مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (٧) العدد (٥) ٢٠٢٣
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (٧) No. (٥) 2023

مستوى التجول العقلي بنوعيه الوظيفي وغير الوظيفي لدى تلامذة الصف السادس الأساسي وفقاً لبعض المتغيرات

د. محمد موسى*

دانيا سليط ن**

(تاريخ الإيداع ١٠/٥ /٢٠٢٣. قُبِل للنشر في ٧/٨ /٢٠٢٣)

□ ملخّص □

هدف البحث الحإلى إلى تعرف التجول العقلي السائد لدى تلامذة الصف السادس الأساسي في المدارس الحكومية والخاصة، وتعرف الفروق في التجول العقلي لديهم وفقاً لمتغير نوع التعليم (عام/ خاص)، ومتغير الجنس (ذكور/ إناث)؛ باستخدام مقياس التجول العقلي من إعداد (الفيل، ٢٠١٨)، وطُبِّقت أداة الدراسة على عينة بالغة (١٦٨) تلميذاً وتلميذةً، وجرى الاعتماد على المنهج الوصفي؛ وتوصل البحث إلى النتائج التالية: يمتلك تلامذة الصف السادس تجولاً عقلياً بمستوى متوسط، كما جاء نوعا التجول العقلي الوظيفي وغير الوظيفي بمستوى متوسط، ولا يوجد فرق دال إحصائياً في مستوى التجول العقلي بشكل عام وبنوعيه الوظيفي وغير الوظيفي تبعاً لمتغير نوع التعليم (عام، خاص)، ولا يوجد فرق دال إحصائياً في مستوى التجول العقلي بشكل عام وغير الوظيفي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، في حين يوجد فرق دال إحصائياً في التجول العقلي الوظيفي تبعاً للجنس(ذكور، إناث)؛ وجرى تقديم بعض المقترحات في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها.

الكلمات المفتاحية: التجول العقلي، تلامذة الصف السادس الأساسي.

* أستاذ – كلية التربية – جامعة البعث – سورية

** طالبة دكتوراه – كلية التربية – جامعة البعث– سورية

مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (٧) العدد (٥) ٢٠٢٣
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (٧) No. (٥) 2023

The level of mental wandering, both functional and non-functional, among sixth graders, according to some variables

Dr. Mohammad Moussa*
Dania Sleman**

(Received ١٠/٥ /٢٠٢٣. Accepted ٧/٨/٢٠٢٣)

□ ABSTRACT□

The research aimed to know The current research aimed to identify the level of mental wandering among the sixth grade students in public and private schools and to identify the differences in their mental wandering according to the variable of education type (public / private) and the gender variable (male / female), using the mental wandering questionnaire prepared by (El-Fil, 2018). The tools were applied to the study sample of (168) male and female students, and the descriptive approach was relied upon, and the study reached the following results: there is a statistically significant difference in the level of mental wandering in general and its two types, functional and non-functional, according to the type of education variable (public, private), and there is no statistically significant difference in the level of mental wandering in general and non-functional according to the gender variable (male, female), while there is a difference Statistically significant in functional mental wandering according to gender (male, female) and some suggestions were presented In light of the results obtained.

Keywords: mental wandering, Sixth grade students

* Professor- faculty of education – AL Baath University – Syria
** Student- Faculty of Education – Al Baath University — Syria

مقدمة:

يعد التجول العقلي Mental Wandering ظاهرة إنسانية عامة تشغل حيزاً من أوقات تفكيرنا اليومي، وتؤثر على الأداء والمهام الحياتية الإنسانية؛ وتحدث هذه الظاهرة عندما ينجرف أو يتحول العقل بعيداً عن المهمة ويركز على أفكار داخلية وصور ذهنية لا ترتبط بالمهمة أو الموقف التعليمي الحإلى أو المستهدف (شلبي وآل معيض، ٢٠٢١، ٦١٤). فهو من المصطلحات الحديثة في مجال التربية وعلم النفس، ويقصد به تحول الاهتمام بعيداً عن المهمة الأساسية (عيد، ٢٠٢٢ ، ٥). وتحظى ظاهرة التجول العقلي حالياً باهتمام الباحثين في مجال التعلم، نظراً لتأثيراتها على عملية تعلم التلامذة واندماجهم وتحصيلهم الدراسي، وذلك على الرغم من انعكاساتها الإيجابية على بعض الجوانب مثل التفكير الإبداعي، حيث يحدث التجول العقلي خلال أنشطة التعلم بنسب متفاوتة تتراوح بين (٢٠-٤٠٪) مما ينعكس على اندماج التلامذة في عملية التعلم ومن ثم انخفاض نواتج التعلم (عيد، ٢٠٢٢؛ الفيل، ٢٠١٨؛ الحنان، ٢٠٢١). ويحدث التجول العقلي في الممارسات اليومية وفي أثناء الانخراط في أنشطة الحياة المختلفة حيث ينصرف العقل عن المهمة المنوط بها، ويحدث التجول العقلي لدى المتعلمين في أثناء الأنشطة التعليمية المختلفة فينصرف المتعلم عن المهمة المكلف بها، مما ينعكس على المهمة وتحقيق الأهداف التربوية المنشودة (Pachai, et,al,. 2016, 3)

كما يتمثل التجول العقلي في عدم قدرة التلميذ على التحكم المعرفي عند القيام بمهمة ما، مما يجعل التلميذ يجول بذهنه إلى أفكار أخرى قد تكون هذه الأفكار مرتبطة بالمهمة ومفيدة ومبدعة، أو أفكار غير مرتبطة بالمهمة (عبد الرحيم وآخرون، ٢٠٢١، ٦١).

وصنف الفيل (٢٠١٨) الأفكار التي تمثل التجول العقلي في نوعين: أفكار مرتبطة بالمهمة، وتتداخل مع المهمة وهي الأفكار التي تسبب الانشغال عن أداء المهمة الحالية، وهذا الانشغال قد يكون إيجابياً أو سلبياً. وأفكار غير مرتبطة بالمهمة ويكون التركيز فيها خارج نطاق الدراسة، ومن المؤكد أن كلا النوعين يسبب انشغال التلامذة عن أداء المهمة الحالية.

