠.٨٢٣	١٧	٠.٨٣٤	٢٦	٠.٨١٨
٨	٠.٨٤١	١٨	٠.٨٤٧	٢٧	٠.٨٤٩
٩	٠.٨٤٥	١٩	٠.٨٤٥	٢٨	٠.٨٤٥
١٠	٠.٨٥٠				

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل=٠.٨٥٠

يتضح من جدول (٥) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة فى معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً فى بعض

المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه؛ مما يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

- **الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس:** تم ذلك من خلال إعادة تطبيق المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (١٠٠) طالبة معلمة، بفارق زمني قدره ثلاثة أسابيع، وجدول (٦) التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين:

جدول (٦): ثبات مقياس الرشاقة المعرفية عن طريق إعادة تطبيق المقياس(ن=١٠٠)

البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معاملات الارتباط	البُعد	معاملات الارتباط
الانفتاح المعرفي	٠.٧٩٤	المرونة المعرفية	٠.٨٨٢	تركيز الانتباه	٠.٨٣٦
الدرجة الكلية للمقياس		معاملات الارتباط		٠.٨٤٣	

ويتضح من جدول(٦) أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بالنسبة لجميع مفرداته مقبولة ؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٩٤)، و (٠.٨٨٢) وهى معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس.

-الصورة النهائية للمقياس بعد حساب الصدق والثبات أصبحت مكونه من (٢٨) فقرة

٢-مقياس التجول العقلي : إعداد حلمي محمد الفيل (٢٠١٨)

أ-**يهدف المقياس** : إلي قياس التجول العقلي لدى طلاب الجامعة

ب-وصف المقياس : يتكون من (٢٦) مفردة موزعه علي بعدين ، وشمل التجول العقلي المرتبط بالموضوع (١٢) فقرة ، والتجول العقلي غير المرتبط بالموضوع (١٤) فقرة

.والاجابة عليها (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي احيانا ، لا تنطبق ابدا) وتعطى (٣، ٢ ، ١) علي التوالي

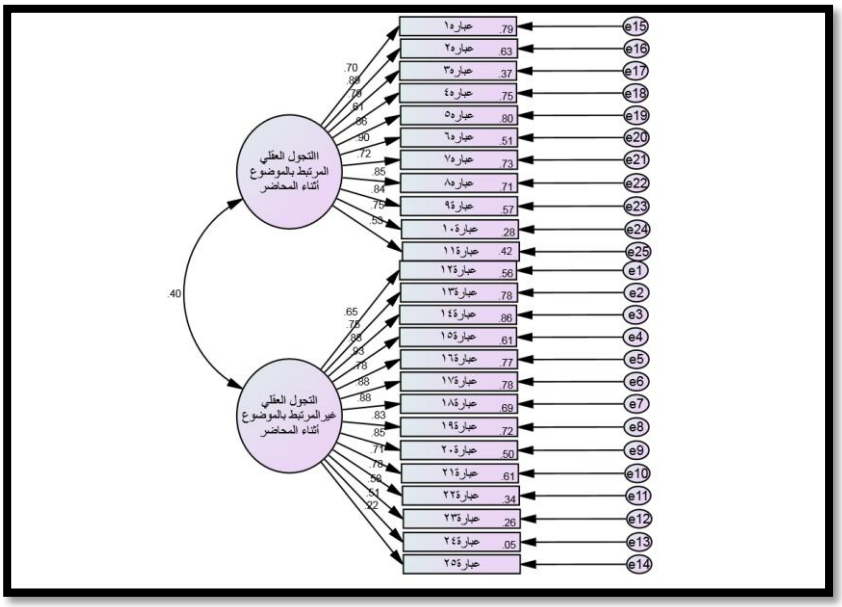
الخصائص السيكومترية في الدراسة الاصلية :

تم التحقق من صدق المقياس قام الباحث ياستخدام الصدق العاملي واظهرت النتائج عن وجود

عامل واحد يفسر (٧١٨.٥٢%) من تباين اداء الطلاب في مقيا سالتجول العقلي ؛ وبذلك يمكن ان نطلق عليه عامل التجول العقلي ، حيث أن مفردات المقياس تشبعت به بصورة جوهرية ، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة الفاكرونباخ وطريقةالتجزئة النصفية لجتمان وظهر معاملات ثبات مقبولة تزيد عن (٠.٨)

الخصائص السيكومترية لمقياس التجول العقلي: قامت الباحثة في البحث الراهن بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء ثباته وصدقه واتساقه الداخلي ؛ وذلك كما يلي:

أولا: صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على الصدق العاملي التوكيدي بالتحقق من صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي التوكيدي لمفردات المقياس بطريقة الاحتمال الأقصى بعد التأكد من اعتدالية توزيع درجات المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وأشارت نتائج التحليل إلى النموذج التالي:



شكل(٢): التحليل العاملي التوكيدي لمفردات مقياس التجول العقلي

يتضح من النموذج مؤشرات جيدة حيث كانت قيمة Chi-square = 814.398 بدرجات حرية 528 وهى غير دالة وكانت النسبة بين قيمة Chi-square إلى درجات الحرية = 1.542<3 ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج، وبلغت قيمته مؤشرات حسن المطابقة (GFI=0.959) و (NFI= 0.962) و (IFI=0.984)، و (CFI= 0.955، و (RMSEA= 0.01)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهة الأكاديمية.

ثانيا: الاتساق الداخلي: اعتمدت الباحثة فى حساب الاتساق الداخلى للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذى تنتمى إليه ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية ؛ والجدولان (٧)، و (٨) التاليان يبينا ذلك:

جدول (٧): الاتساق الداخلي لمقياس التجول العقلي(ن=١٠٠)

البعد الأول	معاملات الارتباط	البعد الثانى	معاملات الارتباط
١	٠.٨٣٩	١٢	٠.٨٨٢
٢	٠.٧٢٨	١٣	٠.٧٣٩
٣	٠.٧٤١	١٤	٠.٧٢٨
٤	٠.٨٥٩	١٥	٠.٧٩١
٥	٠.٨٨٣	١٦	٠.٨٠٠
٦	٠.٦٩٤	١٧	٠.٨٠٩
٧	٠.٨٠٢	١٨	٠.٧٧٣
٨	٠.٧٥٤	١٩	٠.٦٩٦
٩	٠.٧٧٢	٢٠	٠.٨٢٥
١٠	٠.٨٥٦	٢١	٠.٨٣٨
١١	٠.٩٠١	٢٢	٠.٧١٨
		٢٣	٠.٧٩٣
		٢٤	٠.٧٧٩
		٢٥	٠.٦٩٨

يتبين من جدول(٧) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات المفردات والأبعاد التى تنتمى إليها ذات دلالة إحصائية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلى مناسب.

جدول (٨): الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التجول العقلي(ن=١٠٠)

البعد	معامل الارتباط
التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة	٠.٨١٧
التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة	٠.٨٩٣

يتبين من جدول(٨) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية ذات دلالة إحصائية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلى مناسب.

يتبين مما سبق تمتع مقياس التجول العقلي بمعاملات ثبات وصدق واتساق داخلي عالية ودالة إحصائياً مما يشير إلى صلاحية المقياس وإمكانية تطبيقه على المشاركين في البحث الراهن.

ثالثا : ثبات المقياس: اعتمدت الباحثة فى حساب ثبات المقياس على نوعين من الثبات هما:

١- طريقة ألفا كرونباخ: تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل الفا للمقياس ككل. والجدول (٩) التالى يُبين قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

جدول (٩): قيم معامل ألفا بحذف درجة المفردة(ن=١٠٠)

المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا
١	٠.٧٦٩	١٠	٠.٧٨٨	١٨	٠.٧٨٩
٢	٠.٧٧٩	١١	٠.٧٧٨	١٩	٠.٧٧١
٣	٠.٧٧٤	١٢	٠.٧٨٤	٢٠	٠.٧٦٩
٤	٠.٧٧٨	١٣	٠.٧٧٩	٢١	٠.٧٧٨
٥	٠.٧٨١	١٤	٠.٧٧٨	٢٢	٠.٧٦٩
٦	٠.٧٨٩	١٥	٠.٧٧١	٢٣	٠.٧٧٠
٧	٠.٧٧٨	١٦	٠.٧٨١	٢٤	٠.٧٨٣
٨	٠.٧٧٩	١٧	٠.٧٨٨	٢٥	٠.٧٧٠
٩	٠.٧٨٤				

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل=٠.٧٨٩

يتضح من جدول (٩) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة فى معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً فى بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل ، وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

٢- **الثبات بطريقة إعادة المقياس:** قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لمقياس التجول العقلي بطريقة إعادة المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (١٠٠) طالبة بفارق زمني قدره ثلاثة أسابيع، والجدول (١٠) التالي يبين معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين:

جدول (١٠): ثبات مقياس التجول العقلي عن طريق إعادة المقياس (ن=١٠٠)

البعد	معامل الارتباط
التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة	٠.٨١٧
التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة	٠.٨٩٣
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٨٤٩

يتبين من جدول(١٠) أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بالنسبة لجميع مفردات مقياس التجول العقلي مقبولة ؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٨١٧)، و (٠.٨٩٣) وهى معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس.

٣-مقياس الرفاهية الأكاديمية : اعداد الباحثة

أ- **الهدف من المقياس** : قياس الرفاهية الأكاديمية لدي الطالبة المعلمة

ب-**إعداد المقياس** : لبناء هذا المقياس اطلعت الباحثة على العديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الرفاهية لدى طلاب الجامعة ، والرفاهية الأكاديمية بصفه خاصه ، مثل :مقياس الرفاهية الذاتية لطلاب الجامعة Renshaw(Williams et al.(2017) Renshaw & Bolognino(2016) (2016، ومقياس الرفاهية النفسية Ryff,(2014) ، ومقاييس الرفاهية الأكاديمية في دراسات مثل تعلب

(٢٠١٩) ؛خليفه (٢٠٢١)؛يوسف محمد شلبي وآخرون (2020 أ)؛شيماء سيد سليمان (٢٠٢٢)؛ عبد الحميد فتحي الحولة (2015)

– تمت صياغة مفردات المقياس على شكل عبارات محددة ومنتقاة بعضها ذات اتجاه إيجابي والآخر ذات اتجاه سلبى موزعة على أبعاد الرفاهية الأكاديمية وهى (الرضا الأكاديمي ، الكفاءة الذاتية ، العلاقات الجيدة بالزملاء والأساتذة، الإستماع بالتعلم) ، وأمام كل عبارة مدرج استجابات ليكرت الثلاثي التدريج يبدأ تنطبق تماما (٣)، تنطبق احيانا (٢)، لا تنطبق ابدا(١) ، حيث يُطلب من الطالبة وضع علامة أمام الإختيار الذي توافق اتجاهها بالنسبة لكل عبارة من عبارات المقياس، وتكون المقياس في صورته الأولية من(٥٠)عباره مقسمه إلى أربعة أبعاد البعد الأول :الرضا الأكاديمي (١٢) عبارة ، والبعد الثاني :الكفاءة الذاتية (١٧) عبارة ، والبعد الثالث: العلاقات الجيدة بالأساتذة والزملاء(١١)عبارة ، والبعد الرابع الاستمتاع بالتعلم (٩)عبارات

– قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة الخبراء في المجال الصحة- النفسية وعلم النفس التربوي وعددهم (١١) ، بهدف التأكد من صلاحيته، وإبداء ملاحظاتهم حول وضوح صياغة مفردات المقياس، وضوح تعليماته ،و كفاية مفرداته، وضوح ومناسبة خيارات الإجابة ، تعديل أو حذف أو إضافة ما يرونه سيادتهم يحتاج إلى ذلك .وقد قامت الباحثة بحساب نسب اتفاق الخبراء علي كل مفردة من مفردات المقياس ، وتراوحت نسب اتفاق (٩٠ : ١٠٠ %) كما اتضح اتفاق السادة الخبراء على مفردات مقياس الرفاهية الأكا ديمية بنسبة اتفاق كلية بلغت (٩٤.٩٠%)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بقيم صدق محتوي مقبولة وقد استفادت الباحثة من آراء وتوجيهات السادة الخبراء من خلال تعديل صياغة بعض مفردات المقياس لتصبح أكثر وضوحا.

