المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العـــدد 21 آيار 2026
No.21 May 2026

التجوال العقلي وعلاقته بالسيطرة المعرفية لدى طلبة الاعدادية

م.د نغم علي حسين
جامعة القادسية / كلية التربية للبنات

الملخص:
هدفت الدراسة إلى استقصاء العلاقة بين التجوال العقلي والسيطرة المعرفية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، في ضوء التحديات المعرفية التي تواجه الطلبة داخل البيئة التعليمية .اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة مكونة من (100) طالب من طلبة المرحلة الاعدادية. واستخدم مقياس التجوال العقلي ومقياس السيطرة المعرفية
وأظهرت النتائج أن مستوى التجوال العقلي كان مرتفعاً نسبياً، في حين جاءت السيطرة المعرفية بمستوى متوسط كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين .وأوصت الدراسة بضرورة تنمية مهارات الضبط المعرفي لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية : التجوال العقلي، السيطرة المعرفية، طلبة الإعدادية.

Mind wandering and its relationship with cognitive control among middle school students

Assistant Professor: Nagham Ali Hussein
University of Al-Qadisiyah / College of Education for Girls

Abstract:

This study aimed to investigate the relationship between mind wandering and cognitive control among secondary school students. The study adopted a descriptive correlational method with a sample of 100 students. The results showed a relatively high level of mind wandering and a moderate level of cognitive control. A statistically significant negative correlation was found between the two variables.

Keywords:Mind Wandering, Cognitive Control, Secondary School Students

الفصل الأول - التعريف بالبحث

اولا - مشكلة البحث

على الرغم من الجهود التربوية المبذولة لتحسين جودة التعلم، إلا أن العديد من الطلبة في المرحلة الإعدادية يعانون من صعوبات تتعلق بالحفاظ على تركيزهم أثناء الدرس، حيث يلاحظ انشغالهم المتكرر بأفكار بعيدة عن المحتوى التعليمي، وهو ما يُعرف بالتجوال العقلي .وتكمن خطورة هذه الظاهرة في أنها لا تظهر دائماً بشكل واضح، بل قد تحدث بشكل داخلي، مما يجعل اكتشافها ومعالجتها أمراً أكثر تعقيداً . كما أن استمرارها قد يؤدي إلى ضعف في استيعاب المادة الدراسية، وانخفاض مستوى التحصيل، فضلاً عن تأثيرها في كفاءة الأداء المعرفي بشكل عام.

(كريم،2020،ص9)

وفي الوقت نفسه، تشير الملاحظات التربوية إلى وجود تفاوت بين الطلبة في قدرتهم على التحكم في أفكارهم وتنظيم انتباههم، وهو ما يعكس اختلافاً في مستوى السيطرة المعرفية لديهم .ويثير ذلك تساؤلاً مهماً حول طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين، وهل أن ضعف السيطرة المعرفية يسهم في زيادة التجوال العقلي، أم أن العلاقة بينهما أكثر تعقيداً(علوان ،2021، ص5)
ومن هنا تتبلور مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي:

"ما طبيعة العلاقة بين التجوال العقلي والسيطرة المعرفية لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟"
ويتفرع عن هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية:

- ما مستوى التجوال العقلي لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟
- ما مستوى السيطرة المعرفية لدى طلبة المرحلة الاعدادية؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التجوال العقلي والسيطرة المعرفية؟

ثانيا- أهمية البحث

يشهد العالم المعاصر تسارعاً ملحوظاً في مجالات المعرفة والتكنولوجيا، الأمر الذي انعكس بشكل مباشر على طبيعة العمليات العقلية التي يمارسها الأفراد في حياتهم اليومية، ولاسيما داخل البيئة التعليمية. فقد أصبح المتعلم يواجه كماً هائلاً من المثيرات المعرفية التي تتطلب قدراً عالياً من التركيز والانتباه، إلى جانب القدرة على تنظيم التفكير وإدارته بكفاءة.(محمد،2020، 64)