ويصنفه عطاالله (٢٠٢٢) إلى نوعين هما: التجول العقلي الوظيفي (المرتبط بالمهمة)، والتجول العقلي غير الوظيفي (غير المرتبط بالمهمة)، ويحدث عندما يتحول انتباه الفرد بعيداً عن المهمة أو الوضع الحإلى لأفكاره ومشاعره الداخلية.

فالتجول العقلي حالة يفقد فيها التلميذ القدرة على السيطرة على توجيه انتباهه نحو المهمة التي يقوم بها وينصرف عنها إلى أفكار أخرى قد تكون وظيفية أو غير وظيفية، وتزداد أهمية إيجاد حلول لمشكلة التجول العقلي في هذا العصر عن أي وقت مضى نظراً لتزايد مشتتات الانتباه والمتغيرات المختلفة في هذا العصر، ونظراً لاعتقاد المتعلمين أنفسهم بأن ميلهم إلى التجول العقلي، وقدرتهم على تركيز الانتباه غير قابلين للتغيير، وخاصة بالنسبة لتلامذة الصف السادس الأساسي الذين هم في مرحلة عمرية مهمة باعتبارها أساس نموهم العقلي والجسدي والنفسي، ومع تزايد المشتتات التي تجعلهم يجولون بتفكيرهم نحو أفكار غير مرتبطة بالمهمة الأساسية، مما يؤثر سلباً على تحصيلهم الدراسي ونموهم الشخصي.

لذلك تحاول الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى التجول العقلي بنوعيه الوظيفي وغير الوظيفي لدى تلامذة الصف السادس الأساسي، والفروق في المستوى تبعاً لنوع التجول ونوع التعليم والفروق بين الذكور والإناث.

مشكلة البحث:

يعاني العديد من المعلمين من انصراف التلامذة عن الحصة الدرسية، حيث لا يكون انتباه التلامذة مكرساً بنحوٍ تام للدرس، وإنما يتجولون بأفكارهم خارج الدرس بشكل متعمد أو غير متعمد؛ وقد يؤدي ذلك إلى آثار سلبية على التحصيل الدراسي وتحقيق أهداف الدرس. فالتجول العقلي خبرة شائعة ودائمة الحدوث في الحياة اليومية لمعظم الأفراد؛ إذ تنفصل عقولنا عن الأحداث الجارية من حولنا ما بين (٢٥-٥٠٪) من ساعات استيقاظنا (عرفان، ٢٠٢٢، ٢٤).

ويرى الفيل (٢٠١٨) أن للتجول العقلي عواقبَ سلبية على نتائج المنظومة التعليمية؛ لأنه يقف عائقاً أمام تحقيق المتعلم للأهداف التعليمية.

وتوصلت دراسة عطاالله (٢٠٢٢) إلى تأثير التجول العقلي سلبياً على أداء التلامذة في عملية التعلم، وبناء المخططات المعرفية؛ وأنه يعطل القدرات العقلية كالذكاء والذاكرة وحل المشكلات واتخاذ القرار .

واستناداً إلى نتائج دراسة أكاي (٢٠١٦) Acaiالتي توصلت إلى أن طريقة التدريس لها تأثير على التجول العقلي لدى التلامذة، ودراسة ريسكو وآخرون (٢٠١٢) .,Risko, et, alالتي أشارت إلى أن الطريقة التقليدية في التعليم تزيد من درجة التجول العقلي لدى التلامذة.

ومن خلال عمل الباحثة بالتعليم سنوات طويلة، لاحظت انشغال العديد من التلامذة عن الحصة الدراسية، وعدم تركيز انتباههم بشكل كامل في الدرس وأسئلته ومعلوماته والمهام المطلوبة منهم، حيث يتجولون بأفكارهم خارج نطاق المهام والتدريبات التي يتم تكليفهم بها. ومن خلال إجراء دراسة استطلاعية على عينة مؤلفة من (٣٥) تلميذاً، وتطبيق مقياس التجول العقلي عليهم، حيث حصل فيها (٦٠%) من التلامذة على درجات مرتفعة على مقياس التجول العقلي.

ومما سبق تتلخص مشكلة الدراسة بالسؤال الآتي: ما مستوى التجول العقلي بنوعيه (الوظيفي وغير الوظيفي) لدى تلامذة الصف السادس الأساسي وفقاً لبعض المتغيرات؟

أسئلة البحث:

-ما مستوى التجول العقلي بنوعيه (الوظيفي وغير الوظيفي) لدى تلامذة الصف السادس الأساسي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلامذة الصف السادس الأساسي في التجول العقلي وفقاً لمتغير نوع التعليم (عام/ خاص)؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلامذة الصف السادس الأساسي في التجول العقلي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث)؟

أهمية البحث وأهدافه:

أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في النقاط الآتية:

-قد يسهم البحث في التعريف بمفهوم حديث نسبياً في البيئة العربية وهو التجول العقلي.

-قد يثير البحث بعض التساؤلات التي تحفز على إجراء بحوث علمية أخرى في هذا المجال.

-أهمية عينة الدراسة من تلامذة الصف السادس الأساسي، باعتبار هذه المرحلة العمرية أساس النمو الفكري للتلامذة، ووظيفة المعلم الكشف عن قدراتهم العقلية وتقويتها.

-قد تفيد نتائج البحث في التخطيط لبرامج تدريس خاصة بتلامذة الصف السادس الأساسي وتؤدي إلى رفع مستوى التحصيل لديهم.

-تعد استجابة لتوصيات العديد من الدراسات السابقة كدراسة وداعة (٢٠٢٠).

-قد تثير هذه الدراسة بعض الأفكار البحثية الجديدة لدى الباحثين في ميدان التربية مما يسهم في تعميق البحث التربوي المرتبط بالتجول العقلي.

أهداف البحث: يهدف البحث الحإلى إلى تعرف:

-مستوى التجول العقلي بنوعيه (الوظيفي وغير الوظيفي) لدى تلامذة الصف السادس الأساسي.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلامذة الصف السادس الأساسي في التجول العقلي وفقاً لمتغير نوع التعليم (عام/ خاص).