- وبذلك تكون النهاية العظمي (٩٦) درجة والنهاية الصغري (٣٢) درجة وتدل الدرجة المرتفعة علي وجود مستوي مرتفع من الرشاقة المعرية والعكس

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس :

الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة الأكاديمية: تم التحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الراهن في ضوء ثباته وصدقه واتساقه الداخلي ؛ وذلك كما يلي:

أولا: صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على الصدق العاملي الاستكشافي والتوكيدي ويمكن تناولهما فيما يلي:

- **الصدق العاملي الاستكشافي:** تم إجراء تحليل عاملي استكشافي بطريقة المكونات الأساسية لبيانات المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية للبحث البالغ عددهم (١٠٠) طالبة معلمة على مفردات المقياس البالغ عددها (٣٢) عبارة فتم استخلاص أربعة عوامل من المصفوفة، ثم تدوير العوامل الناتجة تدويرًا متعامدًا بطريقة الفارمكس وجذر كامن أكبر من الواحد الصحيح، وذلك بعد التأكد من اعتدالية البيانات؛ حيث تراوح معامل الالتواء لعبارات المقياس ما بين (-٠.٤٨١) إلى (٢.٣١٠) وبلغ حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ (٠.٤٧٨) ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتماثل المنحنى الاعتدالى حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (±٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية ، وبلغ اختبار كفاية العينة (KMO) (٠.٨٤٩) وهذه القيمة اكبر من (٠.٥٠) مما يعنى ان التحليل العاملى لهذه البيانات ملائم وان التحليل سوف يعطى عوامل مختلفة وموثوق فيها، وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل فسرت (٧٢.٢٧٢%) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول(١١)التالي:

جدول (١١): تشبعات المفردات على العوامل لمقياس الرفاهة الأكاديمية (ن= ١٠٠)

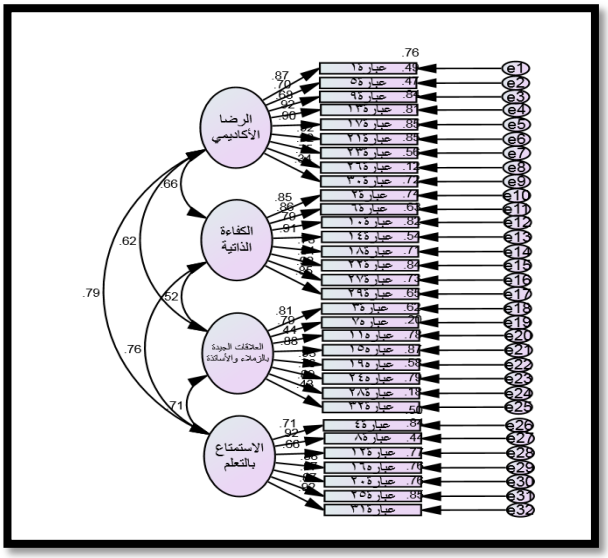
م	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع	م	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع
عبارة ١	٠.٨				عبارة ١٧	٠.٧٣٤			
عبارة ٢		٠.٧٨٣			عبارة ١٨		٠.٨٣٤		
عبارة ٣			٠.٦٩٣		عبارة ١٩			٠.٧٧٩	
عبارة ٤				٠.٥٠٦	عبارة ٢٠				٠.٧٤١
عبارة ٥	٠.٧				عبارة ٢١	٠.٨٠٤			
عبارة ٦		٠.٨٦٦			عبارة ٢٢		٠.٧٣٨		
عبارة ٧			٠.٧٣٨		عبارة ٢٣	٠.٧١٠			
عبارة ٨				٠.٥١١	عبارة ٢٤			٠.٦١٤	
عبارة ٩	٠.٤				عبارة ٢٥				٠.٦٤٦
عبارة١٠		٠.٨٤٨			عبارة ٢٦	٠.٥٩٧			
عبارة ١١			٠.٦٠٢		عبارة ٢٧		٠.٧٦٨		
عبارة ١٢				٠.٦٤١	عبارة ٢٨			٠.٧٥٦	
عبارة ١٣	٠.٧				عبارة ٢٩		٠.٥٩٩		
عبارة ١٤		٠.٧٣٧			عبارة ٣٠	٠.٥٠٤			
عبارة ١٥			٠.٧٧٤		عبارة ٣١				٠.٦٥٦
عبارة ١٦				٠.٦٥٤	عبارة ٣٢			٠.٦٧١	
					نسبة التباين	٢٢.١٨	١٨.١٥	١٦.٤٢	١٥.٣٠
					الجذر الكامن	٧.١٠	٥.٨١	٥.٣٣	٤.٨٩

- العامل الأول: تشبع عليه المفردات (١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٣، ٢٦، ٣٠) يفسر (٢٢.١٨%) من التباين الكلي وتم تسميته الرضا الأكاديمي.
- العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٧، ٢٩) يفسر (١٨.١٥%) من التباين الكلي وتم تسميته الكفاءة الذاتية.
- العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٤، ٢٨، ٣٢) يفسر (١٦.٤٢%) من التباين الكلي وتم تسميته العلاقات الجيدة بالزملاء والأساتذة.

- العامل الرابع: تشبع عليه المفردات (٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٥، ٣١) يفسر (١٥.٣٠%) من التباين الكلي وتم تسميته الاستماع بالتعلم.

كما قامت الباحثة بالتحليل العاملي التوكيدي للعوامل الناتجة بطريقة الاحتمالات القصوى، وأشارت نتائج التحليل إلى النموذج التالي:

شكل (٣) التحليل العاملي التوكيدي لمفردات مقياس الرفاهية الاكاديمية



يتضح من النموذج مؤشرات جيدة حيث كانت قيمة Chi-square = 928.262 بدرجات حرية 458 وهى غير دالة وكانت النسبة بين قيمة Chi-square إلى درجات الحرية = 3>2.027 ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج، وبلغت قيمته مؤشرات حسن المطابقة (GFI=0.915) و (NFI= 0.941) و (IFI=0.883)، و (CFI= 0.902، و (RMSEA= 0.02)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهة الأكاديمية.

ثانيا: الاتساق الداخلي: اعتمدت الباحثة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبُعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ؛ والجدولان (١٢)، و (١٣) التاليان يوضحا ذلك:

جدول (١٢): الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الرفاهة الأكاديمية (ن = ١٠٠)

البُعد الأول	معامل الارتباط	البُعد الثانى	معاملات الارتباط	البُعد الثالث	معاملات الارتباط	البُعد الرابع	معاملات الارتباط
١	٠.٨٣٩	٢	٠.٧٩٨	٣	٠.٧٦٦	٤	٠.٨٥٩
٥	٠.٧٩٢	٦	٠.٦٩٩	٧	٠.٨٤٩	٨	٠.٩٠٠
٩	٠.٧٧٨	١٠	٠.٨٦١	١١	٠.٨٠٦	١٢	٠.٨٣٩
١٣	٠.٨٠٢	١٤	٠.٨٤٠	١٥	٠.٧١٤	١٦	٠.٨٨٢
١٧	٠.٦٩٧	١٨	٠.٨٣٧	١٩	٠.٧٦٨	٢٠	٠.٧٠٤
٢١	٠.٧٤٦	٢٢	٠.٨٥٤	٢٤	٠.٧٠٥	٢٥	٠.٧٣٦
٢٣	٠.٧٥٥	٢٧	٠.٧٦٨	٢٨	٠.٨١٣	٣١	٠.٧١٤
٢٦	٠.٩٠٠	٢٩	٠.٧٣٩	٣٢	٠.٨٦٩		
٣٠	٠.٨٨٧						

يتبين من جدول(١٢) السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يُشير إلى ارتباط مفردات المقياس بأبعاده؛ مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

جدول (١٣): الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الرفاهة الأكاديمية (ن = ١٠٠)

البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معاملات الارتباط	البُعد	معاملات الارتباط	البُعد	معاملات الارتباط
الرضا الأكاديمي	٠.٧٩٦	الكفاءة الذاتية	٠.٧٨٥	العلاقات الجيدة بالزملاء والأساتذة	٠.٨١٩	الاستماع بالتعلم	٠.٨٣٩

يتبين من جدول(١٣) السابق أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية، مما يُشير إلى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

ثالثا : ثبات المقياس: تحققت الباحثة من ثبات المقياس عن طريق نوعين من الثبات هما:

١- **طريقة ألفا كرونباخ:** تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حـــذف درجة المفردة، وحساب معامل الفا للمقياس ككل، وجدول (١٤) التالى يوضح قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

جدول (١٤): قيم معامل ألفا لمقياس الرفاهة الأكاديمية (ن=١٠٠)

المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا
١	٠.٨١٥	١٢	٠.٨١٨	٢٣	٠.٨١١
٢	٠.٨٠٤	١٣	٠.٨١٩	٢٤	٠.٨٠٨
٣	٠.٧٩٤	١٤	٠.٨٠٢	٢٥	٠.٨١٥
٤	٠.٨٢١	١٥	٠.٨١٠	٢٦	٠.٨٠٣
٥	٠.٧١٨	١٦	٠.٨٠٧	٢٧	٠.٨٠٧
٦	٠.٨٠٩	١٧	٠.٨٢٠	٢٨	٠.٨١٦
٧	٠.٧٩٦	١٨	٠.٨٠٧	٢٩	٠.٨٢١
٨	٠.٧٩٩	١٩	٠.٨١٢	٣٠	٠.٨١٩
٩	٠.٨٠٠	٢٠	٠.٨١٠	٣١	٠.٨٠٣
١٠	٠.٧٩٠	٢١	٠.٨٠٣	٣٢	٠.٨٢٠
١١	٠.٧٩٤	٢٢	٠.٨٠٨		

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل=٠.٨٢١

يتضح من جدول (١٤) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة فى معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً فى بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه؛ مما يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

٢-**الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس:** تم ذلك من خلال إعادة تطبيق المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (١٠٠) طالبة معلمة،

بفارق زمني قدره ثلاثة أسابيع، وجدول (١٥) التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين:

جدول (١٥): ثبات مقياس الرفاهة الأكاديمية عن طريق إعادة تطبيق المقياس(ن=١٠٠)

البُعد	معامل الارتباط	البُعد	معاملات الارتباط	البُعد	معاملات الارتباط	البُعد	معاملات الارتباط
الرضا الأكاديمي	٠.٨٤٩	الكفاءة الذاتية	٠.٧٣٦	العلاقات الجيدة بالزملاء والأساتذة	٠.٧٨٢	الاستماع بالتعلم	٠.٨٩٥
الدرجة الكلية للمقياس		معامل الارتباط				٠.٨٤٥	

ويتضح من جدول(١٥) أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بالنسبة لجميع مفرداته مقبولة ؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٣٦)، و (٠.٨٩٥) وهى معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس.

مما سبق يتبين تمتع مقياس الرفاهة الأكاديمية بمعاملات ثبات وصدق واتساق داخلي عالية ودالة إحصائيًا ؛ مما يشير إلى صلاحية المقياس وإمكانية تطبيقه على المشاركين في البحث الراهن.

