www.refaad.com

المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية
International Journal of Educational & Psychological Studies (EPS)
Journal Homepage: https://www.refaad.com/views/EPSR/Home.aspx
ISSN: 2520-4149 (Online) 2520-4130 (Print)

و اقع التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في العراق في ضوء بعض المتغيرات

زينة نزار وداعة
مدرس مساعد في قسم علم النفس- جامعة القادسية- العراق
Zina.aljanabi@qu.edu.iq

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٠/٨/٣٠ **تاريخ قبول البحث:** ٢٠٢٠/٩/٢٨ **DOI:** https://doi.org/DOI:10.31559/EPS2020.8.2.15

الملخص:

التجول العقلي هو فشل بعض الطلبة في الاحتفاظ بتركيزهم على أفكارهم وأنشطتهم الخاصة ذات العلاقة بالمهمة الحالية، ويكون هذا الفشل بسبب قسم من المثيرات الخارجية والداخلية التي تتداخل لجذب الانتباه بعيداً عن المهمة، وهذا ما دفع الباحثة الحالي إلى تعرف التجول العقلي لدى طلبة جامعة القادسية، والفروق وفقاً للجنس (ذكور-اناث) والتخصص (علمي- إنساني)، ولتحقيق ذلك تبنت الباحثة مقياس التجول العقلي (الفيل، ٢٠١٨) بعد أن تّم استخراج الخصائص السيكومترية له، وقد طبق المقياس على عينة من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة القادسية في العراق وتوصلت النتائج أّن إلى طلبة جامعة القادسية لديهم تجول عقلي مرتبط بالموضوع وآخر غير مرتبط بالموضوع، ولم تكشف النتائج فروق دالة إحصائية في واقع التجول العلقي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس أو التخصص. وقد أوصى البحث بضرورة اقامة الندوات والدورات التي تتناول التعرف على التجول العقلي وسبل التخلص منه، وضرورة استدام مداخل مبتكرة في تدريس الطلبة والابتعاد عن الطرق الكلاسيكية.

الكلمات المفتاحية: التجول العقلي؛ الانتباه؛ طلبة جامعة القادسية.

المقّدمة:

يُعد طلبة الجامعة عماد الأمة والنخبة المثقفة الصاعدة وتهتم معظم الدراسات بطلبة الجامعة لما لهم من الأثر في الحياة والتأثير في المجتمع فهم قادة الغد ومؤسسو المجتمع في مجال العلم، ونجاح طلبة الجامعة يعتمد بالدرجة الأولى على كيفية تفاعلهم مع الأحداث والأفراد المحيطين بهم وأهتمت الكثير من الدراسات بالطلبة الجامعيين ووجهت الإهتمام بالدرجة الأولى على الأهداف التي تؤثر على مستوى تحصيلهم الاكاديمي لديهم وبدأت تسود الآن البحوث التي تربط بين قدرات الفرد العقلية وصحته النفسية وشعوره بالسعادة والرضا عن الحياة ومدى سعيه للنجاح ووضع أهداف للحصول على درجات مرتفعة من خلال تنمية وتطوير الذكاء الشخصي الذاتي والاجتماعي، وزيادة فضوله لإكتساب المعارف وربما الحصول على شهادة عليا، لما لها الأثر الأكبر على حياة الطالب الجامعي، فالطلبة في الجامعة يمثلون مرحلة الإعداد الذاتي والاجتماعي والاقتصادي والسعي لترجمة الطموحات والأهداف إلى واقع، ولهذا تعد الجامعة من أهم المؤسسات التربوية والاجتماعية القادرة على القيام بدور مهم في الحفاظ على القيم والعادات الاجتماعية الأصيلة وتطويرها بما ينسجم ومرحلة التطور التي يعيشها المجتمع, وهنا تبرز أهمية البحث الحالي عن أهمية طلبة الجامعة إذ يمكن أن تستفيد الجامعة من نتائج البحث في توجيه الطلبة وإرشادهم على مدى سنواتها والاستفادة من قدراتهم ولا سيما في بداية ونهاية حياتهم الجامعية (كريم، ٢٠٢٠: ٦).

لتطور التكنولوجيا الرقمي وما قدمه أهمية كبيرة وخدمة عظيمة لشريحة مهمة إلا وهم (طلبة الجامعة) ففي العصر الرقمي يمكننا أن نتعلم في أي زمان ومكان فلا حدود للتعلم ولا جدران للمكان ولكننا نستطيع القول هنا بأن التكنولوجيا أصبحت سيف ذي حدين، فعلى الرغم من الخدمة التي تقدمها وسائل الاتصال الحديثة التي أثبتت فعاليتها ومرونتها في التعلم وتقديمها البيئة المناسبة الداعمة للعملية التعليمية وتوفير الدعائم والمحفزات جميعها، لكن دون الحاجة إلى انتباه نشط من المتعلم (عماشة والخلف،٢٠١٥) . 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 إلى مشاعر وأفكار خاصة ربما بالفرد ويقوم بفصل العمليات التنفيذية لمعالجة المعلومات من المعلومات ذات الصلة إلى مشكلات أكثر عمومية، ويؤدي إلى القصور في أداء المهمة (العمري والباسل،٢٠١٩ : ٥).

للتجول العقلي أهمية كبيرة ومن المتنبئ له بالعديد من الدراسات المستقبلية كنتيجة لانعكاساته وتأثيراته السلبية والآيجابية على العديد من المتغيرات لدى الطلاب مثل مهارات حل المشكلات، ومهارات الفهم القرائي، والاندماج النفسي والمعرفي، والعبء المعرفي . وتشير معظم الدراسات إلى العلاقة السلبة بين التجول العقلي والاداء الاكاديمي للطلاب والعلاقة السالبة الدالة احصائياً بين التجول العقلي والفهم القرائي، ويوجد ايضاً ارتباط احصائي موجب بين التجول العقلي وبعض المتغيرات مثل مهارات التفكير الابداعي والتجول العقلي والضغوط خلال اطلاعها على الدراسات السابقة تبين أن التجول العقلي يؤثر على الظواهر التربوية والمتغيرات المعرفية جميعها في أي موقف تعليمي، كونه يعمل على تغيير تفكير الطالب ويجعله يفكر في اشياء لا علاقة لها بالمهمة الحالية، اي ان التجول العقلي يعمل على فصل الانتباه عن المثير الخارجي إلى الأفكار الداخلية. (Smallwool&Schooler,2006: p232)، فيؤثر التجول العقلي على عدة انواع رئيسة من الاداء مثل (القراءة، الاهتمامات المستمرة، الذاكرة العاملة، الذكاء، الادراك) وأيضاً توجد علاقة بين التجول العقلي والمزاج (Killings worth&Gilbert,2010:p932)

كذلك يُمثل التجول العقلي عائقاً أمام حدوث التعلم الفعال، وقد تقلل اليقظة العقلية للمتعلم من التأثير السلبي للتجول العقلي على عملية التعلم عن طريق تنمية الانتباه المستدام لديه، كما انها قد تقلل من الوجدانات السالبة للمتعلم التي قد تكون مصدراً للتجول العقلي. وعلى الرغم من الوضوح التام لمشكلة التجول العقلي في الفصول الدراسية، لكن تبقى الحلول لهذه المشكلة أقل وضوحاً. فكثيراً ما يطلب من الطلاب الانتباه ولكن نادراً ما يتم تدريبهم على كيفية القيام بذلك، ومما يُزيد من هذه المشكلة هو اعتقاد الطلاب انفسهم بأن ميلهم إلى التجول العقلي وقدرتهم على تركيز الانتباه غير قابل للتغيير(الفيل،٢٠١٨: ٩)

وبما أن تطور أي مجتمع يرتبط بمدى جودة العملية التعليمية فيه، فقد ترتب على ذلك إحداث تغيرات نحو التربية، وزاد الاهتمام بدورها كأداة للتنمية والتغيير، الأمر الذي ينتج عنه تطور سريع وواضح على صعيد التوسع في مرافق وبرامج التعليم المختلفة، ابتداءً بالتوسع في التعليم الاساسي والزاميته ومجانيته، مروراً بفتح الجامعات، وصولاً إلى القفزة في افتتاح برامج الدراسات العليا في معظم الجامعات (العتيبي، ٢٠٢٠: ٨) ويلاحظ هناك انخفاض ملحوظ في جودة مخرجات التعليم الجامعي، مما يعيق تقدم العملية التعليمية ويعيق الارتقاء بالمستوى الاكاديمي ويعكس آثاراً سلبية على شخصيته، مما يبدد الكثير من الثروات المادية والبشرية ولعّل من أهم أسباب هذا الانخفاض - حسب رأي الباحثة - هو التجول العقلي.

وقد اشارت العديد من الدراسات إلى أنّ درجة التجول العقلي تزداد في المحاضرات التقليدية عنها في محاضرات الفيديوية، وأن التدريب على اليقظة الذهنية يُخفض من التجول العقلي لدى طلاب الجامعة (Rahl et al,2017: p230).