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلامذة الصف السادس الأساسي في التجول العقلي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

فرضيات البحث:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلامذة الصف السادس الأساسي في التجول العقلي وفقاً لمتغير نوع التعليم (عام/ خاص).

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلامذة الصف السادس الأساسي في التجول العقلي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

منهج البحث:

جرى في هذا البحث اعتماد المنهج الوصفي، وهو مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً؛ لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث". (الرشيدي، ٢٠٠٠، ص٥٩)

حدود البحث:

الحدود الزمنية: العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

الحدود البشرية: عينة من تلامذة الصف السادس الأساسي في مدارس الحلقة الأولى في مدينة طرطوس.

الحدود المكانية: مدارس التعليم الأساسي الحلقة الأولى في مدينة طرطوس.

الحدود الموضوعية: مستوى التجول العقلي بنوعيه (الوظيفي وغير الوظيفي) لدى تلامذة الصف السادس الأساسي.

مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

-**التجول العقلي:** "تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية، وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها" (الفيل، ٢٠١٨، ١١). **ويُعرف إجرائياً بأنه:** درجة استجابة أفراد العينة من التلامذة على مقياس التجول العقلي المستخدم في الدراسة الحالية.

-**تلامذة الصف السادس الأساسي:** هم التلامذة المسجلون للصف السادس الأساسي في مدينة طرطوس للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

دراسات سابقة:

-**دراسة ريسكو وآخرين(٢٠١٢).Risko, et, al بعنوان: Everyday attention: Variation in mind wandering and memory in a lecture** هدفت الدراسة إلى تعرف أثر نوع المحاضرة في درجة التجول العقلي، والكشف عن العلاقة بين التجول العقلي والقدرة على التذكر لدى طلاب الجامعة؛ طُبِّقت الدراسة على عينة مكونة من (٦٠) طالباً وطالبة بجامعة كولومبيا البريطانية، واستُخدم المنهج شبه التجريبي، حيث تم تقسيمهم بالتساوي إلى ثلاث مجموعات، وجرى تقديم نوعية محاضرة مختلفة لكل مجموعة؛ وكشفت نتائج الدراسة أن التجول العقلي يزداد في المحاضرات التقليدية عنها في محاضرات الفيديو، وأن هناك علاقة سالبة بين التجول العقلي والقدرة على التذكر.

دراسة وداعة (٢٠٢٠) بعنوان: واقع التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في العراق في ضوء بعض المتغيرات. هدف البحث إلى تعرف التجول العقلي لدى طلبة جامعة القادسية، والفروق وفقا للجنس والتخصص، ولتحقيق ذلك تبنت الباحثة مقياس التجول العقلي (الفيل، ٢٠١٨)، بعد استخراج الخصائص السيكومترية له، وقد طبق المقياس على عينة من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة القادسية في العراق؛ وتوصلت النتائج إلى أنّ طلبة جامعة القادسية لديهم تجول عقلي مرتبط بالموضوع و آخر غير مرتبط بالموضوع، ولم تكشف النتائج فروقاً دالة إحصائياً في واقع التجول العقلي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس أو التخصص. وقد أوصى البحث بضرورة إقامة الندوات والدورات التي تتناول التعرف إلى التجول العقلي، وسبل التخلص منه، وضرورة استخدام مداخل مبتكرة في تدريس الطلبة والابتعاد عن الطرق الكلاسيكية.

-**دراسة حميد والكبيسي (٢٠٢١) بعنوان: أنماط الشخصية وفق نظام الانيكرام وعلاقتها بالتجول العقلي لدى طلبة الجامعة** هدف البحث إلى تعرف أنماط الشخصية السائدة وفق نظام الانيكرام لدى طلبة الجامعة، ونوع التجول العقلي السائد لدى طلبة الجامعة والعلاقة بينهما، ومدى إسهام أنماط الشخصية الانيكرام في طبيعة التجول العقلي، لتحقيق هذا الهدف جرى اعتماد المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٥٠٠) طالب وطالبة من جامعة الأنبار، وأعد الباحثان مقياس أنماط الشخصية ومقياس التجول العقلي، وتوصلت النتائج إلى أنّ عينة البحث لديهم الأنماط التسعة، وأن الأنماط السائدة هي (المنجز، يليه المصلح ثم المتحدي)، وأن أفراد العينة لديهم تجول عقلي داخل المهمة بمستوى عالٍ، وخارج المهمة بمستوى ضعيف، ووجود فروق دالة إحصائياً بين التخصصين في بعد التجول العقلي (داخل المهمة) لصالح التخصص العلمي، ووجود فروق دالة إحصائياً في بعد التجول العقلي (خارج المهمة) لصالح التخصص الإنساني، ووجود علاقة ارتباطية دالة

إحصائياً بين أنماط الشخصية السائدة والتجول العقلي داخل المهمة وعلاقة سالبة بين الأنماط السائدة والتجول العقلي خارج المهمة، وأن الأنماط السائدة أسهمت في التنبؤ بدرجات التجول العقلي في بعديه داخل المهمة وخارجها.

-**دراسة حسين (٢٠٢١) بعنوان: التجول العقلي وعلاقته بطلاقة الأشكال لدى طلبة جامعة واسط كلية التربية للعلوم الإنسانية أنموذجاً** يهدف البحث الحالي الى معرفة مستوى التجول العقلي لدى طلبة جامعة واسط كلية التربية للعلوم الإنسانية، وتكونت عينة البحث من طلبة جامعة واسط ، كلية التربية للعلوم الإنسانية، وخرج البحث بنتائج ومنها: أن درجة التجول العقلي لدى طلبة الجامعة ككل كانت غير دالة معنوياً، وهذا يعني أن أفراد العينة ليس لديهم تجول عقلي، أما عن توصيات البحث فهي تحسين الانتباه وتنمية الانتباه لدى طلبة الجامعة من خلال برامج تدريبية.

