وزارة التعليم العالي والبحث
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
قسم / الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

التجول العقلي لدى طلبة الجامعة

بحث الى مجلس كلية التربية المقداد_ جامعة ديالى كجزء من
متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

مقدم من قبل الطالبة

هديل كريم حسن التميمي

بأشراف : م. د

دعاء عبد الجبار فيصل

١٤٤٣هـ ٢٠٢٢م

بِسْمِ اللهِّ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً

(صدق الله العظيم)

الإسراء (آية ٧٠)

إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذا البحث(التجول العقلي لدى طلبة الجامعة) المقدم من قبل الطالبة(هديل كريم حسن التميمي) قد جرى تحت إشرافي في كلية التربية المقداد/جامعة ديالى وهو جزء من متطلبات شهادة البكالوريوس في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

التوقيع :

المشرف: م.د دعاء عبدالجبار فيصل

التاريخ / / ٢٠٢٢

بناءً على التوصيات المتوافرة نرشح هذا البحث للمناقشة

التوقيع

ا.م.د نادية محمد رزوقي

رئيس قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

التاريخ / /٢٠٢٢

الاهداء

الى سيد الخلق والمرسلين رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم ، إلى أبي الأحرار وسيد الشهداء أبي عبد الله الحسين(عليه السلام)، إلى فارس الفرسان القائد العظيم الشهيد أبا الفضل العباس (عليه السلام) وإلى الابطال الغيارى المدافعين عن الأرض والعرض والمقدسات شهداء القوات الأمنية والحشد الشعبي المقدس .

شكر وتقدير

الحمد الله حمدا وشكرا يليق به، على جميع النعم، وعلى توفيقه لي في عمل هذا البحث. ومن ثم أتوجه بكل معنى الشكر والتقدير والاحترام إلى أستاذي المشرف الأستاذة الدكتورة (دعاء عبد الجبار فيصل) كل الشكر إلى عميد كليتنا الاستاذ الدكتور(اياد هاشم محمد) أدامه الله لنا فخرا، كما أتوجه بخالص شكري وتقديري إلى الأستاذ الدكتور (حسين هادي علي) والشكر ثم الشكر الى والديَّ على كل مجهوداتهم منذ ولادتي إلى هذه اللحظات، أنتم كل شيء أحبكم في الله أشد الحب ،الشكر الى أخوتي وأخواتي . والشكر الى صديقتي ميعاد عدنان محمد، ولا أنسي من ذلك كل من كانت لهم بصمة خير ، ودافع علمي ومعنوي، أساتذتي أشكرهم جميعا، ممن قاموا بتدريسنا .

مستخلص البحث

استهدف البحث الحالي التعرف على قياس مستوى التجول العقلي لدى طلبة الجامعة وتحقيقا لهدف البحث تبنت الباحثة مقياس (البياتي ، ٢٠٢١)

حيث بلغ عدد فقرات المقياس (٣٦) فقرة جرى عرضها على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال الإرشاد النفسي الذين أجمعوا على استعماله. وقد طبقت الباحثة المقياس على عينة البحث البالغة (١٠٠) طالب وطالبة العام الدراسي (٢٠٢٢_٢٠٢١)وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وتم استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس (صدق وثبات) حيث بلغ ثبات المقياس (٠،٧٣) بطريقة إعادة الاختبار ويعد هذا مؤشرا جيدا للثبات واستخدمت الباحثة عدد من الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، القيمة التائية) وتوصلت الباحثة من خلالها إلى النتائج التالية: – ان طلبة الجامعة يوجد لديهم تجول عقلي اذ وضعت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات

المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
العنوان	أ
الآية القرآنية	ب
اقرار المشرف	ج
الاهداء	د
شكر وتقدير	هـ
مستخلص البحث	و
الفصل الاول	١-٤
مشكلة البحث	٢
اهمية البحث	٣
اهداف البحث	٣
حدود البحث	٣-٤
تحديد المصطلحات	٤
الفصل الثاني :الاطار النظري والدراسات السابقة-العينة-الوسائل الاحصائية	٥-٢٠
اطار نظري-التجول العقلي	٥-١٨
دراسات سابقة ومناقشتها	١٨-٢٠
الفصل الثالث :منهجية البحث واجراءاته	٢١-٢٤
منهجية البحث	٢١
مجتمع البحث	٢٢
عينة البحث	٢٢-٢٣
أدوات البحث	٢٣-٢٤

الوسائل الاحصائية	٢٤
الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها	٢٥-٢٨
الاستنتاجات	٢٦-٢٨
التوصيات	٢٨
المقترحات	٢٨
المصادر	٢٩-٣١
المصادر العربية	٢٩-٣٠
المصادر الاجنبية	٣٠-٣١
الملاحق	٣٢-٣٩
ملحق رقم (١)	٣٢-٣٦
ملحق رقم (٢)	٣٦
ملحق رقم (٣)	٣٦-٣٩
مستخلص بالإنكليزية	٤٠

الجداول

رقم الجدول	الصفحة
جدول(١)	٢٢
جدول(٢)	٢٣
جدول(٣)	٢٦
جدول(٤)	٢٧
جدول(٥)	٢٧

الفصل الأول التعريف بالبحث :

مشكلة البحث

أهمية البحث

أهداف البحث

حدود البحث

تحديد المصطلحات

مشكلة البحث :

تعد مشكلة التجول العقلي من المشكلات التي تحتاج الى اهتمام الباحثين التربويين والنفسيين في السنوات القادمة، كونه يعد واحداً من اكثر الأنشطة العقلية انتشاراً، إذ تشير التقديرات الى أن ميل العقل الى الابتعاد عن (هنا والآن) لصالح الأفكار غير المرتبطة بالأحداث الخارجية الحالية يشكل ما يصل إلى (٥٠ %) من ساعات اليقظة.(Killings worth& Gilbert,2010:p232) فالتجول العقلي هو ظاهرة عقلية تتميز بالتغيير العفوي للانتباه من مؤثر خارجي إلى تفكير عقلي داخلي، وقد وجد إن له تأثيراً سلبياً على التعلم، ويقصد بالتجول العقلي الفشل في الاحتفاظ بالتركيز على الأفكار والأنشطة الخاصة بالمهمة الحالية بسبب بعض المثيرات الداخلية والخارجية التي تتدخل لجذب الانتباه بعيداً عن واقع المهمة الأساسية. ومن هنا تبرز مشكلة البحث من خلال طرح التساؤل التالي . هل للتجول العقلي مستوى عند طلبة الجامعة ؟

أهمية البحث:

يقدم لنا التجول العقلي نافذة هامة لفهم ملامح الوعي الانساني ويوفر لنا الاجابة عن متى؟ وكيف؟ يحصل التجول العقلي الذي يحدث فيه تحويل لبؤرة الاهتمام من الموضوعات الحالية الى مشاعر وافكار خاصة ربما بالفرد ويقوم بفصل العمليات التنفيذية لمعالجة المعلومات من المعلومات ذات الصلة الى مشكلات أكثر عمومية، ويؤدي الى القصور في اداء المهمة. (العميري والباسل ، ٢٠١٩ :٥) للتجول العقلي أهمية كبيرة ومن المتنبئ له بالعديد من الدراسات المستقبلية كنتيجة لانعكاساته وتأثيراته السلبية والايجابية على العديد من المتغيرات لدى الطلاب مثل مهارات حل المشكلات، ومهارات الفهم القرائي، والاندماج النفسي والمعرفي، والعبئ المعرفي . وتشير معظم الدراسات الى العلاقة السالبة الدالة إحصائيا بين التجول العقلي والفهم القرائي، ويوجد ايضاً ارتباط احصائي موجب بين التجول العقلي وبعض المتغيرات مثل مهارات التفكير الإبداعي (Smallwool&Schooler,2006: 232) فيؤثر التجول العقلي على عدة انواع ، رئيسة من الأداء مثل (القراءة، الاهتمامات المستمرة، الذاكرة العاملة، الذكاء، الإدراك) وايضاً توجد علاقة بين التجول العقلي والمزاج . (Killings worth&Gilbert،٢٠١٠: ٢٢) يعتبر التجول العقلي متغير معرفي ذو علاقة مع عملية الانتباه والتي لا يمكن حدوث التعلم إلا من خلالها وذلك بخفض مشتتات الانتباه

، ولتزايد مشتتات الانتباه حاليا فإن التجول العقل متغيرهام في أي نظـام تعليمي. (Smallwool&Schooler،٢٣٢:٢٠٠٦)وقد أشار سمالوود وآخرون (٢٠٠٤، smallwood et al) إلى أن قدرتنا على الحفاظ على انتباهنا المستدام تؤثر بدرجة دالة في النجاح في عملنا في الفصل أو أي نشاط آخر ، حيث يحدث التجول العقلي بشكل تلقائي وسريع في المهام التي تتطلب انتباهاً مستداماً. (٢٠٠٤:٥٠ ، Reichile, Halpern)

ويمكن تلخيص الأهمية بمجالين نظري وعملي

اولا : الاهمية النظرية

١_ معرفة علاقة التجول العقلي

٢_ حداثة مفهوم التجول العقلي وضرورة دراسته لدى طلبة الجامعة في الوقت الحاضر.

٣_ تتبع أهمية البحث من كونه يعد استجابة لتوصيات بعض الدراسات السابقة التي أوصت بضرورة إجراء المزيد من البحوث حول ظاهرة التجول العقلي .

ثانياً : الاهمية التطبيقية

١- فتح المجال أمام الباحثين من خلال إلقاء الضوء على مصطلح نفسي جديد وهو التجول العقلي.

٢- توفر الدراسة الحالية اداة مهمة لقياس التجول العقلي لدى طلبة الجامعة وهذا يمثل اضافة جديدة الى ما موجود من مقاييس يمكن الافادة منها على الصعيد التطبيقي .

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

١_ مستوى التجول العقلي لدى طلبة الجامعة .

