Journal of Humanities and Social Sciences Researches (JHSSR)

ISSN: 2958-3160 (Online)

Mental wandering and its relationship to psychological flexibility among university students

Seenaa Hameed Rasheed[1]

[1] Department of Psychology, College of education for humanities Science, Tikrit University, Tikrit, Iraq.

* Corresponding author: seenaa.h.rasheed@tu.edu.iq

Received: 28/03/2025 Accepted: 28/05/2025

Abstract

Examining potential differences based on gender and academic specialization. Additionally, it seeks to investigate the level of psychological flexibility in this population, as well as any variations related to gender and specialization. Another key objective is to determine the nature of the relationship between mind wandering and psychological flexibility. To fulfil the research objectives, the researcher developed a Mind Wandering Scale comprising 22 items. For assessing psychological flexibility, the researcher employed the scale designed by Muhammad and Khader (2022), which includes 59 items. Both instruments were administered to a randomly selected sample of 300 students from Tikrit University. The findings indicated that university students do experience mind wandering, with significant differences observed based on gender and specialization. Furthermore, students demonstrated psychological flexibility, with no significant differences between genders. However, a difference was found between specializations, favouring students in scientific fields. The results also revealed a significant negative correlation between mind wandering and psychological flexibility.

Keywords: Mental wandering, psychological flexibility, University students.

التجول العقلي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة

م.د سيناء حميد رشيد[1]*

[1] قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة تكريت، تكريت، العراق.

***البريد الإلكتروني :** seenaa.h.rasheed@tu.edu.iq

الملخص

الهدف من البحث الاتي هو التعرف على: التجول العقلي لدى طلاب وطالبات الجامعة، والفروق ذات الدلالة في التجول العقلي وفقاً "لمتغير (الجنس _التخصص)، والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة والفروق ذات الدلالة تبع" لمتغير (الجنس _التخصص). ومعرفة الروابط ما بين التجول العقلي المرونة العاطفية. وتحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياس (التجول العقلي)، المكون من (22) فقرة، وتبني مقياس المرونة النفسية ل (محمد وخضر،2022) المتكونة من (59) فقرة ان عينة البحث التي أُختيرت بشكل عشوائي طبقت الباحثة الاداتان على العينة التي تتكون من (300) طالبا من جامعة تكريت، بينت نتيجة الدراسة ان مؤشر التجول العقلي مرتفع لدى طلبة الجامعة، وليس هناك فرقا حسب متغيري الجنس والتخصص. والمرونة النفسية موجودة لدى طلبة الجامعة، لا يوجد اختلاف وفقا للجنس، ويوجد فرق وفقا للتخصص لصالح العلمي، وبينت النتيجة وجود تناسب عكسي ذات معنى بين التجول العقلي والمرونة النفسية.

الكلمات المفتاحية: التجول العقلي، المرونة النفسية، طلبة الجامعة.

DOI: https://doi.org/10.33687/jhssr.004.02.0475

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

الفصل الاول

مشكلة البحث: إن المرحلة الجامعة يخوض بها الأفراد تجربة حياتية حيوية حيث يتأثرون بالبيئة الخارجية وتأثيراتها على حياتهم. وتظهر لديهم مشكلات متنوعة، بعضها يرتبط بالبيئة المحيطة بالطلبة، والبعض الآخر يرتبط بالجوانب الشخصية، مما يسهم في تشتت انتباههم عن المهام التعليمية ويشغل تفكيرهم بأمور غير مرتبطة بأهداف تعليمهم.

هذا ويواجه العديد من طلبة الجامعة ،مشكلات تتعلق بقلة التركيز أثناء الدراسة بسبب التجول العقلي، مما قد يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي. في المقابل، يمتلك بعض الطلبة قدرة أكبر على التكيف مع الضغوط بفضل مرونتهم النفسية. بناءً على ذلك، تتمثل مشكلة البحث في السؤال الآتي: ما العلاقة بين المرونة النفسية والتجول العقلي عند طلبة الجامعة ؟

وخطورة التجول العقلي تظهر في تقليل قدرة الطلبة على حل المشكلات وتأثيره الضار على أدائهم الأكاديمي ومهارات الفهم القرائي. ويشكل هذا التجول عقبة أمام تحقيق التعلم الفعال، مما ينخرط فيه تأثيره السلبي في تقليل اليقظة العقلية وتقديم مساهمة سلبية في عملية التعلم، وعلى الرغم من وضوح مشكلة التجول العقلي، يظل تدريب الطلبة على تعزيز الانتباه أمرًا نادرًا، ويتسبب باعتقاد الطلبة بأن ميولهم نحو التجول العقلي وتركيز الانتباه لا يمكن تغييره يساهم في تعقيد هذه المشكلة (الفيل، 2018: 9).

وأظهرت دراسة (Shepherd, 2019) أن التجول العقلي ينجم عن عدة أسباب، من ضمنها عدم وضوح الأهداف وتحديدها بشكل مناسب، وعدم التوافق بين العاملين على المهام والمهام نفسها، ونقص المحفزات الكافية لتنفيذ المهمة، العائد المادي والمعنوي من المهمة نفسها. (Shepherd,2019:56)

وبالمقابل تعد المرونة النفسية عاملاً رئيساً لقدرة الفرد على التكيف مع الحياة ومواجهة الصعوبات والأزمات والشدائد (Grotberg ,2003:1). ومن الضروري العمل على تعزيز المرونة النفسية لأنها تساهم في الوقاية من النتائج السلبية للطلبة الذين يتعرضون للضغوطات الكبيرة (Rolf & Johnson 1999,231).

فترى الباحثة أن الطلبة الذي تظهر لهم مشكلات في التكيف والحرص على المادة والتفكير خارج موضوع الدرس، لابد لهم من مرونة نفسية تعطيهم القدرة لاسترجاع التكيف مع التحديات والضغوط والشرود الذهني الذي قد يواجهم أثناء وبعد حدوث التجول العقلي.