تعقيب على الدراسات السابقة: تبرز أهمية البحث ومكانته في أنه ينطلق من ضرورة تعرف الفروق في التجول العقلي لدى تلامذة الصف السادس الأساسي، وهي بذلك تختلف عن الدراسات السابقة من حيث العينة المستخدمة، وكذلك تناول البحث الحالي الفروق في التجول العقلي وفقاً لمتغير نوع التعليم (عام/ خاص) ومتغير الجنس (ذكور/ إناث)، ويتشابه البحث الحالي مع العديد من الدراسات السابقة من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي؛ باستثناء دراسة ريسكو وآخرين(٢٠١٢) Risko, et, al ، كما؛ كما تمت الاستفادة من أغلب الدراسات السابقة في تحديد متغيرات البحث وبناء الإطار النظري، واختيار أدوات البحث وتحديد إجراءاته وأساليبه الإحصائية.

الإطار النظري:

مفهوم التجول العقلي: يعرف التجول العقلي بأنه: الفشل في الاحتفاظ بالتركيز على الأفكار والأنشطة الخاصة بالمهمة الحالية بسبب بعض المتغيرات الداخلية والخارجية التي تتدخل لجذب الانتباه، بعيداً عن المهمة الأساسية (العمري والباسل، ٢٠١٩)، وأشارت دراسة (Smallwood, 2015) إلى أن التجول العقلي يُعد بمثابة فصل العمليات التنفيذية لمعالجة المعلومات من المعلومات ذات الصلة إلى مشكلات شخصية أكثر عمومية مما يؤدي إلى القصور في أداء المهمة. (عبد الفتاح وعبد الحليم، ٢٠٢١، ٢٧٣) كما عرف كل من ماكفاي وكين (McVay & Kane, 2010, 190– 191) التجول العقلي على أنه "خبرة تتضمن تحول تفكير الفرد عن مهمة أساسية جارية في اللحظة إلى أفكار خارج نطاق المهمة Off–task thoughts، وبوجه خاص عندما يكون الفرد منخرطًا في مهمة متطلبة للانتباه، وذلك كنتيجة لفشل أو قصور عمليات التحكم التنفيذي في منع الأفكار الخارجة عن نطاق المهمة الأساسية من التداخل معها وعرقلة تحقيق الأهداف المرتبطة بها".

أنواع التجول العقلي:

-**التجول العقلي المرتبط بالمهمة:** ويتمثل في تحول الانتباه لدى الفرد، بطريقة خارجة عن إرادته، من الفكرة الرئيسة للمهمة التي يقوم بتنفيذها إلى أفكار أخرى تتعلق بالمهمة نفسها، ولكن مختلفة عن السياق العام لفكرة المهمة التي يقوم بتنفيذها.

-**التجول العقلي الغير مرتبط بالمهمة:** ويتمثل في تحول الانتباه لدى الفرد، بطريقة خارجة عن إدارته، من الفكرة الرئيسية للمهمة التي يقوم بتنفيذها إلى أفكار أخرى غير متعلقة بالمهمة التي يقوم بتنفيذها.

كما يمكن تصنيف أنواع التجول العقلي في:

١. **التجول العقلي المرتبط بالمادة الدراسية:** هو انقطاع إجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية ولكنها مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية التي تحدث بشكل تلقائي.

٢. **التجول العقلي غير المرتبط بالمادة الدراسية:** هو انقطاع إجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية، كما انها غير مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية التي تحدث بشكل تلقائي. (وداعة ،٢٠٢١، ٤٥٠)

أسباب التجول العقلي:

تتجلى أسباب التجول العقلي في النقاط الآتية:

-**السعة العقلية المحدودة:** ويرجع السبب في محدودية السعة العقلية إلى انخفاض الوظائف التنفيذية للذاكرة وانخفاض مطالب المهمة، مما يجعل وحدة التحكم التنفيذي تسمح بالتجول العقلي، فالتجول العقلي يحدث بشكل كبير بسبب السعة العقلية المحدودة للذاكرة والتي ترجع لانخفاض الوظائف التنفيذية لها لذلك نجد الطلاب ذوي السعة العقلية المحدودة أكثر تعرضًا للتجول العقلي، كما أن الأفراد ذوي سعة الذاكرة العاملة المرتفعة أكثر تعرضاً للتجول العقلي من غيرهم من ذوي الذاكرة العاملة المحدودة.

-**المهام التي تتطلب انتباهاً مستمراً:** وهذه المهام تؤدي إلى ضغوط عقلية فيؤدي إلى خروج ميكانزمات تدفع العقل إلى الهروب من تلك المهام ويحدث تشتت للتفكير لدى الفرد، والتحول إلى التفكير في عناصر أخرى مما يؤدي إلى حدوث تجول عقلي.

-**الحالة المزاجية:** الحالة المزاجية السالبة تؤدي إلى تجول عقلي أكبر من الحالة المزاجية – الموجبة في أثناء التفكير في المهمة.

-**التفكير السلبي في المستقبل:** وهذا يحدث من خلال التفكير السلبي والتحديات المستقبلية التي تواجه الطالب وانشغاله بطموحاته التي تزيد من التجول العقلي. (عبد الرحيم وآخرون، ٢٠٢١، ٦٢)

النماذج النظرية المفسرة للتجول العقلي:

أولاً: نموذج سمولوود(٢٠١٣)Smallwood العمليات المعرفية للتجول العقلي:

اقترح سمولوود(٢٠١٥) وفق التعريفات المتفق عليها أربع فرضيات أولية، جرى التحقق منها حول العمليات المعرفية المشاركة في التجول العقلي:

-الفرض الأول: فرضية الاهتمامات ذات الطابع الشخصي: حيث ينص على أن التجول العقلي يحدث لأن تجارب الأفراد أو اهتماماتهم ذات الحافز الشخصي الأعلى يكون أهم من المهمة المطروحة، في مثل هذه الحالات تحدث بداية التجول العقلي في أثناء أداء المهمة، لأي سبب من

الأسباب عندما تعتبر الاهتمامات والأهداف الشخصية مجزية وأكثر أهمية من المهمة التي يتم تنفيذها.