-الصورة النهائية للمقياس بعد حساب الصدق والثبات أصبحت مكونه من (٣٢) عبارة

عرض النتائج ومناقشتها :

١-اختبار الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: " توجد علاقة ارتباطية بين الرشاقة المعرفية والتجول العقلي لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة "، وللتحقق من صحة هذا الفرض

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبة في الرشاقة المعرفية ودرجاتها في مقياس التجول العقلي، وجدول (١٦) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١٦): معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبة المعلمة في الرشاقة المعرفية ودرجاتها في مقياس التجول العقلي

التجول العقلي	التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة	التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة	الدرجة الكلية للمقياس
الانفتاح المعرفي	-٠.٥٢٨**	-٠.٥٥١**	-٠.٥٥٥**
المرونة المعرفية	-٠.٦٠٩**	-٠.٦٠٦**	-٠.٦٢٣**
تركيز الانتباه	-٠.٥٩٠**	-٠.٥٨٥**	-٠.٦٠٢**
الدرجة الكلية	-٠.٦٣٤**	-٠.٦٤٠**	-٠.٦٥٤**

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول(١٦) أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس الرشاقة المعرفية ودرجاتهم الكلية على مقياس التجول العقلي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (-٠.٦٥٤)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى(٠.٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الرشاقة المعرفية لدى الطالبة المعلمة كلما انخفض مستوى التجول العقلي، كما توجد علاقات ارتباطيه سالبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس الرشاقة المعرفية ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس التجول العقلي، بحيث كان معامل ارتباطها مع بعد(التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة) هو الأكبر بقيمة (-٠.٦٤٠)، ويليه معامل ارتباطها مع بعد(التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة) بقيمة (-٠.٦٣٤)، وجميعها قيم دالة إحصائيًّا عند مستوى(٠.٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الطالبة المعلمة في كل

من التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة ، التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة ، كلما انخفضت الرشاقة المعرفية لديها.

كما يتضح من جدول(١٧)أنه توجد علاقات ارتباطيه سالبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس التجول العقلي ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس الرشاقة المعرفية، فكان معامل ارتباطها مع بعد(المرونة المعرفية) هو الأكبر بقيمة (-٠.٦٢٣)، ويليه معامل ارتباطها مع بعد(تركيز الانتباه) بقيمة (-٠.٦٠٢)، ثم يليه في المرتبة الأخيرة معامل ارتباطها مع بعد(الانفتاح المعرفي) بقيمة (-٠.٥٥٥)، وجميعها قيم دالة إحصائيًّا عند مستوى(٠.٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الطالبة اجمالا في الانفتاح المعرفي، والمرونة المعرفية، وتركيز الانتباه كلما انخفض التجول العقلي لديها.

كما يتضح من جدول(١٧) أنه توجد علاقات ارتباطيه سالبة داله إحصائياً بين درجات أفراد العينة الأساسية على أبعاد مقياس الرشاقة المعرفية ودرجاتهم على أبعاد مقياس التجول العقلي، بحيث كان أعلاهم هو معامل الارتباط بين المرونة المعرفية والتجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة بقيمة (-٠.٦٠٩)، وكان أدناها هو معامل الارتباط بين الانفتاح المعرفي والتجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة بقيمة(-٠.٥٢٨)، وجميعها قيم دالة إحصائيًّا عند مستوى(٠.٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الطالبة على كل بعد من أبعاد الرشاقة المعرفية كلما انخفض مستوى التجول العقلي لديه، وبذلك تم قبول الفرض الأول من البحث

تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من , Gray(2016) ،حلمي محمد الفيل (٢٠١٨) ، العتيبي (٢٠٢٠)، Yulia,Davis(2020) ، Brosowsky, M .,S& Seli(2021) حيث أشاروا ان زيادة التجول العقلي يخفض من الرشاقة المعرفية في أداء المهمة عندما

يعتمد كلا من التجول العقلي والرشاقة المعرفية علي نفس المصادر الانتباهية ، وكذلك اكدت نتائج الدراسات Frankin et al.,(2016), Reichle, R. & Schooler(2010) Seli, Cheyne,& Smilek(2019), ، مروة ابراهيم محمد ، اشجان رضا احمد (٢٠٢٢) من أن زيادة التجول العقلي يضعف من الأداء علي المهام ، فالرشاقة المعرفية تفرض علي الطلاب ضرورة التحكم في كل من التشتت الداخلي الناتج من التجول العقلي والتشتت الخارجي .

ودراسة Randall(2015) التي توصلت نتائجها الي وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين التجول العقلي ونتائج التعلم . وتختلف مع نتائج دراسة Tsukahara(2014) التي أوضحت أنه لا تأثير للانفتاح المعرفي علي التجول العقلي ويرجع بعض الباحثين السبب الرئيس في حدوث التجول العقلي الي السعة المحدودة للذاكرة العاملة للطالب ، وللتغلب علي التجول العقلي والحد منه يجب علي الفرد توظيف واستخدام جميع موارد الذاكرة لديه والإنفتاح علي الأفكار المرتبطة بالمهمة الحالية ؛ حتي لا يتبقي اى موارد اخري في الذاكرة من شأنها أن تكون متاحة لحدوث التجول العقلي .

فنتيجة لما يمثله التجول العقلي من صعوبة امام حدوث التعلم الفعال سعي الباحثون الي دراسة العوامل التي يمكن أن تخفض من التجول العقلي ، مثل دراسة (Rahal,et al 2017، خلف الله محمد(٢٠٢٠) ، ايمان محمد (٢٠٢١) ، وسام حمدي (٢٠٢٢) ، رجاء علي عبد العليم (٢٠٢٢) واكدت معظم نتائج هذه لدراسات علي اهمية خفض التجول العقلي لتحقيق تعلم ايجابي فعال كما أكدت علي وجود ارتباط بين خفض التجول العقلي وتحسين الانفتاح والرشاقة المعرفية .

ترجع الباحثة هذه النتيجة لكثرة المعلومات والمعارف في المقررات، لذلك يحتاج الطلاب الي مصادر تعلم تتيح لهم الاستفسار والتفاعل بشكل مستمر مع استاذ المقرر ومع اقرانهم لمنافشة موضوعات التعلم وتبادل الاراء،وان نسبه التجول تزيد في المقررات التي تشتمل محتواها علي مفاهيم معرفية ومهارات عملية كثيرة ومعقدة، لذلك لابد من اتباع طرق واستراتيجيات تعليمية حديثة لتدريب الطلاب علي امتلاك قدر هائل من التنوع المعرفي يمكنه من التغلب علي المشكلات العقلية وانتقاء المثيرات المطلوبة واستبعاد المثيرات غير ذات الصلة بموضوع المعالجة المعرفية.وزيادة قدراتهم علي تركيز الانتباه والتحكم في المتغيرات المشتته.بما يساعد علي خفض التحول العقلي وزيادة الرشاقة المعرفية

فالرشاقة المعرفية تعزز المرونة المعرفية والانفتاح المعرفي و الانتباه وهي خصائص تتناقض مع التجول العقلي وباعتباره قوة دافعة تدفع الطلاب إلي التفكير بطرق جديدة فهى ترتبط سلبي بالتجول العقلي الذي يقلل من قدرة الطالبة علي الأداء والتفكير .

هذا يشير إلي ان طلبة الجامعة يعانون من التجول العقلي المرتبط بالموضوع ، ويمكن تفسيرالنتيجة الحالية وفقا للنظرية المتباة (التطور المعرفي) ان التجول العقلي الذي يعاني منه طلبة الجامعة والمرتبط بالموضوع يؤثر علي انخفاض اداء المهام . أذ ارتبطت في التفكير المتعلق بالمهمة بزيادة الاداء ، وكانت العلاقة السلبية بين التجول العقلي والرشاقة المعرفية في المهام الاكثر تعقيدا . إن لم تكن مهام أطول

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ان الطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة قد وصلوا للمرحلة النهائية في دراستهم وقد اكتسبوا العديد من الخبرات والمعارف طوال مراحل دراستهم ، بالاضافة إلي رغبتهم في الاطلاع واستكشاف كل ما هو جديد ، وانهم قد بلغوا مرحلة النضج الانفعالي الذي يسهم في تقبل الآخر ، وتقبل النقد البناء

والنظر للأمور بوجهات نظر مختلفة ليتمكنوا من حل المشكلات بطرق موضوعية ، والتفكير بمرونة ، والتروي قبل اتخاذ القرار، ولكن مستوي تركيز الانتباه متوسطا ربما لكثرة وجود المثيرات المشتته والمعلومات المقدمة لهم سواء في دراستهم او من خلال المجتمع المحيط مما افقدهم القدرة علي التركيز بشكل موتفع فهم يحاولون جاهدين تركيز انتباهم لجميع المعلومات النقدمة لكنهم قد لا يستطيعون احيانا عزل هذه المثيرات المشتته ، مما يجعل المعلومات تتداخل لديهم .

٢- اختبار الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه:"توجد علاقة ارتباطية بين الرشاقة المعرفية والرفاهية الأكاديمية لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة "، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبة المعلمة في مقياس الرشاقة المعرفية ودرجاتها في مقياس الرفاهية الأكاديمية، وجدول(١٨) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١٨): معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبة المعلمة في الرشاقة المعرفية ودرجاتها في الرفاهية الأكاديمية

الرشاقة المعرفية / الرفاهية الأكاديمية	الانفتاح المعرفي	المرونة المعرفية	تركيز الانتباه	الدرجة الكلية للمقياس
الرضا الأكاديمي	٠.٢٦٠**	٠.٢١٦**	٠.١٩١**	٠.٢٤٥**
الكفاءة الذاتية	٠.٢٧٩**	٠.٣٨٨**	٠.٣٩٢**	٠.٣٨٩**
العلاقات الجيدة بالزملاء والأساتذة	٠.١٨٨**	٠.٢٧٦**	٠.٢٧٩**	٠.٢٧٢**
الاستماع بالتعلم	٠.٣١٥**	٠.٣٣٧**	٠.٣٤١**	٠.٣٦٥**
الدرجة الكلية	٠.٣٩٣**	٠.٤٤٤**	٠.٤٣٦**	٠.٤٦٧**

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول(١٨) أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس الرفاهية الأكاديمية ودرجاتهم الكلية على مقياس الرشاقة المعرفية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠.٤٦٧)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى(٠.٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى الطالبة المعلمة كلما ارتفع مستوى الرشاقة المعرفية لديها، كما توجد علاقات ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس الرفاهية الأكاديمية ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس الرشاقة المعرفية، بحيث كان معامل ارتباطها مع بعد(المرونة المعرفية) هو الأكبر بقيمة (٠.٤٤٤)، ويليه معامل ارتباطها مع بعد(تركيز الانتباه) بقيمة (٠.٤٣٦)، ويليه في المرتبة الأخيرة (الانفتاح المعرفي) بقيمة (٠.٣٩٣)، وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى(٠.٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الطالبة المعلمة في كل من الانفتاح المعرفي، والمرونة المعرفية، وتركيز الانتباه، كلما ارتفعت الرفاهية الأكاديمية لديها.

كما يتضح من جدول(١٨)أنه توجد علاقات ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على الدرجة الكلية لمقياس الرشاقة المعرفية ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس الرفاهية الأكاديمية، فكان معامل ارتباطها مع بعد(الكفاءة الذاتية) هو الأكبر بقيمة (٠.٣٨٩)، ويليه معامل ارتباطها مع بعد(الاستمتاع بالتعلم) بقيمة (٠.٣٦٥)، ويليه معامل ارتباطها مع بعد(العلاقات الجيدة بالزملاء والأساتذة) بقيمة (٠.٢٧٢)، ثم يليه في المرتبة الأخيرة معامل ارتباطها مع بعد(الرضا الأكاديمي) بقيمة (٠.٢٤٥)، وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى(٠.٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع

مستوى الطالبة اجمالا في الكفاءة الذاتية، والرضا الاكاديمي، والعلاقات الجيدة بالزملاء والأساتذة، والاستمتاع بالتعلم كلما ارتفعت الرشاقة المعرفية لديها.

