

مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية

مجلة علمية دورية محكمة فصلية

**العدد الخاص بوقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية
والاجتماعية- آيار ٢٠٢٣**

جامعة الأنبار – كلية التربية للعلوم الإنسانية

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ٧٥٣ لسنة ٢٠٠٢

الرمز الدولي

ISSN 1995 - 8463

E-ISSN:2706-6673



رئيس التحرير

أ.د. فراس عبد الرحمن أحمد النجار

جامعة الأنبار-كلية التربية للعلوم الإنسانية

مدير التحرير

أ. د. عثمان عبدالعزيز صالح

جامعة الأنبار -كلية التربية للعلوم الإنسانية

أعضاء هيئة التحرير

الامارات -جامعة عجمان	أ. د. ياس خضير عباس
الجامعة العراقية -كلية الاعلام	أ. د. فاضل محمد حسين
السعودية -جامعة الاميرة نورة بنت عبدالرحمن -كلية التربية	أ.د. حنان بنت عطية الجهني
مصر -جامعة الزقازيق -كلية الآداب	أ. د. بشري اسماعيل احمد
فلسطين -جامعة الاقصى - كلية التربية	أ.د. عبدالكريم احمد فرج الله
جامعة الموصل - كلية الآداب	أ.د. حارث حازم ايوب
الولايات المتحدة الامريكية -جامعة نيويورك	أ. د. قاسم خلف العاصي
السعودية -جامعة الملك خالد-كلية التربية	أ.د. عبدالله بن علي ال كاسي
الاردن -جامعة جدارا- كلية الآداب واللغات	أ.د. عدوية احمد شواقفة
جامعة بغداد-مركز إحياء التراث العلمي العربي	أ.د. سعدي ابراهيم اسماعيل
جامعة الانبار-كلية التربية للعلوم الانسانية	أ. د. امجد رحيم محمد
سوريا-جامعة دمشق-كلية الآداب	أ.د. احمد محسن الخضر
المغرب- جامعة بن زهر- كلية الاداب والعلوم الانسانية	أ.د. كنزة القاسمي
جامعة الانبار- كلية الآداب	أ. د. نبيل جاسم محمد
جامعة الانبار- كلية الآداب	أ.د. احمد سلمان حمادي
جامعة الانبار-كلية التربية للعلوم الانسانية	أ.م.د. صافي عمال صالح

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على خاتم الانبياء والمرسلين، ومن دعا
دعوته الى يوم الدين...

وبعد...

فتطل اليوم مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية على قرائها وهي تحمل بين دفتيها
بحوثاً خاصة بوقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية.
الذي عقد تحت شعار: (العلوم الانسانية التحديات واستراتيجيات النهوض) للمدة من
٢٤-٢٥ ايار- مايو ٢٠٢٢.

برعاية السيد وزير التعليم العالي والبحث العلمي والسيد رئيس جامعة الانبار.
وقد تضمن المؤتمر بحوثاً عدة كان نصيب مجلتنا منها (١٧) بحثاً تم تحكيمها
ومراجعتها وفق الشروط العلمية الرصينة المتبعة.
ونحن كهياة تحرير نشمن مشاركة الباحثين بشكل عام والذين ينتمون للمحور المختص
بمجلتنا بشكل خاص لانهم بهذه المشاركة قالوا كلمتهم في هذه القضية، التي ارقت الشعوب
وحاولت افساد استقرارها.
فنسأله تعالى التوفيق والسداد لما يحب ويرضى.

رئيس التحرير

أ.د. فراس عبد الرحمن احمد

آيار ٢٠٢٣

تعليمات النشر في مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية

- الاجراءات والمواصفات العامة للبحث:
- مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية، مجلة علمية دورية محكمة، لنشر الأبحاث العلمية في مجال العلوم الانسانية الاتية: التاريخ، والجغرافيا، والعلوم التربوية والنفسية، والاجتماع، والاعلام، والعلوم السياسية، والفلسفة، وتصدر بواقع ٤ اعداد سنوياً.
- يقدم الباحث على الموقع الالكتروني للمجلة وفق المواصفات الاتية: حجم الورق 4, A وبمسافتين بما في ذلك الحواشي الهوامش والمراجع والجداول والملاحق، وبحواشي واسعة ٢,٥ سم او اكثر اعلى واسفل وعلى جانبي الصفحة.
- يقدم الباحث خطابا مرافقا يفيد ان البحث او ما يشابهه لم يسبق نشره، ولم يقدم لأي جهة اخرى داخل العراق او خارجه، ولحين انتهاء اجراءات البحث.
- يكون الحد الاقصى لعدد صفحات البحث ٢٥ صفحة.
- يكون البحث مكتوبا بلغة سليمة باللغة العربية او اللغة الانكليزية ومطبوع على الالة الحاسبة بخط Simplified Arabic حجم ١٤، على ان يتم تمييز العناوين الرئيسة والفرعية.
- تكتب الهوامش والمراجع وفق نظام شيكاغو للتوثيق، بخط حجم ١٤، على ان يتم ترتيبها بالتتابع كما وردت في المتن، ويكون تنظيم المراجع هجائياً حسب المنهجية العلمية المعتمدة وباللغتين العربية والانكليزية.
- لا تعاد البحوث الى اصحابها سواء نشرت ام لم تنشر، وسيتم اتلاف كافة اوراق البحث بعد نشره وظهوره، ولا يحق للباحث المطالبة بها.
- تؤول كافة حقوق النشر الى المجلة.
- تعبر البحوث عن اراء اصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة.
- **بيانات الباحث والملخص:**
- يلزم الباحث بتقديم البيانات الخاصة به وببحثه، وباللغتين العربية والانكليزية، وتشمل الاتي: عنوان البحث، أسماء وعناوين الباحثين، ورقم الهاتف النقال، والبريد الالكتروني، وملخصين - عربي وانكليزي - بحد اقصى ١٥٠ كلمة يحتويان الكلمات المفتاحية للبحث، والهدف من البحث، والمنهج المتبع بالبحث، وفحوى النتائج التي توصل اليها.
- **ادوات البحث والجداول:**
- اذا استخدم الباحث استبانة او غيرها من ادوات جمع المعلومات، فعلى الباحث ان يقدم نسخة كاملة من تلك الاداة، ان لم يكن قد تم ورودها في صلب البحث او ملاحقه.