-الفرض الثاني: الفصل الإدراكي: نظراً لقدرة الذاكرة العاملة المحدودة على معالجة المعلومات الواعية، فإن الانتباه الخارجي والانتباه الداخلي هما حالة ذهنية متنافسة عندما يكون الانتباه موجهاً داخلياً يتم نشر آلية تثبيط لتجنب الاستجابة إلى المصادر الخارجية، مما يسمح بالحفاظ على التركيز الداخلي في أثناء نوبات التجول العقلي، يطلق على هذه الآلية "الفصل الإدراكي" ويفترض أنها ضرورية لعزل النشاط العقلي المتولد ذاتياً (التجول العقلي) عن المعلومات الخارجية وبالتالي الحفاظ على تسلسل داخلي للأفكار.

-الفرض الثالث: فرضية الفشل التنفيذي: حيث ترتبط هذه الفرضية في تفسير التجول العقلي على أنه فشل في الوظيفة التنفيذية التي تكون بمثابة نظام تحكم ومراقبة للعمليات المعرفية، حيث تقترح أن التجول العقلي يمثل هفوة أو فشلاً في الحفاظ على درجة معينة من الاهتمام او التحكم التنفيذي في مهمة أساسية لدرجة قد يصل أداء المهمة إلى التدهور. بناء على هذه الفرضية قد تكون تجربة التجول العقلي نتيجة تلقائية وغير مقصودة لعدم قدرة الوظيفة التنفيذية على صد الأفكار غير ذات الصلة وفصلها عن المهمة الأساسية.

-الفرض الرابع: فرضية الوعي ما وراء المعرفي: تعتبر فرضية المراقبة الذاتية الذهنية الديناميكية، أي حيث يمكن للأفراد من ذوي الخبرة التعرف إلى متى انحرفت أفكارهم عن المهمة الأساسية، ويمكنه تسخير الموارد الموجهة للتفكير في مهمة ما لغرض تثبيط أو كبح التجول العقلي في المستقبل. (Schooler, et, al,. 2011, 38)

ثانياً: نموذج سينغر (١٩٦٦) Singer العمليات التخيلية (Imaginal processes):

لإلقاء الضوء على الفروق الفردية في الميول إلى التجول العقلي، طور (Antrobus Antrobus & Singer, 1966) استبياناً مكوناً من (٣٤٤) عنصراً يحلل الأبعاد مثل تكرار أحلام اليقظة والمحتوى العاطفي والمحتوى الجنسي والصور الذهنية والاجترار الفكري والتشتت الذهني. كشف التحليل العاملي عن ثلاثة أنماط واسعة من أحلام اليقظة هي:

١- نمط إيجابي- واضح: وهذا الأسلوب يطلق عليه في نماذج الشخصية (الحالم السعيد)، ويتميزون بحياة داخلية سعيدة، ثرية مفعمة وممتلئة بأحلام يقظة واضحة جلية متكاملة جيدة.

٢- نمط مذنب- يائس: وتتميز الأحلام التي تتخذ هذا الأسلوب بأفكار اجترارية وثقيلة على النفس، وخطيرة وتتعلق بالماضي غالباً.

٣- نمط ضعف التحكم في الانتباه: والذي يتميز بعدم القدرة على الحفاظ على التركيز في المهام الداخلية أو الخارجية، جرى إثبات صحة هذه العوامل الثلاثة بشكل مكثف على مدار الأربعين عاماً الماضية فيما يتعلق بالجنس والعرق وجودة الحياة وحالة الصحة العقلية.

العلاقة بين التجول العقلي والتعليم:

من الواضح أنّ التقدم في التعليم يعتمد على الطلاب من خلال القدرة على دمج المعلومات من البيئة الاجتماعية مع تمثيلاتها الداخلية (الخاصة)، ومن أسباب التجول العقلي ذي الصلة بالتعليم: أنه يمثل انهياراً

في الاقتران الطبيعي بين البيئات الداخلية والخارجية. عندما تتجول عقول الناس يتوقف تركيز الوعي عن إشراك البيئة الخارجية بطريقة هادفة. فيحدث عندها شرود 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. ويحدث التجول العقلي بشكل متكرر مع زيادة الوقت الذي نقضيه في مهمة ما. (وداعة،٢٠٢٠، ٤٥٠-٤٥١)

أداة البحث:

١- **مقياس التجول العقلي:** استخدمت الباحثة مقياس التجول العقلي من إعداد (الفيل، ٢٠١٨)، وذلك بعد الاطلاع على فقراته وعرضها على المحكمين للتأكد من صلاحيتها، وملاءمتها لأهداف البحث الحالي وموضوعه، والمؤلفة من (٢٦) فقرة، والموزعة على محورين هما: (التجول العقلي الوظيفي، والتجول العقلي غير الوظيفي). وكان تدرج الإجابة يعتمد سلم ليكرت الثلاثي (دائماً- أحياناً- أبداً) ودرجات الإجابة تتراوح بين (3-1) من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

أ - صدق المقياس:

- **صدق المحتوى:** اعتمدت الباحثة الصدق الظاهري، وذلك بعرض المقياس على (٥) محكمين متخصصين في مجال التربية وعلم النفس، من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية في جامعة طرطوس لإبداء آرائهم في صلاحية الفقرات، وبعد الأخذ بآرائهم جرى تعديل صياغة بعض الفقرات، وبقي عددها (٢٦) فقرة.
- **الصدق الذاتي:** ويكون بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الذي يساوي (0.629) وبعد حساب الصدق الذاتي كانت النتيجة (0.793) وهو دال إحصائياً، مما يشير إلى صدق المقياس.

ب- **ثبات المقياس:** استُخدمت معادلة ألفا كرونباخ، وبلغت قيمة معامل الثبات (.629)، وهي قيمة جيدة وتدل على ثبات المقياس.

مجتمع الدراسة وعينتها: تكون مجتمع الدراسة من (٢٦٢٢) تلميذاً وتلميذةً من تلامذة الصف السادس الأساسي للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٨) تلميذاً وتلميذةً، جرى اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية.