أهمية البحث: يُعَدُّ التجول العقلي ظاهرة عقلية تتميز بالتغيير الفجائي للاهتمام من تأثير خارجي إلى تفكير داخلي، ويظهر أن هنالك تأثيرًا سيئاً على عملية التعلم. ويشير إلى عدم القدرة على الحفاظ على التركيز على الأفكار والأنشطة ذات الصلة بالمهمة الحالية بسبب التشوش الداخلي والخارجي الذي يأخذ الانتباه بعيدًا عن جوهر المهمة. ويُعَتَبَر هذا الانشغال العقلي عقبةً أمام تعلم الطلبة بشكل عام، حيث يؤثر سلبًا على نتائج التعلم المتنوعة والمتوقعة، نتيجة لفقدان التركيز وتشتت الذهن الذي يعيق استمرار الطلبة بمتابعة عملية التعلم بشكل فعَّال. (السلوم، 3:2006)

وبناءً على ذلك، يُعتبر التجول العقلي متغيرًا معرفيًا يرتبط بعملية الانتباه، التي لا يمكن حدوثها إلا من خلاله، مما يسهم في خفض المشتتات التي قد تؤثر سلبًا على الانتباه. لذا فإن التجول العقلي يمثل متغيرًا أساسيًا بأي نظام تعليمي. (Smallwood & Schooler,2006: 51)

وقد يكون للتجول العقلي دور مهم في تحقيق الأهداف المهنية، خاصةً عند مواجهة تحديات حل المشكلات المعقدة أو عندما تتضمن المهمة أهدافًا طويلة الأمد. بالإضافة إلى ذلك، يظهر أن التجول العقلي له تأثير إيجابي على جميع أنماط التفكير، حيث يساعد الطلبة في الجامعة في مواكبة تغيرات الحياة. يقدم التجول العقلي نافذة هامة لفهم ملامح الوعي الإنساني، ويوفر إجابات عن السؤال "متى" و "كيف" يحدث التجول العقلي، حيث يتم فيه تبديل انتباهنا من المواضيع الحالية إلى مشاعرنا وأفكارنا الشخصية. (العمري وباسل، 5:2009).

ومن جانب اخر لمعرفة قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والصعوبات والضغوط التي ممكن ان يواجهها الفرد بحياته عموماً، فأن هذا المعيار يُحدد من قِبل المرونة النفسية. والشخص ذو النفسية السوية والسليمة والخال من الاعتلالات النفسية يتمتع بالغالب باتزان انفعالي، مما يسمح له بالتحكم بانفعالاته بمرونة، والتعبير عنها بشكل مناسب للمواقف، هذا يعينه على التصدي بوعي لتحديات الحياة وأزماتها، دون أن يتأثر أو ينهار نتيجة للضغوط والصعوبات المحتملة. (ريان، 2006 :35)

DOI:https://doi.org/10.33687/jhssr.004.02.0475

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

ويُمكن القول إن المرونة النفسية، كمتغير، يعاون الفرد في التصدي للتأثيرات السلبية للضغوط والأزمات والصعوبات الحياتية، ويبرز ذلك في أهمية القدرة على التكيف. (Scheier & Carver,1987:2000)

وترى الباحثة أن المرونة النفسية تكتسب أهمية بالغة بالنسبة للتجول العقلي، اذ يعاون الفرد على التأقلم مع التحديات العقلية والتجارب المختلفة. وتعزز هذه المرونة القدرة على التفكير المرن، والتكيف مع مفاجآت الحياة، والتعامل بفعالية مع متغيرات البيئة العقلية.

أهداف الدراسة: إن غاية هذه الدراسة هي معرفة:

1_ التجول العقلي عند طلاب الجامعة.

2_ الاختلافات التي لها معاني بيانية حسب متغير الجنس (اناث، ذكور) بالتجول العقلي عند الطلاب.

3_ الفروق ذات الدلالة الإحصائية تبعا للتخصص (انساني، علمي) في التجول العقلي للطلاب.

4_ المرونة النفسية عند طلاب الجامعة.

5_ الاختلافات التي لها معاني بيانية حسب الجنس (اناث، ذكور) في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

6_ الفروق ذات الدلالة الإحصائية حسب التخصص (علمي، انساني) في المرونة النفسية لطلاب الجامعة.

7_ العلاقة الارتباطية بين التجول العقلي والمرونة النفسية للطلاب.

حدود الدراسة

تتحدد الدراسة هذه بطلاب جامعة تكريت المرحلة (الثالثة) للدراسة الصباحية حسب متغير الجنس(اناث، ذكور) وحسب متغير التخصص (علمي و انساني)، للعام الدراسية 2023_2024 م.

تحديد المصطلحات

أولا: التجول العقلي:

1_ سمولوود, (Smallwood:et,al,2007): "تحويل بؤرة الاهتمام عن الموضوع الحالي الى افكار ومشاعر خاصة بالفرد والعمل على عزل العمليات التنفيذية لمعالجة من المعلومات ذات الصلة الى مشكلات شخصية أكثر عمومية".(Smallwood:et,al,2007:521)

2_ (الفيل ، 2018): "تحول تلقائي بالانتباه من المهمة الاساسية الى أفكار غيرها منها داخلية و خارجية وهذه الافكار قد تكون مرتبطة او غير مرتبطة بالمهمة الاساسية" :-

أ_ التجول العقلي المرتبط بالموضوع او المهمة: يُعرف بأنهُ الانقطاع الاجباري بالانتباه او التشتت الحاصل في الافكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية أي يشرد الشخص عن المهمة الحالية ولكنها مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية والتي تحدث بشكل تلقائي.

ب_ التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع او المهمة: ويُعرف بأنهُ انقطاع اجباري في الانتباه الى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية , كما أنها غير مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية والتي تحدث بشكل تلقائي. (الفيل ,11:2018).

3_ التعريف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف (الفيل،2018)

4_ التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس التجول العقلي الذي اعدته الباحثة.

ثانيا: المرونة النفسية

1_ تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA . 2002): "هي عملية التلاؤم الجيد والتصدي بشكل إيجابي للصعوبات والصدمات والمصائب أو الضغوط النفسية الطبيعية التي يتعرض لها الفرد مثل المشكلات الأسرية ومشكلات التفاعل مع الآخرين او الصحية او ظروف العمل او المالية (أبو ندى 2015: 6)

2_ تعريف (محمد وخضر، 2022): "قدرة الشخص على تحمل الضغط النفسي دون أن يفشل وأن يعود مرة أخرى الى السعي نحو النجاح مع تجنب الأخطاء متمثلاً بقدرته على التوافق الفعال والتكيف بنجاح مع المحن والمواقف التي تواجهه والقابلة للتغير والأخذ بأيسر الحلول وقدرته على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء واتخاذ القرار المناسب والتحلي بروح الدعابة والاستقلال وتكوين علاقات اجتماعية والتسامح". (محمد وخضر، 2022: 5)

3_ التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (محمد وخضر، 2022).

4_ التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس المرونة النفسية ل (محمد وخضر، 2022) الذي تبنته الباحثة.

الفصل الثاني: بحوث سابقة واطار نظري

أولا: التجول العقلي

يمثل التجول العقلي مصطلحًا حديثًا في ميداني التربية وعلم النفس، حيث يعتبر عاملًا مؤثرًا في عمليات التعلم والتعليم. يتمثل هذا النشاط العقلي في تفاعلات فردية، سواء كانت متعلقة بالتعلم أو غير مرتبطة به، ويتسبب في تقويض قدرة الشخص على التركيز والتفكير بفعالية حول موضوع أو مشكلة معينة. (المراغي، 2020: 51).