وفي هذا السياق، برزت ظاهرة التجوال العقلي بوصفها إحدى الظواهر المعرفية الشائعة التي تتجلى في انصراف الذهن عن المهمة الحالية نحو أفكار داخلية قد لا ترتبط بالسياق القائم. ولا يقتصر حدوث هذه الظاهرة على مواقف معينة، بل تمتد لتشمل أنشطة التعلم المختلفة، مما يجعلها عاملاً مؤثراً في مستوى الأداء الأكاديمي لدى الطلبة.(العتيبي ،2020، 88)

وفي المقابل، تمثل السيطرة المعرفية أحد المكونات الأساسية للوظائف التنفيذية، إذ تضطلع بدور محوري في توجيه الانتباه، وتنظيم السلوك المعرفي، والحد من التشتت الذهني. ومن هنا، فإن العلاقة بين التجوال العقلي والسيطرة المعرفية تكتسب أهمية خاصة، لكونها تعكس طبيعة التفاعل بين الانتباه والضبط الذاتي داخل المواقف التعليمية.(سولسو،2000،ص34)

وتتضح أهمية دراسة هذه العلاقة بشكل أكبر لدى طلبة المرحلة الإعدادية، نظراً لما تتسم به هذه المرحلة من خصائص نمائية تتعلق بالنضج المعرفي والانفعالي، فضلاً عن التحديات الدراسية التي تتطلب مستويات مرتفعة من التركيز والانضباط الذهني.

اولا - الأهمية النظرية

- يسهم البحث في إثراء الأدبيات النفسية والتربوية المتعلقة بموضوع التجوال العقلي، بوصفه من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس المعرفي.
- يسلط الضوء على دور السيطرة المعرفية كآلية تنظيمية للعمليات العقلية، مما يعزز الفهم النظري لطبيعة التفاعل بين الانتباه والتفكير.
- يقدم إطاراً تفسيرياً يمكن أن يفيد الباحثين في دراسة متغيرات معرفية أخرى مرتبطة بالتعلم.

ثانيا - الأهمية التطبيقية

- يساعد المعلمين على التعرف على أسباب تشتت انتباه الطلبة داخل الصف.
- يوفر مؤشرات يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج تربوية تهدف إلى تحسين التركيز.
- يدعم المرشدين التربويين في تطوير أساليب إرشادية تعزز الضبط الذاتي لدى الطلبة.
- يسهم في تحسين مستوى التحصيل الدراسي من خلال الحد من التجوال العقلي.

ثالثا- أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى ما يأتي:
1- التعرف على مستوى التجوال العقلي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
2- تحديد مستوى السيطرة المعرفية لدى طلبة المرحلة الاعدادية .
3- الكشف عن طبيعة العلاقة بين التجوال العقلي والسيطرة المعرفية.

رابعا- حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الإعدادية في محافظة القادسية قضاء عفك العام الدراسي (2025-2026)

خامسا- تحديد المصطلحات

اولا - التجوال العقلي

عرفة راندال ،2015
"هو انشغال الفرد بأفكار داخلية لا ترتبط بالمهمة الحالية، مما يؤدي إلى تراجع مستوى الانتباه والتركيز أثناء أداء النشاط." (راندال ،2015،ص6)

التعريف الاجرائي

"هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص عند اجابته على. فقرات مقياس التجوال العقلي"

ثانيا - السيطرة المعرفية

عرفة ايزنك ،1999
"هي قدرة الفرد على تنظيم عملياته العقلية، وتوجيه انتباهه نحو المهمة، مع كبح المثيرات والأفكار غير المرتبطة بها." (ايزنك ،1999، 96)

التعريف الاجرائي
"هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص عند اجابته على. فقرات مقياس السيطرة المعرفية"

الفصل الثاني- الإطار النظري :

تُعد العمليات المعرفية من الركائز الأساسية في تفسير السلوك الإنساني، إذ تمثل الإطار الذي تُفهم من خلاله كيفية إدراك الفرد للمثيرات وتنظيم استجاباته وتوجيه انتباهه .ولا يقتصر دورها على المعالجة المباشرة للمعلومات، بل يمتد ليشمل إدارة الموارد العقلية في مواقف تتسم بالتعقيد والتغير المستمر. وقد برز في هذا السياق مفهوما التجوال العقلي والسيطرة المعرفية بوصفهما من المفاهيم المحورية التي تعكس طبيعة النشاط الذهني من حيث التوازن بين التلقائية والتنظيم.

