Knowledge Agility and Mental Wandering Among University Students

Taysir Omar Hindi
College of Education for Humanities, University of Anbar, Ramadi, Iraq
teaser.hnde@uoanbar.edu.iq

KEYWORDS: **Keywords**, **Cognitive Flexibility, Mind-Wandering, University Students**

https://doi.org/10.51345/.v37i1.1245.g623

ABSTRACT:

The present study aimed to examine the levels of both cognitive flexibility and mind-wandering among university students, as well as to identify the significance of differences based on academic specialization (scientific vs. humanities) and gender (male vs. female). It also sought to determine the correlation between the two variables. To achieve these objectives, the researcher provided a theoretical framework supported by relevant previous studies. Two measurement tools were adopted: the Cognitive Flexibility Scale developed by Al-Jumaili (2022) and the Mind-Wandering Scale constructed by El-Feel (2018). Appropriate statistical methods were applied to both instruments. The findings revealed that the participants demonstrated a relatively high level of cognitive flexibility and a moderate level of mind-wandering. The study concluded with several recommendations and suggestions for future research.

الرشاقة المعرفية والتجول العقلي لدى طلبة الجامعة

م.م. تيسير عمر هندي
كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة الانبار، الرمادي، العراق
teaser.hnde@uoanbar.edu.iq

الكلمات المفتاحية | الرشاقة المعرفية، التجول العقلي، طلبة الجامعة.

https://doi.org/10.51345/.v37i1.1245.g623

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على كل من مستوى الرشاقة المعرفية والتجول العقلي لدى طلبة الجامعة والى مستوى دلالة الفروق بين كل من التخصصين العلمي والإنساني والجنس الذكور والاناث ومستوى العلاقة الارتباطية بين المتغيرين ولأجل ذلك قدم الباحث اطارا نظريا لكل من المتغيرين مع دراسات سابقة، تبنى الباحث مقياسين الأول من اعداد (الجميلي 2022) لمتغير الرشاقة المعرفية (والفيل 2018) للتجول العقلي وأجرت لكلا المقياسين الوسائل الإحصائية وخرجت الدراسة بنتائج عديدة أهمها ان العينة تمتلك مستوى جيد من الرشاقة المعرفية ومستوى متوسط من التجول العقلي اضافة الى عدد من المقترحات والتوصيات.

مشكلة البحث:

ان من المتطلبات المهمة للطالب الجامعي هو قدرته على توجيه سلوكياته الى الأشياء الإيجابية كدراسة المقررات الدراسية ومواكبة عجلة التطور في العصر الحديث، إضافة الى استخدامه احدث الوسائل المختلفة التي تمكنه من اختصار الوقت والجهد للوصول الى مرحلة النجاح والتفوق بين اقرانه؛ لا سيما ان المرحلة الجامعية باعتبارها محطة اعداد وتمكين للشاب الجامعي للاستعداد لمتطلبات الحياة المتعددة، فالمرحلة الجامعية تعد نقطة تحول أساسية في حياة الفرد فهي تساعده في التعرف على التحديات التي توجد في سوق العمل موفرة له الوسائل اللازمة والأفكار والقدرة على التكيف مع البيئة الخارجية وطبيعة المجتمع، لذلك فالجامعة ملزمة على تقديم التسهيلات التي تمكن الطالب من الانفتاح على العالم الخارجي وتساعده على ايقاظ إمكاناته من خلال البحث والتقصي والتفكير لإيجاد الحلول للمشكلات والعقبات التي تواجهه، بمعنى ادق على المؤسسات التربوية اعداد جيل يتميز بالمرونة العالية والادراك الفعال الذي سيمكنهم من ركب عجلة التطور سواء في الميدان التربوي او المجتمعي وتركيز نحو تحقيق أهدافهم في المدى القريب او البعيد.

ان هذا يطلق عليه في ميدان علم النفس بالرشاقة المعرفية، فهي تسمح للطالب الجامعي بالتفكير السليم للمشاكل التي تواجهه، وبالتي معالجتها بشكل انسيابي وسلس سواء كانت هذه المشاكل في داخل المؤسسة التربوية (مثل أسئلة أستاذ المادة او طلب تقرير معين) او خارجها (كالمشاكل داخل المنزل وخارجه)،

فالرشاقة المعرفية تزيد من مهارات التفكير الإبداعي لدى الطلاب مما يؤدي للزيادة في تقديرهم لذواتهم وتحسين نظرتهم الإيجابية عن نفسه أولا وعن حياته مما المسار المناسب للتفكير بالطريق الأنسب الذي سيسير عليه خلال حياته. (Jen et d, 2019)

فالطالب الذي يمتلك مستوى معين من الرشاقة المعرفية، لديه من المقومات ما يمكنه من مواجهة مواقف جديدة في الحياة من خلال التجربة والمحاولة ومعالجة الأخطاء من خلال تقبل النقد الموجه من الاخرين والقدرة على تركيز الانتباه للمشكلة الأساسية، مما سيعطيهم القدرة التي تمكنهم من استخدام هذه المعلومات بمرونة عالية وتطبيقها بشكل جيد مع الاخذ بالاعتبار مدى التقبل والاختلاف من قبل الآراء والمعتقدات الخاصة بالآخرين. (Ross et all.., 2018)

وجد الباحث خلال فترة عمله في المؤسسة التربوية "التعليم العالي" بحكم كونه قريبا من الطلبة، لاحظ وجود العديد من المشكلات التي تعصف بالطلبة وتعوقهم من الاندماج في رحاب الجامعة ومؤسساتها التعليمية، من هذه المشكلات، عزوف الطلبة وبشكل واضح للعيان عن تطوير امكانياتهم المعرفية لمواجهة المشاكل التي تواجههم، لا سيما اننا في عصر التطور فيستطيع الطالب التوصل لحلول عديدة باستخدام الانترنت، مشكلة أخرى وهي عدم تقبل الاستماع للنقد البناء الموجه له من قبل زملائه وتصل في بعض الأحيان عدم الانصياع للتوجيهات التي يلقيها اليهم أستاذ المادة فيما يتعلق بمستواه العلمي بل يمكن يتطور الموضوع الى اتخاذ الطالب الوضع الدفاعي تاجه الاخرين وبالتالي المشادات الكلامية بينهم، مشكلة أخرى والتي اصبحت سلعة تتداول بين الطلبة الا ما رحم ربي، الاعتماد على المواقع الجاهزة والمكتبات لأجل إتمام المهام التي توزع لهم من قبل أستاذ المادة مقابل دفع مبلغ مالي معين، ان مرود هذا الشيء خطير جدا، فبدل ان تخرج الجامعة طلبة يتميزون التفكير والابداع ستكون مخرجاتها ان استمرت العملية على ما هو عليه الى طلبة غايتهم الأقصى الوصول الى درجة النجاح دون الفائدة من العلوم الموجودة في الكتاب المنهجي، تشتت تركيز الانتباه خلال فترة المحاضرة حتى لو احتوت القاعة على مختلف الوسائل التعليمية الحديثة، اللجوء الى الغش في الاختبارات؛ كل هذه مؤشرات تدل على انخفاض في القدرة التحصيلية والمعرفية للطلبة، يمكن ارجاع هذه الاسقاطات الى مشاكل لدى الطلبة انفسهم بان دخولهم للجامعة ما هو الا لملء الفراغ او وسيلة للتهرب من الحياة وهذه المشاكل والتوقعات لا يمكن ان تتوفر في قوام الطاب الجامعي.