والتجول العقلي يُفهم كتوجيه داخلي لعمليات التفكير أثناء أداء المهام، حيث يحدث بنسب متفاوتة خلال التعلم وممارسة الأنشطة. يظهر خلال القراءة بمقدار (20-40%)، ويكون حاضرًا خلال متابعة المحاضرات الالكترونية بمقدار (40%). ومن ثم، يتسبب في تأثيرات سلبية على نتائج عملية التعلم. (Mills,2011: 19)

والترابط بين درجة التجول العقلي وأداء الطلبة يختلف حسب طبيعة المهام المكلفين بها، حيث تظهر هذه العلاقة بطرق مختلفة:

أ) في المهام ذات المطالب المنخفضة، يتيح وجود موارد معرفية كافية حدوث التجول العقلي دون التأثير على أداء الطلاب.

ب) أما في المهام ذات المطالب المتوسطة، يحدث تنافس بين التجول العقلي وأداء المهمة على الموارد المعرفية، مع انعكاس درجة الأداء على طبيعة هذا التنافس.

ج) في المهام ذات المطالب المرتفعة، تستنفد هذه المهام الموارد المعرفية، مما يجعل التجول العقلي غير ممكن نظرًا لنقص الموارد المتاحة. (Smallwood,2015:135)

1-نظرية النظم التنفيذية المتضاربة: تفترض أن التجوّل العقلي يحدث عندما تتنافس الشبكة التنفيذية في الدماغ (المسؤولة عن التركيز) مع شبكة وضع الراحة (Default Mode Network)، وهي الشبكة التي تنشط عندما يكون العقل غير مشغول بمهمة محددة.(يوسف وال معيض،2021: 652).

2-نظرية معالجة الأهداف غير المحققة: تقول إن التجوّل العقلي قد يكون آلية طبيعية لحل المشكلات غير المكتملة، حيث يعود العقل إلى الأهداف غير المنجزة بشكل غير واعٍ.(Kane,2002:199)

التجوّل العقلي قد يكون مفيدًا في الإبداع والتفكير المستقبلي، لكنه قد يسبب مشكلات في التركيز إذا زاد عن حده، كما هو الحال في ضعف الانتباه أثناء الدراسة.

3-نظرية الموارد المعرفية :1989

ترتبط الزيادات في التجول العقلي بتقليل أداء المهام، حيث يُلاحظ وجود علاقة سلبية بين المعرفة المتاحة والتجول العقلي المتعلق بالمهمة وأدائها. يظهر هذا التأثير السلبي بشكل أكبر في المهام التي تكون أكثر وضوحاً وتعقيداً. والتجول العقلي هو انتقال في الرقابة التنفيذية من المهمة الأساسية لمعالجة الغايات الشخصية، وغالبًا ما يحدث بدون نية أو حتى إدراك واضح من الفرد. يُشار إلى أن التجول العقلي يكون شائعًا في مجالات مختلفة من العمل، مثل المطارات وضباط الأمان والطلاب، حيث يعجز بعض الأفراد عن الحفاظ على تركيز الانتباه على مهامهم الأساسية. (Helton,2011: 313).

ثانيا: المرونة النفسية

DOI:https://doi.org/10.33687/jhssr.004.02.0475

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

إن المرونة النفسية تشمل سلوكًا وأفكارًا واعتقاداتٍ يمكن تعلمها وتطويرها في أي فرد، حيث تُظهر الشخصية المتأقلمة الواعية قدرة على التأقلم مع تحديات الحياة، خاصة في مواقف صعبة مثل الجروح العاطفية أو الانهيارات المالية. تلك القابلية على التأقلم تعتمد على ديناميات الفرد المدعومة بالنظرة المتفائلة والتحاور والتواصل الجيد مع الآخرين. ورغم ذلك، فإن وجود مرونة نفسية لا يعني عدم تعرض الشخص للمصاعب والضغوط، حيث يظهر الألم الانفعالي والحزن كعلامات شائعة للصعوبات والعقبات التي يمر بها الأفراد. (الخطيب، 2010: 552)

وجهات النظر المفسرة للمرونة النفسية

1_يعتبر (فرويد) أن قدرة الفرد على التصدي للتحديات والظروف الصعبة تعتمد على قوة الأنا وقدرتها على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو والانا العليا. تلك القوة تتبنى مبدأ الواقع، وتتسم بالتفكير الموضوعي والمعتدل، متوافقة مع القيم الاجتماعية. تتمثل دورها في الدفاع عن هوية الفرد وضمان توافقها مع البيئة، وحل الصراعات بين الاحتياجات المتناقضة للشخص (امير، 859: 2018).

2_ أنصار (المدرسة الإنسانية) يرون أن معنى المرونة يعكس قدرة الفرد على العيش والتطور الذاتي رغم التحديات والضغوط، حيث يعتبرون المشاكل والضغوط فرصًا للنمو الشخصي. الأفراد الذين يتسمون بالمرونة النفسية يظهرون قدرة على مواجهة هذه الضغوط بإيجابية، وينظرون إليها كفرص للتعلم وتطوير ذواتهم (انيسة، 80: 2019).

3_ (باندورا) أكد على مفهوم الكفاءة الذاتية، حيث يُفهم هذا المفهوم في سياق المرونة النفسية كعملية تطور تلك الأفراد من خلال الاجتهاد وتجميع نجاحاتهم الصغيرة على مواجهة الفشل وخيبات الأمل والتحديات. يتضمن ذلك مزيجًا من الصفات الإيجابية واستراتيجيات التعامل والاتجاهات الشخصية والمعتقدات في الكفاءة الشخصية، مسهمة في تعزيز المرونة الفردية (نعيمة، 18: 2018).

دراسات سابقة

أولا: دراسات تناولت التجول العقلي

دراسة (النداوي، 2022): التجول العقلي والتفكير المستقيم وعلاقتهما بالتحصيل الاكاديمي لدى طلبة قسم التاريخ في كلية التربية ـ الجامعة المستنصرية.

يهدف البحث الحالي الى التعرف على : التعرف على التجول العقلي لدى طلبة الجامعة قسم التاريخ،اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي (الارتباطي) منهجاً لدراستها , مجتمع البحث الحالي من (429) طالباً وطالبة من قسم التاريخ في كلية التربية – الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2021- 2022) , وللدراسة الصباحية فقط بقدر (195) طالبا (234) طالبة وقد اعدت الباحثة مقياس التجول العقلي كأداة أولى مكونة من (34) فقرة , واستخرجت الباحثة الخصائص السايكومترية للمقياس من الصدق الظاهري وصدق البناء , كما استخرجت بطريقة الفا كرونباخ , الثبات واستخرجت القوة التمييزية ليكون ملائماً للبيئة العراقية،توصل البحث الى النتائج الاتية ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى من التجول العقلي، وعدم وجود فرق حسب الجنس والتخصص. (النداوي، 2022: م_ن)

ثانيا: دراسات تناولت المرونة النفسية

دراسة (محمد وخضر، 2022): القمع الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لطلاب جامعة الموصل.