وتعدُّ مشكلة التجول العقلي من المشكلات التي تحتاج إلى اهتمام الباحثين التربويين والنفسيين في السنوات القادمة، كونه يعدُّ واحداً من أكثر الانشطة العقلية انتشاراً، إذ تشير التقديرات إلى أنّ ميل العقل إلى الابتعاد عن (هنا والآن) لصالح الأفكار غير المرتبطة بالأحداث الخارجية الحالية يشكل ما يصل إلى (٥٠٪) من ساعات اليقظة (Killings worth& Gilbert,2010:p232) وتجدر الاشارة إلى أن التعرجات العقلية تأتي بتكلفة كبيرة، مما يؤدي إلى اضطراب كبير في الأداء في مجموعة كبيرة من الأنشطة تتراوح من البسيطة إلى الأكثر تطلباً، على سبيل المثال (مهام اليقظة البسيطة) هذا لأنّ معظم أنشطتنا تحدث بالتفاعل مع البيئة الخارجية، ويتميز التجول العقلي على وجه التحديد بفصل الانتباه عن سياق المهمة الفوري نحو الاهتمامات غير ذات الصلة (Schooler et al,2011:p322) فهو ظاهرة عقلية تتميز بالتغيير العفوي للانتباه من مؤثر خارجي إلى تفكير عقلي داخلي، وقد وجد أن 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 المهمة الأساسية (محمد، ٢٠٢٠ :٢٣٣). وقد جاءت هذه الدراسة للوقوف على واقع التجوال العقلي لدى طلبة جامعة القادسية في ضوء متغيري الجنس والتخصص.

مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي: ما واقع التجول العقلي لدى طلبة جامعة القادسية في العراق في ضوء بعض المتغيرات؟

أسئلة البحث: تتمثل أسئلة البحث في الآتي:

١. ما واقع التجول العقلي لدى طلبة جامعة القادسية في العراق؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التجول العقلي لدى طلبة جامعة القادسية تعزى لمتغير الجنس أو التخصص؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى تعرف:

١. واقع التجول العقلي لدى طلبة جامعة القادسية.
٢. دلالة الفرق في التجول العقلي لدى طلبة جامعة القادسة على وفق متغيري الجنس والتخصص.

أهمية البحث: يستمد البحث أهميته مما يلي:

- **الأهمية النظرية:** من خلال اثراء للأدب الخاص والمتعلق في دراسة التجول العقلي لطلبة الجامعة، وتوفر معلومات نظرية عن التجول العقلي، وتقدم إطاراً نظرياً عن أهمية التجول العقلي، ومن أهمية التجول العقلي خاصة في علم النفس بوصفه علما يهتم بالأداء الأكاديمي للطالب.
- **الأهمية التطبيقية:** من خلال التعرف على أهم العوامل التي تؤثر على التجول العقلي، وتطوير أدوات تساعد المؤسسات التعليمية في التعرف على التجول العقلي للطالب الجامعي، وتؤثر الوسائل الوقائية للتجول العقلي في رفع التحصيل الأكاديمي للطالب الجامعي، وتوفر نتائج الدراسة الحالية المجال لإجراء دراسات وبحوث لاحقة التي تتمثل في الوقاية من التجول العقلي التي ممكن الكشف عنها في دراسات لاحقة.

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بالحدود التالية:

- الحد الموضوعي: التجول العقلي.
- الحد البشري: طلبة الدراسة الصباحية في جامعة القادسة من كلا الجنسين.
- بالحد المكاني: جامعة القادسية في العراق.
- الحد الزماني: طبق البحث في العام الدراسي (٢٠١٩- ٢٠٢٠).

تعريف المصطلحات:

التجول العقلي: Mind-Wandering

عرفه (Randall,2015) بأنّه الفشل في قدرة الفرد على الاحتفاظ بتركيزه على أفكاره وانشطته الخاصة ذات العلاقة بالمهمة الحالية ويكون هذا الفشل بسبب قسم من المثيرات الخارجية والداخلية التي تتداخل لجذب الانتباه بعيداً عن المهمة . (Randall,2015: p 55)

وعرفه (Burdett et al, 2016) بأنه شكل آخر من أشكال الالهاء، والذي يمكن أنْ يتأثر بالسمات المعرفية (الميل نحو الفشل المعرفي أو الانتباه اليقظ) او حالات مثل الشعور بالتعب او التوتر . (Burdett et al, 2016: 53)

وعّرفه (العتيبي، ٢٠٢٠) بأنّه مفهوم قد يتداخل مع التفكير الاءبداعي للمتعلم، وذلك ما قبل مرحلة الاشراق وظهور الجل الابداعي.(العتيبي،٢٠٢٠: ١٩).

وعرفة (الفيل، ٢٠١٨) بأنه تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الاساسية إلى أفكار أخرى داخلية او خارجية وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الاساسية او غير مرتبطة بها. (الفيل، ٢٠١٨: ١١)

سيتبنى البحث الحالي (الفيل،٢٠١٨) كتعريف نظري لاعتماده على مقياسه في البحث الحالي.

التعريف الاجرائي للتجول العقلي: هو الدرجة التي سيحصل عليها الطالب من خلال اجابته على مقياس التجوال العقلي المعتمد في البحث الحالي.

الإطار النظري:

مفهوم التجول العقلي:

بّين سمث وآخرون (Smith,et al) أنّ الانخفاض الواضح في الانتباه يؤثر على قدرة الأشخاص على حل المشكلات (Smith,et al,1993:P193) ويُعطى الدور هنا إلى الانتباه التنفيذي بعده الآلية المسؤولة عن إدارة المصادر المعرفية للعمليات المستمرة (Engle,et al,1999:p125) ويساهم الانتباه التنفيذي في فرضية الاداء كي يعمل على تصحيح الاخطاء بعد تحديدها، ويعمل على تغيير الخطط الناجحة، أو التعرف على الأغراض الخاصة بالأهداف المقبولة الجديدة، والاختيار والتشكيل ويبدأ في تنفيذ الخطط الجديدة (عبد الحافظ ، ٢٠١٦: ١٢٩) . بين راندل (Randall,2015:P3) إلى أن مفهوم التجول العقلي انبثق من نظريات التحكم التنفيذي Theories of Executive Control التي تفسر قدرة الناس على التحكم وتنظيم مواردهم الخاصة أو المعرفية من أجل تحقيق الأهداف وانجاز المهمام، وخاصة عند مواجهة تدخلات او تشوشات مختلفة. لقد تم دراسة التجول العقلي في آخر ثلاثين عاماً، ويُعد عاملاً مشتركاً في الانشطة العقلية البشرية جميعها كما يحدث في انشطة الحياة اليومية جميعها حيث يقضي الناس من (٣٠- ٥٠ %) من وقتهم في التفكير في أشياء ذاتية تلقائية. ولا تُعد جميع حالات الانتباه أو التأمل التي تتم لأشياء اخرى المهمة الحالية تجولاً عقلياً، لأن الحصول على معلومات من الذاكرة طويلة المدى أو تكوين صور عقلية للمهمة الحالية لا يُعد تجولاً عقلياً، لأنه يرتبط بالأداء على المهمة الحالية (Mcvay & Kane,2012:P304) وظهرت العديد من التعريفات للتجول العقلي، إذ قدم العلماء والباحثون في هذا الموضوع العديد من التعريفات على الرغم من وضوح معناه وطبيعته، ويرى الباحث أن هذا التعدد في التعريفات يرجع إلى ثراء المصطلح واتساع أبعاده وأهمية تناوله بالبحث والدراسة. ويُقصد بالتجول العقلي الفشل في الاحتفاظ بالتركيز على الأفكار والانشطة الخاصة بالمهمة الحالية بسبب بعض المثيرات الداخلية والخارجية التي تتدخل لجذب الانتباه بعيداً عن المهمة الاساسية (Randall,2015:P3) كما أنّ التجول العقلي هو التفكير في أشياء لا علاقة لها بالمهمة الحالية، واستثارة التفكير المستقل، وهو فصل الانتباه عن المثير الخارجي إلى الأفكار الداخلية (Smallwood&Schooler,2006:p345) كما أنّ التجول العقلي هو تحول

الانتباه من المهمة الحالية إلى أفكار مولدة داخلياً من لدن الفرد. وأخيراً هو الأفكار غير المرتبطة بالمهمة والتي تحدث بشكل تلقائي، فمن غير المعقول أن تنوقع من الطلاب الانتباه باستمرار أثناء محاضرة او قراءة كتاب مدرسي، أو دراسة، فقد يتجول العقل بشكل طبيعي ويحول الانتباه عن مهمة التعلم الأساسية المطروحة للأفكار الداخلية ذات الصلة بالشخصية (Smallwood&Schooler,2006:p122) في الواقع أن انتشار التجول العقلي يعدّ موضوعاً مهماً للأكاديمن فقد تتراوح نسبة التفكير خارج المهمة من (٣٠٪) إلى(٥٠٪) من الوقت أثناء التعليم كمهام القراءة ، كما يبدو أن التجول العقلي يحدث بشكل أكثر تكراراً مع الوقت الذي يقضيه في زيادة المهام (Risk et al,2012:P 234) أو إلقاء محاضرات مطولة. كما أشار (Smallwood:P345 et al ,2004) إلى أنّ قدرتنا على الحفاظ على انتباهنا المستدام يؤثر بدرجة دالة في النجاح في عملنا في الفصل أو أي نشاط اخر إذ يحدث التجول العقلي بشكل تلقائي وسريع في المهام التي تتطلب انتباهاً مستداماً، وعلى الرغم من كل ما تقدم من تأثيرات سلبية للتجول العقلي إلا أنه قد يخدم أحياناً لتحقيق أهداف وظيفية، فقد يكون التجول العقلي تكيفاً خاصة عند حل مشكلات معقدة، وعندما يكون للمهمة أهداف طويلة الاجل كما أن التجول العقلي يرتبط إيجابياً بالتفكير الابداعي (Smallwood& Schooler, 2015:p487)