- اذا تضمن البحث جداول او اشكال يفضل ان لا يزيد عرضها عن حجم الصفحة , 4 A على ان تطبع ضمن المتن.
- يوضع الشكل بعد الفقرة التي يشار اليه فيها مباشرة، ويكون عنوانه في اسفله.
- يوضع الجدول بعد الفقرة التي يشار اليه فيها مباشرة، ويكون عنوانه في اعلاه.
- **تقويم البحوث:**
- تخضع جميع البحوث المرسله الى المجلة الى فحص اولي من قبل هيئة التحرير لتقرير اهليتها للتحكيم، ويحق لها ان تعتذر عن قبول البحث دون بيان الاسباب.
- تخضع جميع البحوث للتقويم العلمي بما يضمن رصانتها العلمية، وقد يطلب من الباحث اذا اقتضى الامر مراجعة بحثه لإجراء تعديلات عليه.
- **المستلآت:**
- يمنح صاحب البحث المنشور نسختين مستلة عن بحثه، ترسل الى عنوان الباحث المثبت بالبحث.
- اجور النشر:
- يقوم الباحث بتسديد اجور النشر، والبالغة ١٢٥,٠٠٠ مائة الف دينار عراقي، واذا زادت صفحات البحث عن ٢٥ صفحة تضاف ٥,٠٠٠ خمسة الاف دينار عراقي عن كل صفحة.
- الباحثون من خارج العراق تنشر نتاجاتهم العلمية مجانا.
- الاشتراك السنوي:
- الافراد داخل العراق ١٢٥,٠٠٠ مائة الف دينار عراقي.
- المؤسسات داخل العراق ١٥٠,٠٠٠ مائة وخمسون الف دينار عراقي.
- خارج العراق ١٥٠ مائة وخمسون دولار او ما يعادلها.
- **المراسلات :**
- توجه المراسلات الى : جمهورية العراق – جامعة الأنبار – مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية
- الموقع الالكتروني للمجلة/ <https://www.juah.uoanbar.edu.iq>
- هاتف رئيس التحرير: ٠٧٩٠٥٧٥٦٦٢٢٣
- هاتف مدير التحرير : ٠٧٨٢٩٠٧٣١١٠
- **E-mail : juah@uoanbar.edu.iq**

ثبت البحوث المنشورة

أولاً: محور الدراسات التاريخية

رقم الصفحة	الباحث	عنوان البحث	ت
١٣-١	أ.د. عبد الناصر عبد الرحمن اسماعيل م.د. حامد عبيد جاسم	إرشاد الفحول إلى معرفة المؤلف المجهول	١
٢٨-١٤	م.م. محمد جهاد عبد أ.د. قحطان عدنان بكر	المستشرق ناصر الدين دينيه بين الإسلام والاستشراق	٢
٤٣-٢٩	م.م. عمر نافع نوري أ.د. محمد يحيى احمد	نشأة البحرية الاميركية ١٧٧٥-١٧٨٥	٣
٦٥-٤٤	م.م. عمر رزاق حمود أ.د. محمد يحيى احمد	اتفاقية التعاون الاقتصادي بين العراق وهنغاريا ١٩٧٠ دراسة تاريخية	٤
٨١-٦٦	م.م. صلاح وهيب حنش أ.د. محمد يحيى احمد	السياسة الاقتصادية الاميركية تجاه اثيوبية (١٩٧٤-١٩٧٧)	٥

ثانياً: محور اللغات وآدابها

رقم الصفحة	الباحث	عنوان البحث	ت
١٠٠-٨٢	الباحثة شهد خليل علاوي أ.د. خليل محمد سعيد	تداولية العدول النوعي في تقديم العمدة في المحصول في شرح الفصول لابن إياز البغدادي (ت ٦٨١ هـ)	٦
١١٣-١٠١	أ.م.د. محمد عبد ذياب	معاني حذف الجوابات في كتاب (فتح الرحمن) لتركيا الانصاري (ت ٩٢٦ هـ)	٧
١٣٢-١١٤	أ.م.د. وسام نجم عبدالله	الضرورة الشعرية عند ابن الناظم في شرحه على ألفية ابن مالك	٨
١٥٩-١٣٣	م.م. نيراس خليل ابراهيم	التحقق من أنواع استراتيجيات تعلم النحو لطلبة الجامعة	٩
١٧٥-١٦٠	م.م. يعرب قحطان حميد	التحديات التي تواجه معلمي اللغة الانجليزية كلغة اجنبية في تطوير خبرات التدريس	١٠



ثالثاً: محور علوم القرآن والتربية الإسلامية

ت	عنوان البحث	الباحث	رقم الصفحة
١١	آيات الأحكام المتعلقة بالزكاة عند الحاكم الجشمي (٤٩٤ هـ) في تفسيره التهذيب سورة البقرة انموذجا	الباحثة شذى حروش صالح أ.د. محمد عويد جبر	١٧٦-١٩٥
١٢	آيات الأحكام المتعلقة بالصيام عند الحاكم الجشمي (٤٩٤ هـ) في تفسيره التهذيب سورة البقرة انموذجا	الباحثة شذى حروش صالح أ.د. محمد عويد جبر	١٩٦-٢٢٣
١٣	الإمام أبو عمران الجوني عبد الملك بن حبيب (ت: ١٢٨) وأقواله التفسيرية في بعض آيات الإيمان	طارق حبيب شلال حمود أ.م. د. محمد داود موسى	٢٢٤-٢٤١

رابعاً: محور الاعلام والدراسات الاستراتيجية

ت	عنوان البحث	الباحث	رقم الصفحة
١٤	مشكلة ارتفاع حالات الطلاق في العراق والمعالجات الاستراتيجية من منظور شرعي	أ.م.د. ظاهر فيصل العيساوي أ.د. محمد سامي الدليمي أ.م.د. معتمد صائب الحديثي	٢٤٢-٢٥٨
١٥	الآليات الدينية لمواجهة خطاب الكراهية في الدولة المعاصرة العراق انموذجا	أ.د. محمد سامي الدليمي أ.م.د. ظاهر فيصل العيساوي أ.م.د. معتمد صائب الحديثي	٢٥٩-٢٨١

خامساً: محور الدراسات الجغرافية

ت	عنوان البحث	الباحث	رقم الصفحة
١٦	التحليل المكاني لمستويات تلوث مياه نهر الفرات في محافظة الأنبار	أ.م.د. أوس تلك مشعان أ.م.د. زهير جابر مشرف أ.م.د. أمير محمد خلف م.د. عمار ياسين عواد	٢٨٢-٢٩٦

سادساً: محور العلوم التربوية والنفسية

ت	عنوان البحث	الباحث	رقم الصفحة
١٧	العلاقة بين التجول العقلي والمزاج وما وراء الوعي دراسة ميدانية على طلبة العراق والجزائر	د. عمر خلف رشيد د. عايش صباح	٢٩٧-٣١٢

The relationship between mental wandering, mood, and metacognition: a field study on Iraqi and Algerian students

¹ Dr. Omar Kh. Rasheed ² Dr. Aiche Sabah

¹ University of Anbar - College of Education for Humanities

² Hassiba Benbouali University of Chlef- Algeria

Abstract:

. Mind wandering is a psychological process that involves spontaneous thoughts in everyday life, referring to the shift from external environmental events to internal self-generated thoughts. This means that attention is focused on internal thoughts and feelings. In the past two decades, this cognitive process has been extensively studied, with literature showing that mind wandering is prevalent in our daily lives and affects various psychological outcomes. Previous literature also indicates that mind wandering significantly interacts with individuals' mood states, and this mood effect may depend on the specific thought contents that occur during mind wandering episodes.