تهدف الدراسة الى قياس المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل بشكل عام ووفقاً لمجالات المرونة النفسية. تكونت شريحة البحث (الكلية) من (700) طالب وطالبة ، وللعام الدراسي (2019-2020) بنسبة (350) من الفروع العلمية و (350) من الفرع الانساني وللمراحل الأول والرابع ولكلا الجنسين) ذكر - أنثى) ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثتان (بناء مقياس المرونة النفسية)وذلك بعد الرجوع الى الأدبيات والدراسات السابقة حيث تألف المقياس من (6) مجالات والتي هي (تقبل النقد والتعلم من الأخطاء ، اتخاذ القرار المناسب ، روح الدعابة ، الاستقلال ، تكوين العلاقات الاجتماعية ، التسامح) ، والمقياس بشكله الاولي تألف من (66) نقطة وبعد إيجاد الباحثة الخصائص السيكو مترية، وتوصلت الباحثتان الى النتائج الآتية : يتمتع طلبة جامعة الموصل بمستوى عال من المرونة النفسية. (محمد وخضر، 2022: 1)

الفصل الثالث: اليات وأسلوب البحث

اتبعت الباحثة بهذا البحث الأسلوب الوصفي الترابطي لكونه يعتبر اكثر الأساليب ملاءمةً لدراسة الارتباطات بين العوامل والافصاح عن الاختلافات بينها.

أولا: مجموعة الدراسة: تخصص نموذج الباحث بطلاب الدراسات الصباحية للدراسات الاولية وللعام الدراسي (2023_2024) اناثا وذكورا، حيث وثل تعدادهم(6886) من المرحلة الثالثة ، حيث وصل عدد الاناث (2122) طالبة بينما الذكور (3764) طالبا وبلغ ، ووصل التعداد في الفروعالعلمية (2530) بينما تعداد الفروع الانسانية (3356).

ثانياً: نموذج الدراسة: أ_ نموذج التحليل البياني: اختير نموذج التحليل البياني بطريقة عشوائية تدرجية والتي وصلت (380) طالبة وطالباً مصنفين وفق متغيرات (الجنس_ التخصص) واحتوى نموذج البحث هذا على نموذج التحليل البياني والذي بلغ (300) طالبة وطالب كنماذج تباينية للمتغيرين، و(40) طالبة وطالب كنموذج بحثي ، و(40) طالبة وطالباً كعينة ثبات للقيمتين، وجدول (1) يشرح هذا.

الجدول (1)
(عينة التحليل الاحصائي)

الكلية	المرحلة الثالثة		المجموع
	ذكور	إناث	
كلية التربية للعلوم الصرفة	95	95	190
كلية التربية للعلوم الانسانية	95	95	190
المجموع	190	190	380

ب_ نموذج التنفيذ الاخير (نموذج الدراسة الاساسي): تضمن نموذج الدراسة هذا (300) طالباً وطالبة وقع الاختيار عليهم بصورة عشوائية تدرجية من طلاب المرحلة الثالثة مقسمين بين كليتين لكل واحدة منها (3) اقسام داخل جامعة تكريت حسب عوامل الجنس (الإناث، الذكور)، والقسم (الإنساني، العلمي) وجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)
(عينة التطبيق النهائي)

الكلية	القسم	المرحلة الثالثة		المجموع
		ذكور	إناث	
كلية التربية للعلوم الصرفة	الكيمياء	25	25	50
	الرياضيات	25	25	50
	الفيزياء	25	25	50
كلية التربية للعلوم الانسانية	العلوم التربوية والنفسية	25	25	50
	الجغرافية	25	25	50
	اللغة العربية	25	25	50
المجموع		150	150	300

ثالثاً: الاداتان: أولاً: التجول العقلي

بعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة ارتأت الباحثة أن تعد اداة ملائمة لعينة بحثها تخص التجول العقلي، لذلك قامت الباحثة بإعداد اداة من خلال الاطلاع على التعريفات والاطر النظرية للتجول العقلي وذلك من خلال:

1_ تعريف التجول العقلي: وقد تبنت الباحثة تعريف (لفيل،2018) تعريفا نظريا كما ذكر في الفصل الاول من هذا البحث.

DOI:https://doi.org/10.33687/jhssr.004.02.0475

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

2_ مجالات المقياس: بعد مطالعة البحوث السابقة تبين أن للتجول العقلي مجالين او نوعين: أ_ التجول العقلي المرتبط بالموضوع او المهمة. ب_ التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع او المهمة.

2_ اعداد فقرات المقياس: قامت الباحثة بصياغة فقرات المقياس المكونة من (22) فقرة ولكل مجال (11) فقرة، ولكل واحدة(5) خيارات (لا تنطبق علي، تنطبق علي نادرا، تنطبق علي في بعض الاحيان، تنطبق علي بالغالب، تنطبق علي دائما) ملحق (1).

3_ الصدق الخارجي للمقياس: تم عرض فقرات المقياس البالغة (22) فقرة وتعليماته على المحكمين[1] لإيجاد الحقيقة الخارجية التي تتضمن شفافية النقاط ومقدار قدرتها على حسابما وضعت من اجل حسابه، واعتمدت الباحثة نسبة اتفاق (٨٠)% فما فوق من اجل الموافقة على الفقرة وبالاعتماد على هذا المقياس تم قبول كل الفقرات وبذلك اصبح المقياس مهيئا للتطبيق.

4_ تصحيح المقياس: بما أن كل نقطة تضم خمسة خيارات (تنطبق علي دائما، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي، تنطبق علي في بعض الاحيان، تنطبق علي غالبا) لهذا مُنحت الدرجات (5،4،3،2،1) وبهذا تصبح اعلى قيمة في المؤشر (110) واقل درجة (22) بمتوسط فرضي (66).

5_ التطبيق الاستكشافي: للتعرف على مقدار شفافية فقرات وتعليمات المقياس وايجاد الوقت المستغرق بالإجابة عليه فقد طبقت الباحثة المقياسان معا على (٤٠) طالب وطالبة من قسمي الفيزياء والجغرافية، وقد تبين إن فقرات المؤشر وبنوده كانت صريحة وكانت مدةالوقت الذي استغرقته الإجابة على النقاط (20 - 25) دقيقة وبمعدل (22) دقيقة.