٢_ دلالة الفروق في مستوى التجول العقلي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس – (ذكور إناث) .

٣_ دلالة الفروق في مستوى التجول العقلي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي – إنساني) .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى / كلية التربية المقداد / الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) .

تحديد المصطلحات :

التجول العقلي : يعرفه كل من

١. سمالود (Smallwood،٢٠٠٦) : هو التفكير في اشياء لا علاقة لها بالمهمة الحالية واستثارة التفكير المستقل. (Smallwood،٢٠٠٦:١٠٤)

٢. مكفاي و جينيفير (mcvay,Jennifer،٢٠٠٩) : هو نشاطاً عقلياً طارئاً يشغل تفكير الفرد عن الفكرة الرئيسية التي كان يفكر بها وخاصة عندما ينخرط الأشخاص في تجربة تتطل الكثب الاهتمام. .(3 (mcvay,Jennifer,2009:197.

٣. راندل (Randall،٢٠١٥) : هو الفشل في الاحتفاظ بالتركيز على الافكار والانشطة الخاصة بالمهمة الحالية بسبب بعض المثيرات الداخلية والخارجية التي تتدخل لجذب الانتباه بعيداً عن المهمة الاساسية. (٥٥ : ٢٠١٥ Randall).

٤. الفيل (٢٠١٨) : هو عبارة عن تحويل تلقائي في الانتباه من المهمة الاساسية الى افكار اخرى داخلية او خارجية وهذه الافكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الاساسية او غير مرتبطة بها. (الفيل ، ٢٠١٨ :١١).

التعريف النظري : هو نشاط عقلي طارئ ينتج عنه شكل من أشكال الإلهاء يتسبب بتحويل انتباه الفرد من المهمة الحالية إلى أفكار أخرى " داخلية – خارجية " وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة أو غير مرتبطة بها ،

و يمكن تعريف الأفكار المرتبطة بالمهمة : بانها الافكار التي تتداخل مع المهمة وهذه الافكار تظهر لدى الخبراء من الطلبة بشكل أكبر من غيرهم من الطلاب وتؤدي الى الانشغال عن اداء المهمة وهذا الانشغال قد يكون ايجابياً أو سلبياً ،

اما الأفكار غير المرتبطة بالمهمة فيمكن تعريفها بأنها : الأفكار التي لا ترتبط بالمهمة الحالية مثل المنبهات والدوافع والمخاوف الداخلية واحلام اليقظة ، أو الانتهاء من المهمة قيد الانجاز او المعلومات غير ذات الصلة بتلك المهمة كالأحداث العامة والاهتمامات الشخصية. التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بواسطة إجابته على فقرات مقياس التجول العقلي الذي تبنته الباحثة .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا : إطار نظري. : التجول العقلي :

ثانيا : دراسات سابقة.

دراسات :تناولت التجول العقلي ومناقشتها

أولا : إطار نظري : التجول العقلي

مفهوم التجول العقلي : من خلال التعرف على المصطلحات المختلفة في البحوث والدراسات السابقة يتم تعريف التجول العقلي على أنه أفكار يتم إنشاؤها ذاتياً ولا ترتبط بالمهمة وتحدث أثناء مهمة أو نشاط. وبعبارة أخرى، فإن التجول العقلي يعكس "موقفاً حيث تتحول السيطرة التنفيذية من مهمة أساسية إلى معالجة الأهداف الشخصية(١٤٦: ٢٠٠٦، Smallwood & Schooler) وعلاوة على ذلك، يفهم أنه مكون من مرحلة البداية (أي تحويل الاهتمام إلى التفكير خارج المهمة) ومرحلة صيانة أي استمرار التفكير خارج المهمة. (Randall, J.G., Oswald, F.L., Beier, M. E. ,2014,1141) وأكدت جامبريا (١٩٩٥) (١٩٩٥، Giambra) على أهمية النظر في النية في تصور التجول العقلي. وعلى هذا فقد زعم أن التجول العقلي، أو كما وصفها بصور وأفكار غير مرتبطة بالمهمة، قد يعكس تحولاً عفوياً أو متعمداً في الانتباه ولقد لاحظ على وجه التحديد أن "الصور والأفكار التي لا علاقة لها بالمهمة قد تشغل الوعي لأنها تلفت انتباهنا . وهو تحول غير خاضع للسيطرة . أو لأننا عمدنا إلى تحويل انتباهنا إليها – تحول موجه" وقد عزا هذا الانقسام إلى الاختلافات في مستوى التحكم في معالجة المعلومات ودور التحفيز. ولقد زعم بشكل خاص أن نوبات التجول المتعمد في العقل، سواء كانت تسبق أو تتبع تحولاً طوعياً في الانتباه ، تعتمد على "مراقبة أعلى للنظام في معالجة المعلومات أو يتم تحديدها كمحفز" ، وعلى العكس من ذلك، فإن التجول العقلي التلقائي (أي التحولات اللاارادية كما وصفها جامبريا، ١٩٩٥) ، (١٩٩٥، Giambra) يعتقد أنه أقل قدرة على تحديد التحفيز وينطوي على "أوامر أقل للسيطرة على معالجة المعلومات".

وبالتالي، فإن التجول العفوي للعقل (التجول التلقائي) (أي التجول العقلي الذي يحدث دون قصد) يمكن أن ينظر إليه على أنه متميز عن التجول العقلي الإرادي ، كما وقد وصف البعض النزعة لتجربة نوبات التجول العقلي على انها صفة شخصية مستقرة ، وهذا يعني أنه على الرغم من وجود متغيرات سياقية تؤثر على احتمالية حدوث التجول العقلي، مثل الملل والمزاج والنعاس، إلا أنه من المعتقد أن هناك اختلافات فردية في الميل إلى التفكير في التجول العقلي. بعبارة أخرى، أياً كانت المتغيرات، باستثناء سعة الذاكرة العاملة ، فإنها تساهم في ارتفاع مستويات التجول العقلي أثناء المهام (على سبيل المثال، الشخصية،

والعاطفة، وعلم النفس، والأهداف، والأحداث الحياتية الأخيرة)، فإنها تؤكد نفوذها على نطاق واسع للغاية عبر حياة الناس اليومية وأنشطتها.(McVay et al،٢٠٠٩ : ٦٨) كما اكدت جامبريا (١٩٩٥) أن التجول التلقائي للعقل قد يعكس الاختلافات الفردية الأساسية في طول الفاصل الزمني للأفراد الذين لديهم فترات أقصر هم أكثر عرضة لتجربة التجول العقلي. ومما تجدر الاشارة اليه انه أوضح أن ما يؤثر على طول الفاصل الزمني قد يعتمد على التأثيرات الذاتية والتأثيرات الخارجية. (Giambra،:5٢٠١٠، 1995:60 ؛ McVay & Kane)

كما يمكن فهم طبيعة التجول العقلي ، بالرجوع إلى نظرية الانتباه التنفيذي لسعة الذاكرة العاملة .(McVay & Kane، ٢٠١٠:٤٤) ووفقاً لهذه النظرية، فإن فترات التجول غير المرغوب فيها للعقل تعكس الهفوات في السيطرة التنفيذية، وعلى وجه التحديد الأخطاء في صيانة الأهداف.(Kane et al ،٢٠٠٧:٩٠؛ McVay & Kane، ٢٠٠٩:٧٠) وفي المقابل، تقترح الاختلافات في تكرار التجول العقلي التلقائي لتعكس الاختلافات الفردية في السيطرة التنفيذية التي تكون مستقرة داخل الفرد.

مضمون التجول العقلي :

بالتزامن مع الاهتمام بفحص متى وكيف يحدث التجول العقلي، تلقى محتوى التجول العقلي اهتماماً بحثياً متزايداً.(Smallwood & Schooler، ٢٠١٥:٣٢) لقد كشفت دراسة أجريت على مدى التركيز الزمني للتجول العقلي عن أن الأفراد كثيراً ما لا يقضون الوقت في التفكير في الحاضر، بل إن أفكارهم كانت موجهة نحو الماضي أو المستقبل . (Baird et al ٢٠١١:٣٣). والواقع أن البحوث عبر الثقافات كشفت عن وجود تحيز عقلي موجه نحو المستقبل (أي الانحياز المحتمل) للتجول، وأن هذا واضح سواء في ظل ظروف مختبرية صارمة أو بيئة صالحة ، ويبدو هذا صحيحاً بشكل خاص بالنسبة للمهام الأكثر بساطة (على سبيل المثال، تلك المهام الأقل اعتماداً على ذاكرة العمل والتي لا تعتمد على الرصد المستمر، في حين أن الارتباط بين تعقيد المهمة والتجول العقلي الموجه نحو الماضي كان أقل ثباتا (Smallwood et al.، ٢٠٠٩:٦٥). وعلى نحو مماثل، يبدو أن الاهتمام بهذه المهمة يؤثر على التوجه الزمني. وقد أظهر (Smallwood and O'Connor :٢٠٠٩) أن أولئك الذين شاركوا في مهمة فهم القراءة كانوا أقل ميلاً إلى تجربة ، ولكن أولئك غير

المهتمين والذين لا يتمتعون بخبرة سابقة في محتوى القراءة كانوا أكثر ميلاً إلى التجول العقلي الموجه نحو المستقبل. (٢٠١٥) .