أنواع التجول العقلي:

يوجد نوعان للتجول العقلي هما:

١. التجول العقلي المرتبط بالمادة الدراسية: هو انقطاع اجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبط بالمهمة الحالية ولكنها مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية التي تحدث بشكل تلقائي.
٢. التجول العقلي غير المرتبط بالمادة الدراسية: هو انقطاع اجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبط بالمهمة الحالية، كما انها غير مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية التي تحدث بشكل تلقائي. (محمد، ٢٠٢٠ :٢٣٣)

أسباب التجول العقلي:

أشارت دراسة كل من الفيل (٢٠١٨)، والعمري والباسل (٢٠١٩)، والمرغلي (٢٠٢٠) ومحمد (٢٠٢٠) إلى أسباب التجول العقلي في النقاط التالية:

- السعة العقلية المحدودة: وهذا يرجع إلى انخفاض الوظائف التنفيذية للذاكرة وانخفاض مطالب المهمة.
- المهام التي تتطلب انتباهاً مستمراً: وهذا يحدث ضغوطاً عقلية فيؤدي إلى خروج ميكانزمات تدفع العقل إلى الهروب من تلك الضغوط ويحدث تشتت التفكير لتجنب الضغوط .
- الحالة المزاجية : الحالة المزاجية السالبة تؤدي إلى التجول العقلي أكبر من الحالة الموجبة أثناء التفكير في المهمة.
- التفكير السلبي في المستقبل: وهذا يحدث من خلال التفكير السلبي والتحديات المستقبلية التي يواجهها الطالب وانشغاله بطموحاته تزيد من التجول العقلي.
- التنبؤات السلبية: مثل النعاس والاجهاد والأنشطة الإلزامية، وفروض الفصل الدراسي تظهر التجول العقلي وتصرف تفكيرهم بشكل كلي إلى أفكار أخرى خارج المهمة.
- التنبؤات الايجابية: مثل السعادة، والكفاءة، والتركيز، والتمتع بالاشياء، وتصرفات تفكير الطلاب عن المهمة الرئيسة المكلفون بها، وزيادة دافعيتهم والرغبة في انجاز المهمة.
- التنبؤات العميقة: مثل الأنشطة الصعبة، المهام التي تحتاج إلى تفكير وتخطيط، والتي تتطلب اتخاذ قرارات والتحدي للطلاب انفسهم وقدراتهم على القيام بتلك المهمام والانشطة.

وتحتل الأفكار التي تمثل محتوى التجول العقلي اهتمام الباحثين في الوقت الحالي وتصنف الأفكار إلى:

- **أفكار غير مرتبطة بالمهمة:** Task-unrelated-Thought (TUT) هي الأفكار التي لاترتبط بالمهمة الحالية مثل الانتهاء من هذه والمعلومات غير ذات الصلة والاحداث القادمة أو السابقة للمهمة، والاهتمامات الشخصية والمخاوف، والمثيرات المولدة داخلياً، واحلام اليقظة .
- **أفكار تتداحل مع المهمة:** Interference-Related- Task (TRI) وهي الأفكار التي تسبب الانشغال عن اداء المهمة الحالية، وهذا الانشغال قد يكون إيجابياً او سلبياً ومن هذه الأفكار تقييم المهمة، وهذه الأفكار تزداد لدى الطلاب الخبراء عن الطلاب المبتدئين. (محمد ،٢٠٢٠: ٣٣٤)

العلاقة بين التجول العقلي والتعليم:

من الواضح أنّ التقدم في التعلم يعتمد على الطلاب من خلال القدرة على دمج المعلومات من البيئة الاجتماعية مع تمثيلاتها الداخلية (الخاصة). ومن أسباب التجول العقلي ذو الصلة بالتعليم هي:

- أنه يمثل انهياراً في الاقتران الطبيعي بين البيئات الداخلية والخارجية (smallwwod& scooler,2006: 125,)

- عندما تتجول عقول الناس، يتوقف تركيز الوعي عن اشراك البيئة الخارجية بطريقة هادفة.
- يحدث عندها شروداً للذهن كجزء من تدفق طبيعي لتجربة الشخص الخاصة (البيئة الداخلية)
- يتجول العقل بشكل طبيعي وينتقل الانتباه من مهمة التعلم المطروحة إلى الأفكار الداخلية ذات الصلة بالشخصية.
- يحدث التجول العقلي بشكل متكرر مع زيادة الوقت الذي نقضيه في مهمة ما. (Kane& Mcvay, 2012:304)

علاقة التجول العقلي بالذاكرة العاملة:

أحد الاسئلة المهمة التي تواجه دراسة التجول العقلي هو كيفية ارتباطها بسعة الذاكرة العاملة، درست الابحاث الحديثة العلاقة بينهما إذ تمثل سعة الذاكرة العاملة مهارة شخصية للتحكم في عقل الفرد تتطلب هذه العلاقة مزيداً من البحث لفهم كيفية تأثير كلّ منهما على الآخر ومن الممكن أن يتسبب التجول العقلي في انخفاض الاداء في مهام سعة الذاكرة العاملة أو أن انخفاض سعة الذاكرة العاملة، يسبب المزيد من حالات التجول العقلي. (Kane,2012:p348) وعلى الرغم من هذا الأخير فقط قد تم اثباته بالفعل. أيضاً تكون تقارير الأفكار غير المتعلقة بالمهام أقل تكراراً عند أداء المهام التي لا تتطلب استخداماً مستمراً للذاكرة العاملة مقارنة بالمهام التي تتطلب ذلك يزاد على ذلك توضح الدراسات الفروق الفردية عندما تكون المهام غيرمتطلبة، (L evinson et al, 2011: p375) وترتبط المستويات العالية من سعة الذاكرة العاملة بالتقارير أكثر تكراراً عن التفكير غير المرتبط بالمهام خاصة عندما تركز على المستقبل وعلى النقيض من ذلك عند أداء المهام التي تتطلب اهتماماً مستمراً، وترتبط المستويات العالية من سعة الذاكرة العاملة بتقارير أقل لأفكار لا علاقة لها بالمهام وتتوافق هذه البيانات مع الادعاء ذلك أن سعة الذاكرة العاملة تساعد في الحفاظ على قطار فكري سواء تم انشاءه استجابة لحدث ادراكي او تم انشاءه ذاتياً بواسطة الفرد. لذلك، في ظل ظروف معينة يتم دعم تجربة التجول العقلي من خلال موارد الذاكرة العاملة، وقد ثبت أن تباين سعة الذاكرة العاملة لدى الافراد يعدّ مؤشراً جيداً للميل الطبيعي لشرود الذهن الذي يحدث أثناء المهام المعرفية المتطلبة والأنشطة المختلفة في الحياة اليومية.(Baird et al,2011, p.1604) ويحدث التجول العقلي أحياناً نتيجة حركات عين المرء لمحفزات بصرية مختلفة في مهمة مكافحة التراكم على سبيل المثال. وقد قاوم الاشخاص ذو درجات سعة ذاكرة العمل العالية النظر إلى الاشارات المرئية الوامضة بشكل أفضل من المشاركين ذو سعة ذاكرة عمل المنخفضة. وترتبط سعة ذاكرة العمل المرتفعة بعدد أقل من الرموز اتجاه الاشارات البيئية لقد ثبت ان شرود الذهن مرتبط بالتوجه نحو الهدف. ويحافظ على الاشخاص ذو سعة الذاكرة العاملة العالية على اهدافهم في المتناول أكثر من اولئك الذين لديهم سعة ذاكرة عاملة منخفضة، مما يسمح لهذه الاهداف بتوجيه سلوكهم بشكل افضل وابقائهم في مهمة (Rodríguez et al,2013: P1696)

استراتيجيات تقليل التجول العقلي في الأوساط التعليمية:

- الحصول على فترات راحة منتظمة، مع مراعاة قيود النظام المعرفي.
- دمج اسئلة (Checkpoint) من خلال المحاضرات، وهو الاختبار المعروف ايضاً بأسم ممارسة الاسترجاع ويساعد هذا الاختبار بشكل كبير على الاحتفاظ يقوم الطلاب بترسيخ المعرفة من خلال الاسترجاع، وتحديد الفجوات المنطقية، وتعزيز الاحتفاظ بالمعلومات على المدى الطويل. (Kane& Mcvay, 2012b:302)
- تعزيز التعلم النشط من المناقشات أو 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 اثناء المحاضرات.
- تشجيع الطلاب على تدريب التأمل اليقظ من خلال الحرم الجامعي أو الموارد عبر الانترنت، يعد التأمل اليقظ هو حل 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 ادراك انفسهم وهم يتجولون بسرعة أكبر مما يؤدي إلى إعادة توجيه انتباههم وبالتالي تقليل وقت التعلم.
- اسمح للطلاب بالتفكير في التجول عندما لا يؤثر بشكل كبير على التعلم. من غير المحتمل ان يتم القضاء على تجول العقل بالكامل في موقف التعلم، لكن من المهم تزويد الطلاب بفرصة التجول العقلي دون اضرار جسمية(Kane,2012:p348)

نظريات التجول العقلي:

١. الأنموذج العصبي للتجول العقليAneural moael of mind Wandering:

يرتبط التجول العقلي مع التعديل العصبي عبر نظام النوربينفرين الموضعي. هنا نقترح أ- نموذج عصبي يربط بين النظامين في اطار تكاملي يحاول النموذج شرح كيف تؤدي التغييرات الديناميكية في أنظمة الدماغ إلى ظهور التجربة الذاتية للتجول العقلي يتضمن النموذج تميزاً عصبياً ومفاهيمياً

بين حالة خارج التركيز وحالة التجول العقلي النشطة، وتوفر اساساً عصبياً محتملاً لما يعرف جيداً النظريات المعرفية للتجول العقلي. (Forster & Lavi, 2013:p1037)

إنّ التجول العقلي، أو الانخراط في مجموعات من الأفكار 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 أصوله 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 تفاضلياً. وتشترك شبكة الوضع الافتراضي (DMN) بقوة في التجول العقلي، إذ تعد هذه الشبكة واحدة من أكثر شبكات الاتصال الجوهرية التي تمت دراستها على نطاق واسع و تشمل العقد مثل الفص الجبهي الانسي (mpfc) القشرة الجدارية (Pcc) ويتم تنشيط هذه المناطق بشكل موثوق في حالة غياب المهمة (فترات الراحة)Bell et al,2006:p466)

وتشارك (DMN) أيضاً في السيرة الذاتية، والتخطيط، والأفكار 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 لأنّ عدداً قليلاً نسبياً يتقارب في عقد محور الإرسال Breland, (2004:p 433).