٦ - تحليل البيانات للفقرات: أ - حساب القوة التمييزية للفقرات: تعد القوة التمييزية من الصفات المهمة في تحليل الفقرات لأنها تساعد في تحديد قدرتها على التمييز بين الطلبة ذوي المستويات الدنيا والمستويات العليا، ، ولأجل التحقق من ذلك عملت الباحثة على تنفيذ المقياس بصورته الابتدائية على نماذج البحث البشرية البالغ (300) طالب وطالبة، صححت الاجوبة ورتبت تنازليا من الاعلى للأدنى واختير (٢٧) للأعلى و (٢٧) للأدنى من المستويات لتمثل المجموعتين المتضادتين، حيث تضمنت كلاهما (١٦٢) من الطلاب وشملت المجموعة الواحدة (٨١) طالب وطالبة، وبتطبيق الاختبار التائي (T-test) لنموذجين مستقلتين بهدف اختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وقد اعتبرت القيمة التائية مؤشرا للتفريق بين كل نقطة عن طريق الأرقام الجدولية (١,٩٦) وبينت النتائج إن كل النقاط واضحة في مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٦٠) والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (3)القوة التمييزية لنقاط التجول العقلي بطريقة المجموعتين المختلفتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المستخرجة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4.64	0.677	3.19	1.361	8.626
2	4.77	0.455	3.16	1.250	10.863
3	4.37	1.066	3.09	1.227	7.111
4	3.43	1.816	1.77	1.381	6.575
5	4.49	0.924	2.95	1.422	8.190

[1] المحكمين: 1-أ.د بشرى خطاب عمر
2-أ.د زبيدة عباس محمد
3-أ.د نبيل عبد العزيز عبد الكريم
4-أ.د رائد ادريس محمود
5- ا.د اوان كاظم عزيز
6- أ.د واثق عمر موسى
7- أ.د صباح مرشود منوخ
8- أ.م.د ربيعة مانع زيدان

6	4.73	0.671	3.38	1.231	8.641
7	4.72	0.553	3.20	1.198	10.357
8	4.75	0.513	3.23	1.297	9.799
9	4.68	0.686	3.02	1.313	10.049
10	4.38	0.982	2.67	1.204	9.940
11	4.79	0.518	3.15	1.236	11.028
12	4.68	0.649	3.14	1.212	10.104
13	4.70	0.697	2.95	1.396	10.114
14	4.70	0.732	3.28	1.247	8.834
15	4.56	0.880	2.47	1.246	12.309
16	4.06	1.363	2.37	1.177	8.451
17	4.47	0.896	2.95	1.404	8.205
18	4.41	0.932	2.33	1.245	12.001
19	4.68	0.772	3.40	1.180	8.196
20	4.59	0.738	3.02	1.423	8.804
21	4.73	0.671	3.38	1.231	8.641
22	4.72	0.553	3.23	1.175	10.264

ب_ **علاقة درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلية:** أوجدت الباحثة مؤشر العلاقة بطريقة بيرسون بين مستويات النموذج على كل نقطة ووضعت قيمها جميعا المقياس ووجد بأن جميع الفقرات متصلة بشكل جيد بدرجة المقياس الكلية ودالة بيانيا في مستوى الدلالة (0.05) الجدول (4) يبين هذا.

الجدول (4)

قيم مؤشر العلاقة درجة المقياس الكلية ودرجة كل فقرة

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.503	**9**	0.515	**17**	0.403
2	0.461	**10**	0.530	**18**	0.400
3	0.400	**11**	0.470	**19**	0.520
4	0.534	**12**	0.425	**20**	0.565
5	0.584	**13**	0.501	**21**	0.581

DOI:https://doi.org/10.33687/jhssr.004.02.0475

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

6	0.431	**14**	0.498	**22**	0.568
7	0.476	**15**	0.577		
8	0.593	16	0.529		

قيمة r الجدولية في مستوى الدلالة (0.05) و حرية (298) مساوية ل

.(0,113)

7_ ثبات المقياس: وللتحقق من ثباته وعملت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغت (40) طالب وطالبة موزعين على قسمي التاريخ والرياضيات. وقد اعتمدت الباحثة بإيجاد ثبات المقياس على طريقتين هما:

أ- اسلوب تكرار الاختبار (Test -re-test):بعدما تم أول تطبيق بأسبوعين أعيد تطبيق المقياس على النموذج نفسه واستخرج مؤشر العلاقة بيرسون (person) بين مستويات الطلاب في التطبيقين ، حيث وصل مؤشر الثبات للمقياس (٠.83) وهذا يعتبر مقياسا عاليا للثبات.

ب - طريقة ألفا – كرونباخ: واستخرج المقياس بأسلوب معامل(الفاكرونباخ) ، والتي تقيس التشابه والاتساق الداخلي بين النقاط ووصل مؤشر الثبات بها (٠.87) وهو مؤشر عالي يشير لتشابه المقياس.

الاداة الثانية: المرونة النفسية: اعتمدت الباحثة في حساب المرونة النفسية بالمقياس الذي اعده (محمد وخضر، 2022) لحداثة المقياس وتمتعه بخصائص سايكومترية جيدة، والمطبق على طلبة الجامعة، والمكون من (59) فقرة لكل فقرة (5) بدائل كما في المقياس الاول.

1_ الصدق الظاهري: تم استخراج الصدق الظاهري للمقياس بعد عرضه على مجموعة من المحكمين كما في المقياس الاول وقد تم قبول جميع الفقرات وبهذا صار المقياس جاهز للتطبيق.

2_ تصحيح المقياس: بما أن كل نقطة تضم خمسة خيارات (لا تنطبق علي، تنطبق علي نادرا، تنطبق علي في بعض الاحيان، تنطبق علي بالغالب، تنطبق علي دائما) لهذا مُنحت الدرجات (1،2،3،4،5) وبهذا تصبح اكبر نسبة في المقياس (295) واقل درجة (59) بمتوسط افتراضي (177).

3_ التطبيق الاستطلاعي: تم التطبيق الاستطلاعي كما في المقياس الاول وعلى العينة ذاتها.

ثبات المقياس: وللتحقق من ثبات المقياس عملت الباحثة على تطبيق المقياس على عينة بلغت (40) طالب وطالبة نفسها عينة المقياس الاول موزعين على قسمي التاريخ و الرياضيات. وقد اعتمدت الباحثة في حساب ثبات المقياس على طريقتين هما :

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test -re-test): إذ بلغ معامل الثبات للمقياس (٠.80) وهذا يعد مؤشرا جيدا للثبات.

ب - طريقة ألفا – كرونباخ: وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.83) وهو معامل جيد يشير إلى تجانس المقياس.

التطبيق النهائي: بعد التحقق من استكمال إجراءات اعداد مقياس التجول العقلي وتبني مقياس المرونة العاطفية طُبق هذا المقياس على نموذج الدراسة الأخير البالغ (300) طالب وطالبة.