وبينت دراسة روبي وسمالود ان نوبات التجول العقلي لها تأثير كبير على السعادة ، وعلى وجه التحديد، كان انخفاض الحالة المزاجية مرتبطاً بالأفكار التي لا علاقة لها بالمهمة والتي كانت موجهة نحو الماضي والأفكار ذات الصلات الأخرى حتى لو كانت الأفكار غير المرتبطة بالمهمة إيجابية .(Smallwood Ruby (Engen et al,2013:5 ومن ناحية أخرى، ارتبط المزاج الإيجابي المتزايد بالأفكار التي كانت موجودة موجهة نحو المستقبل والافكار الذاتية ، حتى ولو كانت الأفكار غير المرتبطة بالمهمة سلبية.يعكس الارتباط غير المتجانس بين المزاج والتجول العقلي فعدم السعادة (التعاسة) والتفكير الذاتي مرتبطان ارتباطاً وثيقاً" وأن "حدوث أنواع معينة من التفكير الذاتي قد يقيد المزاج السلبي بدلاً من إطالة أمده". (Ruby، Smallwood, Engen, et al., 2013:11). وإذا وضعنا في اعتبارنا تجربة المرء الشخصية مع التجول العقلي، فمن غير المستغرب بالنسبة للقارئ أن يكون محتوى التجول العقلي غالباً ما يرتبط بما يثير انزعاج الشخص وأولئك الذين ينتسبون إليه (Baird, Smallwood & . Schooler, 2011; Smallwood & Schooler, 2015; Gorgolewski et al., 2014). وقد أظهرت تجربة أن هذه المخاوف قد تكون مرتبطة بالماضي أو الحاضر أو المستقبل، أو قد لا تكون مرتبطة بأي إطار زمني. (Smallwood, O'Connor, Sudberry, Haskell, & Ballantyne, 2004:9). فضلاً عن ذلك فإن الارتباط الإيجابي بين معدل ضربات القلب والفكر الذي لا علاقة له بالمهمة يدعم الاستنتاج بأن محتوى التجول العقلي له أهمية شخصية بالنسبة للشخص . (Smallwood, O'Connor, et al.، ٢٠٠٤:٦٠). أن تقديم معلومات بارزة على المستوى الشخصي يؤدي إلى قدر أعظم من التفكير خارج المهمة في ظل ظروف مختبرية ، وعلى غرار أهمية الارتباط الذاتي في توجيه محتوى التجول العقلي، يعتقد أن التجول العقلي الموجه نحو المستقبل موجه نحو الهدف. (Smallwood.، ٢٠٠٤:٧

وهذا يعني أن التخطيط للسيرة الذاتية (أي التخطيط المستقبلي الذي يتفق مع الأهداف الشخصية) يستلزم قدراً كبيراً من التجول العقلي الموجه نحو المستقبل، وفي المقابل ، لا يبدو هذا صحيحاً بالنسبة للتفكير خارج المهمة الموجه نحو الماضي (Baird et al.,

2011:99) يأتي التقارب بين الأدلة من دراسات تبين أن المرء قد يحفز العقل على التجول في فترة وجيزة من التأمل الذاتي. ، Cunningham, (Smallwood, Schooler, Turk, Burns, & Macrae, 2011:85). الأهم من ذلك ، بما يتماشى مع هذه النتائج ، يعتقد أن ذاكرة السيرة الذاتية تسهم بشكل كبير في محتوى التجول العقلي الموجه نحو المستقبل. ،.2011:100 (Baird et al). من المهم إدراك أن التجول العقلي قد يأتي في شكل صور أو كلمات.، بالتوازي مع التمييز بين الصور والكلام الداخلي . Gorgolewski et al (٢٠١٤:٦٥). ومن الجدير بالملاحظة أن كلاً من التفكير الموجه نحو الماضي والمستقبل كان مرتبطاً إلى حد كبير بالتفكير في هيئة كلمات وصور، رغم أن الأفكار الموجهة نحو المستقبل كانت أكثر ارتباطاً "بالافكار اللفظية" نسبة إلى الأفكار الموجهة نحو الماضي ، بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تختلف الأفكار التي يتم إنشاؤها ذاتياً من حيث خصوصيتها، اذ يرتبط العمر الأكبر سناً بتجربة أفكار أكثر تحديداً ، وبالمقارنة ارتبطت الأفكار الغامضة بتجربة الأفكار السلبية . Gorgolewski et(al., 2014:88).

مراحل التجول العقلي :

ان المتغيرات المعرفية لا تحدث بشكل مفاجئ اذ انها ذات طبيعة تسلسلية في الحدوث والتشكيل حيث انها تمر بمراحل حتى تكتمل مع صرف النظر عن الفترة الزمنية لكل مرحلة من مراحل تشكلها وظهورها في نظام معالجة المعلومات لدى الإنسان. وأشار سمولوود Smallwood (2013)

أن التجول العقلي يتم على مرحلتين وهما :

١-مرحلة الظهور An Onset Phase: وهي المرحلة التي يتم فيها تحول التركيز والانتباه من المهمة الحالية الأساسية إلى التركيز خارجها.

٢- مرحلة الاحتفاظ A Maintenance Phase : وهذه المرحلة تشير إلى الوقت أو المدة التي يستغرقها الفرد في التركيز خارج المهمة ، ومما تجدر الاشارة اليه هو انه لايمكن اعتبار جميع حالات الانتباه أو التأمل التي تتم لأشياء اخرى خارج المهمة الحالية تجولاً عقلياً ، لأن الحصول على معلومات من الذاكرة طويلة المدى أو تكوين صور عقلية للمهمة الحالية لا يعد تجولاً عقلياً ، لأنه مرتبط بالأداء على المهمة الحالية. (٢٠١٢:٦ McVay ،Kane).

أنواع التجول العقلي : من خلال استعراض الباحثة لأدبيات متغير التجول العقلي وجد أن له نوعان هما:

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

٢-التجول العقلي غير المرتبط بالمادة الدراسية: وهو انقطاع إجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية ، مع أنها غير مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية والتي تحدث بشكل تلقائي. (الفيل٢٠١٨:٢٢٣).

وتحتل الأفكار التي تمثل محتوى التجول العقلي

اهتمام الباحثين في الوقت الحالي وتصنف هذه الأفكار إلى:

١-الأفكار غير المرتبطة بالمهمة Task – Unrelated Thought (TUT): هي الأفكار التي لا ترتبط بالمهمة الحالية مثل المنبهات والدوافع والمخاوف الداخلية واحلام اليقظة ، او الانتهاء من المهمة قيد الانجاز او المعلومات غير ذات الصلة بتلك المهمة كالأحداث العامة والاهتمامات الشخصية.

٢-الأفكار المرتبطة بالمهمة (Task : TRI) Related Interference هي الأفكار التي تتداخل مع المهمة وهذه الأفكار تظهر لدى المبدعين من الطلبة بشكل أكبر من غيرهم من الطلاب وتؤدي إلى الانشغال عن أداء المهمة وهذا الانشغال قد يكون ايجابياً أو سلبياً،أن التجول العقلي المرتبط بالمادة الدراسية قد ينطوي على تشكيل مهارات إبداعية واستراتيجيات تعلم متقدمة لدى المتعلم ولكن لابد من عدم استغراق المتعلم في ذلك على نحو يعيق أداء المهمة التعليمية . (العتيبي ،٢٠٢٠: ٧٥)

الطرق الي يتم من خلالها قياس التجول العقلي :

١ – الطرق السلوكية Behavioral Method : تعتمد هذه الطرق على حساب زمن كمون الاستجابة أو فشل الفرد في الأداء على المهام التي تتطلب اهتماماً وانتباهاً متواصلا أي الانتباه المستدام للاستجابة على المهمة

وهذه الطرق على الرغم من موضوعيتها ودقة قياسها للتجول العقلي إلا أنها ب تجهيزات وإعدادات بيئية صارمة لذا يظل مقدار الصدق البيئي (Ecological validity) لهذه الأدوات موضع شك وتساؤل (٢٠١٣ ، Hickey ل).

الطرق غير السلوكية :

هذه الطرق على أسلوب التقرير الذاتي وسؤال المتعلمين مباشرة عن مقدار نشاطهم العقلي وتقرير مستوى سيطرتهم على ذاتهم وهذه الطرق لا يمكن أن يقوم بها شخص آخر غير المتعلم كالمعلم مثلاً ويتم تقدير مقدار التجول العقلي عن طريق الاستبيانات ، ويعد التقرير الذاتي من أهم أساليب قياس التجول العقلي ، والمتعلم ذو التجول العقلي المرتفع هو الذي يشير إلى تعرضه لمعدلات أعلى من الأفكار خارج المهمة كذلك يشير إلى تعرضه لمعدلات أعلى من الأفكار حول المهمة (٢٠١٥:٦٦، ، Randall) . وأشارت العديد من الدراسات إلى أن أسلوب التقرير الذاتي لقياس التجول العقلي يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ، وعلى الرغم من تلافي هذه الطرق لجوانب قصور الطرق السلوكية إلا أنها ترتبط بقدرة المتعلم على تقرير مقدار تجوله العقلي أثناء المهمة بعد انتهائها وهذا يتوقف على قدرة المتعلم على تذكر ما تم او ماجرى (Hickey , J. ٢٠١٣) . . وكما أشار الفيل (٢٠١٨) إلى أن الطرق الموضوعية لقياس التجول العقلي بما تشمله من قياس لزمن رد الفعل ومقاييس فسيولوجية تهدف إلى قياس (التجول العقلي) الكلي الذي يعاني منه المتعلم ولا تميز بين التجول العقلي المـــرتبط بالموضـــوع ، والتجول العقل الغير مرتبط بالموضـوع فهذا التمييز لا يمكن أن يتم إلا باستخدام الطرق الذاتية التي تعتمد على استخدام الاستبيانات . (الفيل ، ٢٠١٨ : ٢٢٧)

مخاطر التجول العقلي :كما هو موضح من خلال مجموعة كبيرة من الأبحاث، يشكل التجول العقلي مخاطر على أداء المهمة (أي الأداء على المهمة قيد البحث). على سبيل المثال، أظهرت عدد من الدراسات المختبرية وجود علاقات سلبية بين التجول العقلي وفهم القراءة .(Mooneyham & Schooler، ٢٠١٣) وتشير الأبحاث إلى أن التجول العقلي يفرض مخاطر مرتبطة بالأداء في المهام المرتبطة بالممارسة الطبية. (Smallwood, Mrazek, .&Schooler,2011:123) إن وضع مثل هذه النتائج في الحسبان يشكل ملاحظة أساسية و جوهرية الا وهي: ان التجول العقلي يؤثر في الموارد الإدراكية في المهمة

قيد البحث إلى الدرجة التي يتطلب أداء مهمة معينة بفاعلية موارد معرفية كبيرة كما هو الحال بالنسبة للعديد من المهام الفنية المعقدة، أو المهام التي تتطلب درجة عالية من الدقة والمهارة ، والتخلي عن الموارد المعرفية من مهمة بؤرية تنطلق من التجول العقلي ، يعني التنازل عن أداء المهمة . على الأقل طيلة فترة الحلقة العقلية المتجولة. وتماشياً مع هذا الادعاء، وجد راندال وزملاؤه (٢٠١٤) أن العلاقة السلبية بين التجول العقلي وأداء المهمة واضحة بشكل خاص بالنسبة للمهام المعقدة .