ان البحث في الأسباب عن وجود هذه الحالات التي بدأت تظهر للعيان يمكن ردة الى العديد من الافتراضات أهمها ضعف التركيز داخل غرفة الصف من خلال الشرود في المحاضرات عن المهام الأساسية، مما يؤدي

الى مشكلات عديدة للطالب منها مشاكل في الاعداد والتحضير للمحاضرة القادمة والتي تتطور الى ضعف في المستوى الأكاديمي وهذا ما يمكن ان نطلق عليه بالتجول العقلي.

ان التوجه الخاطئ للتفكير من المهمة الأساسية (حل مشكلة، انجاز تقرير معين) الى أفكار أخرى ليس لها علاقة بالمهمة الأساسية يسمى بالتجول العقلي، وهو أيضا يتداخل مع القراءة (اثناء قراءة الطالب) فيحدث بنسبة 40% ويحدث أيضا خلال الصف الالكتروني بنسبة 40% مما يؤدي الى حدوث مخرجات سلبية لعملية التعليم. (Mill. Dm, Mello 2011)

هناك العديد من الدراسات التي تشير الى ارتباط موجب بين كل من التجول العقلي والتحصيل الدراسي السيء للطالب.

ان راي الباحث عن مشكلة موضوع بحثه تتمحور في الاتي:

ان من مقومات الطالب الجامعي قدرته على التعامل مع المتغيرات والمشكلات والاحداث التي تتغير مع تطور الوقت، او تعامله مع المشاكل وتغير سرعة وتيرتها المضطرد في الجامعة، إضافة الى قدرته على اكتساب وتطوير مهارات متنوعة تخدم مصلحته لمواجهة التحديات التي توجد في بيئته مما يؤدي الى التطلع الى الامام واستشراق مستقبله، بمعنى اخر على الطالب الجامعي ان يكون رشيقا معرفيا يستخدم التفاصيل البسيطة او المعقدة ويستخدمها لمنفعته، وليس متقوقعا حول نفسه لا يقدم خدمة لنفسه او الى مؤسسته بل ينتظر استعطاف الاخرين، فالجامعة تعد المنطلق الأساسي لتقدم الطالب وتطلعه الإيجابي نحو المستقبل.

لذلك ستتركز الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤل الحي (ما علاقة الرشاقة المعرفية بالتجول العقلي لدى طلبة جامعة الانبار).

أهمية البحث:

ان البحث في الأمور التي تتعلق في العمليات العقلية يعد سمة هذا العصر فمعرفة الفرد لدوافعه وقدراته وامكانياته المعرفية يعد خطوة إيجابية تجعله مدركا لنقاط القوة ومحاولة تطويرها وتخبره بنقاط الضعف ليعمل سد هذه الفجوات او استشارة طبيب مختص نفسي ان كان الحالة تتطلب الامر تدخل اخصائي نفسي.

ان التعرف على الرشاقة المعرفية تقدم لنا تصورا اوليا عن الطريقة التي سيتخذ الطالب فيها القيام بالمهام والواجبات الملقاة عليه لاسيما الواجبات التي تتطلب السرعة (الاختبارات والامتحانات) والتي يكون فيها الطالب ملزما بوقت معين عليه عدم تجاوزه، وهذا سيمكننا من معرفة مدى قدرة الفرد على التعامل مع

المهام ومدى تقدمه او تأخره في المهام التي سينجزها مقارنة بوقت إنجازها وحسب البيئة التي يتواجد فيها. (Good. 2009. 14)

ان العينة التي يستهدفها الباحث هي فئة الطلبة الجامعيين الفئة التي يعول عليها الكثير فلا بد من العناية بهم بدرجة خاصة ولكون أكثر المشاكل التي تواجه الطالب الجامعي هي الشرود في المحاضرة او في الامتحان وعدم القدرة على استرجاع المادة التي قام بمذاكرتها خلال يومين او أكثر فلا يمكن التعلم او الإجابة بشكل صحيح ما لم يكن الطالب مركزا في الدرجة الأساس وهي أحد المتعلقات التي يدرسها متغير التجول العقلي.

أشار بعض الباحثين ان قدرة الناس على مدى الاحتفاظ بالمادة العلمية او المعلومات التي يتلقوها من قبل الاخرين تؤثر بدرجة كبيرة في مدى قدرتنا على التركيز في الفصل الدراسي او لي عمل اخر، فالتجول العقلي يمكن ان ينمو وبسرعة في المواد التي تتطلب حضورا عاليا للانتباه وبفترات طويلة وأيضا يتعلق بالبيئة التي يعيش فيها الطالب. (Smallwood. 2004. 789)

ان دراسة هذين المتغيرين في البيئة الجامعية قد يعطي فرشة نظرية واسعة عن الأسباب التي تؤدي الى شرود الطالب اثناء المحاضرات والذي سيؤدي بدوره الى انخفاض في المستوى التعليمي لدى الطالب، ولان هذه المتغيرين على حد علم الباحث لم يحصلوا على هذا الاهتمام الكبير في الدراسات النفسية والتربوية.

اهداف البحث:

1-التعرف على مستوى الرشاقة المعرفية لدى طلبة جامعة الانبار

2-التعرف على مستوى التجول العقلي لدى طلبة جامعة الانبار

3-التعرف على مستوى دلالة الفروق الإحصائية تبعا لمتغير الرشاقة العقلية تبعا لمتغيري (الجنس، التخصص)

4-التعرف على مستوى دلالة الفروق الإحصائية تبعا لمتغير التجول العقلي تبعا لمتغيري (الجنس، التخصص)

5-قياس العلاقة الارتباطية بين متغيري الرشاقة المعرفية والتجول العقلي.