In our current study, we investigated the relationship between mood, meta-awareness, and mind wandering among students in Algeria and Iraq. The study was conducted on a sample of 495 students from the University of Anbar (Iraq) and the University of Chlef (Algeria), selected through convenience sampling. To achieve the study's objectives, a descriptive approach was employed, relying on the following measurement tools: the Mind Wandering Questionnaire (adapted translation by the researchers), the Mood Scale (developed by Plumed et al., 2013; translated by the researchers), and the Meta-Awareness Scale. The findings revealed a high level of happiness in relation to mood, a moderate level of mind wandering, and multiple linear regression analysis indicated that mood, including happiness, sadness,

1: Email:

okrashed@uoanbar.edu.iq

2: Email

s.aiche@univ-chlef.dz

1: **ORCID:** 0000-0002-8117-6336

2: **ORCID:** 0000-0000-0000-0000

Keywords:

Mind wandering

Mood

Beyond consciousness

©Authors, 2023, College of Education for Humanities University of Anbar. This is an open-access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



العلاقة بين التجول العقلي والمزاج وما وراء الوعي دراسة ميدانية**على طلبة العراق والجزائر****د. عمر خلف رشيد^١ د. عايش صباح^٢****^١ جامعة الانبار- كلية التربية للعلوم الانسانية****^٢ جامعة حسيبة بن بوعلي- الشلف- الجزائر****الملخص:**

التجول العقلي هو عملية نفسية تنطوي على ظهور أفكار عفوية في الحياة اليومية، ويشير إلى التحول من الأحداث في البيئة الخارجية إلى الأفكار الداخلية الذاتية، مما يعني أن الاهتمام يتركز على الأفكار والمشاعر الداخلية، وفي العقدين الماضيين، تمت دراسة هذه العملية المعرفية على نطاق واسع، بحيث تظهر الأدبيات أن التجول العقلي منتشر بشكل كبير في حياتنا اليومية، والذي يؤثر على مختلف النتائج النفسية كما يظهر من خلال الادبيات السابقة أن التجول العقلي يؤثر بشكل كبير مع الحالة المزاجية وما وراء الوعي للأفراد ، وأن هذا التأثير على الحالة المزاجية قد يعتمد على محتويات الفكر المحددة التي تحدث أثناء نوبات التجول العقلي.

في دراستنا الحالية قمنا بتناول العلاقة بين المزاج وما وراء الوعي والتجول العقلي لدى طلبة العراق والجزائر تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (٤٩٥) طالبا وطالبة على مستوى جامعاتي الانبار (العراق) والشلف (الجزائر)، تم اختيارهم بطريقة المعاينة المتاحة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي (الدراسات الارتباطية) بالاعتماد على أدوات القياس التالية: مقياس التجول العقلي [Mrazek](#) (2013, et al) وترجمة الباحثين، ومقياس المزاج من إعداد (Plumed et al, 2013) وترجمة الباحثين ومقياس ما وراء الوعي. تم التوصل الى وجود مستوى مرتفع من السعادة فيما يتعلق بالمزاج، ومستوى متوسط من التجول العقلي، وباستخدام الانحدار الخطي القياسي المتعدد تم التوصل إلى وجود مساهمة للمزاج من خلال السعادة والحزن والغضب على التجول العقلي، وتفسر هذه المتغيرات الثلاثة ما مقداره ١٨ % من التباينات التي تحدث في التجول العقلي لم يتم التوصل الى وجود علاقة بين ما وراء الوعي والتجول العقلي .

الكلمات المفتاحية: التجول العقلي، المزاج، ما وراء الوعي

اهمية البحث والحاجة اليه :

إحدى السمات الأساسية للعقل البشري هي أن النشاط العقلي لا يتوقف عندما يكون العقل غير مشغول بمطالب خارجية. بدلاً من ذلك ، غالبًا ما تكون لدينا أفكار ومشاعر لا علاقة لها بالأحداث الجارية الآن - وهي قدرة تعتمد على قدرة عقولنا على التوليد الذاتي لكل من الظواهر المعرفية والعاطفية بشكل مستقل عن المدخلات البيئية (Callard et al. 2013). ومن بين هذه الأنشطة المولدة ذاتيا self-generated mental activity التجول العقلي Mind wandering الذي هو موجود في كل مكان في التجربة الإنسانية وقد يكون العملية الافتراضية للدماغ (Barnett and Kaufman 2020) default process.

أحد التعريفات الشائعة والمتسقة للتجول العقلي هو أنه يحدث عندما تبتعد أفكار الفرد عن المهمة المطروحة؛ غالبًا ما يشار إليه على أنه أفكار غير مرتبطة بالمهام حيث ينتقل فيه التحكم التنفيذي executive control من المهمة الأساسية إلى معالجة الأهداف الشخصية (Smallwood and Schooler 2006). تفجرت الأبحاث حول التجول العقلي في العقد الماضي، حيث توصلت دراسة (Callard et al. 2013) أنه كانت هناك زيادة كبيرة في مصطلح " التجول العقلي " منذ عام ٢٠٠٦ ، وقد خلص البحث الى أن هذا قد يكون بالفعل "عصر التجول العقلي" .

يتجول العقل عندما يتشتت الانتباه عن المهمة المطروحة بواسطة الأفكار الذاتية . وبالتحديد، تجول العقل هو ما نختبره أحيانًا في حياتنا اليومية على أنه مشتت بسبب تدفق وعينا .ومع ذلك، فإن تجربة الإلهاء distraction هذه لا تكشف عن التأثير البناء الذي يحدثه تجول العقل في حياتنا العقلية .على وجه التحديد ، تلعب عملية التجول العقلي دورًا مهمًا في ثلاث عمليات نفسية مرتبطة بتخيل عوالم محتملة: التظاهر باللعب والتخطيط للسيرة الذاتية pretend play, autobiographical planning، والإبداع (Preiss 2020) .