أولا- التجوال العقلي (Mind Wandering)

يشير التجوال العقلي إلى انتقال الانتباه من المهمة الراهنة إلى أفكار داخلية لا ترتبط بالموقف الحالي، وقد يحدث هذا الانتقال بشكل تلقائي أو إرادي. ويُعد من أكثر الأنشطة الذهنية شيوعاً، إذ يقضي الإنسان جزءاً كبيراً من وقت يقظته في هذا النوع من التفكير.(علوان ،2021، ص32)

وهو يمثل نمطاً من المعالجة غير المرتبطة بالمهمة .ويتسم هذا النشاط بالاستمرارية والديناميكية، حيث ينتقل العقل بين حالات التركيز والتشتت وفقاً لمجموعة من العوامل المعرفية والانفعالية. ولا يمكن فهم التجوال العقلي بوصفه ظاهرة سلبية فقط، بل ينبغي النظر إليه كجزء من النشاط العقلي الطبيعي الذي يؤدي وظائف متعددة، مثل التخطيط للمستقبل واسترجاع الخبرات السابقة. وتفسر نظرية فشل التحكم التنفيذي هذه الظاهرة من خلال ضعف أنظمة الضبط، في حين تشير نظرية الموارد المحددة أن لدى الإنسان طاقة معرفية محدودة يتم توزيعها بين المهام المختلفة. وعندما لا تستهلك المهمة الحالية هذه الموارد بالكامل (كما في المهام السهلة أو الروتينية)، يتم توجيه الفائض إلى أفكار داخلية، مما يؤدي إلى التجوال العقلي. أما في الحالات التي تتطلب جهداً عالياً، فإن معظم الموارد تُستنزف في أداء المهمة، فيقل حدوث التجوال العقلي. تؤكد هذه النظرية أن التجوال العقلي ليس دائماً سلبياً، بل قد يكون نتيجة طبيعية لتنظيم الموارد العقلية، وقد يسهم أحياناً في التفكير الإبداعي. أن التجوال العقلي يظهر عندما لا يتم استهلاك الموارد بالكامل. أما نظرية الشبكة الافتراضية تشير هذه النظرية إلى أن هناك شبكة عصبية في الدماغ تُعرف بالشبكة الافتراضية تنشط عندما لا يكون الفرد منخرطاً في مهمة محددة. وترتبط هذه الشبكة بعمليات مثل التخيل، واسترجاع الذكريات، والتفكير في المستقبل، وهي العمليات نفسها المرتبطة بالتجوال العقلي. فتؤكد أن الدماغ مهيأ بطبيعته لإنتاج هذا النوع من التفكير، في حين تقدم نظرية المعالجة المزدوجة تفسيراً قائماً على التفاعل بين الأنظمة التلقائية والتنفيذية.وتبرز النظرية التكيفية بوصفها اتجاهاً حديثاً يرى في التجوال العقلي أداة معرفية يمكن توظيفها بشكل إيجابي (smallwood, J,2013,p87) .

- **نموذج راندل للتجوال العقلي**

يعد نموذج راندل من النماذج التي حاولت تفسير ظاهرة التجوال العقلي بوصفها نشاطًا معرفيًا طبيعياً يحدث عندما يتحول انتباه الفرد من المهمة الحالية إلى أفكار داخلية لا ترتبط مباشرة بالبيئة المحيطة. ويركّز هذا النموذج على أن التجوال العقلي ليس مجرد تشتت عشوائي، بل هو عملية منظمة نسبيًا ترتبط بآليات التحكم المعرفي.

ويرى راندل أن التجوال العقلي يظهر نتيجة تفاعل بين نظامين أساسيين هما :

- النظام التنفيذي (السيطرة المعرفية): وهو المسؤول عن توجيه الانتباه نحو المهمة الحالية والحفاظ على التركيز.
- النظام التلقائي الداخلي: الذي ينتج أفكارًا ذاتية مرتبطة بالخبرات الشخصية أو التوقعات المستقبلية. عندما تضعف سيطرة النظام التنفيذي، يزداد نشاط النظام الداخلي، مما يؤدي إلى انتقال الانتباه بعيدًا عن المهمة، وهنا يحدث التجوال العقلي.