حدود البحث:

ان حدود البحث الحالي تتحدد في طلبة جامعة الانبار للعام الدراسي (2024-2025 م) للدراسة الصباحية والمسائية لكلا الجنسين (ذكور-اناث) والتخصص العلمي (علمي-انساني)

تحديد المصطلحات:

أولا: الرشاقة المعرفية

1- عرفها غود: هو قدرة معرفية مركبة والتي هي انعكاس لانسجام ثلاث قدرات معرفية في ان واحد للفرد، خلال قيامه بمهام في مجال يتطلب القيام بالأعمال الدينامية، والتي تجعله من تغيير اداءه ليتكيف مع المهام التي يقوم بها بغض النظر عن سرعة تغير الوتيرة. (Good. 2009. 19)

2- ميلر وديوستر: قدرة الفرد على التحرك في المهام بسهولة ذهابا وإيابا بين الانفتاح والتركيز. (Ross. Miller & Deuster. 2018. 86)

التعريف النظري: حيث تبنى الباحث تعريف غود كتعريف نظري

التعريف الاجرائي: فهو الدرجة التي يحصل عليها الطالب الذي قدم له المقياس تبعا لإجابته على هذه الفقرات.

ثانيا: التجول العقلي

1- تعريف راندل: هو فشل الاحتفاظ في التركيز على الأفكار والأنشطة للمهمة القائم بها بسبب تداخل بعض المتغيرات الدخيلة والتي قد تكون من داخل او خارج الفرد فتجذب انتباه الفرد وتحوله بعيدا عن المهمة الأساسية. (Randall. 2015. 222)

2- تعريف سوليفان: هو تغير غير معهود في الانتباه من مهمة معينة يحتاجها الفرد الى أخرى نتيجة تداخل أفكار من الفرد قادمة من البنية المعرفية العميقة الى السطح وليس لهذه الأفكار صلة بموضوع المهمة، ولكنها كانت فكر الفرد في وقت ما. (Sullivan. 2016. 197)

3- تعريف فلورنس: هو قصور في فرط الحركة ونقص الانتباه وتحديد النتائج بشقيها المهني والتعليمي (Florence. 2016. 634)

4- تعرف الفيل (2018): انه دخول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية الى مثيرات أخرى داخلية وخارجية وهذه الأفكار يمكن ان تكون على رابطة بالهمة المعمول بها او غير ذات صلة (الفيل، 2018، 11)

التعريف النظري: وقد تبنى الباحث تعريف الفيل للتجول العقلي

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا: الرشاقة المعرفية

انها مفهوم معرفي ذات ابعاد متعددة تجمع كل من الانفتاح والمرونة المعرفية والتركيز والانتباه المتعمد، كما انه اداءها يزداد مع قيام الطالب بمهام دينامية متنوعة وغنية، وكما يعرف الجميع فالطلبة يختلفون بعضهم البعض في قدراتهم المعرفية ومدى فترة الانتباه لديهم لذلك وهذا سنعكس بدوره على قدراتهم المعرفية وأيضا على رشاقتهم المعرفية، وهذا ينعكس مردوده بشكل إيجابي او سلبي على طبيعة الفرد ومدى تكيفه في معالجة المعلومات ومن ثم حله هذه المشكلات. (الفيل، حلمي، 2020، 657-658)

ولان الرشاقة المعرفية موضوع مهم فقد قام كل من (نوكس، لوغو، هيلكالا، ساترلين، وجوسوك) بتوسيع هذا المفهوم، يعود مرد ذلك الى انها اعكس مدى قابلية الفرد على تناول جميع عملياته المعرفية والعمل بانسجام فيما بينها، بطريقة مناسبة للهدف الذي وضع له بمعنى ادق بشكل دينامي، ويمكن تحقيق ذلك من خلال اعداد ذات الفرد وتكييف اداءه لمواكبة التغيرات التي تحدث في البيئة. (Knox, et al., 2019, 7)

النماذج المفسرة للرشاقة المعرفية:

نموذج حيز نهج التفكير (Hotton & Tuner, 2020)

ان مفهوم الرشاقة الذي طرح على الساحة البحثية يعد غير واضح ما لم يتم تناوله وفق اطار مفاهيمي يستند الى تاريخ علم النفس لتفسيره على اثر ذلك قدم الباحثان هذا النموذج، والذي يهدف الى تقديم تفسير نظريا مستند على مفاهيم نفسية، يجعل الامر سهلا على الباحثين تدريب المتعلمين على هذه المهارات لتحسين رشاقتهم المعرفية، ان فحوى هذا النموذج تتمثل في فكرة مفادها ان بعض الافراد او المتعلمين قد يفرض عليهم القيام بمهام وواجبات مختلفة متنوعة تتضمن هذه الواجبات، التوقيت الزمني، العمل الشاق، الجهد المضاعف، او التغير في وتيرة العمل، فعلى الفرد القيام بالتحرك بانسيابية وخفة خلال مدى متعدد من المهام مستخدما أنماط التفكير المختلفة، وتغيير الأنماط دون الاستمرار على نمط معين، لأجل تحقيق أغراض ذات قيمة في العمل كسرعة تقييم البدائل، ودينامية اتخاذ القرار، ويتم ذلك من خلال اطارين:

الأول: على بعدين يصف اليات التفكير والثاني يصف طرق التفكير على النحو الاتي:

1. الوعي/اللاوعي: حيث ان الوعي ينقسم الى متعمد الغاية منه التركيز نحو المهمة لإنجازها مثل (التركيز نحو الدرس) اما الثاني المنطقي (العقلاني) في حين ان اللاوعي ينقسم الى قسمين الأول الحدسي مقابل التحليلي.

2. التفكير التقاربي/التباعدي: يقسم التقاربي على نوعين، الأول: الاستكشافي والثاني البنائي، في حين ان التباعدي ينقسم الى الاستنتاجي والقطعي.

الثاني: يضمن هذا الإطار نمط التفكير المستخدم تبعا لنمط البيئة التي يعمل فيها الفرد كالاتي:

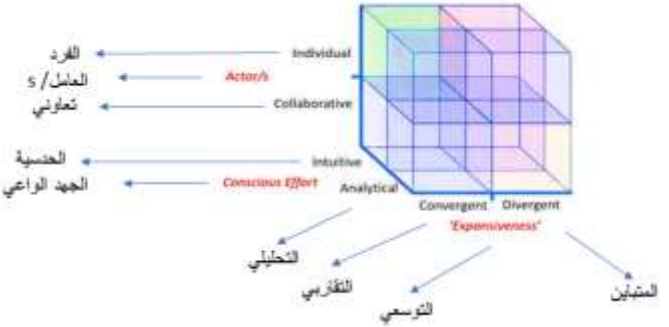
1. غناء البيئة بالمعلومات المتعلقة بموضوع المهمة ووفرتها او على العكس قلة المعلومات المتعلقة بموضوع المهمة وضعفها.
2. نوع القرار المتخذ فقد يكون القرار المتبع مركزيا او لا مركزيا.
3. مدى تعاون المجموعة فقد تكون بيئة العمل مقيدة او قد لا تكون بيئة مقيدة.