التجول العقلي هو تجربة يومية مشتركة ينفصل فيها الانتباه عن البيئة الخارجية المباشرة ويركز على مسارات التفكير الداخلية (Schooler et al. 2014)، ويشتمل التجول العقلي على العمليات المعرفية التي تم تصنيفها تحت مفاهيم مختلفة مثل أحلام اليقظة ، والتفكير غير المرتبط بالمهمة ، والتحفيز على التفكير المستقل، والفكر الذاتي إلى جانب أمور أخرى .على الرغم من أنها تتطوي على مجموعة واسعة من الظواهر ، فإن التفكير

الذاتي هو أكثر خصائص تجول العقل من العمليات الأخرى مثل التفكير غير المرتبط بالمهمة (Preiss 2020).

يرتبط التجول العقلي ارتباطاً وثيقاً بالمزاج. تخيل يوماً لا يشرد فيه عقلك ؛ تظل مركزاً باهتمام على أنشطتك في الوقت الحاضر، لن يكون هذا إنجازاً رائعاً فقط بالنظر إلى أن شroud الذهن يشكل ما بين ثلث ونصف حياة اليقظة، ولكن إذا حدث ذلك ، فهناك سبب للاعتقاد بأنك ربما كنت في مزاج جيد (Poerio, Totterdell, and Miles 2013). يبدو أن التجول العقلي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمزاج لكن الطبيعة الدقيقة لهذه العلاقة غير واضحة. تشير الدراسات إلى أن الحالة المزاجية قد تكون سابقة، حيث توصلت دراسة (Smallwood and O'Connor 2011) إلى أن تحفيز المزاج غير السعيد أدى إلى زيادة التجول العقلي المرتبط بالماضي ، وهذا يؤكد أنه عندما يتجول العقل في حالة مزاجية غير سعيدة ، فإنه يجذب إلى أحداث من ماضيه، كما أشارت دراسة (Poerio, Totterdell, and Miles 2013) ان الحزن يسبق تجول العقل ، وان التجول العقلي نفسه لم يكن مرتبطاً بالمزاج اللاحق، وتوقع فقط الشعور بالسوء إذا كان محتواه سلبياً. أيضا هدفت دراسة (Smallwood et al. 2009) إلى الكشف عن العلاقة بين الحالات المزاجية والتجول العقلي، وقد تم التوصل الى أن تحفيز المزاج السلبي أدى إلى قيام المشاركين بمزيد من الهفوات ، والإبلاغ عن تكرار أكبر للمهام غير المتصلة بالمهمة المطلوبة. على النقيض من ذلك، ارتبط المزاج الإيجابي بقدرة أفضل على ضبط أداء المهمة. هذه النتائج تؤكد أن الحالة المزاجية السلبية تقلل من مقدار الالتزام بالمهمة المطلوبة وقد تعزز التركيز على المشاغل الشخصية. في نفس السياق توصلت دراسة (Albert, Claude Ouimet, and Brown 2022) أن التعرض للمزاج السلبي أدى إلى زيادة التجول العقلي أثناء قيادة السيارة.

من جهة أخرى، قد يكون المزاج نتيجة للتجول العقلي، حيث خلص (Killingsworth and Gilbert 2010)، اللذان جمعا تقارير عن الوقت الفعلي لتجول العقل والسعادة من ٢٢٥٠ مشاركاً ، إلى أن التعاسة كانت نتيجة (وليس سبباً) لتجول العقل . استند هذا إلى تحليلات الفارق الزمني حيث كان المزاج أقل بعد تجول العقل أكثر من ذي قبل. ومع ذلك يرى (Poerio, Totterdell, and Miles 2013) أنه غالباً ما كان هناك فارق زمني كبير بين تقارير تجول العقل والمزاج لأن المشاركين قدموا فقط ما بين ١ و ٣

تقارير يومية تفصل بينها ساعات (أحياناً حتى أيام). وبالنظر إلى هذا التأخر الزمني الكبير، من الصعب تخيل أن حالات تجول العقل الفردية سيكون لها تأثير دائم يثبط الحالة المزاجية ومن المرجح أن الأحداث المتداخلة الأخرى قد تكون مسؤولة عن هذه النتيجة. الطريقة الأكثر مباشرة لتحديد ما إذا كان شرود الذهن يؤثر على الحالة المزاجية اللاحقة هو قياس الحالة المزاجية عن كذب بعد تجول العقل.

ومن خلال استعراض هذه أدبيات العلاقة بين المزاج والتجول العقلي يتبين ان اغلب الدراسات تنظر الى المزاج باعتباره مسببا أكثر من اعتباره نتيجة لذلك سوف يكون المزاج مساهما في التجول العقلي في دراستنا.

كما يرتبط التجول العقلي أيضا بما وراء الوعي الذي يمكن تعريفه العملية التي يستحضر الأفراد من خلالها تجربتهم المستمرة من خلال إعادة تمثيل أفكارهم الحالية (Ibaceta and Madrid 2021)

وعن ارتباط ما وراء الوعي بالتجول العقلي، يشير (Seli et al. 2017) أن التجول العقلي يرتبط بقصد بما وراء الوعي ، وقد اقترح (Smallwood 2013) وجهة نظر للتجول العقلي تأخذ في الاعتبار "نقطة بداية" و "استمرار" التجول العقلي ، وهذا الرأي يشير إلى أن العلاقة يمكن أن يكون بين ما وراء الوعي والتجول العقلي أكثر تعقيداً مما تراه العين. على سبيل المثال ، قد يبدأ الفرد عمداً في بدء حلقة من التجول العقلي (وبالتالي ، يكون على دراية بحدوثها) ، ومع ذلك قد يصبح منغمساً بعمق في تجوله العقلي لدرجة أنه يفقد في النهاية وعيه بحدوثه. وبالمثل ، قد يبدأ الفرد عن غير قصد حلقة من التجول العقلي ، ومع ذلك يكتسب وعياً بحدوثها مع استمرار الحلقة.

وفي بحثنا هذا سوف ندر العلاقة بين المتغيرين باعتبار ما وراء الوعي سابقا للتجول العقلي. بحيث سيكون ما وراء الوعي مساهما في التجول العقلي.

الجانب الميداني :

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من صلاحية أدوات القياس ومعرفة إمكانيات تطبيقها على عينة الدراسة الحالية، وقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ١٠٠ طالب وطالبة.



وصف أدوات الدراسة :

١- مقياس التجول العقلي Mind-Wandering Questionnaire MWQ من اعداد (Mrazek et al. 2013) هو استبيان تقرير ذاتي مكون من ٥ فقرات يقيم مستويات سمة تجول العقل.

تتم الاستجابة على الفقرات وفقاً لتدرج سداسي التالي: ١=أبداً، ٦ = كثيراً جداً، وبذلك تتراوح درجة الفرد على المقياس بين (5 - 30) درجة وتعبّر الدرجة المنخفضة عن تجول عقلي منخفض فيما تعبّر الدرجة المرتفعة عن تجول عقلي مرتفع لدى الفرد.