وتشير الأبحاث إلى أن التجول العقلي قد يكون مكلفاً في عواقبه النفسية (على سبيل المثال، المزاج النفسي والعواطف الناجمة عن التجول العقلي). و قدم الباحثون أدلة تشير إلى أن التجول العقلي قد يؤدي إلى حالة مزاجية سلبية وخلصوا إلى أن "العقل المتجول ليس عقلاً سعيداً".(Killingsworth & Gilbert (932،٢٠١٠: وتشير الأبحاث أيضاً إلى أن هذه العلاقة من الممكن أن تعمل في الاتجاه السببي المعاكس – أي أن المزاج السلبي قد يؤدي إلى تجول عقلي ، غير أن هناك بحوثاً أخرى تشير إلى أن التجول العقلي لا يولد بالضرورة أو ينتج عنه آثار سلبية، وقد يؤدي في بعض الحالات إلى تجارب أو ردود فعل إيجابية (Andrews, Hanna et al., 2013; Mar, Mason, 2012) وعلاوة على ذلك، لاحظ الباحثون أنه من الأهمية أن نميز بين "التأثير الذي تم جمعه خلال (التجول العقلي) وردود الفعل العاطفية وهذا التمييز ينص على إمكانية أن تكون نوبات التجول العقلي في بعض الحالات غير محفوفة بالآثار السلبية، على الرغم من أن الناس قد يفزعون، في نهاية هذه الأحداث، عندما يلاحظون أن عقولهم فد تجولت بعيدا عن المهمة.

هناك عدة استراتيجيات لتقليل التجول العقلي منها: –

١– الحصول على فترات راحة منتظمة، مع مراعاة قيود النظام المعرفي.

٢–دمج اسئلة Checkpoint) من خلال المحاضرات، وهو الاختبار المعروف أيضاً بإسم ممارسة الاسترجاع ويساعد هذا الاختبار بشكل كبير على الاحتفاظ اذ يقوم الطلاب بترسيخ المعرفة من خلال الاسترجاع، وتحديد الفجوات المنطقية وتعزيز الاحتفاظ بالمعلومات على المدى الطويل. (McVay 3،٢٠١٢ :٣٠٢) & Kane–

٣–تعزيز التعلم النشط من خلال المناقشات او نشاطات أخرى، كما وتشمل استراتيجيات التعلم النشط استخدام التقنيات التي تعزز مشاركة الطلاب مع التعلم الخاص بهم. ومن

الطرق التي يمكن دمجها بالقاعات الدراسية وتقلل مساحة التجول العقلي، جعل الطلاب يولدون بأنفسهم الأسئلة مما يؤدي إلى تحسين الانتباه أثناء المحاضرات

٤ – تشجيع الطلاب على تدريب التأمل اليقظ من خلال الحرم الجامعي أو الموارد عبر الانترنت، ويعد التأمل اليقظ الحل للعديد من قضايا الانتباه وكثيراً ما تتضمن ممارسات التأمل تمارين مثل (الوعي بالتنفس، ومسح الجسم، ممارسة اليوغا) للحد من الإجهاد الحاصل في قاعة المحاضرات، ويعزز ذلك الوعي بالحاضر، ويساعد الطلاب أيضاً على إدراك أنفسهم وهم يتجولون بسرعة أكبر مما يؤدي إلى إعادة توجيه انتباههم وبالتالي تقليل وقت التعلم.

فوائد التجول العقلي : على الرغم من النتائج السلبية المعترف بها للتجول العقلي الا انه هناك فهم متزايد بان التجول العقلي يرتبط ببعض المهام الايجابية ومن هذه المهام الايجابية:

١– ان الامر لا يقتصر على توفير راحة اثناء المهام الرئيسية والمتكررة مما يقلل من احتمالية حدوث المزاج السلبي والذي يرافق مثل هذه النشاطات الرئيسية غالبا ، بل انه يرتبط ايضا بتطور الهوية وتنظيم المشاعر والتخطيط للمستقبل وحل المشكلات. (schooler,Mooneyham،٢٠١٣)

٢–التجول العقلي قد يلعب دورا في الحفاظ على هويتنا (شعورنا بالهوية) كما انه يساعد في تكوين ذكريات عن الذات (٢٠١١ : stawarczyketd)

٣– ان تشجيع الفرد على التجول العقلي قد يعزز الرفاهية لدى هذا الفرد. واشارت الدراسات إلى ان التجول العقلي له تحيز محتمل مما يعني ان الأفراد يميلون إلى التفكي في المستقبل اثناء التجول العقل (عندما تتجول افكارهم) .

٤– يرتبط التجول العقلي باتخاذ القرار المفيد وحل المشكلات في المواقف الشخصية.(Ruby . smallwood. Singer.٢٠١٣).

٥– يساعد التجول العقلي على التخطيط للمستقبل(العمري، والباسل ،٢٠١٩ : ٣٢٢). بعبارة أخرى فان التجول العقلي اثناء المهام غير الصعبة يكون مرتبطا بقدر اعظم من الصبر والمقاومة ضد اختيار مكافأة فورية على مكافأة مؤجلة اكبر.

٦-قد يساعد التجول العقلي في التعلم عن طريق خلق استراحة من المهمة المعاقة والتي بدورها توفر فرصة للعودة إلى المهمة باهتمام متجدد.

لماذا يجب دراسة التجول العقلي ؟

إن التجول العقلي ظاهرة شائعة في كل الأنشطة اليومية تقريباً. فقد أشارت دراسة على مجموعة من طلبة البكالوريوس، إلى أن التجول العقلي يشكل نحو ٢٠% من التفكير، في حين أن ١٠% من هذه الأفكار تشكل مصادر إلهاء خارجية، و ١٠٪ منها عبارة عن عمليات إعادة تقييم مرتبطة بالمهام، و٦٠% منها عبارة عن عمليات توجيهية تركز على المهام، وتتوافق هذه الأرقام مع دراسات عينات التجارب لها بالمهمة.(Kane et al.، ٢٠٠٧) الأخرى التي وجدت أن الانسان يقضي الثلث من نشاطه اليومي في أفكار لا علاقة على الرغم من أن دراسة أخرى قامت على عينة من مجموعة أوسع من الأفراد وجدت أن حوالي نصف الزيادة في الحياة اليومية كانت غير ذات صلة بالمهام ، كما ان الدراسة الأخيرة اوضحت أن التجول العقلي يحدث بشكل متكرر خلال الأنشطة المبلغ عنها باستثناء نشاط واحد وهو (ممارسة الحب) مما يشير إلى ان التجول العقلي هو جزء لا يتجزأ من الإدراك البشري وبالتالي، لا يمكن الوصول إلى فهم شامل للعقل دون فهم التجول العقلي. جميع (Killingsworth & Gilbert, 2010)

والسبب الثاني لدراسة التجول العقلي هو أنه يرتبط بالعديد من الظواهر فضلاً عن ارتباطه بالعديد من الاضرار والفوائد 2013. (Mooneyham & Schooler).

وبالتالي فهناك من الأسباب ما يدعونا إلى دراسة الآليات المعرفية الضمنية للتجول العقلي لفهم كيفية تقليل العواقب السلبية المرتبطة بهذه الظاهرة إلى الحد الأدنى ومن ناحية أخرى، فإن التجول العقلي يرتبط أيضاً بالعديد من الفوائد. وقد أشارت دراسات متعددة إلى أن جزءاً كبيراً من التجول العقلي موجه نحو المستقبل والذات والهدف، وأن الأفراد الذين كثيرا ما يشتغلون في العقل الموجه للمستقبل يستخدم التجول لديهم سعة ذاكرة عمل أكبر، مما يشير إلى أن هذه الأفكار قد تكون عملية لمساعدتنا في إعداد مستقبلنا والحفاظ على الأهداف الشخصية نشطة في تفكيرنا ، ولأن التجول العقلي يرتبط بانخفاض معالجة البيئة الخارجية، فإنه يسمح "بالهروب" العقلي ، كما تشير الملاحظة إلى أن الأفراد عندما يتعرضون لأحداث مؤلمة يشعرون بقدر أقل من الألم أثناء التجول العقلي.

خصائص التجول العقلي :

١-ان التجول العقلي هو تجربة داخلية خاصة محددة من حيث محتوى الوعي (أي، ما إذا كان المحتوى غير مرتبط بالنشاط المستمر والمدخلات الخارجية).