تزداد احتمالية الانخراط في أفكار لا علاقة لها بالمهمة (تجول عقلي) وعندما تتجاوز الجاذبية المتصورة للمعالجة الداخلية، وقد يحدث هذا على سبيل المثال عندما تتجاوز الأفكار إلى قضية ملحة وذاتية أو انخفاض الدافعية بسبب طول المهمة ورتابتها . ويُتم التركيز على الهدف الداخلي أثناء تجول العقل بنسبة أكبر من الهدف الخارجي.

وتتوافق (IcN2) مع الوظائف وتشارك في السعي لتحقيق الهدف بشكل أساسي . اثناء التجول العقلي يتم تقليل الاتصال الوظيفي بسبب المشاركة التفاضلية لشبكات قليلة نسبياً والعقد العابرة PCCو mpfc من المحتمل أن تظهر نشاطاً منخفضاً بالنسبة إلى حالة خارج التركيز ويتوقع ان نرى اندفاعات عابرة لنشاط LC- NE . (Forster & Lavie, 2009:p345)

٢. نظرية الموارد المعرفية The theory of cognitive resources:

توجد علاقة سلبية بين المواد المعرفية والتجول العقلي، وكما أنّ التجول العقلي يرتبط بانخفاض اداء المهام، إذ ارتبطت الزيادات في التفكير المتعلق بالمهمة بزيادة الأداء، وكانت العلاقة السلبية بين التجول العقلي والاداء الأكثر وضوحًا في المهام الأكثر تعقيدًا، وإن لم تكن مهام اطول .

تم تحديد التجول العقلي على أنه موقف تنتقل فيه الرقابة التنفيذية من المهمة الاساسية إلى معالجة الاهداف الشخصية وكثيراً ما يحدث دون نية او حتى ادراك عقل المرء، تشير الابحاث إلى أن ما يقارب من نصف أفكار الحياة اليومية (تجول عقلي) وأن هذه الظاهرة تحدث بشكل متكرر في أشكال النشاط جميعها، كما يؤثر التجول العقلي في أكثر مجالات العمل (في المطارات، مشغلي محطات الطاقه النووية ضباط الامن، الطلاب) كون الاشخاص يفشلون في الحفاظ على تركيز الانتباه على مهمتهم الاساسية (Engle & Kane, 2004 :p199)

وتمكنا في نظرية الموارد المعرفية من تسليط الضوء على اضرار التجول العقلي بدلاً من الفوائد على الرغم من انه يمكن أن يكون للتجول العقلي فوائد معينة (كالابداع، والتخطيط للسيرة الذاتية) لتحديد طبيعة التجول العقلي فرق الباحثون بين الأفكار المتعلقة بالمهمه والأفكار غير ذات الصلة وعلى الرغم من اختلافهم بشأن كيف ولماذا يحدث التجول العقلي فانه يتلقون على التعريف المشار إليه أعلاه، ويتفقون على أنه يمر بمرحلتين

- مرحله البداية، تمثل المرحلة الاولية للتجول من تركيز المهمه إلى التركيز خارج المهمة .
- مرحله الصيانة، تمثل التجربة المعرفية خارج المهمة..(Green & Helton, 2011,p 313)

على النقيض من ذلك، يتم تعريف الأفكار ذات الصلة بالمهمة على أنه الفكر الذي تم الحفاظ عليه في المهمة الاساسية 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، الاهداف المستقبلية)

لخص سمولوود (2013) في ضوء التعريف المتفق عليه أربع 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 الأفرادأو مخاوف ذات حافز شخصي أعلى في هذه الحالات، فإن بداية التجول العقلي أثناء أداء المهمة سيحدث مهما كان السبب، وتعدّ الاهتمامات والاهداف الشخصية أكثر أهمية آو 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 واداء المهمة للتركيز المعتمد ويمكن بالاحرى، اعادة 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.

انّ 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 أنّ التجول العقلي يمثل الهاء أو عدم المحافظة على درجة معينة من الانتباه أو السيطرة التنفيذية من مهمة أساسية، ربما لدرجة أن أداء المهمة يتدهور في هذه الصيغة، وتجربة التجول العقلي قد تكون نتيجة تلقائية وغير مقصودة لعدم القدرة على الدماغ عن تركيز المهمة الاساسية من تدخل المهام غير ذات الصلة، وبالتالي يرجع التجول العقلي جزئياً إلى وجود الحاح الأفكار والقدرة التي لاعلاقة لها بالمهمة للحفاظ على السيطرة التنفيذية (أي المقاومة بداية التجول العقلي)، التجول العقلي يحدث هنا بطريقة خالية من الموارد وهذا يعني أن 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 للافراد التعرف على متى انحرفت أفكارهم عن المهمة الاساسية 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 والاهداف، أي الذين تّم تدريبهم على تقنيات اليقظة العقلية، (لمنع ظهور التجول العقلي غير المرغوب فيه). (Levinson et al,2012:p23)، وتم تبني نظرية الموارد المعرفية كونها فسرت مفهوم التجول العقلي تفسيراً شاملاً ودقيقاً وقدمت العديد من الفرضيات المهمة لذلك، وتمثل أداة مهمة للباحثين في التعرف على أهم مظاهر التجول العقلي.

فو ائد التجول العقلي:

للتجول العلقي فوائد عدة منها:

١. مساعدة الأفراد على التخطيط للمستقبل، أن التركيز الزمني لأفكار الزمنية لأفكار المتجولين عقلياً يركز في الغالب على المستقبل أكثر من تركيزه على الحاضر أو الماضي، إن الأفكار التي تضمنت مزيجاً من المحتوى المرتبط بالذات والمحتوى الموجه نحو الهدف كان في كثير من الاحيان أكثر تركيزاً على المستقبل من التركيز على الحاضر أو الماضي، أي أن الأفراد ذو الدرجات الأعلى في الذاكرة العاملة أكثر ميلاً للتجول في اذهانهم حول المستقبل مقارنة بالماضي او الحاضر. (العمري والباسل،٢١٩ : ٣٢٢)
٢. تشير النتائج إلى أنّ الطبيعة المستقبلية للتجول العقلي قد تكون وظيفية، فالتجول العقلي المحتمل (يُمكن من التخطيط والتفكير في الاهداف المستقبلية، ويستغل الناس هذه الفرصة عندما يكون لديهم موارد الذاكرة العاملة).
٣. التجول العقلي يكون في بعض الأحيان تكيفياً خاصة عن حل النشكلات المعقدة، وعندما يكون للمهمة أهداف طويلة الأجل.
٤. يرتبط التجول العقلي ايجابياً بالتفكير الابداعي (Baars,2010:p210)

الدراسات السابقة:

نظراً لأهمية التجول العقلي لدى طلبة الجامعات، فقد تناولته العديد من الدراسات الأجنبية والعربية مع متغيرات أخرى منها:

- دراسة **Hollis,R (2013)** التي هدفت إلى الكشف عن امكانية التنبؤ بالأداء الأكاديمي من خلال درجة التجول العقلي، كذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ بدرجة الاهتمام بالمادة الدراسية من خلال درجة التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (١٢٦) طالب بجامعة (Midwestern Stale university) وكشفت النتائج بإمكانية التنبؤ بالأداء الأكاديمي ودرجة الاهتمام بالمادة الدراسية من خلال درجة التجول العقلي لدى طلاب الجامعة.
- وتناولت دراسة **Acai,A. (2016)** أثر ثلاث طرائق للتدريس وهي المحاضرات التقليدية والتعليم القائم على الحالة والمناقشات الجماعية على درجة التجول العقلي بالمقارنة بالمحاضرات التقليدية وان لطريقة التدريس أثراً على درجة التجول العقلي لدى المتعلمين.