كما يتضح من جدول(١٨) أنه توجد علاقات ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين درجات أفراد العينة الأساسية على أبعاد مقياس الرفاهية الأكاديمية ودرجاتهم على أبعاد مقياس الرشاقة المعرفية، بحيث كان أعلاهم هو معامل الارتباط بين الكفاءة الذاتية وتركيز الانتباه بقيمة (٠.٣٩٢)، وكان أدناها هو معامل الارتباط بين تركيز الانتباه والرضا الأكاديمي بقيمة(٠.١٩١)، وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى(٠.٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الطالبة على كل بعد من أبعاد الرفاهية الأكاديمية كلما ارتفع مستوى الرشاقة المعرفية لديها، وبذلك تم قبول الفرض الثاني من البحث.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من Asici&Ikiz(2015) ، Cardom(2017)، (امنه إسماعيل (٢٠١٨) ، Dandan & Xinying, (2021) 2020 ، Sünbül، Malkoç, Sünbül, (2020), Demirtaş, (2020) & Mutlu, (2019)، دعاءمصطفى (٢٠٢٢)، امل عبد العزيز (٢٠٢٢) حيث توصلوا إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبه وداله بين المرونة المعرفية والرفاهية الأكاديمية، ويمكن تفسير العلاقة الارتباطية الدالة و الموجبة بين الرشاقة المعرفية والرفاهية الاكاديمية والتي بلغت قيمتها أن الطلاب ذوى الرشاقة المعرفية المتميزون بالانفتاح المعرفي وقادرين على مواكبة المستحدثات المعرفية وإيجاد حلول مبتكره وبديله كان ذلك الانفتاح مرتبطا بشعورهم بالكفاءة الذاتية والرضا عن دراستهم الاكاديمية وعلاقاتهم الناجحة بالآخرين واستمتاعهم بعملية التعلم ، و كلما كان الطلاب ذوى مرونة في مواجهة التحديات والصعوبات الاكاديمية التي يواجهونها و لديهم القدرة على إيجاد الحلول المبتكرة وتقبل الرأي الاخر وإيجاد حلول جديد ه للمشكلات التي

يواجهونها زاد لديهم الشعور بالرضا الاكاديمي عن تخصصهم وثقتهم بأنفسهم وإحساسهم بالمتعة الذاتية بالتعلم و كانت علاقاتهم بأساتذتهم وزملائهم يسودها الدفء والمودة ، كما أن الطلاب يزداد تركيز انتباههم كلما كانوا اكثر رضا عن تخصصهم وهى نتيجة منطقية فكلما كان الطالب يدرس مواد تتوافق ورغبته ويشعر بالمتعة أثناء التعلم ولديه علاقات ناجحة مع الاخرين ازداد تركيزه أثناء التعلم ، ورغبته في المزيد من الاطلاع والبحث مما يعزز الصحة النفسية لدى الطالب.

وتتفق مع دراسة (Cardom,.2017) التي هدفت الي معرفة العلاقة بين المرونة المعرفية والرفاهية النفسية لدي طلاب الجامعات، وتكونت عينة من (٢٧٠) طلبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن التفاعلات الأكثر تكرار بين الطلاب كانت مرتبطة برفاهية نفسية أكبر من خلال مرونة معرفية أكبر، ووجو د علاقة موجبة دالة إحصائيا بين المرونة المعرفية والرفاهية النفسية

كما هدفت دراسة Malkoç& Kesen Mutlu (2019) إلى معرفة العلاقة بين المرونة المعرفية والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعات وتكونت عينة من (٢٨٤) طالبا وطالبة، وتوصلت النتائج إلى إمكانية تنبؤ الثقة بالنفس والمرونة المعرفية تنبؤاً دالاً إحصائيا بالرفاهية النفسية، وتفسر الثقة بالنفس والمرونة المعرفية (٣٨ %)من التباين في الرفاهية النفسية، علاوة علي ذلك عملت المرونة المعرفية كوسيط في العلاقة بين الثقة بالنفس والرفاهية النفسية وأ نه لا توجد فروق دا لة إحصائيا بين الذكور والإنا ث في المرونة المعرفية والرفاهية النفسية.

كما هدفت دراسة (Bi & Li, 2021) إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة لعينه قوامها(٦٤٤) طالباً، وتوصلت الد راسة إلى وجود علاقة موجبه دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والرفاهية الأكاديمية .

ودراسة دعاء محمد مصطفي (٢٠٢٢) هدفت إلى تعرف مستوى المرونة المعرفية والرفاهية لدى معلمات روضات الدمج، وتأثير متغيري سنوات الخبرة والمستوى التعليمي والتفاعل بينهما على كل من المرونة المعرفية والرفاهية النفسية لديهن، اتجاه ودلالة العلاقة الإرتباطية بين المرونة المعرفية والرفاهية لدي معلمات روضات الدمج ، وقدرة المرونة المعرفية على التنبؤ بالرفاهية ، إلى توفر مستوى مرتفع من المرونة المعرفية والرفاهية لدى معلمات روضات الدمج التي بلغت قوامها(٣٠) معلمه، ووجود تأثير دال للخبرة في المرونة، وعدم وجود تأثير دال للمستوي التعليمي أوالتفاعل بين الخبرة والمستوي التعليمي علي المرونة المعرفية بأبعادها .كما لم يوجد تأثير دال للخبرة أو المستوى التعليمي أو التفاعل بينهما على الرفاهية وأبعادها، ووجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين متوسطات درجات معلمات روضات الدمج في مقياس المرونة المعرفية بأبعادها وبين متوسط درجاتهن في مقياس الرفاهية .كما تنبأت درجات معلمات روضات الدمج على مقياس المرونة المعرفية بدرجاتهن الكلية على مقياس الرفاهية

كما تفسرالباحثة وجود علاقة موجبة بين الرشاقة والمعرفية والرافاهية الاكاديمية ان الرشاقة المعرفية تمكن الطلاب من التكبف مه المهام الاكاديمية والتفكير في الحلول الملائمة للصعوبات التي تواجههم وتوظيفها بشكل فعال فالطلاب الذين يتمتعون بالمرونة الاكاديمية لديهم قدرة عل يمواجهة الضغوط والحفاظ علي مستويات عالية من الدافعية والتكيف مع المواقف الجديدة والغير مالوفة ولدبهم وعي بالخيارات المتاحة والبحث عن البدائل المناسبة وتحقيق التوازن بين رغباتهم واحتياجاتهم ، ومجالات الحياة التنافسية في النواحي الاكاديمية بينهم وبين زملاءهم فالطلاب ذوي المرونة المعرفية يمكنهم التغلب علي الاعباء والتجارب السلبية ومن ثم التطلع الي الرفاهية الاكاديمية

ويمكن تفسير توفر مستوى مرتفع من الرفاهية الاكاديمية لدى عينة البحث الحالي وفقا لما اكده Wu et al.,(2020) أن التنشئة الاجتماعية ودور الآباء والاساتذة في غرس المشاعر الايجابية تجاه الحاضر والمستقبل ،ومشاعر الرضا فإن ذلك يعمل على رفع مستو ى الرفاهية الاكاديمية ، وترى الباحثة أن المرحلة التي يمر بها الطلاب وخصائصها حيث أنهم في المرحلة النهائية من دراستهم ،وأصبحت لديهم القدرة على التكيف مع الضغوط وما يواجهونه من تحديات من خلال خبراتهم السابقة، بالاضافة الى أن شعورهم بالسعادة والاستمتاع بعملية التعلم نابع من اهتمام الجامعة بمواكبة ما يطرأ من مستجدات على العملية التعليمية وتوفير الوسائل والمعينات المتطورة بكلية التربية للطفولة المبكرة حيث أنها حاصلة على الجودة ويستخدم أعضاء هيئة التدريس الاستراتيجيات الحديثة في التدريس التي تتيح لهم التفاعل والمشاركة بالعرض بالمحاضرات ،ورفع المقررات على المنصات التعليمية والتواصل مع الطلاب من خلال المنصات ووسائل التواصل الاجتماعي، مما ساهم في استمتاع الطالب بعملية التعلم، وإدراكهم لما تقدمه الجامعة لتحسين أدائهم الاكاديمي ومواجهة الصعوبات والتحديات التي يواجهونها ، مما انعكس على ترابطهم الجامعي وعلاقاتهم الجيدة بأساتذتهم وأقرانهم، وشعورهم بالرضا والكفاءة الاكاديمية الذاتية وتقبلهم لذواتهم ، وكل ذلك ساهم في تعزيز مستوى الرفاهية الاكاديمية لديهم.

٣-اختبار الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: " توجد علاقة ارتباطية بين التجول العقلي والرفاهية الأكاديمية لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة "، وللتحقق من صحة هذا

الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبة المعلمة في التجول العقلي ودرجاتها في الرفاهية الأكاديمية، وجدول (١٩) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١٩): معامل ارتباط بيرسون بين بين درجات الطالبة المعلمة في التجول العقلي ودرجاتها في الرفاهية الأكاديمية

التجول العقلي	التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة	التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة	الدرجة الكلية للمقياس
الرضا الأكاديمي	-٠.٣٨٦**	-٠.٣٥٧**	-٠.٣٩٧**
الكفاءة الذاتية	-٠.٥٠٤**	-٠.٥٦٤**	-٠.٥٥٢**
العلاقات الجيدة بالزملاء والأساتذة	-٠.٣٢٤**	-٠.٣٨٨**	-٠.٣٧٠**
الاستماع بالتعلم	-٠.٤٢٨**	-٠.٥٠٣**	-٠.٤٨٣**
الدرجة الكلية	-٠.٦١٦**	-٠.٦٦٨**	-٠.٦٦٢**

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول(١٩) أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس الرفاهية الأكاديمية ودرجاتهم الكلية على مقياس التجول العقلي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (-٠.٦٦٢)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى(٠.٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى الطالبة المعلمة كلما انخفض مستوى التجول العقلي لديها، كما توجد علاقات ارتباطيه سالبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس الرفاهية الأكاديمية ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس التجول العقلي، بحيث كان معامل ارتباطها مع بعد(التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة) هو الأكبر بقيمة (-٠.٦٦٨)، ويليه معامل

ارتباطها مع بعد(التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة) بقيمة (-٠.٦١٦)، وجميعها قيم دالة إحصائيًّا عند مستوى(٠.٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الطالبة المعلمة في كل من التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة ، التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة ، كلما انخفضت الرفاهية الأكاديمية لديها.

كما يتضح من جدول(١٩)أنه توجد علاقات ارتباطيه سالبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس التجول العقلي ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس الرفاهية الأكاديمية، فكان معامل ارتباطها مع بعد(الكفاءة الذاتية) هو الأكبر بقيمة (-٠.٥٥٢)، ويليه معامل ارتباطها مع بعد(الاستمتاع بالتعلم) بقيمة (-٠.٤٨٣)، ويليه معامل ارتباطها مع بعد(الرضا الأكاديمي) بقيمة (-٠.٣٩٧)، ثم يليه في المرتبة الأخيرة معامل ارتباطها مع بعد(العلاقات الجيدة بالزملاء والأساتذة) بقيمة (-٠.٣٧٠)، وجميعها قيم دالة إحصائيًّا عند مستوى(٠.٠١)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الطالبة اجمالا في الكفاءة الذاتية، والرضا الاكاديمي، والعلاقات الجيدة بالزملاء والأساتذة، والاستمتاع بالتعلم كلما انخفض التجول العقلي لديها.

كما يتضح من جدول(١٩) أنه توجد علاقات ارتباطيه سالبة داله إحصائياً بين درجات أفراد العينة الأساسية على أبعاد مقياس الرفاهية الأكاديمية ودرجاتهم على أبعاد مقياس التجول العقلي، بحيث كان أعلاهم هو معامل الارتباط بين الكفاءة الذاتية والتجول العقلي غير المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة بقيمة (-٠.٥٦٤)، وكان أدناها هو معامل الارتباط بين العلاقات الجيدة بالزملاء والأساتذة والتجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء المحاضرة بقيمة(-٠.٣٢٤)، وجميعها قيم دالة إحصائيًّا عند مستوى(٠.٠١)، بما يشير إلى أنه كلما

ارتفع مستوى الطالبة على كل بعد من أبعاد الرفاهية الأكاديمية كلما انخفض مستوى التجول العقلي لديها، وبذلك تم قبول الفرض الثالث من البحث.