(Hutton & Tuner, 2020, 1-2)

ان الية عمل الرشاقة المعرفية وفقا لنموذج (هوتون) يمكن توضيحها من خلال السلاسة في الحركة والانتقال خلال هذين الاطارين، لكن لا بد ان هذا النموذج لا يوضح كيفية حدوث عملية اتخاذ القرار وانما هو استعراض وتفسير لألية حدوث الرشاقة المعرفية بالمنظور النفسي، حيث قام هذا النموذج بوضع عديد من أنماط التفكير في فضاء معين يختار الفرد منها التنقل بحرية وسلاسة بينها وفقا لمتطلبات المهمة، بمعنى اخر ان الفرد يكون رشيقا معرفيا كلما تحرك بسرعة خلال هذا الفضاء من أنماط التفكير تحركا إيجابيا يلبي متطلبات المهمة، يعني ان نموذج (هوتون وتونر) يحدد مدى درجة امتلاك الفرد للرشاقة المعرفية من خلال قدرة الفرد على توفير بدائل متعددة تبعا لأنماط التفكير استجابة للتغير الحادث في البيئة التي يوجد فيها بعض النظر عن وفرة او قلة الفرص المتاحة. (Hutton & Tuner, 2020, 2)

ان النموذج أعلاه يقدم عددا من أنماط حيز نهج التفكير تتراوح الى (48) منطقة متعددة كل منطقة من هذه المناطق يعبر عن بديل معين متاح للمهمة التي يعمل عليها، ان هذه المناطق المتعددة هي نتاج عن تفاعل الأنماط الستة لأبعاد ثلاث تولدت من إطار التفكير الثاني الذي يحدد نمط التفكير المناسب تبعا لطبيعة المهمة الملقاة على الشخص مع البدائل الثمانية الخاصة بالإطار الأول، الذي يتحدد بطرق التفكير التي ستتبع في كل تغير يطرأ على مضمون المهمة.

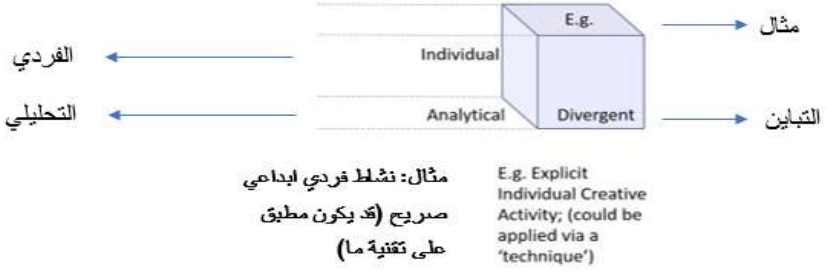
شكل (1) نموذج حيز نهج التفكير



ان هذا النموذج الذي تم تقديمه أعلاه يبين ان حيز نهج التفكير تعبير افتراضي، وانما هو توضيح لفكرة مفادها ان لا يمكن ان يحدث النشاط المعرفي فكرة بمعزل عن الأنماط الأخرى وفقا لهذا المخطط، لكن التفصيلات الموضحة في الشكل أعلاه (العامل S والذي يمثل درجة توسع التفكير، والعامل (conscious effort) الذي يمثل الجهد الواعي في حين ان العامل الفراغي يمثل درجة التعاون في المهمة. (Hutton & Tuner, 2020, 3)

ان هذا النموذج لا يقدم تصور او توضيحا لبعض المناطق المجهولة والتي تتلخص في العامل (Individual) والتي من الصعب تفسيرها من خلال المنظور النفسي المعرفي او من منظور التدريب التعلمي، مثال ذلك ان يعمل الفرد بطريقة حدسية تعاونية متباعدة في ان واحد. وأخرى ان الفرد يعمل في ان واحد بشكل فردي تحليلي متقارب. كما في الشكل رقم (2)

شكل رقم (2) منطقة غير مفهومة في نهج حيز التفكير



على الرغم من وجود هذه المناطق الضبابية في هذا النموذج الا ان الغاية الأساسية حسب راي (هوتون وتونر) هو توضيح مسالة معينة عن كيفية امتلاك الفرد للرشاقة المعرفية والتي يؤكد على اثرها العالمان ان الفرد الرشيق معرفيا هو نتاج للحركة الانسيابية التي تحدث في مناطق حيز نهج التفكير، على وتيرة معينة متناسقة مع التغير في وتيرة المهمة الملقاة على الفرد وهذا بدوره يتطلب تدريبا معرفيا عن كيفية او متى

يمكن القيام بهذا التنقل ويمكن ذلك عن طريق التدريب على المهارات ما وراء المعرفة والتي تتعلق بكل من التنظيم والوعي الذاتي. (Hutton & Tuner, 2020, 4-5)

من خلال العرض السابق يمكن القول ان الرشاقة المعرفية هي أداة متعددة الاستخدام فهي أداة تساعد الفرد على حل مشاكله بطرق مختلفة ومتنوعة بعيدا عن التقيد بالحلول التقليدية التي لا تقد الحل النهائي للمشاكل، كما انها تساعد على تطوير التفكير الإبداعي كما أسلفنا في الذكر، إضافة الى انها تمكنه من ضبط تصرفاته وافكاره مما سينعكس ذلك على تحسين عمليات معالجته المعرفية، وبالتالي الخروج بقرارات صحيحة، وأيضا زيادة تحسن في مستواه الدراسي كل هذا سينعكس بدوره على شخصية الفرد وتجعله ينظر الى ذاته بصورة إيجابية.

ثانيا: التجول العقلي

ان التجول العقلي يعطل تحقيق الأهداف الخاصة بالفرد بإشغال تفكير الفرد في أمور خارج المهمة الملقاة على عاتقه، يرجع تطور هذا المفهوم الى نظريات السيطرة التنفيذية تنوه هذه النظريات الى ان الافراد يمكنهم من إبقاء تركيزهم واتباههم والسيطرة عليهم لأجل انجاز المهام المكلفين بها خاصة عند مواجهتهم للمثيرات والمشوشات الداخلية او الخارجية التي تتعلق بالفرد. (Randal, 2015)

أنواع التجول العقلي:

1. التجول العقلي المرتبط بالمهمة: يحدث هذا النوع من التجول عندما يتم تحويل انتباه الافراد من موضوع المهمة الى موضوع اخر له صله بالمهمة وهذا الشيء يحدث بشكل طبيعي وتلقائي (الفيل، 2018) مثال ذلك طالب في مدرسة يحاول ان يستعلم من زملائه الاخرين عن الصفحة التي وصل الى مدرس المادة ليتأكد من صحة استنتاجاته.
2. التجول العقلي غير مرتبط بالمهمة: يحدث هذا التجول للفرد بتحويل دائرة تركيزه الى موضوع اخر ليس له علاقة بموضوع المهمة الحالي بشكل طبيعيي وآلي دون تعمد من الفرد (بهنساوي، 2020) كان يشرد ذهن الطالب في مباراة كرة القدم وما شابه ذلك.