٢-إن التجول العقلي قد يبدأ من دون وعي، وهذا يعني أن الشخص قد لا يعرف أن نوبة من التجول العقلي قد بدأت حتى وقت لاحق. تشير النقطة الأولى إلى أننا لا نستطيع الحصول على دليل مباشر حول ما إذا كان هناك شخص ما يتجول عقلياً في وقت معين ولكن فقط دليل غير مباشر بسؤال الشخص عن محتوى وعيه. ثبت أن التقارير اللفظية أكثر صحة عندما يطلب من الأفراد وصف محتوى تجاربهم للاستدلال حول العمليات المعرفية الأساسية . (Ericsson & Simon,1980)

النظريات المفسرة للتجول العقلي

نظرية الموارد المعرفية :

1- The theory of cognitive resources توجد علاقة سلبية بين المواد المعرفية والتجول العقلي، وكما أن التجول العقلي يرتبط بانخفاض أداء المهام، إذ ارتبطت الزيادات في التفكير المتعلق بالمهمة بزيادة الأداء، وكانت العلاقة السلبية بين التجول العقلي والأداء الأكثر وضوحا في المهام الأكثر تعقيدا، وان لم تكن مهام أطول . تم تحديد التجول العقلي على أنه موقف تنتقل فيه الرقابة التنفيذية من المهمة الأساسية إلى معالجة الأهداف الشخصية وكثيراً ما يحدث دون نية أو حتى إدراك عقل المرء، تشير الأبحاث إلى أن ما يقارب من نصف أفكار الحياة اليومية (تجول عقلي) وان هذه الظاهرة تحدث بشكل متكرر في أشكال النشاط جميعها، كما يؤثر التجول العقلي في أكثر مجالات العمل (في المطارات، مشغلي محطات الطاقة النووية ضباط الأمن، الطلاب) كون الأشخاص يفشلون في الحفاظ على تركيز الانتباه على مهمتهم الأساسية (Kane, 2004 :p199 Engle) وتمكنا في نظرية الموارد المعرفية من تسليط الضوء على أضرار التجول العقلي بدلاً من الفوائد على الرغم من انه يمكن ان يكون للتجول العقلي فوائد معينة (كالإبداع، والتخطيط للسيرة الذاتية) لتحديد طبيعة التجول العقلي فرق الباحثون بين الأفكار المتعلقة بالمهمة والأفكار غير ذات الصلة وعلى الرغم من اختلافهم بشأن كيف ولماذا يحدث

التجول العقلي فانه يتلقون على التعريف المشار إليه أعلاه، ويتفقون على انه يمر بمرحلتين

أ- مرحله البداية، تمثل المرحلة الأولية للتجول من تركيز المهمة إلى التركيز خارج المهمة .

ب- مرحله الصيانة، تمثل التجربة المعرفية خارج المهمة .

على النقيض من ذلك، يتم تعريف الأفكار ذات الصلة بالمهمة على أنه الفكر الذي تم الحفاظ عليه في المهمة الأساسية بمعنى آخر، التفكير المرتبط بالمهمة هو الاهتمام الموجه تجاه المهمة والتجول العقلي هو الاهتمام الموجه نحو الاهتمامات التي لا علاقة لها بالمهمة المطروحة (مثلا الماضي، الأهداف المستقبلية) ، بناءاً على ماسبق لخص سمولوود (٢٠١٣)

اربع فرضيات أولية حول العمليات المعرفية المشاركة في التجول العقلي الأول هو المخاوف الحالية. .((Engle & Kane, 2004 :p199.

-**الفرضية الأولى:** تنص ببساطة على أن التجول العقلي يحدث بسبب تكريس الاهتمام الأبرز تجارب الأفراد أو مخاوف ذات حافز شخصي أعلى في هذه الحالات، فأن بداية التجول العقلي أثناء أداء المهمة سيحدث مهما كان السبب، وتعدّ الاهتمامات والأهداف الشخصية أكثر أهمية أو مكافأة في المهمة التي يتم تنفيذها .

- **الفرضية الثانية:** هو من جملة الفصل، التي تنص على التحول العقلي، هو عملية منفصلة عن البيئة الخارجية وبالتالي تتنامى بشكل مستقل مع الخارجية وأداء المهمة للتركيز المعتمد ويمكن بالأحرى، إعادة تخصيص ديناميكي للانتباه من مهمة خارجية إلى تدريب داخلي مستمر للفكر لضمان استمراريته أحد العناصر الفريدة لهذه النظرية هو تأكيدها على مرحلة صيانة تجربة التجول العقلي أي القدرة على الحفاظ على التفكير خارج المصدر إذ يتطلب الانتباه مصادر . هذا التركيز المتعمد مخصص للتشتت العقلي ويعتقد انه يحمي العقل المتجول من التدخل من البيئة الخارجية، ان هذه الفرضية مثيرة للجدل إلى حد ما، عندما تمارس الرقابة التنفيذية للحفاظ على تحول تيار الفكر، هل هي حالة راحة لا يستخدم فيها الرقابة التنفيذية او الموارد المعرفية (على سبيل المثال شبكة الدماغ ذات الوضع الافتراضي) (McVay & Kane,2012b:p141).

- **الفرضية الثالثة:** تكون هذه الفرضية حول طبيعية التجول العقلي هي فرضية (الفشل التنفيذي) الذي يقترح أن التجول العقلي يمثل الهاء أو عدم المحافظة على درجة معينة من الانتباه أو السيطرة التنفيذية من مهمة اساسية، ربما لدرجة ان أداء المهمة يتدهور في هذه الصيغة، وتجربة التجول العقلي قد تكون نتيجة تلقائية وغير مقصودة لعدم القدرة على الدماغ عن تركيز المهمة الأساسية من تدخل المهام غير ذات الصلة، وبالتالي يرجع التجول العقلي جزئياً إلى وجود الحاح الأفكار والقدرة التي لا علاقة لها بالمهمة للحفاظ على السيطرة التنفيذية (اي المقاومة بداية التجول العقلي) ، التجول العقلي يحدث هنا بطريقة خالية من الموارد وهذا يعني ان الناس لا يبذلون جهداً لتحويل السيطرة المتعمدة إلى الأفكار خارج المهمة أو للحفاظ على الأفكار خارج المهمة هذه الفرضية أكثر توافقاً مع المعالجة المزدوجة ونظريات الموارد للتحكم في الانتباه.

-**الفرضية الرابعة** : فرضية ما وراء الوعي هي فرضية من المراقبة الذاتية الذهنية الديناميكية، إذ يمكن للأفراد التعرف على متى انحرفت أفكارهم عن المهمة الأساسية ويمكنهم تعبئة الموارد والانتباه إلى التفكير في مهمة محاولة لتثبيط التجول العقلي في المستقبل وتحدث هذه الفرضية للأفراد الذين هم أكثر وعياً بعقليتهم الحالية، حالة النشاط و الأهداف، أي الذين تم تدريبهم على تقنيات اليقظة العقلية(لمنع ظهور التجول العقلي غير المرغوب فيه). (Levinson et،al,2012:p23)

إن التجول العقلي، أو الانخراط في مجموعات من الافكار التي لا علاقة لها بأهداف المهمة الحالية (أو غير مفيدة) شائعة بالحياة اليومية، في السنوات الاخيرة وتلقى التجول العقلي اهتماماً كبيراً في علوم الاعصاب الادراكية، مع التركيز بشكل خاص على الكشف عن اصوله العصبية واستكشاف الياته الاساسية، لان التجول العقلي يبدو كأنه حالة عقلية منتشرة تخبرنا الكثير عن الدماغ البشري، وفهم أسبابه تقلبات الانتباه التي تكمن وراء العقل، كما وأنه يساعدنا على تحديد حالات الدماغ المنفصلة التي تتم فيها معالجة المعلومات التي تتأثر تفاضليا

Bell et al,2006:p466 .

وتشارك (DMN) أيضاً في السيرة الذاتية، والتخطيط، والافكار الموجهة داخلياً، بشكل عام يكون النشاط في عقد DMN الاساسية، هو يرتبط بشكل ايجابي بالتجول العقلي كما يتضح من اخذ عينات التفكير الاستبطاني وهفوات متعمدة على شكل اخطاء سلوكية. في الوقت نفسه يوجد نظام عصبي ثاني (النوربيفرين) (LC–NE) يفترض النوربيفرين بأنه يتحكم في نظام تنبيه ينتج ويحافظ على المستوى الامثل في مستويات اليقظة والاداء ، عندما يبدأ احد المشاركين في أداء مهمة تجريبية، تكون المشاركة والتحفيز عالية في البداية في هذه الحالة، شبكات الدماغ الضرورية مثل (شبكات الانتباه الظهرية) تعمل بكفاءة ونشاط لحل المهمة. بينما الشبكات الاخرى التي تتضمن بشكل اساسي وظائف غير مرتبطة بالمهمة يتم الغاء تنشيطها (على سبيل المثال الشبكات المشاركة في استرجاع الذاكرة والتأمل، وذلك نظراً لأن عدداً قليلاً نسبياً يتقارب في عقد محور الإرسال). تزداد احتمالية الانخراط في افكار لا علاقة لها بالمهمة (تجول عقلي) وعندما تتجاوز الجاذبية المتصورة للمعالجة الداخلية، وقد يحدث هذا على سبيل المثال

عندما تتجاوز الافكار الى قضية ملحة وذاتية أو انخفاض الدافعية بسبب طول المهمة ورتابتها . ويتم التركيز على الهدف الداخلي أثناء تجول العقل بنسبة أكبر من الهدف الخارجي، وتتوافق (lcN2) مع الوظائف وتشارك في السعي لتحقيق الهدف بشكل اساسي اثناء التجول العقلي يتم تقليل الاتصال الوظيفي بسبب المشاركة التفاضلية لشبكات قليلة نسبياً والعقد العابرة PCC و mpfc من المحتمل ان تظهر نشاطاً منخفضاً بالنسبة الى حالة خارج التركيز ويتوقع ان نرى اندفاعات عابرة لنشاطLC– NE .

ثانيا : دراسات سابقة

أ : الدراسات العربية :

١ – دراسة العتيبي (٢٠٢٠)

(التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء ما وراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة)

اجريت هذه الدراسة في المملكة العربية السعودية / جامعة ام القرى وهدفت إلى تحديد امكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال ما وراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة جامعة أم القرى، ومعرفة الشكل السائد من اشكال التجول العقلي لدى عينة الدراسة ومعرفة مستوى ما وراء التعلم وتحديد الرتبة السائدة لدى أفراد العينة، وقد تكونت عينة الدراسة من

(٤٧٥) طالب وطالبة للعام الدراسي ٢٠١٩ ٢٠٢٠ واظهرت نتائج الدراسة ان مستوى ما وراء التعلم جاء بمستو متوسط، وان الرتبة السائدة هي الرتبة الثانية، وان شكل التجول العقلي السائد هو شكل افكار مرتبطة بالمهمة.