- **كذلك كشفت دراسة Luo et al,(2016)** 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) عاماً وبمدة عمر زمني من (١٢-١٨) عاماً، وكشفت نتائج الدراسة عن إن 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.
- **كما تناولت دراسة Rahal,H.,Lindasay,E.,Pacilio,L.,Brown,K., &Creswell,J.(2017)** إلى التعرف على تأثير التدريب على اليقظة العقلية في خفض التجول العقلي طلاب الجامعة، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة (١٤٧) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بواقع (٧٤) ذكراً وعدد (٧٣) أنثى تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تم تقديم تدريبات مختلفة للمجموعات الثلاث على اليقظة العقلية والاسترخاء وقبول المهمة، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود تأثير دال إحصائياً للتدريب على اليقظة العقلية قي خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة.
- **وأجرى الفيل (٢٠١٨)** دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتوظيف انموذجاً التعلم القائم على السيناريو في التدريس في تنمية مستويات عمق المعرفة، كذلك التعرف على تأثير البرنامج المقترح في خفض التجول العقلي، وأخيراً الكشف عن درجة استمرارية تأثير البرنامج المقترح للتوظيف أنموذج التعلم القائم على السيناريو في تنمية مستويات عمق المعرفة، وطبقت هذه الدراسة على عينة عشوائية مكونة من ٩٠ طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية النوعية جامعة الاسكندرية بواقع (٤٦) طالباً وطالبة كمجموعة تجريبية وعدد (٤٤) طالباً وطالبة كمجموعة ضابطة بمتوسط عمر زمني (١٥- ٢١) عاماً وبأنحراف معياري ١,٨١ والمقيدين بالعام الجامعي(٢٠١٧-٢٠١٨) وكشفت نتائج البحث عن وجود تأثير دال إحصائياً للبرنامج، في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب العينة المذكورة.
- **وقد تعرفت دراسة العمري والباسل (٢٠١٩)** عن تأثير برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس في تنمية نواتج التعلم وخفض التجول العقلي، والكشف عن درجة استمرارية تأثير البرنامج المقترح لتوظيف التعلم المنتشر في تنمية نواتج التعلم لدى طالبات الدراسات العليا تخصص تكنولوجيا التعليم بكلية التربية جامعة طيبة، وطبق البحث على عينة مكونة من (٢٠) طالبة، وكشفت النتائج عن وجود تأثير دال إحصائياً للبرنامج في تدريس تنمية نواتج التعلم وخفض التجول العقلي لدى افراد العينة.
- **وأخيراً هدفت دراسة العتيبي (٢٠٢٠)** التي هدفت إلى تحديد امكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال ما وراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة جامعة أمّ القرى، ومعرفة الشكل السائد من أشكال 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 وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ما وراء التعلم جاء بمستوٍ متوسط، وأن الرتبة السائدة هي الرتبة الثانية، وأن شكل التجول العقلي السائد هو شكل أفكار مرتبطة بالمهمة.

الطريقة والإجراءات:

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي كونه منهجاً ملائماً لطبيعة البحث وأهدافه، ويسعى إلى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ومن ثم وصفها، وبالتالي فهو يعتمد على دراسة الظاهرة على ما توجد عليه في الواقع ويعنى بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وكمياً فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح لنا خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة، (فان دالين ، ١٩٨٥: ٣٢٣)، وقد تّم استخدامه من خلال تطبيق استبانة للتعرف على واقع التجول العقلي لدى طلبة جامعة القادسية.

مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث (Population) المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم نتائج بحثه عليها (ملحم ، ٢٠٠٢: ٢١٩)، ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة القادسية، الدراسة الصباحية، للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠)، وبكلياتها العلمية والإنسانية البالغ عددهم (١٧٦٩٤) طالباً وطالبة، إذ بلغ عدد الكليات العلمية (١٣) بواقع (٩٢٤٥) طالباً وطالبة بنسبة (٥٢٪) من حجم المجتمع بينما بلغ عدد الكليات الإنسانية (٦) بواقع (٨٤٤٩) طالباً وطالبة بنسبة (٤٨٪) أما فيما يتعلق بمتغير الجنس فقد بلغ عدد الذكور (٨٢٦٨) طالباً بنسبة (٤٧٪) وعدد الإناث (٩٤٢٦) طالبة بنسبة (٥٣٪).

عينة البحث:

تألفت عينة البحث من (٤٠٠) طالبا وطالبة من طلبة جامعة القادسية تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من المجتمع الأصلي، وجدول (١) يبين توزيع العينة على متغيرات البحث .

جدول(١): توزيع العينة على متغيرات البحث

الكلية	ذكورعلمي	اناث علمي	ذكورانساني	اناث انساني	المجموع
القانون	-	-	٣٩	٥٧	٩٦
العلوم	٤٠	٦٥	-	-	١٠٤
الاداب	-	-	٤٥	٥٠	٩٥
الهندسة	٤٥	٦٠	-	-	١٠٥
المجموع	٨٥	١٢٤	٨٤	١٠٧	٤٠٠

أدوات البحث:

أولاً: مقياس التجول العقلي:

اطلعت الباحثة على الدراسات السابقة التي تناولت التجول العقلي، وتبنى البحث المقياس الوارد في الفيل (٢٠١٨) للتجول العقلي، إذ تّعد الدراسة من الدراسات الحديثة التي تناولت طلبة الجامعة، وقد عرضت الفقرات على مجموعة من المحكمين في علم النفس التربوي للتحقق من مدى صلاحيته في البيئة العراقية.

وصف المقياس:

يتكون مقياس التجوال العقلي من (٢٦) فقرة ويتكون من مجالين (١٢) فقرة ترتبط بالموضوع (١٤) فقرة لا ترتبط بالموضوع والاجابة عليها (تنطبق علي دائما، تنطبق علي إلى حد ما، تنطبق علي قليلاً، لا تنطبق علي) وتعطى (٥،٤،٣،٢،١) على التوالي.

تحليل فقرات المقياس:

يقصد بالقوة التمييزية للفقرات (تحليل الفقرات) هي قدرتها على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد في الخاصية التي تقيسها الفقرات، إذ عن طريق هذا الاسلوب يمكننا اختيار الفقرات التي تعطي أكبر قدر من المعلومات عن الفروق في إجابات الأفراد وحذف الفقرات غير المميزة، إذ أن اعتماد الفقرات التي تتميز بخصائص احصائية جيدة يجعل المقياس أكثر صدقاً وثباتاً (الزوبعي وآخران ، ١٩٨١ :٧٤) .

وقد اتبعت الخطوات الاتية في عملية التحليل.

أ. مقياس التجول العقلي المرتبط بالموضوع

تصحيح الاستمارات وإعطاء كلّ إستمارة درجة كلية، ترتيب الاستمارات من الأعلى إلى الأدنى على وفق الدرجة الكلية للاستمارة والبالغ عددها ٤٠٠ استمارة. وقد تمّ فرز (١٠٨) استمارة من المجموعة العليا التي تمثل ٢٧٪ من المجموعة العليا و(١٠٨) من المجموعة الدنيا التي تمثل ٢٧٪ من العدد الكلي. وحسب الوسط الحسابي والإنحراف المعياري للمجموعة العليا والدنيا لكلّ فقرة من الفقرات، ومن ثم طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (العليا والدنيا) للتعرف على دلالة الفروق لكلّ فقرة علما ان درجة الحرية (٢١٤) والقيمة التائية الجدولية (١,٩٦) وتبّين أنّ الفقرات جميعها دالة احصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)

جدول(٢): العينتين الطرفتين لمقياس التجول العقلي المرتبطة بالموضوع

م	متوسط المجموعة العليا	الانحراف المعياري للمجموعة العليا	متوسط المجموعة الدنيا	الانحراف المعياري للمجموعة الدنيا	القيمة التائية	الدلالة
١	١,٤٠	٠,٤٩	١,١٠	٠,٣٣	٥,٣٣	**
٢	٣,٢٧	٠,٨٨	٤,٢٤	٠,٨٩	٨,٠١	**
٣	٤,٥٧	٠,٦٨	٣,٣٥	٠,٨٦	١١,٤٧	**
٤	٤,٦٣	٠,٧٠	٣,٤١	١,٠٦	٩,٩٢	**
٥	٣,٩٦	٠,٩٤	٣,١٠	٠,٩٨	٦,٥٥	**
٦	٤,٣٥	٠,٧٨	٢,٨٢	١,٠٨	١١,٨٤	**
٧	٤,٦٢	٠,٦٧	٣,٢٧	١,٠٤	١١,٢٥	**
٨	٤,٨١	٠,٤٩	٣,٧٢	٠,٩٩	١٠,٢٢	**
٩	٤,٢٣	٠,٧٤	٢,٦٦	٠,٩٩	١٣,٠٨	**
١٠	٤,٣٧	٠,٨٨	٢,٧٨	١,٠٢	١٢,١٨	**
١١	٤,٦٢	٠,٦٣	٣,٢٤	٠,٩٧	١٢,٤٠	**
١٢	٤,٦٧	٠,٥٧	٣,٤١	١,٠١	١١,٢	**

ب. مقياس التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع

تم اتباع خطوات التحليل أعلاه وتّبين أن الفقرات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) كما مبين في جدول (٣).