نظريات التجول العقلي:

1- نموذج سمول وود للعمليات العقلية للتجول العقلي

حسب راي (سمول وود) هناك فرضيات أربع عن الية تفسير العمليات التي تشترك بالتجول العقلي وهي:

أ. اهتمامات تتعلق بالطابع الشخصي: ان الفكرة المطروحة في هذا الفرض تنص على فكرة مفادها ان هناك تفضيلات شخصية للفرد قد تضاهي او تتفوق في أهميتها المهمة التي يخوضها الفرد في مثل هذه الحالة يحدث التجول العقلي لان الكفة ترجحت للرغبات الشخصية للفرد

ب. الفصل الادراكي: هناك منافسة تحدث بين قطبي الانتباه الداخلي والانتباه الخارجي فعندما يحدث ان يكون الفرد مركزا انتباهه الداخلي الى مهمة معينة يتم نشر وسيلة معينة تساهم في تقليل الاستجابة الى المثيرات الخارجية مما يساعد هذا في المحافظة على تركيز الافراد اثناء حدوث التجول العقل هذا التنافس يرجع أثره بالدرجة الأساس الى المحدودية التي تمتلكها الذاكرة العاملة في معالجة المعلومات يطلق على هذه الإجراءات اسم الفصل الادراكي. (Smallwood & Schooler,2012, 11)

ت. الفشل التنفيذي: حسب راي (ماكفي وكين) ان النقطة الأساسية التي يركز عليها هذا الفرض هو حدوث نوع من الارتباك في أحد عمليات التنبيه والانتباه مما يساعد في حدوث فجوة في هذه المناطق مما يسبب شرود في التفكير عن المهمة الأساسية مما يؤدي الى حدوث التجول العقلي. (McVay & Kane, 2010, 29)

ث. الوعي ما وراء المعرفي: مفاد هذا الفض ان الافراد الذين يمتلكون قدرا من اليقظة الذهنية بإمكانهم مراقبة أفكارهم والانتباه الى الوقت الذي يمكن فيه ان تشرد أفكارهم مما يمكنهم الى بناء الية تثبط من هذا الفعل. (Smallwood et al., 2011, 38)

2- نظرية دابروسكي

تشير النظرية الى وجود خمسة مستويات مختلفة من الشخصية التطور الذي لاحظه في التجمع البشري مختلفة اذ تعكس المستويات التنوع والاختلافات في الخصائص النفسية للأفراد والتي بدورها تعكس مدى يمكن للشخصية التقدم. تنمية الصراعات الداخلية والتي بدورها ستؤدي الى تشكل قوة فريدة من نوعها ومستقلة، والقيمة الاصيلة وهيكلية للشخصية. (Tillier&mendaglio,2006:68-70).

ثالثا: الدراسات السابقة

1- الرشاقة المعرفية:

الباحث	محمد
عنوان الدراسة	دور الرشاقة المعرفية في الاستجابة للتغذية المرتدة العكسية اثناء اتخاذ القرار الدينامي لدى المعلمين
السنة	2020

البلد	مصر
هدف الدراسة	الكشف عن مستويات الرشاقة المعرفية، والفرق الاحصائي بين العمر والتخصص والجنس
المنهج	الوصفي
العينة	124 معلما
الوسائل الإحصائية	الحقيبة الإحصائية SPSS
النتائج	وجود فروق في مستوى الرشاقة المعرفية

الباحث	البديوي
عنوان الدراسة	فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم الخبراتي في الاندماج الأكاديمي والرشاقة المعرفية لدى طالبات جامعة الازهر
السنة	2020
البلد	مصر
هدف الدراسة	التعرف على فعالية برنامج ارشادي على نظرية التعلم الخبراتي في الاندماج والرشاقة المعرفية لدى كليات الدراسات الإنسانية في جامعة الازهر
المنهج	التجريبي
العينة	62 طالبة تم تقسيمهم الى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة
الوسائل الإحصائية	الحقيبة الإحصائية SPSS
النتائج	وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية

الباحث	الجميلي
عنوان الدراسة	الرشاقة المعرفية وعلاقتها بدافعية الاتقان لدى طلبة الجامعة
السنة	2022
البلد	العراق
هدف الدراسة	التعرف على الرشاقة المعرفية ودافعية الاتقان لدى طلبة الجامعة إضافة الى التعرف على مستوى دلالة الفروق بين التخصص والجنس والعلاقة الارتباطية بين المتغيرين
المنهج	الوصفي
العينة	طلبة جامعة الانبار للدراسة الصباحية والمسائية للعام الدراسي (2021-2022) بمجموع بلغ قدرة 300 طالب وطالبة مقسمين الى 150 طالب وطالبة
الوسائل الإحصائية	الحقيبة الإحصائية SPSS
النتائج	وجود رشاقة معرفية ودافعية اتقان لعينة البحث مع وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين

2- التجول العقلي

الباحث	حميد، والكبيسي
عنوان الدراسة	انماط الشخصية وفق نظام الانيكرام وعلاقتها بالتجول العقلي لدى طلبة الجامعة
السنة	2021
البلد	العراق
هدف الدراسة	التعرف على أنماط الشخصية السائدة وفق نمط الانيكرام لدى طلبة الجامعة، نوع التجول العقلي لدى طلبة الجامعة، واتجاه العلاقة بين المتغيرين
المنهج	الوصفي
العينة	500 طالب وطالبة من جامعة الانبار
الوسائل الإحصائية	الحقيبة الإحصائية SPSS
النتائج	إن عينة البحث (طلبة الجامعة) شكل عام لديهم الانماط التسعة وان الأنماط السائدة هي: (المنجز يليه المصلح ثم المتحدي). وجود علاقة إيجابية طردية بين الأنماط السائدة وبعد التجول العقلي (داخل المهمة) ووجود علاقة عكسية سالبة بين الأنماط السائدة وبعد التجول العقلي (خارج المهمة)

الفصل الثالث: منجية البحث واجراءاته

أولا: منهج البحث:

ان المنهج الذي يتناسب مع موضوع البحث الحالي هو المنهج الوصفي الارتباطي إذ يعد استطلاع يشمل أحد الظواهر النفسية المراد دراستها لتقديم تفسير معين لهذه الظاهرة إضافة الى التحليل الى المقارنة بين المتغيرات لأجل إعطاء تقييمات ذات معنى اذ هو بيان العلاقة بين متغيرين او أكثر. (الجنابي، وأبو حمرة، 2020، 178)

ثانيا: مجتمع البحث

يتمحور البحث الحالي على طلبة جامعة الانبار للعام الدراسي (2024-2025م) بفرعيه العلمي والإنساني، وللذكور والاناث بمجموع كلي بلغ (28,185) اذ بلغ نسبة الذكور (45%) في حين بلغ نسبة الاناث (55%)، بواقع (18) كلية بواقع (11) كلية للتخصصات العلمية و (7) سبع كليات للتخصصات الإنسانية.