تتفق مع نتيجة دراسة You, Gu,Zhu,Luo(2016) عن وجود علاقة سلبية بين التجول العقلي والرضا عن الحياة ، ودراسة عبد الله العنزي (٢٠٢٢) الي أن هناك علاقة بين الرفاهية الذاتية الاكاديمية وكل من الكمالية الاكاديمية والتجول العقلي لدي طلاب الجامعة . ودراسة Luo et al(2016) التي توصلت نتائجها أنه توجد علاقة سالبة بين التجول العفلي والرضا عن الحياة عند متوسط تقدير الذات

ترجع الباحثة النتيجة الي المتغيرات السريعة في العصر الحالي من تقدم علمي في مختلف المجالات، وأهمها أن التعليم لم يعد من المناسب أن يظل معتمدا على الاستراتيجيات التقليدية القائمة على التلقين؛ فلابد أن يصبح الطلاب متعملين نشطين يبحثون عن المعلومة الامر الذي يساهم في تنمية مهاراتهم وتفكيرهم، ويزيد من تركيزهم على أداء المهام الموكلة إليهم، وبالتالي يقلل من تجولهم العقلي.

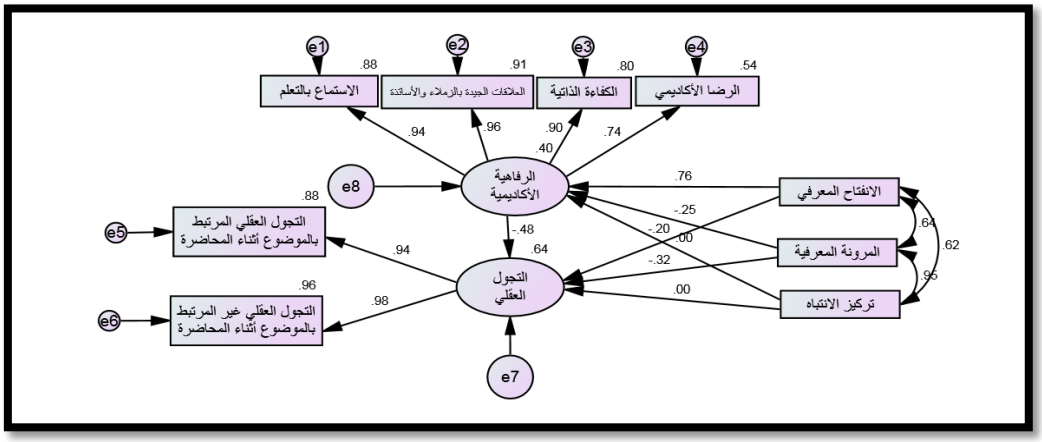
تفسر الباحثة أن متغير الرافاهية الاكاديمية له ارتباط سالب بالتجول العقلي " أي أنه كلما ارتفعت درجة الرافاهية الاكاديمية انخفض التجول العقلي والعكس" كما أن ارتفاع الرافاهية الاكاديمية لدى الطالب الجامعي يساهم في رفع مستوى أدائه وسلوكه بشكل يجعله قادرا على تركيز انتباهه مما يقلل من تجوله العقلي الامر الذي يجعله يدرك كل ما يدور حوله من مشكلات وصعوبات تتعمق بدراسته بصفة خاصة وحياته بصفة عامة، يحاول فيها الفرد بصفة عامة و الطالب بصفة خاصة أن يكونوا أكثر فاعلية ودافعية للتعلم فالفرد المتوافق نفسيا واجتماعياً يكون لديه الشعور بالامن والقدرة على الاعتماد على النفس

وتقدير الذات، فالطالب المتوافق اجتماعياً يكون لديه القدرة على التعامل مع المجتمع والبيئة المحيطة به مما يجعله يؤثر فيها ويتأثر بيا ويتعلم منها.

فالطلاب في هذه المرحلة تكثر لديهم الضغوطات النفسية، التي تؤدي بهم إلى سوء التوافق النفسي، وبذلك تكون ليس لديهم رغبة كبيرة في التعلم وبالتالي تدني الدافعية لدبهم وضعف التحصيل، فالطالب غير المتوافق نفسياً يسيطر علبه التشتت " التجول" وعدم الانتباه والتركيز وتدهور أدائه ومنها ينخفض مساره الدراسي، حيث تكون لديهم اتجاهات سلبية نحو الدراسة والتحصيل

٣-اختبار الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه: " يمكن الوصول إلي نموذج نبائي يفسر العلاقات السببية بين ابعاد الرشاقة المعرفية و التجول العقلي والرفاهية الأكاديمية لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة "، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب نمزجه المعادلة البنائية باستخدام برنامج (AMOS 22) لنمزجه المدخلات (الرشاقة المعرفية، والتجول العقلي، والرفاهة الأكاديمية)، ويمكن توضيح ذلك كما بالشكل التالي:



شكل(٤): النموذج البنائي المستخرج للعلاقة السببية بين الرشاقة المعرفية والتجول العقلي والرفاهية الأكاديمية

يتضح من النموذج مؤشرا ت جيدة حيث كانت قيمة Chi-square = 562.439 بدرجات حرية 281 وهى غير دالة وكانت النسبة بين قيمة Chi-square إلى درجات الحرية = ٢.٠٠٢ <٣، مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج، وبلغت قيمته مؤشرات حسن المطابقة (GFI=0.984) و (NFI= 0.963) و (IFI=0.972)، و (CFI= 0.901)، و (RMSEA= 0.01)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج العلاقة بين الرشاقة المعرفية والتجول العقلي والرفاهية الأكاديمية.

المسارات المباشرة وغير المباشرة للنموذج المقترح:

أولاً: المسارات المباشرة للنموذج المقترح:

١- المسار من الرشاقة المعرفية (الانفتاح المعرفي، المرونة المعرفية، تركيز الانتباه) إلى التجول العقلي تتراوح ما بين (-٠.١٩٦ إلى -٠.٤٨٤) وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مما يعني أن الرشاقة المعرفية تؤثر تأثيرًا سلبياً مباشرًا في التجول العقلي.

٢- المسار من الرشاقة المعرفية إلى الرفاهية الأكاديمية تتراوح ما بين (٠.٢٤٩ إلى ٠.٧٥٩) وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مما يعني أن الرشاقة المعرفية تؤثر تأثيرًا إيجابيًا مباشرًا في الرفاهية الأكاديمية.

٣- المسار من الرفاهية الأكاديمية إلى التجول العقلي = (-٠.٤٨٤) وهو دال إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مما يعني أن الرفاهية الأكاديمية يؤثر تأثيرًا سلبياً مباشرًا في التجول العقلي.

ثانياً: المسارات غير المباشرة للنموذج المقترح:

١- المسار الانفتاح المعرفي ← الرفاهية الأكاديمية ← التجول العقلي) يتكون هذا التأثير من حاصل ضرب معاملات مسار الانحدار في هذين المسارين وبذلك يكون التأثير غير المباشر للانفتاح المعرفي في حالة توسط الرفاهية الأكاديمية هو (ن = ٢٩٠)= (٠.١) × (٠.٠٣) = ٠.٠٠٣وهذا يعني أنه يوجد تأثير موجب غير مباشر للانفتاح المعرفي على التجول العقلي من خلال الرفاهية الأكاديمية ، وهذا يعني توسط الرفاهية الأكاديمية في العلاقة بين الانفتاح المعرفي والتجول العقلي.

٢- المسار المرونة المعرفية ← الرفاهية الأكاديمية ← التجول العقلي) يتكون هذا التأثير من حاصل ضرب معاملات مسار الانحدار في هذين المسارين وبذلك يكون التأثير غير المباشر للمرونة المعرفية في حالة توسط الرفاهية الأكاديمية هو (ن = ٢٩٠)= (٠.٢٤) × (٠.٠٣) = ٠.٠٠٧وهذا يعني أنه يوجد تأثير موجب غير مباشر للمرونة المعرفية على التجول العقلي من خلال الرفاهية الأكاديمية ، وهذا يعني توسط الرفاهية الأكاديمية في العلاقة بين المرونة المعرفية والتجول العقلي.

٣- المسار تركيز الانتباه ← الرفاهية الأكاديمية ← التجول العقلي) يتكون هذا التأثير من حاصل ضرب معاملات مسار الانحدار في هذين المسارين وبذلك يكون التأثير غير المباشر لتركيز الانتباه في حالة توسط الرفاهية الأكاديمية هو (ن = ٢٩٠)= (٠.١٣) × (٠.٠٣) = ٠.٠٠٤وهذا يعني أنه يوجد تأثير موجب غير مباشر لتركيز الانتباه على التجول العقلي من خلال الرفاهية الأكاديمية ، وهذا يعني توسط الرفاهية الأكاديمية في العلاقة بين تركيز الانتباه والتجول العقلي.

من خلال العرض السابق لنتائج الفرض الرابع والمتعلقة بالتأثيرات المباشرة وغير المباشرة في النموذج البنائي الممثل للعلاقات بين متغيرات البحث الحالي يمكن إيجاز تلك التأثيرات على النحو التالي:

- تؤثر الرشاقة المعرفية تأثيرًا سالباً على التجول العقلي.
- تؤثر الرشاقة المعرفية تأثيرًا موجبًا على الرفاهية الأكاديمية.
- تؤثر الرفاهية الأكاديمية تأثيرًا سالباً على التجول العقلي.
- يؤثر الانفتاح المعرفي تأثيرًا غير مباشرًا على التجول العقلي من خلال الرفاهية الاكاديمية كمتغير وسيط.
- تؤثر المرونة المعرفية تأثيرًا غير مباشرًا على التجول العقلي من خلال الرفاهية الاكاديمية كمتغير وسيط.
- يؤثر تركيز الانتباه تأثيرًا غير مباشرًا على التجول العقلي من خلال الرفاهية الاكاديمية كمتغير وسيط.

ومن ثم فقد جاءت نتيجة هذا الفرض لتدعم تطابق النموذج النظري المفترض لتفسير العلاقات المتبادلة بين متغيرات الدراسة والبيانات الإمبريقية ، من خلال تحقيق القيم المثالية لمؤشرات التطابق ولتقديم نموذج تفسيري متكامل وشامل للعلاقات المتبادلة والمعقدة بين متغيرات الدراسة ، فقد أظهرت النتائج وجود تأثيرات (مسارات) مباشرة (دالة) وغير مباشرة بين كل من التجول العقلي ، الرشاقة المعرفية ، الرفاهية الاكاديمية والتي يمكن تفسيرها علي النحو الآتي :

ما يشير اليه التجول العقلي بأنه التحول التلقائي للانتباه بعيدا عن المهمة الحالية او البيئة الخارجية نحو الافكار المولدة ذاتيا والعمليات العقلية الداخلية ، وما يشير اليه الانفتاح

علي الخبرة بأنه سمه شخصية تتميز بتفضيل الحداثة والفضول الفكري والرغبة في تبني افكار وتجارب جديدة تشير هذه النتائج الي ان الافراد الاكثر انفتاحا علي التجارب هم اكثر عرضه للانخراط في التجول العقلي كوسيلة لاستكشاف افكارهم الخاصة وتوليد افكار جديدة علاوة علي ذلك ، فان التجول العقلي يسهل حل المشكلات ، وقد يستفيد الطلاب ذوو الانفتاح لمعرفي العالي علي الخبرة من هذه العملية المعرفية من خلال السماح لعقولهم بالتجول وانشاء روابط جديدة بين مفاهيم تبدو غير ذات الصلة .

وقد جاءت نتائج دراسة كل من Smilie ,(2017),Ibaceta&Madrid(2021) تدعم هذا التأُير المباشر في الافراد المنفتحين قد يستفيدون من تجربة التجول العقلي . الا أن العلاقة بين التجول العقلي والانفتاح المعرفي لا تخلو من التعقيدات ، وقد وجدت بعض الدراسات ان التجول العقلي يمكن ان يرتبط ايضا بنتائج سلبية ، مثل انخفاض اداء المهام وضعف التحكم في الانتباه ، ويقترح ان الافرد ذوى الانفتاح العالي علي التجربة قد يكونون اكثر عرضه للتجول العقلي نتيجة لمرونتهم المعرفية المتأصلة ، مما يؤدي الي اضطرابات محتملة في قدرتهم علي البقاء مركزين ومنتبهين وبالتالي يؤثر علي رفاهيتهم الاكاديمية وشعورهم بالرضا .