أظهر المقياس اتساقاً داخلياً عالياً ، بالإضافة إلى صلاحية متقاربة مع المقاييس الأخرى للتجول العقلي والبناءات constructs ذات الصلة في دراسة (Mrazek et al. 2013) . تم ترجمة المقياس أيضاً إلى اللغة الإسبانية (Salavera et al. 2017) وقد أظهرت نتائج تحليلات المصادقية للبناء (explained variance = ٥٢.١) ، وكان الاتساق الداخلي مرتفعاً. ($\alpha = .766$) . تم ترجمة المقياس أيضاً إلى اللغة الكرواتية (Perković Kovačević et al. 2020) وقد أظهرت النتائج تناسقاً داخلياً عالياً للترجمة الكرواتية لـ MWQ ، وقد دعم تحليل العامل التأكيدي CFA النموذج أحادي البعد.

بالنسبة لدراستنا الحالية فقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي ان كل العبارات مرتبطة بمجموعها، حيث تراوحت الارتباطات بين ٠.٥٦ و ٠.٧٤٤ عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ . وبالنسبة للثبات فقد بلغت قيمة الاتساق الداخلي ($\alpha = 0.724$)، فيما بلغت قيمة Omega .

Reliabilit :0.733

مقياس المزاج MOOD questionnaire: تم اعداد المقياس في الأصل من قبل (Rieffe, Terwogt, and Tolland 2004)، وفي دراستنا تم الاعتماد على النسخة المكيفة Adaptation منه على البيئة الإسبانية (Plumed et al. 2013) . تتكون النسخة المكيفة من ١٦ فقرة بمقياس استجابة مكون من ثلاث نقاط: أبداً وأحياناً وغالباً، يقم هذا الاستبيان تواتر الحالات المزاجية المختلفة (الخوف والحزن والسعادة والغضب، Fear، Sadness, Happiness and Anger) خلال الأسابيع الأربعة الماضية. تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في نسخته المكيفة التي اعتمدنا عليها، وقد تم التوصل إلى ان الاستبيان يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة .

بالنسبة للخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية، فقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي وتم التوصل الى ارتباط الابعاد الاربعة مع بعضها البعض . وبالنسبة للثبات فقد بلغت قيمة الاتساق الداخلي ($\alpha = 0.720$) ، فيما بلغت قيمة

Omega Reliabilit :0.647

مقياس ما وراء الوعي من اعداد (DeMarree and Naragon-Gainey)

(2022) وهو مقياس فرعي متكون من خمس فقرات من مقياس الوعي متعدد الأبعاد المكون من ٢٥ عنصرًا حيث قام ببناء المقياس عبر ست عينات و ٢٤٨٠ مشاركًا ، تم من خلالها تطوير مقياس الوعي متعدد الأبعاد المكون من ٢٥ عنصرًا ، مع المقاييس الفرعية لتقييم ما وراء الوعي الذي يعبر عن الوعي اللحظي للنشاط العقلي. أظهرت المقاييس موثوقية وصلاحية مقبولة. (المعرفة المزيد عن المقاييس الفرعية الأخرى يرجى الرجوع الى (DeMarree and Naragon-Gainey 2022)). تم صدق المقياس على عينة مكونة من ١٠٠ فرد، وقد جاءت قيم الارتباط للفقرات الاربعة مرتبطة مع مجموعها الكلي ، وتراوحت الارتباطات بين ٠.٤٩ و ٠.٦٥ عند مستوى دلالة ٠.٠٠١. بالنسبة للثبات فقد جاءت قيم الفا كرونباخ مساوية لـ ٠.٦٦ وهي قيم مقبولة.

ثانيا: الدراسة الاساسية :

منهج الدراسة : تم اتباع المنهج الوصفي (الدراسات الارتباطية) انطلاقا من طبيعة

الدراسة التي تهدف العلاقة بين **التجول العقلي والمزاج** لدى الطلبة الجامعيين.

- **مجال الدراسة:** بالنسبة للمجال الجغرافي تم اختيار دولتي الجزائر والعراق، أما

بالنسبة للمجال الزمني فقد تم إجراء الدراسة الحالية في شهر ديسمبر من عام ٢٠٢٢.

- **مجتمع وعينة الدراسة :** يتكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعات العراق والجزائر،

أما عينة الدراسة فقد تكونت من ١٩٥ طالب وطالبة من جامعة الشلف بالجزائر وعينة ٣٠٠

طالب وطالبة جامعة الانبار بالعراق تم اختيارهم بطريقة العينة المتاحة عن طريق التطبيق

الالكتروني والورقي، وقد بلغ متوسط سن افراد العينة ٢٣,٢٥٢ انحراف معياري قدره ٥,٧١٤

اما بالنسبة لتوزيع الطلبة حسب متغيرات الدراسة فالجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 01 يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
الدولة	الجزائر	195
	العراق	300
الجنس	ذكور	165
	اناث	330
الحالة الاجتماعية	أعزب	409
	متزوج	86
الحالة الاقتصادية	ضعيف	29
	متوسط	369
	جيد	97
السنة الدراسية	سنة اولى	59
	سنة ثانية	108
	سنة ثالثة	224
	اولى ماستر	21
	ثانية ماستر	83
		39,4
		60,6
		33,3
		33,0
		82,6
		17,4
		5,9
		74,5
		19,6
		11,9
		21,8
		45,3
		4,2
		16,8

نلاحظ من خلال الجدول رقم (٠٣) توزيع الطلبة على متغيري الجنس والبلد، حيث تألفت عينة الدراسة 495 طالب وطالبة من جامعات الجزائر والعراق، وبلغ عدد الذكور من 165 ذكرا بنسبة مئوية تقدر بـ 33,3%، وبلغ عدد الاناث 330 بنسبة مئوية تقدر بـ 66,7%، بالنسبة لمتغير البلد، فقد بلغت نسبة طلبة العراق 60,6%، ونسبة طلبة الجزائر 39,4%، بالنسبة للحالة الاجتماعية كانت النسبة الأكبر للعزاب بنسبة 82,6%، والحالة الاقتصادية كانت اعلى نسبة لذوي الحالة الاقتصادية المتوسطة بنسبة 74,5%، أخيرا بالنسبة للسنة الدراسية كانت اعلى نسبة لطلبة السنة الثانية ليسانس بنسبة 45,3%.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية لتحقيق أهداف الدراسة، وقد تمثلت في المتوسط الحسابي، المتوسط النظري، اختبارات لعينة واحدة، معامل الارتباط بيرسون.

ثالثا: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

١- الإحصاءات الأولية لمتغيرات الدراسة

في الإحصاءات الأولية لمتغيرات الدراسة قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكذا الالتواء والتقلطح، أيضا تم إجراء ارتباط بين جميع المتغيرات التي سوف يتم دراستها.