المعالجة الإحصائية:

استُخدِمت الأساليب الإحصائية الآتية:

- معامل الثبات (ألفا كرونباخ).
- الإحصاءات الوصفية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات.
- معامل الارتباط الخطي بيرسون.
- اختبار T لعينتين مستقلتين، وذلك اعتماداً على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم النفسية والتربوية (SPSS) للقيام بعملية التحليل الإحصائي وتحقيق الأهداف الموضوعة في إطار هذا البحث، كما استُخدم مستوى دلالة (٥%)، ويُعد مستوى مقبولاً في العلوم النفسية والتربوية بصفة عامة.

عرض النتائج:

١- نتيجة السؤال الأول: ما مستوى التجول العقلي بنوعيه الوظيفي وغير الوظيفي لدى تلامذة الصف السادس الأساسي؟

للإجابة عن هذا السؤال، قامت الباحثة بإيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة عن كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ومحاوره.

وجرى حساب مستوى التجول العقلي (منخفض، أو متوسط، أو مرتفع) من خلال معيار الحكم على متوسط الاستجابات وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي:

المعيار = (درجة الاستجابة العليا – درجة الاستجابة الدنيا)÷عدد فئات الاستجابة

المعيار = (٣-١)÷٣ = ٠,٦٦

– وبناءً عليه تكون الدرجات على النحو الآتي:

١-١,٦٦ (منخفض)

١,٦٧-٢,٣٣ (متوسط)

٢,٣٤-٣ (مرتفع) وكانت النتائج كما في الجدول (2):

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة الكلية لمقياس التجول العقلي ومحاوره

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	المحور الأول: التجول العقلي الوظيفي	٢,١٨٢٥	.24521	متوسط
١	أتأكد من زميلي عن بعض ما أستمع إليه من معلومات.	1.9702	.61348	متوسط
٢	أحاول إيجاد أفكار عن كيفية تطبيق ما أستمع إليه.	2.2738	.55481	متوسط
٣	أتصفح بعض الأوراق لكي أتأكد مما أستمع إليه.	2.2917	.65069	متوسط
٤	أفقد مسايرتي لما أسمعه نظراً لتفكيري العميق في بعض أجزاء منه.	2.1429	.62182	متوسط
٥	أجهز بعض الأسئلة للمحاضر بعد الانتهاء من المحاضرة.	2.1250	.71080	متوسط
٦	أنشغل بكتابة بعض مما يذكره المحاضر.	2.2381	.64963	متوسط
٧	أحاول الربط بين ما أستمع إليه وما أعرفه.	2.3929	.66599	مرتفع
٨	أسعى لإيجاد ثغرات فيما أستمع إليه.	1.9702	.77711	متوسط
٩	أميل لإظهار فهمي لما أستمع إليه أمام زملائي.	2.0179	.72980	متوسط
١٠	أنشغل بالتفكير في الإجابة عن أسئلة هذا الموضوع في المقياس.	2.1071	.70103	متوسط
١١	أنشغل بمحاولة تخيل ما أستمع إليه.	2.2024	.65258	متوسط
١٢	أبحث عما أعرفه من معلومات مرتبطة بما أستمع إليه.	2.4583	.58784	مرتفع
	المحور الثاني: التجول العقلي غير الوظيفي	١,٩٣٩٦	.40670	متوسط
١٣	أفكر في أفراد عائلتي.	2.2202	.72116	متوسط
١٤	أفكر في موعد مهم أنتظره.	2.0417	.65983	متوسط
١٥	أفكر في الأشياء التي تجعلني أشعر بالذنب.	1.8988	1.73943	متوسط
١٦	أنشغل بالتفكير في مستقبلي.	1.8869	.72116	متوسط
١٧	أعاني من صعوبة في الحفاظ على تركيزي.	1.9524	.68175	متوسط
١٨	أفكر في شيء حدث لي صباح اليوم.	1.8631	.58857	متوسط
١٩	أعاني من التفكير في بعض الأشياء غي المرتبطة بموضوع	1.7560	.67900	متوسط

	المحاضرة.			
٢٠	أفكر في بعض الاهتمامات الشخصية.	2.1131	.75364	متوسط
٢١	أفكر في شيء قد يحدث في المستقبل.	1.8393	1.70357	متوسط
٢٢	أفكر في تصفح هاتفي.	1.7619	.73605	متوسط
٢٣	أجد نفسي أستمع بأذن واحدة، وأفكر في شيء آخر في نفس الوقت.	1.8929	.75847	متوسط
٢٤	أحاول التمكن من بعض المهارات التدريسية للمحاضر.	1.9643	.70832	متوسط
٢٥	أجد نفسي مشتتاً ببعض الأشياء الموجودة في دماغي.	2.0952	.71960	متوسط
٢٦	لا يمكنني الانتباه بسهولة عندما أريد ذلك.	1.8690	.78580	متوسط
	الدرجة النهائية للمقياس ككل	٢,٠٥١٧	.25408	متوسط

يتبين من الجدول (٢) أنّ مستوى التجول العقلي لدى تلامذة الصف السادس الأساسي كان متوسطاً بمتوسط حسابي (**2.0517**) وانحراف معياري (**.25408**)، كما جاء نوعا التجول العقلي (الوظيفي، وغير الوظيفي) بمستوى متوسط، غير أن مستوى التجول العقلي الوظيفي جاء بمتوسط حسابي (٢,١٨٢٥) وهو أعلى من مستوى التجول العقلي غير الوظيفي الذي جاء بمتوسط حسابي (١,٩٣٩٦). وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن محاولات التلامذة الحفاظ على انتباههم خلال المهام الدراسية لا بدّ أن يتخللها انقطاع في الانتباه ذلك أنّ التجول العقلي موقف تنتقل فيه الرقابة التنفيذية من المهمة الأساسية إلى معالجة الأهداف الشخصية وغالبا ما يحدث دون نية أو حتى إدراك عقل المرء، وجاء مستوى التجول العقلي الوظيفي أعلى انطلاقاً من الفرضية المتبناة في تفسير التجول العقلي على أنه فشل في الوظيفة التنفيذية التي تكون بمثابة نظام تحكم ومراقبة للعمليات المعرفية، حيث تقترح أن التجول العقلي يمثل هفوة أو فشلاً في الحفاظ على درجة معينة من الاهتمام أو التحكم التنفيذي في مهمة أساسية لدرجة قد يصل أداء المهمة إلى التدهور. بناء على هذه الفرضية قد تكون تجربة التجول العقلي نتيجة تلقائية وغير مقصودة لعدم قدرة الوظيفة التنفيذية على صد الأفكار غير ذات الصلة وفصلها عن المهمة الأساسية. وتختلف هذه النتيجة عن نتيجة دراسة حسين (٢٠٢١) التي أظهرت أنّ درجة التجول العقلي لدى الطلبة ككل كانت غير دالة معنوياً، وهذا يعني أن أفراد العينة ليس لديهم تجول عقلي، وربما يعود سبب الاختلاف إلى اختلاف مجتمع الدراسة وعينتها. وتتشابه نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة وداعة (٢٠٢٠) ودراسة حميد والكبيسي (٢٠٢١).