ثالثا: عينة البحث

يعرف الكثير من العلماء العينات على انها جزء من المجتمع يحتوي على صفات المجتمع الأساسي شرط ان تمثل المجتمع بشكل اساسي (ملحم، 2017، 178- 179) اعتمد الباحث على اختيار العينة العشوائية بمجموع بلغ قدره (200) من المجتمع الأساسي والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1) يمثل قيم العينة الخاصة بالبحث

توزيع عينة البحث حسب الجنس والتخصص						توزيع عينة البحث حسب الجنس والتخصص		
الجنس	التخصص	عدد الطلبة	النسبة المئوية	عدد الطلبة	التخصص	الجنس	التخصص	عدد الطلبة
ذكور	علمي	60	%30	60	علمي	ذكور	علمي	60
ذكور	إنساني	40	%20	40	إنساني	ذكور	إنساني	40

رابعًا: أدوات البحث

1. مقياس الرشاقة المعرفية

أعدّته لمياء أنور فتيخان سرحان الجميلي (2022) يتكون من (20) فقرة تقيس قدرة الطلبة على التكيف المعرفي، وحل المشكلات، والتعامل مع المواقف المستجدة بمرونة. أُجيب على الفقرات وفق مقياس ليكرت خماسي (من "أوافق بشدة" إلى "لا أوافق بشدة").

2. مقياس التجول العقلي

حلمي الفيل سنة (2018) يتكون المقياس من بعدين الأول التجول العقلي داخل المهمة والثاني التجول العقلي خارج المهمة بعدد فقرات بلغ (26) فقرة للبعدين. ببدائل ثلاث (دائما، أحيانا، ابدا)

خامسًا: الخصائص السيكومترية للأدوات

1. القوة التمييزية للفقرات

تم استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياسين باستخدام الطريقة الطرفية (27% العليا و27% الدنيا). بلغت معاملات التمييز لجميع فقرات المقياسين ما بين (0.34 – 0.71)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01).

لم تُحذف أي فقرة لكونها حققت معيار التمييز المقبول (0.30<).

2. الصدق

صدق المحتوى: تم عرض الفقرات على مجموعة من المحكّمين المتخصصين في علم النفس والتربية، وأجمعوا على ملاءمتها وصلاحيتها للقياس.

الصدق البنائي: تم التحقق منه من خلال تحليل معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت القيم بين (0.41 – 0.69)، وجميعها دالة إحصائيًا عند (0.01).

3. **الثبات**

تم التحقق من ثبات المقياسين بطريقتين:

أ. ألفا كرونباخ:

مقياس الرشاقة المعرفية = (0.87).

مقياس معتقدات الذكاء والموهبة = (0.84).

ب. التجزئة النصفية (Split-Half):

الرشاقة المعرفية = (0.82).

معتقدات الذكاء والموهبة = (0.80).

وهذه القيم تشير إلى أن المقياسين يتمتعان بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي، مما يجعلهما صالحين للاستخدام في البحث.

سادسًا: الوسائل الإحصائية

اعتمد البحث على مجموعة من الأساليب الإحصائية باستخدام برنامج (SPSS-26)، شملت:

1. الوسط الحسابي والانحراف المعياري.
2. اختبار (t) لعينة واحدة.
3. اختبار (t) لعينتين مستقلتين عند دراسة الفروق.
4. تحليل معاملات الارتباط بيرسون.
5. معامل ألفا كرونباخ.

الفصل الرابع: عرض النتائج والتوصيات والمقترحات

نتيجة الهدف الأول: مستوى الرشاقة المعرفية

أظهرت النتائج الإحصائية أن المتوسط الحسابي لدرجات الرشاقة المعرفية لدى طلبة جامعة الأنبار بلغ (52.087)، بانحراف معياري قدره (17.90) وقد تراوحت الدرجات بين 20 كحد أدنى و80 كحد

أعلى، بينما بلغ الوسيط (52.5) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (1,649) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (1,972) عند مستوى دلالة بلغ (0,05) وتشير هذه النتائج إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من الرشاقة المعرفية كما موضح في جدول رقم (2).

جدول (2) يمثل مستوى الرشاقة المعرفية لدى طلبة الجامعة

المتغير	العينة	الوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى دلالة (0,05)	درجة الحرية
الرشاقة	200	50	52,087	17,90	1,649	1,972	غير دالة	199

تشير نتائج التحليل الإحصائي إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات الرشاقة المعرفية لدى عينة طلبة جامعة الأنبار بلغ (52.087)، وهو أعلى بقليل من الوسط الفرضي البالغ (50). غير أن نتيجة اختبار (ت) أظهرت أن القيمة التائية المحسوبة (1.649) لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية عند (0.05) مقارنة بالقيمة الجدولية (1.972)، الأمر الذي يعني أن الفروق بين المتوسطين (الفعلي والفرضي) ليست فروقًا دالة إحصائيًا. أن مستوى الرشاقة المعرفية لدى طلبة جامعة الأنبار جاء ضمن المستوى المتوسط، إذ لم يظهر فرق دال إحصائيًا بين المتوسط الفرضي والفعلي. ويعكس ذلك أن الطلبة يمتلكون قدراً مقبولاً من المرونة والتكيف في معالجة المواقف المعرفية، إلا أن هذا المستوى لا يرقى إلى الدرجة العالية التي تدل على تفوق معرفي بارز. وتنسجم هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة جبار (2023) في جامعة ديالى، التي أظهرت أن الرشاقة المعرفية لدى الطلبة الجامعيين تميل إلى المستوى المتوسط، مع غياب فروق جوهرية بين الفئات المختلفة، مما يشير إلى أن هذا النمط يعد سمة شائعة في البيئات الجامعية العراقية. وهو ما يبرز الحاجة إلى تفعيل البرامج الأكاديمية والأنشطة التدريبية التي تعزز مهارات التفكير النقدي والقدرة على التكيف المعرفي.