ويتضح ان الرشاقة المعرفية (المرونة المعرفية، االنفتاح المعرفي، تركيز الانتباه) كان لها تأثير إيجابي في الرفاهية الاكاديمية، ويلاحظ أن أعلى تأثير كان لبعد المرونة المعرفية أي أنها أكثر اسهاما ايجابيا في التنبؤ بالرفاهية الاكاديمية، يليه بعد الانفتاح المعرفي، ثم يليه بعد تركيز الانتباه. كما أنه من الواضح من خلال النتيجة التي تم التوصل إليه من خلال تحليل الانحدار أن الرشاقة المعرفية تسهم في التنبؤ بالر فاهية الاكاديمية أي أنه كلما زادت الرشاقة المعرفية زاد ت الرفاهية الاكاديمية لدى الفرد. ويمكن تفسير ذلك في ضوء الادبيات السابقة بأن الرشاقة المعر فية تتكون من مجموعه

من العوامل منها المرونة المعرفية التي تسمح له بالانتقال بين الانفتاح المعرفي وتركيز الانتباه

واكد Ross.,et al(2018) أن الرشاقة المعرفية تعزز مهارات الاتصال الشخصي وتزيد من مهارات التفكير الابداعي لدى الطالب، وتمكنه من حل المشكلات التي تواجهه وتزيد من إيجابيتة وفاعلية الذات لديه، و تمكنه من السيطرة على طريقة تفكيره ،وعليه فإن كفاءة الطالب الذاتية في بيئة التعلم الجيدة معرفيا تزيد من قدرته علي التكيف ومواجهة الصعوبات الاكاديمية ومن ثم إحساسه بالاستمتاع بالتعلم ورضاه الاكاديمي وترفع من مشاعر الطالب الايجابية نحو الاخرين مما ينبئ برفاهيته الاكاديمية، وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسات :مصطفى (٢٠٢٢) Marshall ،(Malkoc &Mululu(2019,)Donnelly& Donnelly ,(2021) & Brockman,(2016),(Malkoç& Yalçin,(2015) حيث توصلت الي دور المرونة المعرفية في التنبؤ بالرفاهية لدى المراهقين والراشدين والمعلمات ، و أن لها تأثير مباشر على الرفاهية.

وهدفت دراسة (Demirtas,2020) توصلت نتائجها المستخلصة من النموذج الوسيط إلى أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية عملت على التوسط في العلاقة بين المرونة المعرفية والرفاهية العقلية .كما كانت هناك فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في المرونة المعرفية والرفاهية النفسية ،و دراسة إبراهيم(٢٠٢١) هدفت التعرف على الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية في الرفاهية الأكاديمية في الرفاهية الأكاديمية والتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية لد ى طلا ب الجامعة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين الرفاهية الأكاديمية وكل من التفكير الإيجابي والمرونة المعرفية، ويمكن التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية

تنبؤا دالا إحصائياً بمعلومية التفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية لـــدى طلاب الجامعة

كما اشارت نتائج دراسة كـــل مـــن وليـــد حســـن عاشـــور الخطيـــب (٢٠١٧) ؛ Cho إلي Wu et al., (2020); Egan et al.,(2022) ، Eroğlu,(2012)؛&Jeon,(2019) دور الرفاهية الأكاديمية في حياة الطلاب حيث تعد مؤشراً لجودة الحياة وانجاز الأهداف ، ومواجهة صعوبات الحياة وترتبط ايجابيا بالعديد من المتغيرات مثل الحكمة والتفتح ويقظة الضمير ، والمرونة العالية واليقظة العقلية والتعاطف والإنجازالاكاديمى ،

كما اشارت دراسة Tuominen et al.,(2020); Fiorilli et al., (2017); Widlund (Rassaby et al., 2021.8 et al., (2018)إلي أن ارتفاع مستوي الرفاهيـــة الأكاديميـــة يكون ضروريًا لمخرجات التعلم المختلفة كالطموح الأكاديمي ، والتفوق الدراسي، و الإنجاز، التحصيل الدراسي ، والدافعية.

لذا أصبح من الضروري التعرف على مستوى الرفاهية الأكاديمية لدي طـــلاب الجامعـــة والعوامل التي ترتبط بها وتسهم في التنبؤ بها ، وذلك بإعتبارها أحد مكونات الدافعية ومـــن العوامل الإيجابية المهمة لطلاب الجامعة والتي تساعدهم على التكيف أكاديميـــا ومواجهـــة الضغوط والتحديات الأكاديمية المختلفة.

اصبح تأهيل الطالبة المعلمة ودراسة خصائصها لتحديد احتياجاتهـــا محـــو العديـــد مـــن المؤتمرات العلمية والتربوية ، فالعملية التعليمية ليست بمعـــزل عـــن متطلبـــات الحيـــاة المعاصرة فالمكونات الرئيسية للرشاقة المعرفية كمكون الانفتاح المعرفي تساعد الطالبـــة المعلمة علي استقبال ومعالجة المعلومات الجديدة والاستعداد لتعلم الأشياء الجديدة ، بينمـــا المرونة المعرفية تشير الي قدرة الطالبة المعلمة علي التكيف والتعديل في مواجهة المواقف

المتغيرة والتحديات الجديدة ، هذا مطلوب تحقيقة عندما تكون الطالبة في الفرقة الرابعة وعلي مشارف التخرج ومواجهة سوق العمل ، اما عن الانتباه فهو يتيح للطالبة المعلمة التركيز والتحكم في انتباها نحوالمهام المطلوبة منها حيث انها في سنة التخرج يكون مطلوب منها كثير من المشروعات التى تتطلب لانجازها ان تكون منتبه للتفاصيل وبالمعارف التي تم تحصيلها في السنوات السابقة كما ان الرشاقة المعرفية مهمة لتطوير استراتيجيات التعلم لدي الطالبة المعلمة .

كما ان التجول العقلي يجعل عقل الطالبة المعلمة ينشغل عن المهمة المنوطة بها ، مما يؤثر في نجاح واتمام المهمة وتحقيق الاهداف التعليمية وانخفاض نواتج التعلم المرجوة من اعدادها .

لهذا يجب تشجيع كل طالبة معلمة علي تحقيق إمكاناتها الكاملة والمساهمة بشكل ايجابي في المجتمع ، وهذا بدوره يعزز الرفاهية الاكاديمية لدي الطالبة المعلمة حيث انها تؤثر علي الجانب المهني لها واتجاهاته بعد التخرج وتؤثر ايضا علي نواتج السلوك التي تفيد المجتمع بأكمله .

بالتالي ينعكس ذلك علي الرفاهية الاكاديمية حيث انها من العوامل العامة لتكيف الطالبة المعلمة مع المهام الاكاديمية المختلفة .

توصيات البحث

١- توجيه أنظار المسؤولين عن العملية التعليمية لتوفير بيئة غنية بالمعارف لدى طلبة المعلمة وتنمية الرشاقة المعرفية والرفاهية الأكاديمية .

٢-تعزيز مستوى الرشاقة المعرفية والرفاهية الأكاديمية لدى طالبة المعلمة من خلال المحاضرات وغرس روح التعاون والتآلف عن طر يق إشراكهم بالأنشطة الجامعية المختلفة

٣- عقد ندوات علمية لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة عن الاتجاهات الحديثة في التـــدريس التي تجعل من الطلبة محور العملية التعليمية ، والاهتمام والتركيز على اســـتعمال الرشـــاقة المعرفية في معالجة المعلومات، والبعد عن الطرق التقليدية التي يكون فيها المـــتعلم متلقـــي سلبي للمعلومات لتجنب التجول العقلي .

٤- تدريب الطلبة المعلمة على بعض التمارين التي قد تساعد في خفض التجول العقلي ورفع مستوى التركيز والإنتباه أثناء المهام مثل تمارين اليقظة العقلية

البحوث المقترحة

١. الرشاقة المعرفية وعلاقتها بالرفاهية الأكاديمية لدى طلبة المعلمة الفائقين والعاديين .
٢. الرشاقة المعرفية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المعلمة -
٣. نمذجة العلاقات السببية بين الرشاقة المعرفية والإبداع الانفعالي والرفاهية الأكاديمية .
٤. التجول العقلي وعلاقته بالإندماج الأكاديمي لدى الموهوبين والعاديين

المراجع

أحمد عبد الهادي سلامه، وائل حديفة ، و هند كابور (٢٠٢١) الرشاقة المعرفية وعلاقتها بمهارات التواصل لدى عينة من طلبة جامعة البعث .**مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية**، ٤٣(٤٥)،١١-٣٦

أحمد فكرى بهنساوى (٢٠٢٠)برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي واثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة .**مجلة البحث العلمي في التربية** ،٥(٢١)،227 - 267

احلام عبد الله مهدي (٢٠٢٢) :الرفاهية النفسية وهلاقتها بالدعم الاجتماعي كما يدركها طلبة الجامعة في ظل جائحة كورونا ، **مجلة نسف** ، ٣٣(١)، ١٦٦-١٩٤

أحلام على أحمد الزهراني، ومجدة السيد على الكشكي (٢٠٢١) الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبدالعزيز .**مجلة جامعة الملك عبد العزيز** ، ٢٨(١٤) ، ٢١٩-٢٤٤

أسامة محمود محمد محمد الحنان (٢٠٢١):برنامج قائم على التلمذة المعرفية في تدريس الرياضيات لتنمية التنور الرياضي وخفض التجول العقلي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية . **مجلة تربويات الرياضيات**،(2) 24 ،. 206 - 152

أمل أنور عبد العزيز (٢٠٢٢) الرشاقة المعرفية وعلاقتها بالرفاهية الاكاديمية لدي طلاب الجامعة ، **مجلة كلية التربية** ، كلية التربية ، جامعة بنها ، ٢(١٣٢) ، ٣-٦٧

آمنة قاسم إسماعيل، و سحر محمود محمد (٢٠١٨). السعادة النفسية في عالقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طالب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. **المجلة التربوية** لكلية التربية جامعة سوهاج، ،٥٣. 145-79

أماني عبد التواب صالح حسن ، و منال علي محم د الخولي (٢٠٢٠) نمذجة التأثيرات السببية بين استراتيجيات المواجهة الأكاديمية والتحيز المعرفي والرفاهية الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الثانوية .**مجلة كلية التربية في العلوم النفسية**،٤٤(٤) ، ٢٥٧-٣٤٧

إيمان شعبان أبو عرب (2022) :توظيف استاستراتيجية محطات التعلم الرقمية عبر منصات
التعليم الإلكتروني لتحسين الرشاقة المعرفية والاستمتاع بالتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا لدى طالبات الاقتصاد المنزلي بكلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية. **مجلة بحوث التربية النوعية** ، (٦٧) ،. 714 - 645

إيهاب السيد المراغي (٢٠٢٠) استخدام إستراتيجية عباءة الخبر في تدريس الهندسة بأسلوب تكاملي على التحصيل وخفض درجة التجول العقلي والحد من أسبابه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"، **مجلة تربويات الرياضيات**، ١(٢٣)، ٣١-٧٩

إيناس محمد صفوت خريبة(٢٠١٦) :الهناء الذاتي الوظيفي الأكاديمي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بكلية التربية جامعة الزقازيق في ضوء بعض المتغيرات ، **مجلة كلية التربية** ببنها،٢(١٠٥)، ٤١٢-٤٤٣

آيات فوزي أحمد غزالة، و نبيل عبد الهادي أحمد السيد(٢٠١٩)واقع اتجاه طلاب جامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية نحو استخدام البلاك بورد في التعلم الإلكتروني وعلاقته بالرفاهية الذاتية الأكاديمية .**مجلة كلية التربية**، ١٩ (٤) ، ٧٥– -١٦٨

بندر متعب المالكى.(2019) المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة المتفوقين، **مجلة كلية التربية جامعة سوهاج.**

تغريد ضيف الله الهذلى ، نوار محمد سعد الحربي (٢٠٢٣) التجول العقلي وعلاقته بالاندماج الاكاديمي لدي طلبة الجامعة ام القري ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، المركز القومي للبحوث غزة ، ٧(٧) ، ١٣٤-١١٣

حازم عبد الكاظم حسين (2021) .التجول العقلي وعلاقته بطلاقة الاشكال لدى طلبة جامعة واسط، كلية التربية للعلوم الإنسانية أنموذجا .**مجلة كلية التربية**،.(42) ، ٤٢٥-٤٤٠