الوسائل الإحصائية: استعملت الباحثة مجموعة من الوسائل الإحصائية:

مربع كاي. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، مؤشر ارتباط بيرسون واستخدم في إيجاد العلاقة بين الفقرات ودرجة المقياس النهائية والثبات بطريقة إعادة الاختبار. معادلة الفاكرونباخ وقد استعملت في اتساق المقياس الداخلي وثبات التشابه. الاختبار التائي لنموذج واحد للتعرف على اهداف البحث الهدف الاول والرابع.

الفصل الرابع:الهدف الاول: التجول العقلي لدى طلبة الجامعة.

قامت الباحثة على تنفيذ المقياس على عينات فردية (النموذج النهائي للتطبيق) وعند إتمام تحليل المعلومات إحصائيا تبين أن الوسط الحسابي للنموذج على مقياس التجول العقلي(89.90) درجة والانحراف المعياري(9.20) درجة، وعند المقارنة بمتوسط المقياس النظري الذي بلغ (72) درجة، وجد أنه يوجد اختلاف واضح بينهما، ومن أجل إيجاد معنى هذا الاختلاف تم اختباره بالاختبار التائي لنموذج واحد ووجد أن القيمة التائية التي تم ايجادها (15.11) اكبر من القيمة الجدولية (1.96) في نقطة دلالة (0.05) بمعنى ان الاختلاف بينهما له معنى بياني لمصلحة المتوسط الحسابي ويوضح الناتج أن النموذج

لديه تجول عقلي، وكذلك استخرجت الباحثة نوعي التجول العقلي المتصل بالمهمة والخارج المهمة فتبين كذلك أن عينة البحث لديهم كلا النوعين، وجدول (5) يبين هذا.

الجدول (5)

القيمة التائية والانحراف المعياري والوسط الحسابي لنموذج من الطلبة على مقياس التجول العقلي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
التجول العقلي المرتبط بالمهمة	41.78	5.17	299	33	29.40	1.96	0.05
التجول العقلي الغير مرتبط المهمة	40.34	6.89	299	33	18.42	1.96	0.05
التجول العقلي ككل	82.13	10.59	299	66	26.35	1.96	0.05

وتفسر الباحثة هذه النتيجة انه قد يحدث تجول العقل لعدة أسباب كضغوط الدراسة قد يشعر الطلبة بضغوط الدراسة والحاجة والاستعداد للامتحانات، مما يؤدي إلى تشتت العقل وتجوله.

وكذلك عدم التنظيم الجيد للوقت ، قد يواجه الطلبة صعوبة في إدارة وتنظيم وقتهم ومهامهم الدراسية، وهذا يمكن أن يؤدي إلى تجول العقل وعدم القدرة على التركيز. وأيضا التشتت الرقمي، فمع تزايد استخدام الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، قد يواجه الطلاب تحديات التركيز في الدراسة وينجذبون إلى التشتت الرقمي، مما يؤثر على تجول العقل. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (النداوي، 2022).

الهدف الثاني: الفروق ذات الدلالة الإحصائية تبعا لعامل الجنس (اناث، ذكور) في التجول العقلي للطلبة.

عولجت المعلومات بيانيا باستخدام الاختبار التائي (T.test) لنموذجين مختلفين فبينت النتائج أنه لا يوجد فرق دال بيانيا يبرر لاختلاف الاجناس، بين الاناث والذكور في متغير التجول العقلي، إذ وصل معدل درجات الذكور (81,89) درجة وانحراف معياري قدره (10,48)، في حين وصل معدل درجات الاناث (82,37) درجة وانحراف معياري قيمته (10,74)، حيث كانت القيمة التائية التي تم ايجادها (0,392) وهي ادنى من التي تم ايجادها في الجدول والتي بلغت(1,96) بمستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية (298)، والجدول (6) يبين هذا

الجدول (6)

نتيجة الاختبار التائي لنموذجين مختلفين لبيان الاختلاف في التجول العقلي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	150	81.89	10.48	298	0.392	1.96	**غير دال إحصائياً**
اناث	150	82.37	10.74				

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن الذكور والإناث يتعرضون لظروف متشابهة، ويتحملون مسؤوليات ومهام أكاديمية متماثلة. كما يُطلب منهم امتلاك نفس المهارات لاستخدامها في دراستهم، ويخضعون لنفس الأنظمة والتعليمات وأساليب التقويم. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (النداوي، 2022).

الهدف الثالث: الفروق ذات المعاني الإحصائية وفقا لنوع التخصص (انساني،علمي) في التجول العقلي لدى طلبة الجامعة.

اظهرت النواتج أنه لا يوجد اختلاف دال بيانيا يبرر بمتغير التخصص، بين القسمين الانساني والعلمي، حيث وصل معدل درجات الأقسام العلمية (82,11) وانحرافه المعياري (13,38)، بينما وصل معدل الأقسام الانسانية (81,95) وانحرافه

DOI:https://doi.org/10.33687/jhssr.004.02.0475

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

المعياري (10,77)، إذ بلغت النسبة التائية التي تم احتسابها (0,114) وهي ادنى من النسبة في الجدول التي بلغت (1,96) بمقدار دلالة (0,05) ومقدار حرية (298)، وجدول (7) يبين هذا.

جدول (7)

نتائج الاختبار التائي لنموذجين مختلفين لمعنى الاختلاف في التجول العقلي وفقا لنوع التخصص (انساني ، علمي)

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية	
علمي	150	82.11	13.38	298	0.114	1.96	غير دال إحصائياً
انساني	150	81.95	10.77				

ويعود سبب عدم وجود فرق حسب التخصص العلمي والإنساني في التجول العقلي إلى أن عملية التفكير والتجول العقلي تتسم بالتشابه الكبير بين مختلف التخصصات. فالعقل البشري يعتمد على استخدام قدراته العقلية بشكل عام، بغض النظر عن مجال التخصص، لاستكشاف الأفكار وحل المشكلات. واتفقت هذه النتائج مع بحث (النداوي، 2022).

الهدف الرابع: المرونة النفسية لطلاب الجامعات.

عملت الباحثة على تنفيذ المقياس على عينات فردية (النموذج الاخير للتطبيق) وعند إتمام تحليل المعلومات بيانيا أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للعينة على مقياس المرونة النفسية (223.28) درجة وإن الانحراف المعياري (20.69) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط النظري للمقياس والذي بلغ (177) ، وجد أنه يوجد اختلاف واضح بينهما، ومن أجل إيجاد معنى هذا الاختلاف تم اختباره بالاختبار التائي لنموذج واحد ووجد أن القيمة التائية التي تم ايجادها (38.74) اكبر من القيمة التي تم ايجادها في الجدول(1.96) بمستوى دلالة (0.05) ما يعني أن الاختلاف بينهما ذو معنى بياني لمصلحة الوسط الحسابي وتوضح النتائج أن النماذج يمتلكون مرونة نفسية، ، والجدول (8) يبين ذلك.