نتيجة الهدف الثاني: مستوى التجول العقلي

أوضحت النتائج أن المتوسط الحسابي لمستوى التجول العقلي قد بلغ (51.73) بانحراف معياري مقداره (15.83)، حيث تراوحت الدرجات بين 26 كحد أدنى و78 كحد أعلى، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (– 0,240) وهي اقل من القيمة الجدولية التي بلغت (1,972) وبلغ الوسيط (52.0). ويعكس ذلك وجود مستوى متوسط من التجول العقلي بين الطلبة كما في جدول رقم (3)

جدول رقم (3) يمثل مستوى التجول العقلي

المتغير	العينة	الوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى دلالة (0,05)	درجة الحرية
التجول	200	52	51.73	15.83	0,240-	1,972	غير دالة	199

تشير النتائج إلى أن متوسط درجات التجول العقلي لدى طلبة جامعة الأنبار (51.73) جاء قريبًا جدًا من الوسط الفرضي (52)، كما أن نتيجة اختبار (ت) المحسوبة (-0.240) كانت أقل من القيمة الجدولية (1.972) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على أن الفروق بين المتوسطين ليست ذات دلالة إحصائية. أي أن الطلبة يظهرون مستوى متوسطًا من التجول العقلي، وهو ما يعكس طبيعة انتشار هذه الظاهرة بينهم بشكل معتدل دون أن تصل إلى مستويات مرتفعة أو متدنية بشكل ملحوظ. إن وجود هذا المستوى المتوسط يمكن تفسيره بكون الطلبة يعيشون ضغوطًا أكاديمية وشخصية متباينة، حيث يسهم بعضها في صرف الانتباه والتجول الذهني، بينما تدفع أخرى إلى التركيز والانشغال بالمهام الدراسية، مما يؤدي إلى توازن نسبي في مستوى التجول العقلي، وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات الحديثة مثل دراسة Mrazek et al. (2013) التي أوضحت أن التجول العقلي ظاهرة شائعة بين طلبة الجامعات وتظهر غالبًا بمستويات متوسطة، حيث يتأثر حدوثها بعوامل مثل الانشغال الذهني وضغوط الحياة الأكاديمية. وبذلك يمكن القول إن الطلبة لا يعانون من إفراط في التجول العقلي يؤثر سلبًا على تركيزهم، وفي الوقت نفسه لا يظهرون ضبطًا مفرطًا قد يحد من مرونتهم الذهنية، مما يجعل الظاهرة في حدودها الطبيعية.

نتيجة الهدف الثالث: دلالة الفروق تبعا للجنس والتخصص للرشاقة المعرفية

حسب الجنس: بلغ متوسط درجات الذكور 52.10 مقابل 52.07 للإناث. وقد أظهر اختبار (T-test) قيمة (0,012)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الرشاقة المعرفية.

حسب التخصص بلغ متوسط طلبة التخصص العلمي 51.09 مقابل 53.18 لطلبة التخصص الأدبي. وقد كانت قيمة (T 0,825-)، مما يعني أن الفروق بين التخصصين غير دالة إحصائيًا والجدول (4) يمثل ذلك.

جدول (4) دلالة الفروق بين الجنسين والتخصص

المتغير	العدد	المتوسط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة 0,05	درجة الحرية

ذكور	100	52.10	0,012	0,99	غير دالة	198
اناث	100	52.07				
علمي	100	51.09	0,825 -	0,41	غير دالة	198
انساني	100	53.18				

لم تظهر النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث، مما يشير إلى أن الرشاقة المعرفية خاصية معرفية عامة لا تتأثر بشكل مباشر بالجنس. كما لم تُسجَّل فروق جوهرية بين التخصصات العلمية والأدبية، ما يعكس أن القدرة على التكيف المعرفي لا ترتبط بنوع المعرفة بقدر ما ترتبط بالخبرات التعليمية والتدريبية. هذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه Zhou & Wang (2021) بأن الرشاقة المعرفية تمثل مهارة ذهنية يمكن تطويرها عبر الممارسة بغض النظر عن الخلفية الأكاديمية.

نتيجة الهدف الرابع: الفروق حسب متغير الجنس والتخصص لمتغير التجول العقلي

حسب الجنس: كان متوسط الذكور 54,10 مقابل 52.40 للإناث. وأظهر اختبار (T-test) قيمة 1.64- وهو ما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

حسب التخصص: بلغ متوسط الطلبة في التخصص العلمي 2,45، مقابل 2,38 لطلبة التخصص الأدبي. وقد كانت قيمة (0,89) ودلالة وهي قريبة من مستوى الدلالة المقبول (0.05)، لكنها لا تصل إلى حد الدلالة الإحصائية كما موضح في جدول (5)

جدول (5) دلالة الفروق بين الجنسين والتخصص

المتغير	العدد	المتوسط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة 0,05	درجة الحرية
ذكور	100	54,10	1,64	1,96	غير دالة	198
اناث	100	52.40				
علمي	100	2,45	0,89	1,96	غير دالة	198
انساني	100	2,38				

أوضحت النتائج عدم وجود فروق إحصائية واضحة بين الجنسين في مستوى التجول العقلي، مما يدل على أن ظاهرة الشرود الذهني ظاهرة إنسانية عامة لا تتأثر بالاختلافات البيولوجية. أما من حيث التخصص، فقد كانت الفروق قريبة من الدلالة الإحصائية لصالح الطلبة في التخصصات العلمية، وهو ما قد يُعزى إلى طبيعة المناهج العلمية التي تتطلب جهداً ذهنياً مركزًا، مما يجعل الطلبة أكثر عرضة لتشتيت الانتباه. وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن التجول العقلي يتأثر بدرجة صعوبة المهمة والضغط الأكاديمي أكثر من تأثره بالجنس (Rummel & Boywitt, 2019؛ العمري، 2022).

نتيجة الهدف الخامس: العلاقة بين متغير الرشاقة المعرفية والتجول العقلي

أظهرت قيمة الاختبار التائي ان العلاقة بين الرشاقة والتجول العقلي بلغت (0,535) عند مستوى دلالة (0,05)، وتشير هذه النتيجة إلى عدم وجود علاقة بين كل من متغيري الرشاقة المعرفية والتجول العقلي لدى طلبة الجامعة كما هو موضح في جدول (6).

للجدول (6) العلاقة الارتباطية بين المتغيرين

المتغير	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى دلالة 0,05	درجة الحرية
العلاقة بين المتغيرين	0,535	1,972	غير دالة	198

أظهرت النتائج أن العلاقة بين المتغيرين ضعيفة وغير دالة إحصائيًا، مما يعني أن امتلاك مستوى عالٍ من الرشاقة المعرفية لا يرتبط بالضرورة بانخفاض التجول العقلي. هذه النتيجة تتفق مع الدراسات التي ترى أن الرشاقة المعرفية والتجول العقلي يمثلان عمليتين معرفيتين مستقلتين، الأولى ترتبط بالقدرة على التكيف مع التغيير، والثانية ترتبط بإدارة الانتباه وتوزيعه (Christoff et al., 2016؛ البغدادي، 2021).

التوصيات:

1. تعزيز برامج التدريب على الرشاقة المعرفية

يوصى الجامعات بإدخال ورش عمل ودورات تدريبية تركز على تطوير مهارات التفكير المرن وحل المشكلات، من خلال استراتيجيات التعلم النشط والتعلم القائم على المشروعات. هذه البرامج ستسهم في رفع قدرة الطلبة على مواجهة التحديات الأكاديمية والعملية.

2. تصميم أنشطة تعليمية تقلل من التجول العقلي

يقترح تضمين تقنيات تعليمية مثل التعلم القائم على الانتباه (Mindfulness-based learning)، واستخدام تقنيات إدارة الوقت والتركيز، للحد من شرود الذهن أثناء المحاضرات والاختبارات.