نتيجة السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلامذة الصف السادس الأساسي في التجول العقلي وفقاً لمتغير نوع التعليم (عام/ خاص)؟

للإجابة عن هذا السؤال تمّ إجراء اختبارt لعينتين مستقلتين (عام/ خاص)، ويظهر الجدول (٣) نتيجة هذا السؤال:

الجدول (٣) نتائج اختبار (ت) لأثر نوع التعليم في مستوى التجول العقلي لدى تلامذة الصف السادس الأساسي

	نوع التعليم	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الاختبار(t)	مستوى الدلالة
مستوى التجول العقلي	عام	٨٥	2.0719	.25058	1.043	.298
	خاص	٨٣	2.0310	.25748		

يتبين من الجدول (٣) أنّ مستوى الدلالة (٠.298) أكبر من (0.05) وبالتالي لا يوجد فرق دال إحصائياً في مستوى التجول العقلي تبعاً لمتغير نوع التعليم (عام، خاص).

وجرى التعرف إلى دلالة الفروق في كل محور من محاور المقياس كما في الجدول (٤):

الجدول (٤) نتائج اختبار (ت) لأثر نوع التعليم في مستوى التجول العقلي لدى تلامذة الصف السادس الأساسي

	نوع التعليم	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الاختبار(t)	مستوى الدلالة
مستوى التجول العقلي الوظيفي	عام	85	2.1902	.23947	.409	.683
	خاص	83	2.1747	.25189		
مستوى التجول العقلي غير الوظيفي	عام	85	1.9706	.42420	.999	.319
	خاص	83	1.9079	.38796		

يتبين من الجدول (٤) أنّ مستوى الدلالة (٠.683) أكبر من (0.05) وبالتالي لا يوجد فرق دال إحصائياً في مستوى التجول العقلي الوظيفي تبعاً لمتغير نوع التعليم (عام، خاص)، كما أنّ مستوى الدلالة (٠.319) أكبر من (0.05) وبالتالي لا يوجد فرق دال إحصائياً في مستوى التجول العقلي غير الوظيفي تبعاً لمتغير نوع التعليم (عام، خاص)، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنّ نوعي التعليم العام والخاص كلاهما يتطلبان من التلامذة بذل الجهد ذاته في السيطرة على الأفكار من حيث النظريات المفسرة لتجول العقلي التي أكدت أنّ الوظيفة التنفيذية تتطلب من التلامذة توجيه أكبر قدر من الموارد نحو المهمة المطلوبة وتثبيط الأفكار التي لا علاقة لها بالمهمة الحالية، وخاصةً أنّ أبرز أسباب التجول العقلي تتجلى بطبيعة التلميذ نفسه من حيث السعة العقلية المحدودة أو الحالة المزاجية للتلميذ أو التنبؤات السلبية والتفكير السلبي في المستقبل، بغض النظر عن نوع التعليم عام أم خاص.

-نتيجة السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلامذة الصف السادس الأساسي في التجول العقلي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث)؟

للإجابة عن هذا السؤال أُجري اختبارt لعينتين مستقلتين (ذكور/ إناث)، ويظهر الجدول (٥) نتيجة هذا السؤال:

الجدول (٥) نتائج اختبار (ت) لأثر الجنس في مستوى التجول العقلي لدى تلامذة الصف السادس الأساسي

	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الاختبار(t)	مستوى الدلالة
مستوى التجول العقلي	**ذكور**	81	2.0541	.27813	.117	.907
	إناث	87	2.0495	.23106		

يتبين من الجدول (٥) أنّ مستوى الدلالة(0.907) أكبر من (0.05) وبالتالي لا يوجد فرق دال إحصائياً في مستوى التجول العقلي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

وجرى التعرف إلى دلالة الفروق في كل محور من محاور المقياس كما في الجدول (٦):

الجدول (٦) نتائج اختبار (ت) لأثر الجنس في مستوى التجول العقلي لدى تلامذة الصف السادس الأساسي

	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الاختبار(t)	مستوى الدلالة
مستوى التجول العقلي	ذكور	81	2.2233	.26214	2.097	.037

الوظيفي	إناث	87	2.1446	.22319		
مستوى التجول العقلي غير الوظيفي	ذكور	81	1.9092	.44977	-.936-	.351
	إناث	87	1.9680	.36238		

يتبين من الجدول (٦) أنّ مستوى الدلالة(0.037) أصغر من (0.05)، وبالتالي يوجد فرق دال إحصائياً في مستوى التجول العقلي الوظيفي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، في حين أنّ مستوى الدلالة (0.351) أكبر من (0.05) وبالتالي، لا يوجد فرق دال إحصائياً في مستوى التجول العقلي غير الوظيفي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى اختلاف طبيعة الذكور عن طبيعة الإناث. وبحسب النظريات المفسرة للتجول العقلي فإنّ التجول العقلي يحدث تبعاً لأسباب تتعلق بطبيعة التلميذ، حيث إنّ التباين الحاصل في نوع التجول العقلي يعود إلى معالجة الأهداف الشخصية ومدى قوة التحكم التنفيذي، إضافة إلى الفروق في سعة الذاكرة العاملة (حميد والكبيسي،٢٠٢١).