جدول(٣): العينتين الطرفتين لمقياس التجول العقلي الغير مرتبطة بموضوع

م	متوسط المجموعة العليا	الانحراف المعياري للمجموعة العليا	متوسط المجموعة الدنيا	الانحراف المعياري للمجموعة الدنيا	القيمة التائية	الدلالة
١	٤,٤٠	٠,٧٩	٣,٤٦	٠,٩٩	٧,٦٧	**
٢	٤,٨٣	٠,٤٨	٣,٥٠	١,٣٠	٩,٩٨	**
٣	٤,٦١	٠,٧٢	٢,٩٦	١,١٩	١٢,٢٩	**
٤	٤,٧٤	٠,٦٠	٢,٨٩	١,٢٠	١٤,١٩	**
٥	٤,٨٦	٠,٤٢	٣,٥٢	١,١٨	١٠,٩٩	**
٦	٤,٢٤	٠,٨٧	٢,٨١	٠,٩٤	١١,٤٨	**
٧	٤,٢٧	٠,٨٧	٢,٥٧	٠,٨٩	١٤,١٢	**
٨	٤,٢٥	٠,٨٨	٢,٦٧	٠,٩٤	١٢,٦١	**
٩	٤,٦١	٠,٠٦	٢,٨٣	٠,٨٨	١٧,١١	**
١٠	٤,٧٣	٠,٦٢	٢,٧٩	١,٠٠	١٧,٠٥	**
١١	٤,١٩	٠,٩٢	٢,٥٠	٠,٩٥	١٣,٢١	**
١٢	٤,٢٨	٠,٩١	٢,٦٥	٠,٩٢	١٢,٩٧	**
١٣	٤,٣٢	٠,٨٢	٣,٣١	١,٠١	٨,٠٢	
١٤	٤,٥٥	٠,٧٠	٢,٦٧	٠,٨٧	١٧,٤٣	

الخصائص السيكومترية للمقياس

صدق المقياس: قد تّم استخراج نوعين من الصدق من خلال الصدق الظاهري وصدق البناء

- **الصدق الظاهري: Face Validity**

عرضت فقرات المقياس على المختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس لبيان صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لأجله متضمناً الهدف من الدراسة، التعريف النظري المعتمد لمتغير التجوال العقلي, لغرض إبداء آرائهم فيما يخص:

أ. مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله.

ب. مدى ملائمة بدائل الإجابة.

ج. إجراء ما يرونه من تعديلات (إعادة صياغة، وحذف، وإضافة) على الفقرات.

واعتمادا على آراء وملاحظات الخبراء وباعتماد نسبة (٨٦٪) فأكثر لغرض قبول الفقرة أو رفضها تّم استبقاء (٢٦) فقرة، كما حصلت موافقتهم على تعليمات المقياس وبدائل الإجابة.

- **صدق البناء Construct Validity**

أ. **معاملات ارتباط التجول العقلي المرتبطة بالموضوع:**

وقد تحقق صدق بناء مقياس التجوال العقلي من خلال التعرف على معاملات الارتباط التي تربط بين كل فقرة بدرجة المجال. وقد كانت فقرات المقياس جميعها ذات معامل ارتباط دال احصائيا إذ بلغت القيمة النظرية (٠,٠٩٨) عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى دلالة ($\alpha \leq ٠,٠٥$) وجدول (٤) وجدول (٥) يبيان ذلك.

جدول(٣): معاملات ارتباط درجة التجول العقلي المرتبطة بالموضوع

م	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٢٢	٧	٠,٥١
٢	٠,٣٩	٨	٠,٤٨
٣	٠,٥٤	٩	٠,٥٦
٤	٠,٤٩	١٠	٠,٥٤
٥	٠,٣٢	١١	٠,٥٨
٦	٠,٥٥	١٢	٠,٥٣

ب. معاملات ارتباط التجول العقلي غير المرتبطة بالموضوع

وقد كانت فقرات المقياس جميعها ذات معامل ارتباط دال احصائيا اذ بلغت القيمة النظرية (٠,٠٩٨) عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

جدول(٥): معاملات ارتباط درجة التجول العقلي الغير مرتبطة بالموضوع

م	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٣٥	٨	٠,٥٢
٢	٠,٥٧	٩	٠,٦١
٣	٠,٦٣	١٠	٠,٥٣
٤	٠,٦٥	١١	٠,٧٠
٥	٠,٦١	١٢	٠,٧٤
٦	٠,٥٢	١٣	٠,٥٥
٧	٠,٦١	١٤	٠,٥٨

ثبات المقياس:

للتعرف على ثبات مقياس التجول العقلي لجأت الباحثة إلى طريقة الاتساق الداخلي للتأكد بشكل أكثر دقة من درجة ثبات هذا المقياس في قياس التجول العقلي وفيما يأتي وصف للطريقة التي اتبعت في تحقيقها.

- **طريقة الاتساق الداخلي (باستخدام معادلة الفا كرونباخ):**

تقوم فكرة هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين درجات المقياس جميعها على أساس أن الفقرة تعدُّ مقياساً قائماً بذاته ويؤشر الثبات وفق هذه الطريقة اتساق أداء المستجيب بين فقرات المقياس وتعد هذه الطريقة من أكثر الطرائق شيوعاً إذ تمتاز بأمكانية الوثوق بنتائجها (عودة والخليلي، ١٩٨٦ :٣٥).

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة اعتمدت الباحثة معادلة (الفا كرونباخ) لحساب الارتباطات بين درجات الفقرات لافراد عينة البحث، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٧٢) للمجالات المرتبطة بالموضوع و (٠,٧٦) للمجال غير المرتبطة بالموضوع وهذا الثبات يعد ثباتاً عالياً ويمكن الركون اليه، اذ تعد معاملات الثبات جيدة اذا بلغت (٠,٧٠) فأكثر (الزوبعي والغنام، ١٩٨١: ٢٢) وهذا مايؤكد الاستقرار الداخلي.

الوسائل الاحصائية المستخدمة

- الاختبار التائي لعينة واحدة: لتعرف دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس التجول العقلي.
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقاييس البحث باسلوب المجموعتين الطرفيتين
- تحليل التباين الثنائي للتعرف على دلالة الفروق في التجول العقلي المرتبط بالموضوع تبعا لمتغير الجنس (ذكور-اناث) ومتغير التخصص (علمي-انساني)

النتائج ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول ونصه "ما واقع التجول العقلي لدى طلبة جامعة القادسية في العراق؟" للإجابة عن السؤال السابق تم تحليل درجات عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالباً وطالبة, على مقياس التجوال العقلي وقد تم عرض النتائج وتفسيرها وفقا لمجالي التجول العقلي على النحو التالي:

أ. النتائج المتعلقة بالتجول العقلي المرتبط بالموضوع لدى طلبة جامعة القادسية: تبين أنَّ الوسط الحسابي لواقع التجول العقلي المرتبط بالموضوع قد بلغ (٤٣,٦٤) درجة، وبانحراف معياري قدره (٥,٨٠)، في حين كان المتوسط الفرضي (٣٦) [١]درجة، ولمعرفة دلالة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار (ت) لعينة واحدة (t-test)، كانت النتائج كما في جدول (٦).

[١] الوسط الفرضي= اعلى درجة+اقل درجة\٢

الوسط الفرضي= ٦٠+١٢\٢=٣٦ (عودة والخليلي، ١٩٨٦ :٥٦)

جدول(٦): اختبار(ت) للفرق بين المتوسط المحسوب والمتوسط الفرضي لمقياس التجول العقلي المرتبط بالموضوع

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة ت	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
٤٠٠	٤٣,٦٤	٥,٨٠	٣٦	٣٩٩	٧,٦٤	١,٩٦	٠,٠٥

يبين جدول (٦) وجود فرق دال إحصائياً ($\alpha \leq 0.05$) باتجاه الوسط الفرضي, إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٦٤) وهذا يشير إلى إن طلبة الجامعة يعانون من التجول العقلي المرتبط بالموضوع، ويمكن تفسير النتيجة الحالية وفقا للنظرية المتبناة ان التجول العقلي الذي يعاني منه طلبة الجامعة والمرتبط بالموضوع يرتبط بانخفاض اداء المهام، أذ ارتبطت الزيادات في التفكير المتعلق بالمهمة بزيادة الHداء، وكانت العلاقة السلبية بين التجول العقلي والاداء الأكثر وضوحًا في المهام الأكثر تعقيدًا، وان لم تكن مهام اطول. وان الانقطاع اجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبط بالمهمة الحالية ولكنها مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية والتي تحدث بشكل تلقائي.

إنّ التجول العقلي موقف تنتقل فيه الرقابه التنفيذية من المهمة الاساسية إلى معالجة الاهداف الشخصية وغالباً ما يحدث دون نية أو حتى ادراك عقل المرء، تشير الابحاث إلى أنّ ما يقارب من نصف أفكار الحياة اليومية (تجول عقلي) وان هذه الظاهرة تحدث بشكل متكرر في جميع أشكال النشاط، كون الاشخاص يفشلون في الحفاظ على تركيز الانتباه على مهمتهم الاساسية. وهذا مايتفق مع دراسة العتيبي (٢٠٢٠) التي اظهرت ان افراد العينة لديهم تجول عقلي مرتبط بالموضوع، ودراسة الفيل (٢٠١٨)

ب. النتائج المتعلقة بالتجول العقلي غير المرتبط بالموضوع لدى طلبة جامعة القادسية: تم تحليل درجات عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالباً وطالبة، على مقياس التجول العقلي, وتبين أنَّ الوسط الحسابي للدرجات قد بلغ (٥٢,٩٥) درجة وبانحراف معياري قدره (٨,٩٥) درجة، في حين كان المتوسط الفرضي (٤٢) درجة، ولمعرفة دلالة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار (ت) لعينة واحدة (t-test)، كانت النتائج كما في جدول (٧).