دمج التكنولوجيا الرقمية في التعلم بشكل مدروس

3. يمكن الاستفادة من تقنيات الذكاء الاصطناعي في تتبع أنماط تركيز الطلبة وتقديم تغذية راجعة فورية، مما يساعد في الحد من ظاهرة التجول العقلي وتحفيز الرشاقة المعرفية.
4. تطوير بيئة تعليمية محفزة

يجب على الجامعة تهيئة بيئة صفية داعمة تشجع على المشاركة والتفاعل، حيث أظهرت نتائج البحث أن التخصص أو الجنس لا يشكلان فروقًا مهمة، وبالتالي فالتغيير المطلوب يرتبط بالبيئة التعليمية نفسها.

5. إجراء تقييم دوري لمستوى الرشاقة المعرفية والتجول العقلي

من الضروري أن تقوم الأقسام العلمية بمتابعة دورية لمستوى الطلبة في هذين المتغيرين عبر أدوات قياس معيارية، لضمان التدخل المبكر في حال وجود مستويات مرتفعة من التجول العقلي أو تدنٍ في الرشاقة المعرفية.

المقترحات:

1. توسيع العينة لتشمل جامعات أخرى

يوصى بإعادة إجراء الدراسة على عينات أكبر من جامعات عراقية وعربية مختلفة، للتحقق من مدى عمومية النتائج ومقارنتها بين البيئات الثقافية والتعليمية.

2. دراسة المتغيرات الوسيطة

يقترح فحص تأثير متغيرات وسيطة مثل: الدافعية الأكاديمية، الذكاء العاطفي، والرفاهية النفسية، على العلاقة بين الرشاقة المعرفية والتجول العقلي.

3. التركيز على البعد الزمني للتجول العقلي

يمكن إجراء بحوث طولية (Longitudinal studies) لمتابعة تطور التجول العقلي لدى الطلبة عبر سنوات الدراسة الجامعية، لمعرفة ما إذا كان يقل مع تقدم العمر والخبرة الأكاديمية.

4. تطبيق برامج تدخلية تجريبية

يُقترح تصميم برامج تدريبية تعتمد على التأمل الذهني (Mindfulness) أو التعلم باللعب (Gamification) واختبار أثرها في خفض التجول العقلي وزيادة الرشاقة المعرفية.

5. الاستفادة من تحليلات التعلم (Learning Analytics)

يمكن اقتراح دراسات توظف البيانات الرقمية المستخلصة من أنظمة إدارة التعلم (LMS) لتتبع أنماط الشرود والانتباه عند الطلبة، مما يوفر رؤى أعمق في العلاقة بين الانتباه والتعلم.

المصادر العربية:

1. البغدادي، س .(2021) .العلاقة بين الرشاقة المعرفية والعمليات الذهنية لدى طلبة الجامعة .مجلة العلوم التربوية، 14(2)، 55–72.

2. البديوي، ع .(2020). فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم الخبراتي في الاندماج الأكاديمي والرشاقة المعرفية لدى طالبات جامعة الأزهر . رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، مصر.
3. بهنساوي، م .(2020). التجول العقلي وأثره على الانتباه والتحصيل الدراسي .المجلة المصرية لعلم النفس، 33(3)، 144–160.
4. حبار، م .(2023). الرشاقة المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة .مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ديالى.
5. الجميلي، ل. أ .(2022). الرشاقة المعرفية وعلاقتها بدافعية الإتقان لدى طلبة الجامعة .مجلة جامعة الأنبار للعلوم التربوية والنفسية، 18(4)، 99–122.
6. الجنابي، ر.، وأبو حمرة، ع .(2020). مناهج البحث في العلوم التربوية .بغداد: دار الكتاب الجامعي.
7. حسن، ع .(2021). التجول العقلي وعلاقته بالتحصيل الدراسي .مجلة العلوم النفسية، 10(1)، 88–102.
8. حلمي، ف .(2020). العمليات المعرفية والرشاقة الذهنية .القاهرة: دار الفكر العربي.
9. حميد، ع.، والكبيسي، م .(2021). أنماط الشخصية وفق نظام الإنيكرام وعلاقتها بالتجول العقلي لدى طلبة الجامعة .مجلة العلوم النفسية والتربوية، 12(2)، 177–195.
10. الفيل، ح .(2018). التجول العقلي: دراسة سيكومترية على البيئة الجامعية .القاهرة: دار النهضة.
11. الفيل، ح.، حلمي، م .(2020). الرشاقة المعرفية ومحدداتها .المجلة العربية لعلم النفس، 15(2)، 657–670.
12. ملحم، س .(2017). أساليب البحث العلمي: مناهجه وأدواته .عمان: دار المسيرة.
13. محمد، ع .(2020). دور الرشاقة المعرفية في الاستجابة للتغذية المرتدة العكسية أثناء اتخاذ القرار الدينامي لدى المعلمين .مجلة التربية الحديثة، 8(2)، 200–225.
14. العمري، ن .(2022). العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتجول العقلي .مجلة العلوم التربوية، 16(1)، 133–149.

References: المصادر الأجنبية

Christoff, K., Irving, Z. C., Fox, K. C. R., Spreng, R. N., & Andrews-Hanna, J. R. (2016). Mind-wandering as spontaneous thought: A dynamic framework. Nature Reviews Neuroscience, 17(11), 718–731.

Hotton, C., & Tuner, J. (2020). Cognitive agility and thinking-space model. Journal of Cognitive Psychology, 32(4), 1–5.

Jen, X., Wang, Y., & Lee, H. (2019). Cognitive flexibility and student performance. Educational Psychology, 39(2), 215–227.

McVay, J. C., & Kane, M. J. (2010). Does mind-wandering reflect executive function or executive failure? Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 36(1), 188–206.

Mill, D. M., & Mello, R. (2011). The role of mind-wandering in academic performance. Cognitive Science Review, 5(2), 40–52.

Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. Psychological Science, 24(5), 776–781. https://doi.org/10.1177/0956797612459659

Randall, J. (2015). Attention lapses and mind-wandering in learning contexts. Journal of Applied Cognitive Psychology, 29(2), 220–230.

Ross, A., Miller, J., & Deuster, P. (2018). Cognitive flexibility: A key to learning and resilience. Journal of Behavioral Health, 7(2), 85–92.

Smallwood, J. (2004). The restless mind. Psychological Bulletin, 130(6), 789–810.

Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2012). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. Annual Review of Psychology, 66, 487–518.

Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015). Mind wandering: Past, present, and future. Current Directions in Psychological Science, 24(1), 36–41.

Tillier, W., & Mendaglio, S. (2006). Dabrowski's theory of positive disintegration. Advanced Development Journal, 11, 67–88.

Zhou, M., & Wang, C. (2021). Cognitive flexibility and academic adaptation in university students. Higher Education Research, 76(4), 1125–1140.