حلمي محمد الفيل (٢٠١٨) برنامج مقترح لتوظيف أنموذج التعلم القائم على السيناريو عمق مستويات تنمية في وتاثيره التدريس في المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية **.مجلة كلية التربية**،(2) 33 ،. 66 -2

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

حلمي محمد الفيل .(٢٠٢٠) فعالية نموذج التعلم القائم على التحدي في عقلية الإنماء والرشاقة المعرفية لدى طلاب كلية التربية النوعية بجامعة الإسكندرية .**المجلة التربوية جامعة سوهاج** ،(78)،704 – 629

دعاء محمد مصطفى. (٢٠٢٢) :.المرونة المعرفية وعلاقتها بالرفاهية لدى معلمات روضات الدمج. **مجلة كلية الطفولة والتربية جامعة الإسكندرية**، ١٤(٤٩)، ١٩١-٢٤٨

رجاء علي عبد العليم (٢٠٢٢) التفاعل بين نمط المناقشات الالكترونية (الموجهة / الجدلية) ومستوي تقديم الاسئلة السابرة (التبرير / التركيز) واثره في خفض التجول العقلي وتحسين الرشاقة المعرفية لدي طلاب تكنولوجيا التعليم ، **المجلة الدولية للتعليم الالكتروني** ، ٧(١) ، ٢٣١- ٣٢٨

رضا محروس السيد إبراهيم .(2021) .الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية في الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة .**المجلة المصرية للدراسات النفسية**، ٣١(١١٣)٢٤٩-٣١٤٥

زينة احمد واعة (٢٠٢٠) : العلاقة بين التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في العراق في ضوء بعض المتغيرات ، **المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية** ، ٨(٢) ، ٤٤٧-٤٦٢

سالم العتيي، (٢٠٢٠م)، التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء ما وراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدي طلبة الجامعة،(**رسالة دكتوراه**)، السعودية، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى

سارة السويلم، (٢٠١٩ م")الرفاهية النفسية لدي عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغرات الديموغرافية"، **مجلة البحث العلمي في التربية**،٩(٢٠), 503 533

سهام محمد عبد الفتاح خليفة، (٢٠٢١) .الرفاهية الأكاديمية وعلاقتها بسمة ما و راء المزاج لدى طالبات الجامعات .**مجلة البحث العلمي في التربية**،٦(٢٢)، ١٦٦-١٩٣

شيماء سيد سليمان،.(٢٠٢٢) أنماط الاستثارة الفائقة والوظائف التنفيذية كمنبئات بالرفاهية الأكاديمية لدى الطلاب المتفوقين أكاديميا بكلية التربية بقنا، **المجلة التربوية** ، ٢(٩٣)، ١٢١٥ -١٣١٧

صباح مرشود منوخ العبيدي (٢٠٢٠)الذكاء الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة .**مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية**،٢٧(١٠) ، ٣٩٤-٤١٦

صفاء عبد الحفيظ عبد الجواد ، نشوة محمج عبد المجيد ، (٢٠٢٣) فاعلية برنامج مقترح في ضوء المعنى الوجودى لتنمية الرشاقة المعرفية والطمأنينة النفسية لدى طالبات المعلمات ، **مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية** ، ١٧(١)، ٧٤٨-٨٧٢

عفاف سعيد فراج البديوى ، (٢٠٢١) : فعالية برنامج تدريبي قائم علي نظرية التعلم الخبراتي في الاندماج الاكاديمي والرشاقة المعرفية لدي طالبات جامعة الازهر ، **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ٣١(١١٣)، ١٩٣- ٢٦٢

عماد الددو (٢٠٢٢) اسلوب التعلم السطحي والعميق وعلاقتهما بالتجول العقلي العفوي والمتعمد لدى عينة من طلبة كلية التربية ، جامعة حلب ، **مجلة تبيان للعلوم التربوية** والاجتماعية ، ٢(١) ، ٢٦٧-٢٣٤

عثمان صالح البياتي، و عامر مهدي صالح،. (٢٠٢٢): التجـــول العقلـــي وعلاقتـــه بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. **مجلة أداب** ،الفراهيدي، ١٤ (٤٨) ، ٥٥٤ – ٥٧٩ .

عبد الحميد فتحي الحولة، وسامح جمعة عبد المجيد، (٢٠١٥ م")أثر إسراتيجيتين للتعلم في تنمية مهارات التعبر الشفهي والرفاهية الذاتية الأكاديمية للطاب المتفوقن ذوي صعوبات التعلم"، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**،(٦٢) 24 – 199 ،

عبد الله بن عبد الهادي سليم العنزى ، (٢٠٢٢).النموذج النبائي للعلاقات بـــين الرفاهـــة الذاتية الأكاديمية والكمالية الأكاديمية والتجول العقلي لدي طلبة جامعة الجوف ،**مجلة جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية** ،جامعة تبوك ،٢(١) ٣-٢٩

عائشة بليهش العمري ،و رباب محمد عبد الحميد الباسل،(٢٠١٩):برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس وتأثيره على تنمية نواتج التعلم وخفض التجول العقلي لـــدى طالبات كلية التربية .تكنولوجيا التربية دراسات وبحوث، (38) ،. 398 - 331

عبد المنعم احمد الدرديرى (٢٠١٨) : الكفاءة السيكومترية لمقياس المرونة المعرفية لدى طلاب كلية التربية بقنا، **مجلة العلوم التربوية**، جامعة جنوب الوادى

عبد الرسول عبد الباقي عبد اللاه (٢٠١٩) الانفتاح / الانغلاق المعرفى وعلاقته بصورة الذات الأخلاقية لدى طلاب الجامعة فى ضوء متغيرى النوع الاجتماعى والتخصص الدراسى، **مجلة كلية التربية**، جامعة سوهاج.

لمياء أنور فتيخان سرحان الجميلي (٢٠٢٢). الرشاقة المعرفية وعلاقتها بدافعية الإتقان لدى طلبة الجامعة. (**رسالة ماجستير**) جامعة الأنبار

مرفت عبد العظيم عبد الرحيم، و نجوى احمد واعر ، وعبد الواحد حمودة حمودة، ، هبة زيدان وسيد، .(٢٠٢١) : التجول العقلي وعلاقته بالحل الإبداعي للمشـــكلات لـــدى طلاب المرحلة الثانوية بالوادي الجديد، **المجلة العلمية**– كلية التربية– جامعة الـــوادي الجديد(٣٦)،7 - 55

محمد السعيد أبو حلاوة ؛ وحلمي محمد الفيل (٢٠٢٢) : **قضايا معاصرة في علم النفس التربوي والصحة النفسية** . الإسكندرية : دار الوفاء القانونية .

منى محمد إبراهيم عبد الكريم(٢٠٢١): .كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة .**مجلة كلية الآداب بقنا** ، (٥٢) ، ٤٥٥-٤٧٣

منى محمد على القرني .(٢٠١٨) : العلاقة بين التعاطف مع الذات والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طالبات جامعة الملك خالد (**رسالة ماجستير**)جامعة الملك خالد.

محمد حسن عمران حسن ، (٢٠٢٢) برنامج مبني علي مدخل التعلم القائم علي السياق في تدريس علم النفس لتنمية الرشاقة المعرفية وخفض الضجر الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية ، **المجلة العلمية لكلية التربية** ، (٤١) ، ١-١٦.

مروة ابراهيم الششتاوي ، واشجان وضل احمد (٢٠٢٢) : فعالية برنامج قائم علي مدخل الاستقصاء والتعلم القائم علي السياق ف يتنمية التحصيل والرشاقة المعرفية والتجول العقلي في بيئة التعلم الالكتروني لدي تلاميذ المرحلة الاعداية ، **مجلة البحث العلمي في التربية** ، كلية البنات للاداب والعلوم والتربية ،جامعة عين شمس، ٢٢(١٢) ، ٦٨-١٢٥

منار مصطفى، وهدى مقدادي(٢٠١٩)العلاقة بين السعادة والكمالية :دراسة مقارنة بين الطلبة المتميزين والعاديين"، **مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث**، (٥) 30-52

نبيل الجندي و، جبارة تلاحمه :(٢٠١٧) درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل"، **مجلة الدراسات التربوية والنفسية**، جامعة السلطان قابوس،٢(١١) 35 - 323

نبيل عبد الهادى السيد، ، و مروة عبد الباسط الصفتى(٢٠٢٠) أثر برنامج تعليمي قائم على بعض مهارات التفكير المنظومي في تنمية الكفاءة التدريسية المدركة وخفض التجول العقلي لدى الطالبات المعلمات بجامعة الازهر .العلوم التربوية،(2) 28 ،132 – 47

نادية مليك (٢١٢١): التوافق النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، **رسالة ماجستير**، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، الجزائر، جامعة الشهيد خض - بالوادي.

وليد حسن عاشور الخطيب (٢٠١٧)العلاقات السببية بين العوامل الخمسة للشخصية والحكمة والهناءالنفسي لدى طلاب الجامعة .**مجلة العلوم النفسية بكلية تربية عين شمس**، ٤١(٤)،٢٨٣-٣٢٢

وسام حمدي عبد السميع القصبي (٢٠٢٢) : اثر تقنية تدريب الانتباه علي التجول العقلي والاندماج الاكاديمي لطلبة الجامعة في بيئة التعلم الالكتروني ، **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ، ٣٢(١١٦) ،٣٤٥- ٤٠٨

يوسف محمد شلبي، ، صالحة بنت أحمد حسن محمد محديش، و وسام حمدي عبد السميع القصبي،(٢٠٢٠ أ)الإسهام النسبي لكل من الصمود والاحتراق الأكاديميين في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة .**مجلة كلية التربية**،٧٧(١) ، ٨٠-١٢٥

يوسف شلبي، ، و صالحة حسن،، وسام القصى 2020 (أ)،" النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين الرفاهية الأكاديمية وكل من الكمالية والصمود الأكاديمين والتحصيل لدى طلبة الجامعة"، **المجلة التربوية**(جامعةسوهاج)، (٧٤)،8 - 801

يوسف محمد شلبي، ؛ عائض عبد الله محمد وأل معيض ، (٢٠٢٠ ب) : نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الاكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة ، **المجلة التربوية** ، ٢(٨٤) ، ٦١١-٦٦٧

يحى خطاطبة (2019) مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسامية"، **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية(54)، – 195

Adamo, L. (2015). The influence of university student leader's cognitive and behavioral agility on organizational member commitment. PhD Dissertation Florida Atlantic University.

Amholt, T., Dammeyer, J. & Carter, R. (2020). Psychological Well-Being and Academic Achievement among School-Aged Children: a Systematic Review. Child Ind Res, 13, 1523–1548. https:// doi.org/10. 1007/s12187 -020-9-09725

Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). A pathway to happiness: Cognitive flexibility. Mehmet Akif Ersoy University Educational Faculty Journal, 1(35), 191-211

Boaler, J. (2013). Ability and mathematics: The mindset revolution that is reshaping education. FORUM، 55(1), 143-152 doi:10.2304/forum.2013.55.1.143

Bi, D., & Li, X. (2021). Psychological flexibility profiles, college adjustment, and subjective well-being among college students in China: A latent profile analysis. Journal of Contextual Behavioral Science, 20, 20-26

Braem, S., & Egner, T. (2018). Getting a grip on cognitive flexibility. Current directions in psychological science. 27(6), 470-476.

Cardom, R. D. (2017). The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being (Doctoral dissertation, University of Kentucky).

Cho, E., & Jeon, S. (2019). The role of empathy and psychological need satisfaction in pharmacy students' burnout and well-being. BMC Medical Education, 19, 1-12

Carciofo, R (2019). Morningnesseveni ngness and tertiary academic achievement: an exploration of potential mediators, including sleep factors, mind wandering, and metacognitive beliefs. Biological Rhythm Research, Published online: 21 Oct 2019. Psychology, *10*(875), 1-15 https://doi. org/10.1080 /09291016.2019.1680935

Demirtas, A., (2020). Cognitive flexibility and mental well-being in turkish adolescents: the mediating role of academic, social and emotional self- efficacy. Anales de Psicología / Annals of Psychology, 36 (1), 111-121.