Table 2. Means, standard deviations, Normality of Distribution, and correlations among variables

Variables	M	SD	Skewness	Kurtosis	Fear	Happiness	Anger	Sadness	Mind wandering
Fear	7,1578	1,96427	,219	-,724	١	--	--	--	--
Happiness	8,5435	2,23082	-,205	-,344	-,176**	١	--	--	--
Anger	7,9109	1,99994	-,012	-,529	,418**	-,242**	١	--	--
Sadness	7,2937	2,30338	,349	-,755	,467**	-,372**	,524**	١	--
Mind wandering	17,5485	4,72415	-,098	-,265	,336**	-,240**	,345**	,307*	١
meta_awareness	35,3198	6,56435	-,490	,153	-,040	,129**	-,029	-,012	-,026

نلاحظ من خلال الجدول ان المتوسط الحسابي للسعادة كان الأكبر حيث بلغ 8,5435، يليه الغضب Anger بمتوسط حسابي قدره ٧,٩١٠٩، يليه الحزن Sadness الذي بلغ متوسطه الحسابي 7,2937، وأخيرا الخوف Fear الذي بلغ متوسطه الحسابي 7,1578. وقد بلغ المتوسط الحسابي للتجول العقلي 17,5485 وهو قريب من المتوسط النظري الذي تبلغ قيمته ١٧.٥، وبالتالي فهناك مستوى متوسط من التجول العقلي لدى الطلبة. فيما يتعلق بالتوزيع الاعتدالي لمتغيرات البحث، فقد تراوحت قيمة الالتواء والتقلطح Kurtosis، Skewness بين -٢ الى +٢، وبالتالي فالتوزيع معتدل. اما الارتباطات بين المتغيرات فقد جاءت كلها دالة عند ٠.٠١، وقد جاء ارتباط السعادة سلبيا مع جميع المتغيرات الأخرى. فيما يتعلق بمتغير ما وراء الوعي نجد لا يرتبط مع أي من المتغيرات أعلاه الا مع متغير السعادة فقط.

٢- هل يساهم المزاج في التجول العقلي لدى طلبة الجامعة؟

وللإجابة على هذا السؤال تم الاعتماد على تحليل الانحدار المتعدد وحسابه عن

طريق برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية SPSS26، وقبل ذلك لا بد من التأكد من توفر فرضيات النموذج الخطي البسط وذلك من خلال ما يلي:

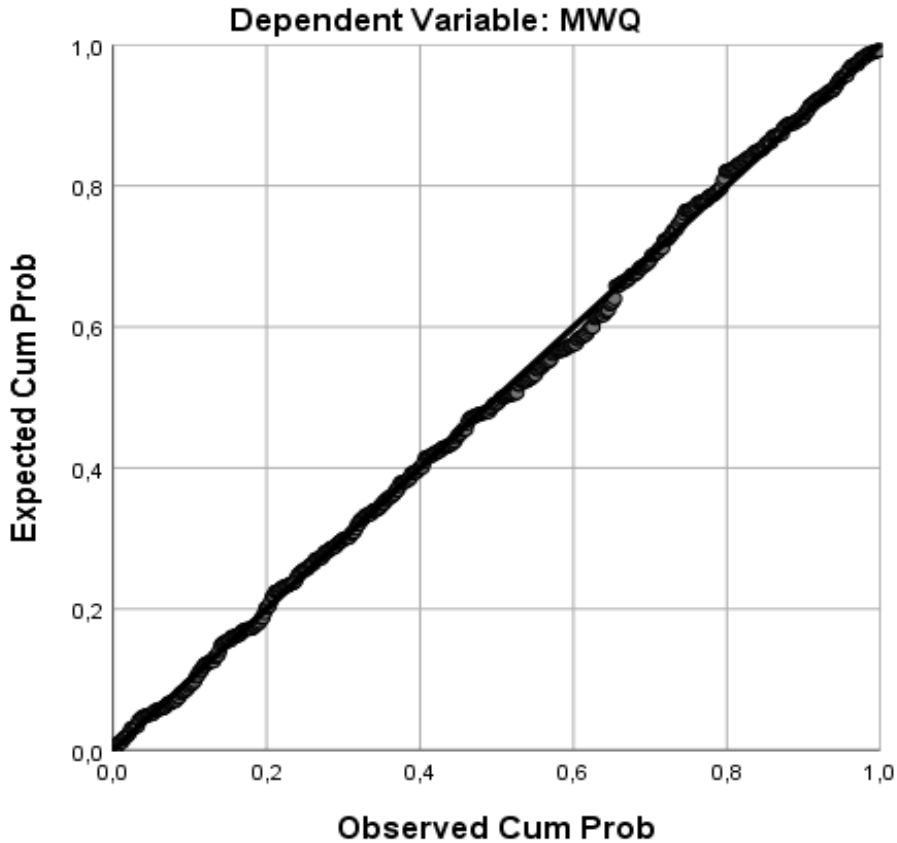
التوزيع الطبيعي للأخطاء:

لاختبار التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية تم رصد الأخطاء المعيارية بحيث وقعت أكثر من ٩٥% من الأخطاء ضمن المدى (٢، -٢) وعليه فإن الأخطاء تتوزع توزيعاً طبيعياً.

وللتأكد تم الاعتماد على مخطط Normal Probabilité.

الشكل (٠١) : مخطط التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية

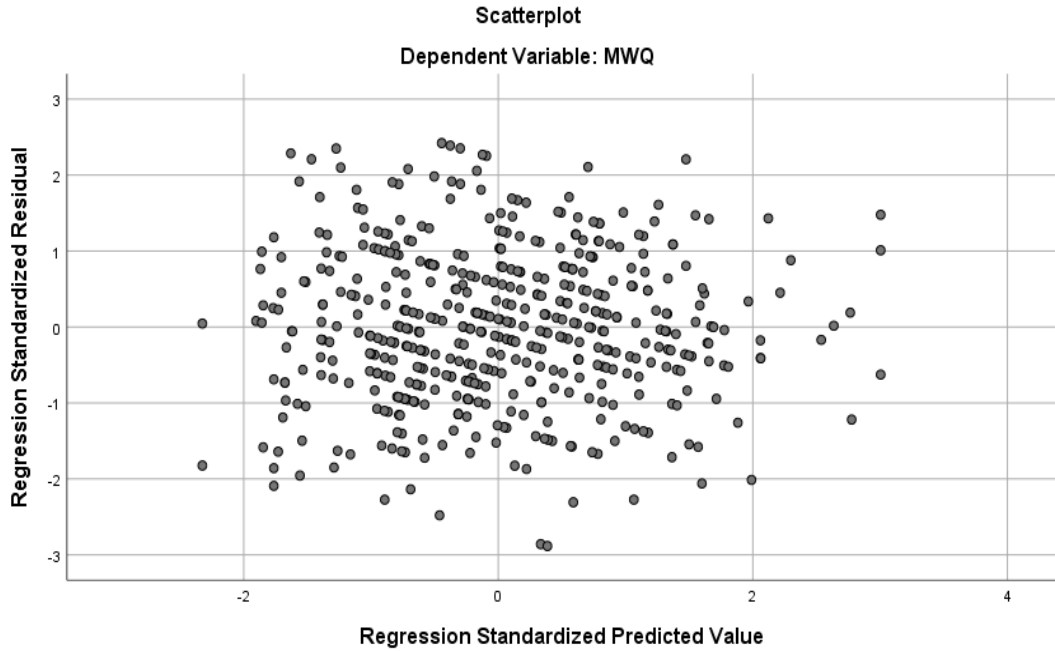
Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