جدول (8)

مقياس المرونة العاطفية لطلاب الجامعة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
المرونة النفسية	223.28	20.69	299	177	38.74	1.96	0.05

وتفسير هذه النتيجة في وجود مرونة نفسية لدى طلبة الجامعة يمكن أن يعزى إلى تكيفهم مع الظروف الغير مستقرة في البلاد والتحديات المتزايدة. والتجارب المتكررة للضغوط والصعوبات مما يسهم في تطوير قدراتهم على التكيف وتعزيز استعدادهم النفسي لمواجهة الصعاب. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (محمد وخضر، 2022).

الهدف الخامس: الفروق ذات الدلالة الإحصائية تبعا لعامل الجنس (اناث، ذكور) في المرونة النفسية لطلاب الجامعة.

عولجت المعلومات بيانيا باستخدام الاختبار التائي (T.test) لنموذجين مختلفين فبينت النتائج أنه لا يوجد اختلاف دال بيانيا يبرر بمتغير الجنس، بين الاناث اولذكور في متغير التجول العقلي، إذ وصل معدل درجات الذكور (222,28) درجة وانحرافه المعياري (20,82)، في حين وصل معدل درجات الاناث (224,27) درجة وانحرافه المعياري (20,58)، حيث كانت القيمة التائية التي تم ايجادها (0,832) وهي ادنى من القيمة التي تم ايجادها في الجدول (1,96) بمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298)، والجدول (9) يبين هذا.

الجدول (9)دلالة الفرق في التجول العقلي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

التخصص	العدد				القيمة التائية	

		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة 0,05
ذكور	150	222.28	20.82	298	0.832	1.96	غير دال إحصائياً
اناث	150	224.27	20.58				

فعدم وجود فرق دال بين الذكور والإناث في المرونة النفسية قد يعود إلى تأثير الظروف الحياتية المشتركة التي يتعرضون لها، حيث يتطلب التكيف مع التحديات والضغوط اليومية مهارات نفسية مماثلة بغض النظر عن الجنس.

الهدف السادس: الاختلافات ذات المعاني الإحصائية وفقا لعامل التخصص (علمي، انساني) في المرونة النفسية لطلاب الجامعة.

اظهرت النتائج أنه هنالك اختلاف ذو معنى بياني يرجع لمتغير التخصص، بين الاقسام الإنسانية والعلمية ولمصلحة الأقسام العلمية، حيث وصل معدل درجات الاقسام العلمي (226,16) وانحرافه المعياري (20,68)، بينما بلغ معدل درجات الأقسام الانسانية (220,40) وانحرافه المعياري (20,36)، حيث بلغت النسبة التائية التي تم احتسابها (2,43) وهي اكبر من القيمة التي تم احتسابها في الجدول والبالغة (1,96) بمستوى دلالة (0,05) ومقدار حرية (298)، وجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10)

دلالة الفرق في المرونة تبعاً لمتغير التخصص (علمي - انساني)

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية	
علمي	150	226.16	20.68	298	2.43	1.96	دال إحصائياً
انساني	150	220.40	20.36				

تختلف المرونة النفسية بين التخصص العلمي والإنساني بسبب الاختلافات في الطبيعة العلمية للمواد في التخصص العلمي، مما يتطلب تركيزًا أكبر ومهارات تحليل دقيقة، بينما يشمل التخصص الإنساني جوانب أكثر إبداعًا وتفاعلًا مع الفرد والمجتمع، مما يسهم في تطوير مهارات التواصل والتفكير النقدي.

الهدف السابع: العلاقة الارتباطية بين التجول العقلي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين التجول العقلي والمرونة النفسية، اذ وُجد أن مقدار مؤشر العلاقة عند نسبة دلالة (0,05) ودرجة حرية (298) وصل (- 0.276) وجدول (11) يبين هذا.

الجدول (11)معامل الارتباط بين متغيري البحث

العينة	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة
300	**0.276-**	**298**	**0.05**

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (298) مساوية ل(0,113).

ويتبين عن طريق النتائج وجود علاقة عكسية دالة بين التجول العقلي والمرونة النفسية، فضعف التجوال العقلي يكون ناتج من قوة المرونة النفسية، اذ ان المرونة عامل مساعد لتكيف الفرد مع البيئة الخارجية وتقلل من التجول العقلي لكونها تساعد الطلبة على التكيف ومواجهة الصعوبات والتحديات والتشتت الي يحصل اثناء المحاضرة وخارجها.

الاستنتاجات

1- إن طلبة الجامعة لديهم تجولا عقليا.

DOI:https://doi.org/10.33687/jhssr.004.02.0475

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

٢- لم تظهر فروق بين الطلبة تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص في التجول العقلي.

3- طلبة الجامعة ولتكيفهم مع الظروف المحيطة بهم ظهر لديهم مرونة نفسية

4- ليس هناك فروقا حسب الجنس في المرونة النفسية، وهناك فروقا حسب التخصص ولصالح التخصص العلمي.

5- كلما زادت المرونة النفسية قل التجول العقلي لدى عينة البحث

التوصيات

1- تنظيم دورات توجيهية للطلبة في الجامعة لتسليط الضوء على سلبيات التجوّل العقلي وتشجيعهم على تبني أساليب فعّالة للاستذكار أثناء الدراسة.

2- التأكيد من قِبَل المسؤولين في وزارة التعليم العالي والبحث على أهمية تبني الأساتذة لطرق واستراتيجيات تعليمية تسهم في تعزيز انتباه الطلبة أثناء الدراسة وتقليل التجوّل الفكري لديهم.

الاقتراحات

1- إجراء أبحاث مماثلة للدراسة الحالية على مستويات تعليمية أخرى مثل المرحلة الإعدادية والمرحلة المتوسطة.

2- إجراء دراسة حول علاقة التجوّل العقلي بمتغيرات أخرى، مثل أساليب التفكير، الدافعية الخارجية والداخلية، وسمات الشخصية.