ب – **الدراسات الأجنبية**

1 . دراسة يويكسين شيونغ ، وريتشارد كارسيوفو ، ونغو تشاو ، وكان تشانغ (٢٠١٥) (Yuexin Xiong, Richard Carciofo, Wenguo Zhao, Kan Zhang 2015) (العلاقة بين التجول العقلي وسلوك القيادة الخطير بين السائقين الصينيين) أجريت هذه الدراسة في جمهورية صين الشعبية وهدفت إلى بيان تأثير تجول العقل على سلوك القيادة في هذه الدراسة ، تمت دراسة العلاقة بين التجول العقلي خلال الحياة اليومية وسلوك القيادة الخطير. أكمل (٢٩٥) سائقاً مقياس تجول العقل (MW) ، ومؤشر ((DDB) (Dangerous driving behavior، والاستبيان الديموغرافي، أظهرت النتائج أن تواتر التجول العقلي كان مرتبطا بشكل إيجابي بالقيادة المحفوفة بالمخاطر والقيادة العدوانية والقيادة المعرفية والقيادة العاطفية السلبية والقيادة في حالة سكر كما تم قياسها بواسطة DDB. بالإضافة إلى ذلك ، ارتبط التجول العقلي لدى السائقين بشكل إيجابي أيضا بحوادث المرور المبلغ عنها ذاتيا ونقاط العقوبة والغرامات. علاوة على ذلك ، تم أيضا استكشاف آثار التفاعل بين التجول العقلي والجنس على سلوك القيادة الخطير ،كما أبلغ السائقون الذكور عن سلوكيات قيادة عاطفية أكثر خطورة وسلبية من السائقات ، ولكن لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعات ذات التجول العقلي المتوسط والمنخفض . كما أبلغ السائقون الذكور عن نقاط جزاء وغرامات أكثر لكنهم تعرضوا لحوادث أقل من السائقات. تقدم هذه النتائج آثاراً كبيرة على السلامة على الطرق واستراتيجيات التنظيم الذاتي لشرود الذهن وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :

- ارتبط شرود الذهن بسلوك القيادة الخطير المبلغ عنه ذاتياً.
- كان شرود الذهن مرتبطا إيجابيا بانتهاكات المرور والحوادث.
- أبلغ السائقون الذكور عن المزيد من المخالفات المرورية ، لكنهم تعرضوا لحوادث أقل. (Yuexin Xiong,

Richard Carciofo, Wenguo Zhao, Kan .(Zhang, 2015

٢-دراسة لو و آخرون (٢٠١٦) (Luo, et, al.٢٠١٦)

(التجول العقلي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة المدارس)

هدفت هذه الدراسة إلى التأكد من صدق استبيان التجول العقلي والتعرف على العلاقة بين التجول العقلي والرضا عن الحياة ، كذلك التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والتجول العقلي وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (١٣٣١) من طلاب المدارس المتوسطة بالصين بمتوسط عمر زمني قدره (١٥,٧٩) عام وبمدة عمر زمني من (١٢-١٨) عاما ، وكشفت نتائج الدراسة عن أن استبيان التجول العقلي أداة مناسبة لقياس التجول العقلي ، وتوجد علاقة سالبة بين التجول العقلي والرضا عن الحياة عند توسيط متغير تقدير الذات ، كذلك وجدت علاقة سالبة بين تقدير الذات والتجول العقلي .(٢٠١٦).

٣-دراسة سوليفان (٢٠١٦) (Sullivan،٢٠١٦)

(قلق التكنولوجيا وعلاقته بالتجول العقلي لدى الطلبة)

أجريت هذه الدراسة في الولايات المتحدة الامريكية / جامعة تكساس وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين التجول العقلي وقلق استخدام التكنولوجيا، كذلك إمكانية التنبؤ بالرضا لدى الطلاب من خلال درجة التجول العقلي لديهم، والتعرف على تأثير التجول العقلي على دقة أداء المهام البسيطة و المتوسطة التعقيد تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالبا وطالبة ، وكانت نتائج الدراسة كالتالي: توجد علاقة موجبة دالة إحصائيا بين التجول العقلي وقلق استخدام التكنولوجيا لدى الطلاب ، وأنه يمكن التنبؤ برضا الطلاب من خلال درجة التجول العقلي لديهم، كما أن التجول العقلي لا يؤثر على دقة الأداء في المهام بسيطة ومتوسطة التعقيد.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

اولا: منهجية البحث.

ثانياً : مجتمع البحث .

ثالثاً : عينة البحث .

رابعاً : أدوات البحث .

خامساً : الوسائل الاحصائية .

منهجية البحث وإجراءاته :

يتناول هذا الفصل وصفاً لمنهج البحث، وافراد مجتمع البحث وعينته، وكذلك أداة البحث المستخدمة والمؤشرات الإحصائية، وتحديد الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث الحالي.

أولاً: منهجية البحث Method of the Research

استخدمت الباحثة في البحث الحالي المنهج الوصفي، وذلك لملاءمته في تحقيق أهداف البحث، لأن المنهج الوصفي يعد من أساليب البحث العلمي، وأنه يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة مثلما توجد في الواقع، فيعنى بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار وحجم الظاهرة (ملحم ٢٠٠٠: ٢٢٤)

ثانياً: مجتمع البحث Population of the Research

يُعرف مجتمع البحث: بأنه المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة (كريم ، ٢٠٠٠: ٩١)

لذا أشتمل مجتمع البحث الحالي طلبة جامعة ديالى / كلية التربية المقداد للدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١، إذ يتألف المجتمع الأصلي من (٧٧٨) طالب و طالبة موزعين على قسمين والجدول(١) يوضح ذلك .

جدول (١) مجتمع البحث موزع حسب الجنس(الذكور ، الاناث) والتخصص (علمي ، انساني) لكلية المقداد.

القسم	الذكور	الاناث
الرياضيات	١٣١	١٩٠
الارشاد	٢٣٦	٢٢١
المجموع	٣٦٧	٤١١

ثالثاً: عينة البحث Sample of the Research

يُعد اختيار الباحث للعينة من الخطوات الهامة للبحث ولا شك في أن الباحث يفكر في عينة البحث منذ أن يبدأ في تحديد مشكلة البحث وأهدافه، لأن طبيعة البحث وفروضه وخطته تتحكم في خطوات تنفيذه واختيار أدواته و عينته (العبيدات وآخرون، ٢٠٠٥ : ٩٩) . ويقصد بالعينة Sample وحدات من المجتمع الكلي، يتم اختيارها وفق قواعد محددة لغرض تمثيل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، وذلك لصعوبة دراسة أفراد مجتمع البحث جميعهم في بعض الدراسات، لذا يكون من الملائم في اختيار أفراد العينة أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي (ملحم، ٢٠٠٠ : ٢٥١) . واشتملت على :

- **عينة البحث الأساسية :**

تُعد عينة البحث جزءاً من مجتمع معين وتمثل خصائص ذلك المجتمع، وتستعمل اختصاراً للزمن والمال والجهد (داود وعبد الرحمن،١٩٩٠: ٨٧)، ونظراً لتكوّن المجتمع الأصلي للبحث الحالي من الذكور والاناث، إذ بلغت العينة (١٠٠) طالب و طالبة من قسم الرياضيات والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في جامعة ديالى / كلية التربية **المقداد** للدراسة الصباحية (٥٠ طالب و٥٠ طالبة) في قضاء المقدادية للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١ والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) عينة البحث الاساسية التابعة لقسم الرياضيات وقسم الارشاد في كلية المقداد

القسم	الذكور	الاناث	
الرياضيات	**٢٥**	**٢٥**	**٥٠**
الارشاد	**٢٥**	**٢٥**	**٥٠**
المجموع	**٥٠**	**٥٠**	**١٠٠**

رابعاً: أداة البحث:

تبنت الباحثة مقياس (البياتي ، ٢٠٢١) والذي يتكون من (٣٦) فقرة ويحتوي على خمس بدائل وبما ان بدائل الإجابة سلبية وإيجابية فقد تم تصحيحها بإعطاء الدرجات (١،٢،٣،٤،٥)للفقرات الإيجابية على التوالي في حين تصحيح الفقرات السلبية يكون عكس ذلك وبالأوزان (٥،٤،٣،٢،١)وبهذا اصبح مقياس التجول العقلي جاهزاً للتطبيق الاحصائي وللتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب مؤشرات الصدق على النحو الآتي :-

اولا: صدق المقياس إن الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس الظاهرة السلوكية المراد قياسها والتي وضع من اجلها (سمارة وآخرون، .(١١٠:١٩٨٩ الصدق الظاهري ولتحقيق هذا النوع من الصدق قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الاولية ملحق (٢) على مجموعة من الخبراء .

الصدق الظاهري ولتحقيق هذا النوع من الصدق قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الاولية ملحق (٢) على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (٥) خبراء ملحق (١) وبعد الاخذ بآراء الخبراء حصلت – جميع فقرات المقياس عن طريق النسبة المئوية حيث تمت الموافقة على جميع الفقرات بنسبة ١٠٠٪ .

ثانياً: الثبات يعرف الثبات بأنه الاتساق في النتائج إذ يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما تم تطبيقه على الأفراد أنفسهم وفي ضل الظروف نفسها(الزوبعي والكناني وبكر، ٣٠:١٩٨١)٠ قامت الباحثة بحساب – ثبات مقياس التجول العقلي باستعمال الطرق الاتية :

١–طريقة اعادة الاختبار : لا يجاد الثبات استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار فقامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة (١٠٠) طالب وطالبة وبعد مرور (١٥) يوم على التطبيق الاول تم اعادة التطبيق : على العينة نفسها) وباستعمال معامل الارتباط بيرسون Person) بين درجات التطبيقين بلغ معامل الارتباط (٠,٧٣) وهذا يعد مؤشراً جيداً .