من خلال الشكل (٠١) نلاحظ أن كل النقاط تتجمع قرب الخط المستقيم وهذا يدل على التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية.

شكل الانتشار للبواقي: يحدد الشكل التالي انتشار البواقي :

شكل رقم ٢: شكل انتشار للبواقي مع القيم المتوقعة



نلاحظ من خلال الشكل أن عدم وجود نمط معين للنقاط في الشكل وهذا يتسق مع شرط الخطية.

وبعد استخدام تحليل الانحدار المتعدد البسيط والجداول التالية توضح ذلك
تحليل الانحدار المتعدد القياسي لدراسة لمساهمة المزاج في التجول العقلي لدى
طلبة الجامعة لدى طلبة الجامعة في كل من الجزائر والعراق
جدول رقم (٣): نتائج مساهمة المزاج في التجول العقلي لدى طلبة الجامعة لدى طلبة
الجامعة في كل من الجزائر والعراق

التجول العقلي						المتغير التابع	
Fear, Sadness, Happiness and Anger						المتغيرات المستقلة	
تحليل الانحدار المتعدد بطريقة ENTER						الطريقة	
Adjusted R Square	R Square	(R)	Sig	F	Mean Square	Sum of Squares	Model
,180	,187	0,432	0.00	28,121	514,582	2058,326	Regression
					18,299	8966,562	Residual

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل الانحدار المتعدد، ومثلما يبينه الجدول فإن قيمة (f) دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٠٠) وهذا يؤكد مساهمة المزاج في التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في كل من الجزائر والعراق، أما القوة التفسيرية للنموذج فقد بلغت ٠.١٨٠ وهي قوة تفسيرية معتبرة مما يعني أن المزاج تفسر ما مقداره ١٨% من التجول العقلي.

الجدول رقم (٣): يمثل نتائج معامل قوة المزاج على التجول العقلي لدى طلبة الجامعة

المتغيرات المستقلة	B	Beta	قيمة (T)	sig
Fear	,488	,203	4,284	,000
Happiness	-,287	-,135	-3,078	,002
Anger	,465	,197	3,999	,000
Sadness	,120	,059	1,112	,267

من خلال نتائج معامل قوة المزاج على التجول العقلي لدى طلبة الجامعة تبين وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من ٠.٠٠١ للخوف والسعادة والغضب فيما لم يوجد اثر ذي دلالة إحصائية للحزن على التجول العقلي. وقد جاءت المساهمة الأكبر للخوف والغضب في التجول العقلي حيث بلغت مستوى الدلالة ٠.٠٠٠٠٠، يليها السعادة التي بلغ مستوى دلالتها ٠.٠٠٠٠٢، أما مستوى الدلالة للحزن فهو أكبر من ٠.٠٠٥ مما يدل على عدم مساهمته في التجول العقلي. وقد بلغت قيمة بيتا للخوف ٠,٢٠٣ وهذا يعني أنه كلما زاد الحزن لدى الطلاب بمقدار وحدة زاد التجول العقلي بمقدار (٠.٢٠٣). بالنسبة للسعادة فقد بلغ معامل بيتا الخاص بها (-,135) وهذا يعني أنه كلما زادت السعادة لدى الطلاب بمقدار وحدة نقص التجول العقلي بمقدار (-,135) أخيرا بالنسبة للغضب فقد بلغت قيمة بيتا ٠,١٢٠ وهذا يعني أنه كلما زاد الغضب لدى الطلاب بمقدار وحدة زاد التجول العقلي بمقدار (٠.١٢٠).

٣- هل يساهم ما وراء الوعي في التجول العقلي لدى طلبة الجامعة؟

للإجابة على السؤال تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد القياسي لدراسة مساهمة ما وراء الوعي في التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في كل من الجزائر والعراق

جدول رقم (٤): نتائج مساهمة ما وراء الوعي في التجول العقلي لدى طلبة الجامعة لدى طلبة الجامعة في كل من الجزائر والعراق

التجول العقلي							
المتغير التابع							
Fear, Sadness, Happiness and Anger							
المتغيرات المستقلة							
تحليل الانحدار المتعدد بطريقة ENTER							
Adjusted R Square	R Square	(R)	Sig	F	Mean Square	Sum of Squares	Model
-,001	,001	,026	٠.٥٦	,337٠	7,532	7,532	Regression
					22,348	11017,357	Residual

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل الانحدار المتعدد، ومثلما يبينه الجدول فإن قيمة (f) دالة غير دالة مستوى الدلالة (٠.٠٥) وهذا يؤكد عدم مساهمة ما وراء الوعي في التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في كل من الجزائر والعراق، أما القوة التفسيرية للنموذج فقد بلغت بالمئة ٠.١ وهي قوة تفسيرية شبه منعدمة مما يعني أن ما وراء الوعي لا يساهم في التجول العقلي لدى طلبة الجامعة.

مناقشة النتائج :

لقد سعت دراستنا الى معرفة العلاقة بين المزاج، والتجول العقلي، وقد توصلت الى مساهمة كل من للخوف والسعادة والغضب في التجول العقلي وعدم مساهمة الحزن في التجول العقلي. ان هذه النتيجة التي تم التوصل اليها تتفق مع الدراسات السابقة التي أكدت ان التجول العقلي مرتبط بالمزاج السلبي والايجابي (Smallwood et al. 2009, Smallwood and O'Connor 2011, Poerio, Totterdell, and Miles 2013)، كما ان طبيعة هذه العلاقة واضحة بشكل كافي، لذلك فقد سعينا في دراسة للكشف عن مساهمة المزاج في التجول العقلي كسابق للتجول العقلي وليس لاحقا له. وقد اتفقت دراستنا مع العديد من الدراسات السابقة التي عالجت متغير المزاج كسابق وتوصلت الى وجود مساهمة له في التجول العقلي من بينها (Smallwood et al. 2009, Smallwood and O'Connor 2011, Poerio, Totterdell, and Miles 2013)، وتختلف نتائج دراستنا مع دراسة (Killingsworth and Gilbert 2010) التي توصلت الى ان المزاج نتيجة

للتجول العقلي.