جدول (٧): اختبار (ت) للفرق بين المتوسط المحسوب والمتوسط الفرضي لمقياس التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
٤٠٠	٥٢,٩٥	٨,٩٥	٤٢	٣٩٩	٢٤,٤٥	١,٩٦	٠,٠٥

يبين جدول (٧) وجود فرق دال إحصائياً ($\alpha \leq 0.05$) باتجاه الوسط الفرضي, إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٤,٤٥)، وهذا يشير إلى إن طلبة الجامعة يعانون من التجوال العقلي غير المرتبط بالموضوع، يمكن تفسير النتيجة الحالية أن التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع يحدث بسبب تكريس الاهتمام الابرز في تجارب الافراد او مخاوف ذات حافز شخصي أعلى في هذه الحالات، فأن بداية التجول العقلي أثناء أداء المهمة سيحدث مهما كان السبب، تعتبر الاهتمامات والاهداف الشخصية أكثر أهمية أو مكافأة في المهمة التي يتم تنفيذها.

وأن التجول العقلي، يحدث بصورة منفصلة عن البيئة الخارجية وبالتالي تتنامى بشكل مستقل مع الخارجية واداء المهمة للتركيز المعتمد. وأن الانقطاع الاجباري في الانتباه يرجع إلى أفكار غير مرتبط بالمهمة الحالية، كما أنها غير مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية والتي تحدث بشكل تلقائي.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني ونصه "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في التجول العقلي لدى طلبة جامعة القادسية يعزى لمتغير الجنس أو التخصص؟" تم تناول إجابة السؤال السابق وتفسيرها وفقا لكل مجال من مجالات التجول العقلي ووفقا لمتغيري الجنس والتخصص على النحو التالي:

أ. **النتائج المتعلقة بالتجول العقلي المرتبط بالموضوع لدى طلبة جامعة القادسية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص:** تم استخدام تحليل التباين الثنائي (Two Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق في التجول العقلي المرتبط بالموضوع تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-اناث) ومتغير التخصص (علمي-انساني)، وجدول (٨) يبين نتائج التحليل.

جدول(٨): تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في التجول العقلي المرتبط بالمضوع وفقا لمتغيري الجنس والتخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	الدلالة الإحصائية
الجنس	٦,٧١	١	٦,٧١	٠,١٩	غير دالة
التخصص	٧٧,٣٥	١	٧٧,٣٥	٢,٢٩	غير دالة
الجنسX التخصص	٦,١٨	١	٦,١٨	٠,١٨	غير دالة
الخطأ	١٣٣٤١,٣٦	٣٩٦	٣٣,٦٩		
الكلي	٧٧٥٣١٧	٤٠٠			

بالرجوع إلى جدول (٨) يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في التجول العقلي المرتبط بالموضوع لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (طالب – طالبة) او التخصص (علمي-انساني) أو التفاعل بين متغيري الجنس والتخصص.

ب. النتائج المتعلقة بالتجول العقلي غير المرتبط بالموضوع لدى طلبة جامعة القادسية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص: تمَّ استخدام تحليل التباين الثنائي (Two Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق في التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-اناث) ومتغير التخصص (علمي-انساني)، وجدول (٩) يبين نتائج التحليل.

جدول(٩): تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في التجول العقلي غير المرتبط بالمضوع وفقا لمتغيري الجنس والتخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	الدلالة الإحصائية
الجنس	٥٣,٠٤	١	٥٣,٠٤	٠,٦٥	غير دالة
التخصص	٥٧,٦٦	١	٥٧,٦٦	٠,٧١	غير دالة
الجنس X التخصص	٠,٠٦	١	٠,٠٦	٠,٠١	غير دالة
الخطأ	٣١٨٨٦,٤٦	٣٩٦	٨٠,٥٢		
الكلي	١١٥٣٤٨٨	٤٠٠			

يتبّين من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (طالب – طالبة) أو التخصص (علمي-انساني) أو التفاعل بين متغيري الجنس والتخصص.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في التجوال العقلي المرتبط بالموضوع أو غير المرتبط الموضوع لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس او التخصص أو التفاعل بينها في ضوء أنّ الذكور والاناث لا يختلفون في التجول العقلي والذي يحدث بطريقة خالية من الموارد، وهذا يعني ان الذكور والاناث لا يبذلون جهداً لتحويل السيطرة المتعمدة إلى الأفكار خارج المهمة او للحفاظ على الأفكار خارج المهمة، وأنّ كلا التخصصات الأنساني والعلمي يبذلون الجهد نفسه في السيطرة على الأفكار، لذلك لم يكن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين كل من الذكور والاناث والعلمي والانساني. وهذا ما يتفق مع دراسة العتيبي (٢٠٢٠) التي كشفت على عدم وجود فروق دالة احصائياً في التجول العقلي لدى عينة الدراسة تبعاً للنوع.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث ، فإن أهم ما توصي به الباحثة ما يلي:

- تشجيع المختصين على إقامة ندوات عن ظاهرة التجول العقلي والتعرف على أهم سلبيات وإيجابيات التجول العقلي عن عملية التعلم.
- عقد دورات علمية متخصصة تشرح للأساتذة بالتفصيل عن كيفية التعرف على التجول العقلي الحاصل لدى الطلبة وشرح سبل التخلص منه.
- تنويع وتطوير طرق التدريس المقدمة من لدن الاساتذة والابتعاد عن الطرق الكلاسيكية.

المقترحات:

تقترح الباحثة ما يلي:

- إجراء بحث للتعرف على اثر برنامج مقترح قائم على استراتيجيات التعلم العميق على خفض حدة التجول العقلي في ضوء مستوى مطالب المهمة.
- إجراء بحث نمذجة العلاقات بين التجول العقلي ومهارات التفكير الإبداعي ومهارات حل المشكلات المستقبلية.
- إجراء بحث يتحرى عن علاقة التجول العقلي مع التفكير الإبداعي وحل المشكلات
- إجراء بحث للتعرف على العوامل المؤثرة على التجول العقلي.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. الزوبعي، عبد الجليل وبكر، محمد الياس والكناني، عبد الحسن. (١٩٨١). الاختبارات والمقاييس النفسية. ط١. دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل.

٢. عبد الحافظ، ثناء عبد الودود. (٢٠١٦). الانتباه التنفيذي والوظيفة التنفيذية. دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع. ط١. عمان.

٣. العتيبي،سالم معيض حميد. (٢٠٢٠)." التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء ماوراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة". اطروحة دكتوراه. جامعة ام القرى. كلية التربية.

٤. عماشة،محمد عبده راغب والخلف،سالم صالح. (٢٠١٥). "استخدام التعلم المنتشر كنموذج للتدريب الالكتروني "دراسة تطبيقية على التعلم في المملكة العربية السعودية". ورقة عمل مقدمة في المؤتمر الدولي الرابع للتعلم الإلكتروني والتعلم عن بعد. السعودية. الرياض.

٥. العمري،عائشة بلهيش والباسل رباب محمد عبد الحميد.(٢٠١٩). "برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس وتأثيره على تنمية نواتج التعليم وخفض التجول العقلي لدى طالبات جامعه طيبة كلية التربية" مجلة تكنولوجيا التربية: دراسات وبحوث. (٢٨): ٣٢١-٣٩٨.

٦. عودة، احمد سليمان والخليلي، خليل يوسف. (١٩٨٨). الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية. دار الفكر. عمان.

٧. فان، دالين. (١٩٨٥). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ترجمة محمد نبيل وسلمان الخضري. مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة.

٨. الفيل، حلمي.(٢٠١٨). "برنامج مقترح لتوظيف (SBL) انموذج التعلم القائم على السيناريو التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعه الاسكندريه"، مجلة كليه التربية: جامعه المنوفية. ٣٣(٢):٢-٦٦.

٩. كريم، ريام كاظم.(٢٠٢٠) . "الكفاح التحصيلي وعلاقته بالفضول الادراكي والذكاء الشخصي الذاتي- الاجتماعي لدى طلبة الجامعة". اطروحة دكتوراة غير منشورة. الجامعة المستنصرية. كلية التربية.

١٠. محمد، خلف الله حلمي فاوي.(٢٠٢٠). "فعالية مدخل التعلم العميق في تنمية التفكير السابر والبراعة الرياضية وخفض التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية". مجلة تربويات الرياضيات، ٢٣(٤): ٢١٧-٢٥١.

١١. المراغي، ايهاب.(٢٠٢٠). "استخدام استراتيجية عباءة الخبير في تدريس الهندسة بأسلوب تكاملي على التحصيل وخفض درجة العقلي والحد من اسبابه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية". مجلة تربويات الرياضيات: ٢٣(١):٣١-٩٧.

١٢. ملحم، سامي محمد. (٢٠٠٢). صعوبات التعلم. ط٣. دار المسيرة للنشر والطباعة. الاردن -عمان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

[1] Acai, A. (2016). “What Are Residents Paying Attention To? An Exploration of Mind Wandering During Classroom-Based Teaching Sessions (Academic Half-Days) in Postgraduate Medical Education” (Doctoral dissertation).

[2] Baars, B. J. (2010). “Spontaneous repetitive thoughts can be adaptive: Postscript on “mind wandering”. Psychological bulletin. 136(2): 208-210, https://doi.org/10.1037/a0018726.

[3] Baird, B., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2011). “Back to the future: Autobiographical planning and the functionality of mind-wandering”. Consciousness and cognition.20(4): 1604-1611, https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.08.007.

[4] Bell, B. S., Wiechmann, D., & Ryan, A. M. (2006). “Consequences of organizational justice expectations in a selection system”. Journal of Applied Psychology. 91(2): 455, https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.2.455.

[5] Brel & B. T (2004)” The role of 3-dimentional state goal orientation in the process of goal establishment and task performance”. (Doctoral dissertation, Virinia Tech).