رابعا– الوسائل الاحصائية لمعالجة بيانات هذا البحث تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتيه :

١ . الاختبار التائي لعينة واحدة . ((T. Test

٢–معامل ارتباط بيرسون((Eerson

٣–الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

٤–استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج نتائج البحث.

الفصل الرابع :

عرض النتائج ومناقشتها

- أولا : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها .
- ثانياً :الاستنتاجات .
- ثالثاً :التوصيات
- رابعا: المقترحات

اولاً : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها على وفق الأهداف المحددة وتفسير هذه النتائج ومناقشتها بحسب الإطار النظري والدراسات السابقة وخصائص المجتمع الذي تمت دراسته في البحث الحالي ، ومن ثم الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات، ويمكن عرض النتائج كما يأتي:

الهدف الاول : التعرف على مستوى التجول العقلي عند طلبة الجامعة .

للتعرف على هذا الهدف قامت الباحثة بأخذ استجابات العينة على مقياس التجول العقلي وأظهرت النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة على المقياس قد بلغ (١١٦،٨٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (١٦،٧١٨٧) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (١٠٠)درجة ، تبين أن الفرق دال إحصائيا عند مستوى(٩٩) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة

وهي أكبر من القيمة التائية المحسوبة (٥،٢٦٥٠٠) وبدرجة الحرية(٩٩) وهذا يعني أن عينة البحث يوجد لديهم تجول عقلي ويوضح ذلك جدول (٣) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس التجول العقلي :

التجول العقلي	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة حرية	القيمة التائية المحسوبة
	١٠٠	١١٦،٨٠٠٠	١٦،٧١٨٧	١٠٠	٩٩	٥،٢٦٥٠٠

الهدف الثاني : التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التجول العقلي عند طلبة الجامعة

١- تبعا لمتغير الجنس (ذكور / اناث) .

لغرض التحقق من هذا الهدف قامت الباحثة بأخذ استجابات عينة البحث البالغة (١٠٠) طالب وطالبة على مقياس التجول العقلي ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا ، استخرجت الباحثة متوسطات درجات افراد العينة على المقياس تبعا للجنس(ذكور / اناث)، ولمعرفة

الفرق استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول .

جدول (٤) القيمة التائية المحسوبة والجدولية والمتوسط والانحراف المعياري تبعا للجنس

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرة	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
التجول العقلي	ذكور	٥٠	١١٧،٦٢٠٠	١٧،٦٨٥٣٣	٩٨	٠،٤٨٩٠٠	١،٩٨	٠،٠٥
	اناث	٥٠	١١٥،٩٨٠٠	١٥،٨١٩٧٦				

يتبين من الجدول أعلاه إن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٠،٤٨٩٠٠) أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١،٩٨) عند مستوى دلالة (٠،٠٥)ودرجة حرية (٩٨) ، وهذا يعني إنه توجد فروق في التجول العقلي بين الجنس (ذكور/ اناث) ولصالح الذكور.

٢- تبعاً للتخصص (علمي- إنساني)

لغرض التحقق من هذا الهدف قامت الباحثة بأخذ استجابات عينة البحث البالغة (١٠٠) طالب وطالبة على مقياس التجول العقلي ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا ، استخرجت الباحثة متوسطات درجات أفراد العينة على المقياس تبعا للتخصص(علمي وإنساني)، ولمعرفة الفروق بين العلمي والإنساني استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول .

جدول (٥) القيمة التائية المحسوبة والجدولية والمتوسط والانحراف المعياري تبعا للتخصص

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	درجة الحرة	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
التجول العقلي	الذكور	٥٠	١١٧،٦٢٠٠	١٧،٢٠٧٦٠	٩٧	٠،١٣١٠٠	١،٩٨	٠،٠٥
	الاناث	٥٠	١١٥،٩٨٠٠	١٦،٣٧٧٠٥				

يتبين من الجدول أعلاه إن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٠،١٣١٠٠) أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١،٩٨)عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٧) ، وهذا يعني إنه توجد فروق في التجول العقلي بين التخصص العلمي والإنساني ولصالح التخصص العلمي .

ثانيا: الاستنتاجات

١- إن طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من التجول العقلي

٢- طلبة التخصص العلمي يتمتعون بمستوى مرتفع من التجول العقلي اكثر من طلبة التخصص الإنساني وذلك لطبيعة المواد الدراسية التي تتطلب خيال واسع وان طلبة التخصص العلمي لديهم قدرة أكبر على تنظيم المشاعر والتخطيط للمستقبل وحل المشكلات واتخاذ القرار.

ثالثا: التوصيات

١_الاهتمام بطلبة الجامعة في جميع المراحل للتعرف على مستوى التجول العقلي لديهم، والتدخل في وضع الاستراتيجيات المناسبة التي تساهم في الحد منه.

٢ - اقامة دورات وندوات عن التجول العقلي والتعرف على اهم ايجابيات وسلبيات التجول العقلي

٣- تمرين الطلبة ذهنيا في التركيز على المحفزات المرتبطة بالمهمة وتجاهل حالات (التجول العقلي)عند التهيؤ للامتحان او اي موقف صعب .

رابعا: المقترحات

١- القيام بدراسة التجول العقلي وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى مثل علاقته بـ (نمط الشخصية ، التفكير الابداعي ، السيطرة الانتباهية) .

٢- القيام بدراسة التجول العقلي وعلاقته بالتعليم الالكتروني.

٣_القيام بدراسات تجريبية لمعرفة إمكانية خفض مستوى التجول العقلي لدى طلبة الجامعة.

٤ - اجراء دراسة لمعرفة الفروق في مستويات عمق المعرفة والتجول العقلي لدى الطلاب الموهوبين والعاديين.

المصادر العربية والأجنبية :

- القرآن الكريم :

١. أبو علام، رجاء محمود (٢٠٠٩) : مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوي ، ط (، القاهرة : دار النشر للجامعات .

٢. آل عمرو، محمد بن عبد الله (٢٠٠٤) : العوامل المؤثرة على مواظبة الطلاب من وجهة نظر الطلاب المنتظمين وغير المنتظمين، وأثر ذلك على تحصيلهم الدراسي (دراسة ميدانية في كلية المعلمين في بيشة)، مجلة التعاون، العدد ٥٩ .

٣. بشرى، أحمد العكايش (٢٠٠٥) : الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الشابات الجامعيات في كلية التربية للبنات، كلية التربية، جامعة بغداد .

٤. دمنهوري، رشاد صالح (١٩٩٥) : التنشئة الاجتماعية والتأخر الدراسي دراسة في علم النفس الاجتماعي التربوي ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.

٥. الرحيمي، سالم والمارديني، توفيق (٢٠١٤) : أثر إدارة الوقت في التحصيل الأكاديمي للطلبة بجامعة اربد، مجلة جامعة دمشق للعلوم الاقتصادية والقانونية ٣٠ (١)، (٢٢٥-٢٢٥).

٦. الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم وأحمد يونس (١٩٨١) : الاختبارات والمقاييس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، العراق.

٧. السبعاوي، فضيلة عرفات محمد سليمان(٢٠٠٥): الخجل الاجتماعي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية وبعض سمات الشخصية لدى طلبة جامعة الموصل، جامعة الموصل، كلية التربية، أطروحة دكتوراه غير منشورة.

٨. السلطان، خالد بن صالح (١٩٩٤) : السياسات التعليمية المستقبلية (للتعليم العالي)، ندور الرؤيا المستقبلية للاقتصاد السعودي، الرياض ، المملكة العربية السعودية.

٩. عبد السلام، عبد الغفار (١٩٧٧) : التفوق العقلي والابتكار ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية .

١٠. العتيبي ، سالم معيض حميد (٢٠٢٠) : التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء ماوراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية.
١١. ملحم ، سامي محمد (٢٠٠٠) : مناهج البحث التربوي وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
١٢. منصور، علي.(٢٠٠٣) : علم النفس التربوي. منشورات جامعة دمشق، دمشق، سورية.
١٣. النجار ، هالة (٢٠١٩) : التجول العقلي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة ، المؤتمر العالمي للعلم النفس ، القاهر. جمهورية مصر العربية.
١٤. النيسي، خولة بن عبد الله. (٢٠٠٥) : مشكلات المراهقات الاجتماعية والنفسية والدراسية، وصفية على عينة من الطالبات السعوديات في المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية في مدينة الرياض، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية.

1_Christoff, K., Gordon, A.M., Smallwood, J., Smith, R., & Schooler, J.W. (2009). Experience sampling during fMRI reveals default network and executive system contributions to mind wandering. Proceedings of the National Academy of Sciences, 106. (8719-8724).

2- Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64, (135-168).

3- Ericsson, K. A., & Simon, H. A. (1980). Verbal reports as data. Psychological Review.

4- James, j.(2003). Professing Between Cultures: Academic Identity at The Intersection of faith life and intellectual life, Unpublished Thesis, Indiana University.

5- Kane, M. J., Brown, L. H., McVay, J. C., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I., & Kwapil, T. R. (2007). For whom the mind wanders, and when: An experience-sampling study of working memory and executive control in daily life. Psychological Science, 18,(614-621).

6- Killings Worth, M&Gilbert, D (2010). A wandering minds an unhappy mind an unhappy mind Science,330 (6006) pp(932).

7- Loury, LD. And Garman, D. (1993). Affirmative action in higher education. American Economic Review. 83(2) (99-103).

8- Marcusson-Clavertz, D. (2016). The diversity of mind wandering: The role of individual differences and cognitive factors.

9- Marcusson-Clavertz, D., Terhune, D. B., & Cardeña, E. (2012). Individual differences and state effects on mind wandering: Hypnotizability, dissociation, and sensory homogenization. Consciousness and Cognition, 21, (1097-1108).