من النتائج المهمة التي تم التوصل اليها، مساهمة السعادة في التجول العقلي، وقد جاءت قيمة **B** و **Beta** بالسالب، ما يعني وجود تأثير عكسي بينهما، أي أنه كلما زادت السعادة نقص التجول العقلي، وهذا ما يتفق مع الدراسات السابقة (Smallwood et al. 2009)، حيث ان السعادة لا تؤدي الى تجول عقلي كبير ، عكس الغضب والخوف الذي يؤثر إيجابا على التجول العقلي، أي ان التجول العقلي يزيد بزيادتهما، لكن المثير للاهتمام هو ان الحزن لم يساهم في التجول العقلي عكس ما توصلت اليه الدراسات السابقة. نلاحظ أيضا عدم وجود علاقة بين ما وراء الوعي والتجول العقلي عكس ما توصلت اليه الدراسات السابقة، وذلك للطبيعة المعقدة بين المتغيرين وأيضا قد يرجع ذلك الى أدوات القياس التي كانت مختصرة وبالتالي لم تأخذ في عين الاعتبار المكونات الواسعة لهذين المتغيرين.

بالنسبة للآثار النظرية theoretical implications فإن هذه الدراسة توفر دليلا اضافيا الى الادلة والدراسات السابقة التي تؤكد ارتباط المزاج بالتجول العقلي، وان المزاج سابق للتجول العقلي .ومثلما ورد في نتائج دراستنا الحالية، يرتبط التجول العقلي مع المزاج السلبي بشكل مطرد ،وبشكل سلبي مع المزاج الايجابي ، وهذه النتائج تؤكد على ضرورة الاهتمام بالمزاج الايجابي وتأثيره على التجول العقلي بالإضافة الى التركيز على المزاج السلبي.

المصادر والمراجع :

- Albert, Derek A., Marie Claude Ouimet, and Thomas G. Brown. 2022. "Negative mood mind wandering and unsafe driving in young male drivers." *Accident Analysis & Prevention* 178:106867. doi: <https://doi.org/10.1016/j.aap.2022.106867>.
- Barnett, Paul Joseph, and James C Kaufman. 2020. "Mind wandering: Framework of a lexicon and musings on creativity." In *Creativity and the Wandering Mind*, 3-23. Elsevier.
- Callard, Felicity, Jonathan Smallwood, Johannes Golchert, and Daniel S Margulies. 2013. "The era of the wandering mind? Twenty-first century research on self-generated mental activity." *Frontiers in psychology* 4:891.
- DeMarree, Kenneth G., and Kristin Naragon-Gainey. 2022. "Individual Differences in the Contents and Form of Present-Moment Awareness: The Multidimensional Awareness Scale." *Assessment* 29 (3):583-602. doi: 10.1177/1073191120986605.



- Ibaceta, Miguel, and Hector P Madrid. 2021. "Personality and mind-wandering self-perception: The role of meta-awareness." *Frontiers in psychology* 12:581129.
- Killingsworth, Matthew A, and Daniel T Gilbert. 2010. "A wandering mind is an unhappy mind." *Science* 330 (6006):932-932.
- Mrazek, Michael D, Dawa T Phillips, Michael S Franklin, James M Broadway, and Jonathan W Schooler. 2013. "Young and restless: validation of the Mind-Wandering Questionnaire (MWQ) reveals disruptive impact of mind-wandering for youth." *Frontiers in psychology* 4:560.
- Perković Kovačević, Marina, Mario Ćurković, Dražen Gorjanski, and Ivon Matić. 2020. "Croatian translation and validation of the Mind-Wandering Questionnaire (MWQ)." *Psihologijske teme* 29 (3):545-559.
- Plumed, Ana Belén Górriz, Vicente Javier Prado-Gascó, Lidón Villanueva Badenes, Ana Ordóñez López, and Remedios González Barrón. 2013. "The MOOD questionnaire: Adaptation and validation of the Spanish version." *Psicothema* 25 (2):252-257.
- Poerio, Giulia L., Peter Totterdell, and Eleanor Miles. 2013. "Mind-wandering and negative mood: Does one thing really lead to another?" *Consciousness and Cognition* 22 (4):1412-1421. doi: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2013.09.012>.
- Preiss, David D. 2020. "Mind Wandering." In *The Palgrave Encyclopedia of the Possible*, 1-8. Cham: Springer International Publishing.
- Rieffe, CJ, M Meerum Terwogt, and A Tolland. 2004. "Emotional awareness and somatic complaints in children." The first European Congress of Emotion Research of CERE (Consortium of European Research on Emotion).
- Salavera, Carlos, Fernando Urcola-Pardo, Pablo Usán, and Laurane Jarie. 2017. "Translation and validation of the Mind-Wandering Test for Spanish adolescents." *Psicologia: Reflexão e Crítica* 30.
- Schooler, Jonathan W, Michael D Mrazek, Michael S Franklin, Benjamin Baird, Benjamin W Mooneyham, Claire Zedelius, and James M Broadway. 2014. "The middle way: Finding the balance between mindfulness and mind-wandering." *Psychology of learning and motivation* 60:1-33.
- Seli, Paul, Brandon C. W. Ralph, Evan F. Risko, Jonathan W. Schooler, Daniel L. Schacter, and Daniel Smilek. 2017. "Intentionality and meta-awareness of mind wandering: Are they one and the same, or distinct dimensions?" *Psychonomic Bulletin & Review* 24 (6):1808-1818. doi: 10.3758/s13423-017-1249-0.
- Smallwood, Jonathan. 2013. "Distinguishing how from why the mind wanders: a process–occurrence framework for self-generated mental activity." *Psychological bulletin* 139 (3):519.
- Smallwood, Jonathan, Annamay Fitzgerald, Lynden K Miles, and Louise H Phillips. 2009. "Shifting moods, wandering minds: negative moods lead the mind to wander." *Emotion* 9 (2):271.
- Smallwood, Jonathan, and Rory C. O'Connor. 2011. "Imprisoned by the past: Unhappy moods lead to a retrospective bias to mind wandering." *Cognition*



and Emotion 25 (8):1481-1490. doi: 10.1080/02699931.2010.545263.

- Smallwood, Jonathan, and Jonathan W Schooler. 2006. "The restless mind." *Psychological bulletin* 132 (6):946.