المقترحات:

١- إقامة ندوات وجلسات للتلامذة والمعلمين في المدارس لفهم كيفية خفض التجول العقلي وزيادة الانتباه والتركيز خلال المواقف التعليمية.

٢- إقامة مديريات التربية دورات تدريبية حول مفهوم التجول العقلي، وإكساب التلامذة مهارات التعامل الحكيم معها في مختلف المواقف التعليمية ومجالات الحياة.

٣- إجراء المزيد من الأبحاث للكشف عن مستوى التجول العقلي لدى عينة من تلامذة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وفقاً لعدد من المتغيرات.

المراجع:

المراجع العربية:

-حسين، حازم (٢٠٢١). *التجول العقلي وعلاقته بطلاقة الاشكال لدى طلبة جامعة واسط كلية التربية للعلوم الإنسانية أنموذجاً* ، مجلة كلية التربية، ع٤٢، ج٢، ٤٢٥-٤٤٠.

-حميد: ثائر والكبيسي، عبد الكريم (٢٠٢١). *أنماط الشخصية وفق نظام الانيكرام وعلاقتها بالتجول العقلي لدى طلبة الجامعة*. مركز البحوث النفسية، م٣٢(٣)، ٥٨٤-٥٣١.

-الحنان، أسامة(٢٠٢١). *برنامج قائم علي التلمذة المعرفية في تدريس الرياضيات لتنمية التنور الرياضي وخفض التجول العقلي لدى تلامذة المرحلة الابتدائية*، مجلة تربويات الرياضيات، ٢٤(٢)، ج٢، ١٥٢-٢٠٩.

-الرشيدي، بشير (٢٠٠٠). *مناهج البحث التربوي*: رؤية تطبيقية مبسطة، دار الكتاب الحديث، الكويت.

-شلبي، يوسف؛ آل معيض، عايض(٢٠٢٠). *نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من: اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة*، كلية التربية، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ج٢(٨٤)، ٦١٢-٦٦٧.

-عبد الفتاح، يسرا وعبد الحليم، رضا (٢٠٢١). *فاعلية نظام البلاك بورد Black board في خفض التجول العقلي والتسويف الأكاديمي*، مجلة دراسات في التعليم الجامعي، ع(٥١)، -٢٦٩ ٣٢٩.

-عبد الرحيم، مرفت وواعر، نجوى وحمودة، حمودة وسيد، هبة (٢٠٢١). *التجول العقلي وعلاقته بالحل الإبداعي للمشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية بالوادي الجديد*، المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة الوادي الجديد، ع٣٦، ٥٥-٧٦.

-عرفان، أسماء (٢٠٢٢). *فعالية التدريب على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في الحد من التجول العقلي لدى طالبات الجامعة منخفضات التحصيل الأكاديمي*، المجلة المصرية للدراسات النفسية، م٣٢ (١١٤)، ٨٦-٢٢.

-عطاالله، محمد (٢٠٢٢). *فعالية برنامج تدريبي قائم علي بعض عادات العقل المنتجة في خفض التجول العقلي غير الوظيفي وتنمية الشغف الأكاديمي المتناغم لدى الواقعين تحث الملاحظة الأكاديمية من طلبة الجامعة*، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ع(٩٨)، ج(١)، ١٥١-٨٦.

-العمري، عائشة 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.

-عيد، سماح أحمد محمد (٢٠٢١). *استخدام نموذج الاستقصاء الدوري في تدريس العلوم لتنمية التفكير التأملي وخفض التجول العقلي لدى تلامذة الصف الثاني الإعدادي* ، المجلة العلمية بكلية التربية ، جامعة أسيوط، ٣٨(٣)، ١-٥٥.

-العييد، أفنان بنت عبد الرحمن (٢٠٢١). *أثر توظيف انموذج التلمذة المعرفية في بيئات التعلم الالكتروني في تحسين كفاءة التعلم وخفض التجول العقلي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، مجلة العلوم التربوية والنفسية*، م (٢٢) ع (٢)، ٣٣٨-٣٠٧.

-الفيل، حلمي (٢٠١٨). *متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية تأهيل وتوطين*، مكتبة الأنجلو، القاهرة، مصر.

- وداعة، زينة نزار (٢٠٢٠). *واقع التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في العراق في ضوء بعض المتغيرات*، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، م٨، ع٢، ٤٤٨-٤٦٢

المراجع الأجنبية:

-Acai, A. (2016). "*What Are Residents Paying Attention To?* An Exploration of Mind Wandering During Classroom-Based

-Antrobus, J. S., Singer, J. L., & Greenberg, S. (1966*). Studies in the stream of consciousness:* Experimental enhancement and suppression of spontaneous cognitive processes. Perceptual and Motor Skills, 23, 399-417. doi: 10.2466/pms.1966.23.2.399.

−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(7), 614–621. http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01948.x.

−McVay, J. & Kane, M. (2010). *Does Mind Wandering Reflect Executive Function or Executive Failure?* Comment on Smallwood and Schooler (2006) and Watkins (2008). Psychological bulletin, 136(2), 188-197. DOI: 198. 10.1037/a0018298.

−Pachai, A; Acai, A; Logiudice, A & Kim, A(2016). *The mind that wanders*: challenges and potential benefits of mind wandering in education.تلامذة

−Risko, E. F., Anderson, N., Sarwal, A., *Engelhardt, M., & 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

−Schooler, J. W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T. C., Reichle, E. D., & Sayette, M. A. (2011). *Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind. Trends in cognitive sciences*, 15(7), 319-326.

−Smallwood, J. & Schooler, J. (2015). *The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness*. Annual review of psychology, 66(1), 487- 518. DOI: 10.1146/annurev-psych-010814-015331.

−Szpunar, K. K., Moulton, S. T., & Schacter, D. L. (2013). *Mind wandering and education: from the classroom to online learning.* Frontiers in psychology, 4, 495. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00495

−