De Meuse, K. (2017). Learning agility: Its evolution as a psychological construct and its empirical relationship to leader success. Consulting Psychology Journal, *69(4),* 267-295.

Eroğlu, S. E. (2012). Examination of University students' subjective well-being: a cross cultural comparison. International Journal of Academic Research, *4*(1), 168-171

Egan, H., O'hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2022). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. Journal of Further and Higher Education, 46(3), 301-311

EL HAJ, M. & Nandrino J., L (2021) Intentional and unintentional mindwandering in Korsakoff syndrome Psychiatry Research 300, 113921

Fiorilli, C., De Stasio, S., Di Chiacchio, C., Pepe, A., & Salmela-Aro, K. (2017). School burnout, depressive symptoms and engagement: their combined effect on student achievement. International Journal of Educational Research, *84*(84), 1–12.

Fu, F., & Chow, A., (2016). Traumatic exposure and psychological wellbeing: the moderating role of cognitive flexibility. Journal of Loss and Trauma, *22* (1), 24-35

Jøsok, , Lugo, R., Knox, B. J., Sütterlin, S., & Helkala, K. (2019). Self-regulation and cognitive agility in cyber operations. Frontiers in

Haupt, A., Kennedy, Q., Buttrey, S., Alt, J., Mariscal, M., & Fredrick, L. (2017). Cognitive Agility Measurement in a Complex Environment. TRAC-Monterey Monterey United States.

Hartkamp, M., & Thornton, I., (2017). Meditation, cognitive flexibility and well-being. Journal of Cognitive Enhancement, *1* (3), 182-196.

Hutton, R. & Tuner, P. (2019). Cognitive agility: Providing the performance edge, Wavell Room Articles: Concepts and Doctrine, Retrievedfrom:https://wavellroom.com/2019/07/09/cognitive providing-aperformance-edge, at 9/7/2020

Hutton, R. & Tuner, P. (2020). Cognitive agility & the thinking approach space, Wavell Room Articles: Concepts and Doctrine, extracted from: https://wavellroom.com/2020/02/18/cognitive-agilitythe-thinking approach

Good, D. (2009). Explorations of Cognitive Agility: A Real Time Adaptive Capacity, PhD Dissertation, Case Western Reserve University

Good, D.J. & Yeganeh, B. (2012)a. Cognitive Agility: Adapting to real-time decision making at work, Journal of OD Practitioner, *12* (2),

13-17.
Good, D.J. & Yeganeh, B. (2014)b. Cognitive Agility: Adapting to real-time decision making at work, Journal of OD Practitioner, *12* (2), 13-17.
Kashdan ,T,B(2004). The assessment OF subjective well being(issues by the oxford Happiness Questionnaire. Personality and individual Differences. 36, 12321225
Korhonen,J.(2016).Learning difficulties, Academic Well-Being and Educational Pathways among adolescent students. Special Education, Faculty of Education and Welfare Studies, 3 – 78
Kale,A., Galadima,B.K. & Egwu,G.(2018). Psychological wellbeing of under graduate students and its correlation with socio-demographic variables:A study of university of Maiduguri, Borno state, Nigeria. Scholars Journal of Arts, Humanities and Social Sciences, ISSN 2347-5374(Online), 383-391. Availableonline :http://saspjournals.com/sjahss
Killingsworth, M & Gilbert, D. (2010). "A Wandering Mind Is an Unhappy Mind" Science. 330 (6006): 932, https://doi. org/ 10.1126/science. 1192439
Kumar, R., & Khajuria, J. (2017). Impact of emotional intelligence on psychological well-being of secondary school students. Indian Journal of Health & Well-being, *8*(1). 86-89
Luştrea, A., Al Ghazi, L., & Predescu, M. (2018). Adapting and validating Ryff's psychological well-being scale on Romanian student population. Educatia *21*, (16), 118- 126.
Lusting, C., May, C.P. & Hasher, L. (2001). Working memory span and the role of proactive interference, Journal of Experimental Psychology: General, *130*(2), 199-207
Luo,Y.,Zhu,R.,Ju,E., &You,X.(2016). Validation of the Chinese version of the Mind-Wandering Questionnaire (MWQ) and the mediating role of selfesteem in the relationship between mind-wandering and life satisfaction for adolescents. Personality and Individual Differences, 92,118122
Michael, A.(2009).The Role of Optimism m and Working Alliance and its Utility in Predicting Therapeutic Outcomes in Counseling Relationship. Doctoral Dissertation. Old Dominion University. USA
Mowlem, F., Skirrow, C. & Asherson, P. (2019). Validation of the

mind excessively wandering scale and the relationship of mind wandering to impairment in adult ADHD. J. Atten. Disord., 23 (6) , 624634

Mangels, J., Butterfield, B., Lamb, J., Good, C. & Dweck, C. (2006). Why do beliefs about intelligence influence learning success? A social-cognitive-neuro science model. Social, Cognitive, and Affective Neuroscience،1(2),75-86. doi:10.1093/scan/nsl013

Moradi, M., Behrozi, N., & Alipour, S. (2019). The Testing of Model of the Relationship between Perceived Social Support and the of Academic Well-being Components by Mediating the self-efficacy Beliefs. Education Strategies in Medical Sciences, *11*(6), 32-40

Martínez, L., Valencia, I., & Trofimoff, V. (2020). Subjective wellbeing and mental health during the COVID-19 pandemic: Data from three population groups in Colombia. Data in Brief. 32, 106287.

Malkoç, A., & Kesen Mutlu, A. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: A study on Turkish university students . International Journal of Higher Education.*8*(6),278- 287.

Nurgitz, R., (2019). Mind Wandering and Academic Success: Insight into Student Learning and Engagement (publication no.27540821) [Master's thesis, University of Windsor- Canada]. ProQuest Dissertations and theses Global

Ostojic،D.(٢٠١٨). Investigating mind wandering in university and community samples. PHD. University of Windsor. Ontario, Canada

Pachai, A. A., Acai, A., LoGiudice, A. B., & Kim, J. A. (2016).The mind that wanders: Challenges and potential benefits of mind wandering in education, Scholarship of Teaching and Learning in Psychology. https://doi.org/10.1037/st10000060

Phan, H. P., Ngu, B., & Alrashidi, O. (2016). Role of student well-being: A study using structural equation modeling. Psychological Reports, 119(1) 77–105.

Price, E., Ottati, V., Wilson, C., &Kim, S. (2015). Open-minded cognition. Personality and Social Psychology Bulletin,*4*(11),1488-1504

Randall, J. (2015). Mind Wandering and Self Directed Learning:Testing the Efficacy Efficacy of self Regulation Interventions to Reduce Mind wandering and Enhance online Training Performance, PhD

Dissertation, Rice University

Renshaw, T. L. (2018). Psychometrics of the revised college student subjective wellbeing questionnaire. Canadian Journal of School Psychology, *33*(2), 136-149

Renshaw, T. L., & Bolognino, S. J. (2016). The College Student Subjective Wellbeing Questionnaire: A brief, multidimensional measure of undergraduate's covitality. Journal of Happiness Studies, 17, 463-484

Ross, J., Miller, L., & Deuster, P, A. (2018). Cognitive Agility as a Factor in Human Performance Optimization. Journal of special operations medicine, *18*(3),86-91.

Reichle, E., Halpern, D. (2004). Zoning out while reading: Evidence for dissociation between experience and meta-consciousnes, In D.T. Levin (Ed) thinking and seeing: Visual metacognition in adults and children, 203226 -.

Reyes-Guerra, D., Pisapia, J., & Mick, A. (2016). The preparation of cognitively agile principals for turnaround schools: a leadership preparation program study. Journal School Leadership & Management, *36*(4), 401-418

Randall, J.G. (2015). "Mind Wandering and Self –directed learning: Testing the Efficiency of Self –Regulation Interventions to Reduce Mind wandering and Enhance onlineTraining Performance". PhD. Dissertation, Rice University

Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are:A eudemonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness Studies, 9, 1339-

Renshaw, T. L. (2018). Psychometrics of the revised college student subjective wellbeing questionnaire. Canadian Journal of School Psychology, *33*(2), 136-149

Rassaby, M., Cassiello-Robbins, C., & Sauer-Zavala, S. (2021). When perfect is never good enough: The predictive role of discrepancy on anxiety, time spent on academic tasks, and psychological well-being in university students. Personality and Individual Differences, 168, 110305

Rummel, J; Boywitt, C. (2014). Controlling the stream of thought: Working Memory capacity predicts adjustment of mind wandering to situational demands. Psych on Bull Rev, 21, 13091315

Rahal H., Lindsay. E. Pacilio, L. Brown, K. & Creswell, J. (2017).Brief Mindfulness Meditation Training Reduces Mind Wanering: The Critical Role of Acceptance. American Psychological Association

Sadeghi,A.& Mahavi,F.(2020).Social–cognitive predictors of Iranian college student's academic well-being. Journal of Career Development,*74*(5),579-591

Smallwood.J &. Schooler,J.W (2015). Mindwandering: The scientific navigation of the stream of consciousness., Annual Review of Psychology, 66:487518.

Tsukahara - and Capacity Memory Working Between Difference The :Wandering 619.–607 ,(5)61 ,Psychology Clinical of Journal ."Load Memory Working

Seli,P.,Schacter,D.L.,Risko,E.F.,&Smilek,D(2019):Increasing participant motivation reduces rates of intentiona and unintentional mindering Psychological , ,Research,83(5),1057-1069

Sünbül, Z., (2020). Mindfulness, positive affection and cognitive flexibility as antecedents of trait resilience. Studia Psychologica, 62 (4), 277-290 .

Tree, H. (2009). Multiple Sclerosis Severity, Pain Intensity, and Psychosocial Factors: Associations with Perceived Social Support, Hope, Optimism, Depression , and Fatigue. Dissertation of Doctoral, University of Central Missouri, USA

Tuominen, H., Niemivirta, M., Lonka, K., & Salmela-Aro, K. (2020). Motivation across a transition: Changes in achievement goal orientations and academic well-being from elementary to secondary school. Learning and individual differences, *79*, 1-15.

Tuominen, H., Salmela-Aro, K., & Niemivirta, M. (2012). Achievement goal orientations and academic well-being across the transition to upper secondary education. Learning and Individual Differences, *22*(3),290–305

Udhayakumar,P.U.& Illango, P. (2018). Psychological wellbeing among college students. Journal of Social Work Education and Practice, 3(2),79-89

Vurdelja, I. (2011). How leaders think: Measuring cognitive complexity in leading organizational change. PhD Dissertation, Antioch University,Yellow Springs, OH

Wang, X., Liu, X., & Feng, T., (2021). The continuous impact of

cognitive flexibility on the development of emotion understanding in children aged 4 and 5 years: a longitudinal study. Journal of Experimental Child Psychology, 203, 1-15.

Widlund, A., Tuominen, H., & Korhonen, J. (2018). Academic well-being, mathematics performance, and educational aspirations in lower secondary education: Changes within a school year. Frontiers in psychology, 19,1-20.

Warkentien, M. (2019). Teachers as Strategic Classroom Leaders: The Relationship of Their Cognitive and Behavioral Agility to Student Outcomes and Performance Evaluations (Doctoral dissertation, Florida Atlantic University).

Widlund, A., Tuominen, H., & Korhonen, J. (2018). Academic well-being, mathematics performance, and educational aspirations in lower secondary education: Changes within a school year. Frontiers in psychology, 19,1-20.

Williams, G., M. Pendlebury, H., Thomas, K., Smith, P. A. (2017). The student well-being process questionnaire (Student WPQ). Psychology,8, 1748-1761.

Wu, X., Gai, X., & Wang, W. (2020). Subjective well-being and academic performance among middle schoolers: A two-wave longitudinal study. Journal of Adolescence, 84, 11-22

Yeager, D., Trzesniewski, K., & Dweck, C. (2012). An implicit theories of personality intervention reduces adolescent aggression in response to victimization and exclusion. Child Dev, 84(3) 970-988. http://dx.doi.org/10.1111/cdev.12003

Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2015). Psychological capital and well-being. Stress and health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress. *31*(3), 180–1880