10- McVay, J. C., Kane, M. J., & Kwapil, T. R. (2009). Tracking the train of thought from the laboratory into everyday life: An experience-sampling study of mindwandering across controlled and ecological contexts. Psychonomic Bulletin & Review, 16, (857-863).

الملاحق

ملحق رقم (١) مدى صلاحية التجول العقلي لدى طلبة الجامعة (كلية التربية المقداد)

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

القسم: الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الموضوع: استبانة آراء المحكمين

التجول العقلي لدى طلبة الجامعة

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تروم الباحثة إجراء دراستها الموسومة :(التجول العقلي لدى طلبة الجامعة) ولتحقيق هدف هذه الدراسة تبنت الباحثة مقياس (البياتي، ٢٠٢١). تعريف الباحث البياتي التجول العقلي بأنه: (نشاط عقلي طارئ ينتج عنه شكل من اشكال الإلهاء يتسبب بتحويل انتباه الفرد من المهمة الحالية الى افكار أخرى "داخلية – خارجية" وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة أو تعريف الباحث غير مرتبطة) . البياتي علا إن بدائل الإجابة للمقياس هي:- (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة ضعيفة، تنطبق علي بدرجة ضعيفة جداً). ونظراً لما نعهده فيكم من خبرة ودراية علمية ترجو الباحثة إبداء آرائكم في بيان مدى صلاحية المقياس ، ولكم مني جزيل الشكر والتقدير .

الباحثة: هديل كريم حسن

المشرف: م.د دعاء عبد الجبار

الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة ضعيفة	تنطبق علي بدرجة ضعيفة جداً
ينصت اهتمامي على إيجاد طريقة لحل المشكلات المتعلقة					

بموضوع المحاضرة من خلال استرجاع المعلومات السابقة المرتبطة بها					
احرص على التفكير في كل ما اعرفه عن موضوع المحاضرة					
اتخيل تجريب الأفكار الجديدة التي يطرحها الاستاذ					
اهتم بتدوين ما يركز عليه المحاضر اثناء المحاضرة					
اثناء المحاضرة اقوم بتدوين مجموعة من الأسئلة من أجل توجيهها للأستاذ					
احاول الربط بين ما اعرفه وما استمع إليه					
أجد صعوبة في تنظيم افكاري والتركيز على شيء واحد فقط					
اتبادل مع زميلي المعلومات المتعلقة بموضوع المحاضرة					
اجد صعوبة : في المحافظة على تركيزي عندما يكون موضوع المحاضرة بسيط أو متكرر					
احاول الوصول إلى حلول مبتكرة خلال سماع المحاضرة					
انتبه إلى المحاضرة بشكل جيد من أجل انجاز المطلوب من موضوع المحاضرة					

اعمل على تدوين النقاط المهمة المحاضرة واهمال الغير مهم منها فقط في موضوع					
اثناء المحاضرة افكر في كيفية تطبيق ما استمع إليه					
لكي اتأكد مما استمع إليه اتصفح بعض أوراق المحاضرة					
انشغل بكتابة بعض مما يذكره المحاضر					
اجد افكاري تشتت انتباهي وتمنعني من التركيز على موضوع المحاضرة					
احاول استرجاع معلوماتي السابقة عن موضوع المحاضرة					
اجد صعوبة في التحكم بأفكاري					
ابتعد عن التفكير في المهام التي تتطلب جهدا في التعلم					
اثناء المحاضرة اتقصد السماح لأفكاري بالتجول بعيدا عن موضوع الدرس					
اجد صعوبة في التفكير بوضوح، كما لو كان ذهني في حالة ضباب					
الاشياء التي قد تحدث مستقبلا تشغل تفكيري اثناء المحاضرة					
اعاني من نشاط عقلي مستمر					

اثناء المحاضرة					
افكاري غير منظمة اثناء المحاضرة					
اثناء المحاضرة افكر في اشياء حدثت لي مؤخرا					
احاول التمكن من بعض المهارات التدريسية للمحاضرة					
انشغل بكتابة نصوص شعرية، ورسم بعض الأشكال بعيدا عن المحاضرة					
اهتماماتي الشخصية تشغل تفكيري | اثناء المحاضرة					
بعض الأشياء الموجودة في دماغي تشتت تفكيري بعيدا عن موضوع المحاضرة					
في بعض الأحيان لا استطيع الانتباه بسهولة عندما ينبغي علي ذلك .					
تراودني افكار عن مستقبلي اثناء المحاضرة					
كثيرا ما افكر في اشياء لا تخص المحاضرة					
الاحداث المؤلمة في حياتي لا تفارق مخيلتي					
افكر في الاشياء التي تجعلني اشعر بالذنب					

افكر في تصفح هاتفي اثناء المحاضرة					

ملحق (٢) أسماء السادة الخبراء الذين استعانت الباحثة بأرائهم

أسماء المحكمين	الأختصاص	الجامعة /الكلية
أ.م.د رياض حسين علي	علم النفس التربوي	جامعة ديالى / كلية التربية المقداد
أ.م.د نادية اعجم	علم النفس التربوي	جامعة ديالى / كلية التربية المقداد
أ.م.د جلال محمد جاسم	علم النفس التربوي	جامعة ديالى / كلية التربية المقداد
أ.م.د زينة شهيد علي البندر	علم النفس التربوي	جامعة ديالى / كلية التربية المقداد
أ.م.د وسناء ماجد عبد الحميد	طرائق تدريس	جامعة ديالى / كلية التربية المقداد

ملحق (٣)

جامعة ديالي

كلية التربية المقداد

القسم :الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الدراسات الأولية / بكالوريوس

عزيزي الطالب .....عزيزتي الطالبة

يتألف المقياس الحالي الذي بين يديك من عدة فقرات يرجى قراءة جميع الفقرات بدقة و الإجابة عليها بوضع علامة (تحت البديل الذي يتناسب مع رأيك وعدم ترك أي فقرة من دون الإجابة عليها ، علما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فالإجابة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة وسوف تستخدم إجابتك لأغراض البحث العلمي فقط .

مع جزيل الشكر والامتنان

المعلومات الأساسية:(الذكور) (الإناث) (العلمي) (الإنساني)

طالبة البكالوريوس . هديل كريم حسن التميمي

الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديلات والملاحظات
ينصت اهتمامي على إيجاد طريقة لحل المشكلات المتعلقة بموضوع المحاضرة من خلال استرجاع المعلومات السابقة المرتبطة بها			
احرص على التفكير في كل ما اعرفه عن موضوع المحاضرة			
اتخيل تجريب الأفكار الجديدة التي يطرحها الاستاذ			
اهتم بتدوين ما يركز عليه المحاضر اثناء المحاضرة			
اثناء المحاضرة اقوم بتدوين مجموعة من الأسئلة من اجل توجيهها للأستاذ			
احاول الربط بين ما اعرفه وما استمع إليه			
أجد صعوبة في تنظيم افكاري والتركيز على شيء واحد فقط			
اتبادل مع زميلي المعلومات المتعلقة بموضوع المحاضرة			
اجد صعوبة في المحافظة على تركيزي عندما يكون موضوع المحاضرة بسيط أو متكرر			
احاول الوصول إلى حلول مبتكرة خلال سماع المحاضرة			
انتبه إلى المحاضرة بشكل جيد من أجل			

انجاز المطلوب من موضوع المحاضرة			
اعمل على تدوين النقاط المهمة فقط في موضوع المحاضرة واهمال الغير مهم منها			
اثناء المحاضرة افكر في كيفية تطبيق ما استمع إليه			
لكي اتأكد مما استمع إليه اتصفح بعض أوراق المحاضرة			
انشغل بكتابة بعض مما يذكره المحاضر			
اجد افكاري تشتت انتباهي وتمنعني من التركيز على موضوع المحاضرة			
احاول استرجاع معلوماتي السابقة عن موضوع المحاضرة			
اجد صعوبة في التحكم بأفكاري			
ابتعد عن التفكير في المهام التي تتطلب جهدا في التعلم			
اثناء المحاضرة اتقصد السماح لأفكاري بالتجول بعيدا عن موضوع الدرس			
اثناء المحاضرة افكر في مواعيدي المهمة			
اجد صعوبة في التفكير بوضوح، كما لو كان ذهني في حالة ضباب			
الاشياء التي قد تحدث مستقبلا تشغل تفكيري اثناء المحاضرة			
اعاني من نشاط عقلي مستمر اثناء المحاضرة			
افكاري غير منظمة اثناء المحاضرة			
اثناء المحاضرة افكر في اشياء حدثت لي مؤخرا			
احاول التمكن من بعض المهارات			

التدريسية للمحاضرة			
انشغل بكتابة نصوص شعرية، ورسم بعض الأشكال بعيدا عن المحاضرة			
اهتماماتي الشخصية تشغل تفكيري اثناء المحاضرة			
بعض الأشياء الموجودة في دماغي تشتت تفكيري بعيدا عن موضوع المحاضرة			
في بعض الأحيان لا استطيع الانتباه بسهولة عندما ينبغي علي ذلك .			
تراودني افكار عن مستقبلي اثناء المحاضرة			
كثيرا ما افكر في اشياء لا تخص المحاضرة			
الاحداث المؤلمة في حياتي لا تفارق مخيلتي			
افكر في الاشياء التي تجعلني اشعر بالذنب			
افكر في تصفح هاتفي اثناء المحاضرة			

Summary of the research

The current research aimed to identify the measurement of the level of mental wandering among university students, and to achieve the goal of the research, the researcher adopted a .(scale (Al-Bayati, 2021

Where the number of items on the scale reached (36) items, which were presented to a group of arbitrators and specialists in the field of psychological counseling who unanimously agreed on its use. The researcher applied the scale to the research sample of (100) male and female students in the academic year (2022-2021), and they were selected by the simple random method. The researcher used a number of statistical methods (arithmetic mean, standard deviation, t-value) and the researcher reached the following results: - University students have a mental wandering, and based on the results of the current research, the researcher developed a set of recommendations and suggestions