[6] Engle, R. W., & Kane, M. J. (2004). “Executive attention, working memory capacity, and a two-factor theory of cognitive control. In B. Ross (Ed.)”, The psychology of learning and motivation, (pp.145-199) NY: Academic Press.

[7] Forster, S., & Lavie, N. (2009). “Harnessing the wandering mind: The role of perceptual load”. Cognition, 111(3), 345-355, https://doi.org/10.1016/j.cognition.2009.02.006.

[8] Forster, S., & Lavie, N. (2013). “Distracted by your mind? Individual differences in distractibility predict mind wandering”. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition. 40(1):251-260, https://doi.org/10.1037/a0034108.

[9] Kane. M. J. & McVay. J. C. (2012). "What Mind Wandering Reveals About Executive-Control Abilities and Failures". Current Directions in Psychological Science. 21(5):348-354, https://doi.org/10.1177/0963721412454875.

[10] KillingsWorth, M & Gilbert, D. (2010). “A Wandering Mind Is an Unhappy Mind”. Science. 330(6006): 932, https://doi.org/10.1126/science.1192439

[11] Levinson, D; Smallwood, J.; Davidson, RJ (2011). "The persistence of thought". Psychological Science. 23 (4): 375-380.

[12] Levinson, D. B., Smallwood, J., & Davidson, R. J. (2012). “The persistence of thought: Evidence for a role of working memory in the maintenance of task-unrelated thinking”. Psychological Science. 23:375-380.

[13] Londeree, A. (2015). “Mindfulness and Mind- Wandering in Older Adults: Implications for Behavioral Performance”. Master Thesis, Ohio State University.

[14] Luo, Y., Zhu, R., Ju, E., & You, X. (2016). "Validation of the chinese version of the mind-wandering questionnaire (MWQ) and the mediating rple of self-esteem in the relationship between mind-wandering and the life satisfaction for adolescents". personality and individual differences. 92: pp 118 -122, https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.028.

[15] McVay, J. C., & Kane, M. J. (2012b). "Why does working memory capacity predict variation in reading comprehension? On the influence of mind-wandering and executive attention". Journal of Experimental Psychology: General. 141(2): 302-320, https://doi.org/10.1037/a0025250.

[16] Mrazek, M., Phillips, D., Franklin, M., Broadway, J. & Schooler, J. (2013). "Young and restless: validation of the Mind – Wandering Questionnaire (MWQ) reveals disruptive impact of mind- Wandering for youth". Frontiers in Psychology. 4: 1-6, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00560.

[17] 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,1

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

[19] Risk, E., Anderson, N., Sarwal, A., Engelhardt & Kingstone, A. (2012). "Everyday Attention: Variation in Mind Wandering and Memory in a lecture". Applied Cognitive Psychology. 26(2): 234-242, https://doi.org/10.1002/acp.1814.

[20] Rodríguez -Villagra, Odir Antonio;Gö the, Katrin; Oberauer, Klaus & Kliegl, Reinhold (2013). "Working memory capacity in a go/no-go task: Age differences in interference, processing speed, and attentional control". Developmental Psychology. 49(9): 1683-1696, https://doi.org/10.1037/a0030883.

[21] Small Wood, J., & Schooler, J. (2006). "The Restless mind". Psychological Bulletin,132,94.

[22] Small Wood, J., Obonsawin, M. & Reid, H. (2003). "Task unrelated thought: The Role of block duration". Imagination. Cognition and Personality, 21 (4): 319-332.

[23] Smallwood, J., O'connor, R., Sudberry, M.V., Ballantyre, C. (2004). "The consequences of encoding in formation on the maintenoaucee of internally generated images and thoughts: the role of meaning complexes". Consciousness and cognition, 13(4): 789-820, https://doi.org/10.1016/j.concog.2004.07.004.

[24] Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015). "The science of mind wandering: empirically navigating the stream of consciousness". Annual review of psychology. 66(1): 487-518, https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331.

[25] Smith, T. E., Finn, D. M., & Dowdy, C. A. (1993). Teaching students with mild disabilities.

www.refaad.com

المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية
International Journal of Educational & Psychological Studies (EPS)
Journal Homepage: https://www.refaad.com/views/EPSR/Home.aspx
ISSN: 2520-4149 (Online) 2520-4130 (Print)

The reality of mental wandering among university students in Iraq in light of some variables

Zina Nizar
Assistant Lecturer in the Department of Psychology, Al-Qadisiyah University, Iraq
Zina.aljanabi@qu.edu.iq

Received Date : 30/8/2020 **Accepted Date : 28/9/2020** **DOI :** https://doi.org/DOI:10.31559/EPS2020.8.2.15

Abstract: Mental wandering is the failure of some students to maintain their focus on their own thoughts and activities related to the current task, and this failure is due to a portion of external and internal stimuli that interfere to attract attention away from the task, and this is what prompted the current researcher to know mental wandering among students of Al-Qadisiyah University, and the differences According to the gender (male-female) and specialization (scientific-human), and to achieve this, the researcher adopted the mental wandering scale (The Elephant, 2018) after its psychometric characteristics were extracted, and the scale was applied to a sample of (400) students from Al-Qadisiyah University in Iraq The results found that students at Qadisiyah University had a mental wandering related to the topic and another not related to the topic. The research recommended the necessity of holding seminars and courses dealing with learning about mental wandering and ways to get rid of it, and the necessity of sustaining innovative approaches in teaching students and moving away from classical methods.

Keywords: *mental wander; attention; students of Al-Qadisiyah University.*

References:

[1] Alzwb'y, 'bd Aljlyl Wbkr, Mhmd Alyas Walknany, 'bd Alhsn. (1981). Alakhtbarat Walmqayys Alnfsyh. T1. Dar Alktb Lltba'h Walnshr. Jam't Almwsl.

[2] 'bd Alhafz, Thna' 'bd Alwdwd. (2016). Alantbah Altnfydy Walwzyfh Altnfydyh. Dar Mn Almhyt Ela Alkhlyj Llnshr Waltwzy'. T1. 'man.

[3] Al'tyby,Salm M'yd Hmyd. (2020)." Altnb' Baltjwl Al'qly Fy Dw' Ma Wra' Alt'elm Wqwh Alsytrh Alm'rfyh Lda Tlbh Aljam'h". Atrwht Dktwrah. Jam't Am Alqra. Klyt Altrbyh.

[4] 'mashh,Mhmd 'Ebdh Raghb Walkhlf,Salm Salh. (2015). "Astkhdam Alt'lm Almntshr Knmwdj Lltdryb Alalktrwny "Drash Ttbyqyh 'la Alt'lm Fy Almmlkh Al'rbyh Als'wdyh". Wrqt 'ml Mqdmh Fy Alm'tmr Aldwly Alrab' Llt'lm Alelktrwny Walt'lm 'n B'ed. Als'wdyh. Alryad.

[5] Al'mry,'a'shh Blhysh Walbasl,Rbab Mhmd 'bd Alhmyd.(2019). "Brnamj Mqtrh Ltwzyf Alt'lm Almntshr Fy Altdrys Wtathyrh 'la Tnmyt Nwatj Alt'lym Wkhfd Altjwl Al'qly Lda Talbat Jam't Tybh Klyt Altrbyh" Mjlt Tknwlwjya Altrbyh: Drasat Wbhwth. (28): 321-398.

[6] 'wdh, Ahmd Slyman Walkhlyly, Khlyl Ywsf. (1988). Alahsa' Llbahth Fy Altrbyh Wal'lwm Alansanyh. Dar Alfkr. 'man.

[7] Fan, Dalyn. (1985). Mnahj Albhth Fy Altrbyh W'lm Alnfs. Trjmt Mhmd Nbyl Wslman Alkhdry. Mktbt Alanjlw Almsryh. Alqahrh.

[8] Alfyl, Hlmy. (2018). "Brnamj Mqtrh Ltwzyf (Sbl) Anmwdj Alt'lm Alqa'm 'la Alsynaryw Altdrys Wtathyrh Fy Tnmyt Mstwyat 'mq Alm'rfh Wkhfd Altjwl Al'qly Lda Tlab Klyt Altrbyh Alnw'yh Jam't Alaskndryh", Mjlt Klyt Altrbyh: Jam't Almnwfyh. 33(2):2-66.

[9] Krym, Ryam Kazm.(2020) . "Alkfah Althsyly W'laqth Balfdwl Aladraky Waldka' Alshkhsy Aldaty- Alajtma'y Lda Tlbh Aljam'h". Atrwht Dktwrah Ghyr Mnshwrh. Aljam'h Almstnsryh. Klyt Altrbyh.

[10] Mhmd, Khlf Allh Hlmy Fawy.(2020). "F'alyh Mdkhl Alt'lm Al'myq Fy Tnmyt Altfkyr Alsabr Walbra'h Alryadyh Wkhfd Altjwl Al'qly Lda Tlab Almrhlh Althanwyh". Mjlh Trbwyat Alryadyat, 23(4): 217-251.

[11] Almraghy, Ayhab.(2020). "Astkhdam Astratyjyh 'ba'h Alkhbyr Fy Tdrys Alhndsh Baslwb Tkamly 'la Althsyl Wkhfd Drjt Al'qly Walhd Mn Asbabh Lda Tlamyd Almrhlh Alabtda'yh". Mjlt Trbwyat Alryadyat: 23(1):31-97.

[12] Mlhm, Samy Mhmd. (2002). S'ewbat Alt'lm. T3. Dar Almsyrh Llnshr Waltba'h. Alardn -'man.