المصادر

1. أبو ندى ، محمد عصام يوسف. (2015): **الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، غزة ، فلسطين.
2. الأحمدي، أنس(2009): **المرونة**، مؤسسة الأمة للتوزيع والنشر، الرياض.
3. امير، وطنية رهيف. (٢٠١٨): الرضا الزواجي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المرشدين التربويين ، جامعة بابل ، رسالة ماجستيرغير منشورة.
4. انيسة ، قانة. (٢٠١٩): دور المرونة النفسية في مساعدة المدمن على التعاطي من الإدمان على المخدرات ، جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم ، رسالة ماجستير.
5. الخطيب ، محمد جواد (2010)) : دور التربية المدنية في تنمية مرونة الأنا في الشخصية الفلسطينية مجلة جامعة الأزهر بغزة. سلسلة العلوم الإنسانية 2010 ، المجلد 12 ، عدد 2.
6. ريان، محمد اسماعيل.(2006): الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الابتكاري والسرعة الادراكية لطلبة الصف الحادي عشر بمدينة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الازهر، غزة.
7. الزهيري، لمياء قيس سعدون. (2012): **المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة**، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية للعلوم الانسانية.
8. السلوم، عبد الحكيم. (2006): التعلم والذاكرة , مجلة النبأ , 52ك1, بغداد.
9. سليمان ، عبدالرحمن سيد -و عبد الله ، هشام إبراهيم .(2021): دراسة لموضع الضبط في علاقته بكل من قوة الأنا والقلق لدى طلبة وطالبات جامعة قطر، جامعة قطر، رسالة ماجستير.
10. عبد، فردوس كاظم. (2022): التجول العقلي لدى طلبة الجامعة ديالى، مجلة ديالى للبحوث الانسانية.
11. عبدالله ، كفاح محسن – وعلي ، سيناء احمد. (2021): المرونة المعرفية وعلاقتها بمركز السيطرة لدى طلبة الجامعة ، ، كلية التربية الأساسية ، جامعة المستنصرية ، التربية الأساسية ، جامعة صلاح الدين- أربيل ، رسالة ماجستير.
12. العمري عائشة بلهيش، والباسل، رباب محمد عبد الحميد. (2019): برنامج مقترح توظيف التعلم المنتشر وتأثيره على تنمية نواتج التعلم وحفظ نواتج التجول العقلي لدى طالبات كلية التربية جامعة طيبة مجلد تكنلوجيا التربية دراسات وبحوث العدد28 يناير.
13. الفيل، حلمي محمد حلمي (٢٠١٨): **برنامج مقترح لتوظيف انموذج التعلم القائم على السيناريو (SBL) في التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الاسكندري**ة، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية ، العدد ٢، ٣-٦٦ .
14. محمد، فضيلة عرفات، وخضر، وفاء علي. (2022): القمع الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل، مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الانسانية، مجلد 13/العدد الثالث.

15. المراغي، ايهاب السيد شحاته (٢٠٢٠) استخدام استراتيجية عباءة الخبير في تدريس الهندسة باسلوب تكاملي على التحصيل وخفض درجة التجول العقلي والحد من اسبابه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة تربويات الرياضيات مجلد ٢٣ العدد ٣١ ، ١ - ٧٩ ، الجمعية المصرية للتربويات الرياضيات، مصر.
16. النداوي، رغد عبد المنعم. (2022): التجول العقلي والتفكير المستقيم وعلاقتهما بالتحصيل الاكاديمي لدى طلبة قسم التاريخ في كلية التربية - الجامعة المستنصرية.
17. نعيمة، دريس .(٢٠١٨): المرونة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طلبة جامعة سعيدة ، جامعة دكتور مولاي الطاهر سعيدة ، رسالة ماجستير.
18. محمد شلبي, يوسف, عبد الله آل معيض, عايض. (2021). **نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من: اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة**. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج, 84(84), 611-667.
19. Grotberg , E.H. (2003): Resillience for Today : Gaining strengtn from Adversity ,westport, Greenwood publishing Group lnc.
20. Rolf , J.E. & Johnson , J.L. (1999) : Opening Doors To Resilience Intervention Research , In : Glantz , M.D. & Johnson , J.L. Resilience and development : positive life adoptions . New York : Kluwer Academic / plenum publishers , 229-249.
21. Smallwood, j., & Sch00ler,j.w.(2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness Myers, T.
22. Smallwood, J., O'Connor, R., Sudbery, M., & Obonsawin, M (2007).Mind-wandering and dysphoria. Cognition and Emotion, 21 (4), pp816_842.
23. Smallwood,j.,Oconnr,R.,Sudberry,M.V Ballantyre,C 149- (2004)).the.consequences of encoding in formation on the maintenouucee of 164 in tern ally generated images and thoughts: the role of meaning complexes (con sciousess and coqnition, 4,pp (789,820).
24. Smmalwood,j.,&schooler j.(2006) the Restless mind.psychological Bulletine,(132,946).
25. Scheier ,m,f, &carver , c.s. (1987) . Dispositional optimism and physical wel being , the influence of generalized out can expectations on health ,Journal of .210. 55 164 -, personality.

ملحق (1) مقياس التجول العقلي بصيغته النهائية

ت	الفقرة	تنطبق عليَ دائما	تنطبق عليَ غالباً	تنطبق عليَ أحياناً	تنطبق عليَ نادراً	لا تنطبق عليَ
1	أخبر زميلي عن بعض المعلومات اثناء المحاضرة.					
2	انشغل بكتابة بعض المعلومات المرتبطة بالمحاضرة.					
3	أفكر بطرح بعض الأمثلة عما ذكره الاستاذ في المحاضرة.					
4	أحاول ربط موضوعات المحاضرة مع معلومات قرأتها سابقا.					
5	أتخيل ما يقوله الاستاذ من معلومات.					
6	أتصفح أوراقي لأتأكد من معلومات كتبتها لها صلة بالمحاضرة.					

DOI:https://doi.org/10.33687/jhssr.004.02.0475

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

7	أراجع المادة أثناء المحاضرة لكي اقولها للأستاذ.					
8	أفكر في تطبيق ما يقوله الاستاذ.					
9	أفقد متابعتي للأستاذ لتفكيري العميق لبعض يقوله.					
10	أجهز بعض الاسئلة للأستاذ بعد انتهاء المحاضرة.					
11	أحاول أن أجد بعض الثغرات أثناء المحاضرة.					
12	أفكر في موعد هام ينتظرني وأنا في المحاضرة.					
13	أفكر في بعض الاشياء التي في البيت وأنا في المحاضرة.					
14	أفكر في مستقبلي المهني أثناء المحاضرة					
15	أجد صعوبة في التركيز أثناء المحاضرة.					
16	أفكر في تصفح هاتفي أثناء المحاضرة.					
17	أفكر في الذهاب للتسوق أثناء المحاضرة.					
18	أعاني من مشتتات الانتباه أثناء المحاضرة.					
19	أفكر في ماذا سأفعل بعد انتهاء المحاضرة.					
20	أفكر في المشاكل التي حدثت لي وأنا في المحاضرة.					
21	أحاول أن أتمكن من بعض المهارات التي يتقنها الأستاذ.					
22	أجد نفسي استمع للأستاذ وأفكر في امور خارج المحاضرة.					