ويشير النموذج إلى أن التجوال العقلي قد يكون نوعين:

- تجوال عقلي مقصود: يحدث عندما يسمح الفرد لنفسه بالتفكير في أمور أخرى بشكل واعٍ.
- تجوال عقلي غير مقصود: يحدث بصورة تلقائية دون وعي كامل، وغالبًا ما يرتبط بانخفاض مستوى الانتباه. كما يوضح راندل أن التجوال العقلي يتأثر بعدة عوامل، منها:
  - صعوبة المهمة أو سهولتها
  - الحالة الانفعالية للفرد
  - مستوى التعب والإجهاد
  - الفروق الفردية في القدرة على الضبط المعرفي

ولا ينظر النموذج إلى التجوال العقلي بوصفه ظاهرة سلبية دائمًا، بل يرى أنه قد يؤدي دورًا إيجابيًا في: التخطيط للمستقبل وحل المشكلات بطريقة إبداعية وتنظيم الخبرات الشخصية

في المقابل، قد يؤثر سلبًا في الأداء الأكاديمي عندما يحدث بشكل متكرر أثناء التعلم أو الامتحانات.(randall,2015,p45)

ثانياً: السيطرة المعرفية (Cognitive Control)

تشير السيطرة المعرفية إلى قدرة الفرد على تنظيم العمليات الذهنية وتوجيه الانتباه والتحكم في الاستجابات بما ينسجم مع الأهداف. وهي تمثل نظاماً إشرافياً يتدخل لضبط السلوك المعرفي. وتتضمن هذه السيطرة عمليات التثبيط، والتحويل، والتحديث، والتي تعمل بشكل متكامل لضمان كفاءة الأداء. وتظهر أهمية السيطرة المعرفية في تحسين الأداء الأكاديمي وزيادة القدرة على حل المشكلات وتعزيز التعلم المنظم ذاتياً وتقليل التشتت والانحراف الذهني وتتطور السيطرة المعرفية لدى طلبة الإعدادية تدريجياً مع العمر، إلا أنها في مرحلة الإعدادية لا تكون مكتملة النضج، مما يجعل الطلبة أكثر عرضة للتشتت والتجوال العقلي.

- **مكونات السيطرة المعرفية**

أ. التحكم الانتباهي القدرة على تركيز الانتباه وتوجيهه نحو المهمة.
ب. الكف أو التثبيط منع الاستجابات غير المناسبة أو المشتتات.
ج. المرونة المعرفية القدرة على الانتقال بين المهام أو الأفكار.

- **النظريات المفسرة للسيطرة المعرفية**

نظرية التحكم التنفيذي (Executive Control Theory)

تُعد هذه النظرية الأساس في تفسير السيطرة المعرفية، حيث تشير إلى أن الفرد يمتلك نظاماً تنفيذياً يعمل على تنظيم الانتباه، وكبح الاستجابات غير الملائمة، وتوجيه السلوك نحو الهدف. وتشمل العمليات:

- كبح المشتتات
- تحديث المعلومات في الذاكرة العاملة
- التحول بين المهام وتُعد هذه العمليات ضرورية للحفاظ على التركيز وتقليل التجوال العقلي.

(Miyake, A., et al.,2000,p43).

- **نظرية مراقبة الصراع (Conflict Monitoring Theory)**

تفترض هذه النظرية أن الدماغ يمتلك نظاماً يراقب التعارض بين الاستجابات المختلفة، وعند اكتشاف صراع، يتم تفعيل السيطرة المعرفية لضبط السلوك. في سياق التجوال العقلي، يحدث صراع بين: المهمة الحالية والأفكار الداخلية وعندما يكون نظام المراقبة ضعيفاً، يفشل الفرد في إعادة تركيز انتباهه.
(Botvinick, M. M., et ai,2001,p98)

- **نظرية إيزنك وكالفو (1996)**

تقوم هذه النظرية على افتراض أن النشاط المعرفي لدى الإنسان يُدار من خلال نظامين متكاملين من المعالجة. يتمثل الأول في نظام موجَّه نحو الهدف، حيث يعتمد على العمليات العليا التي تنظم السلوك وفقاً للغايات والمعرفة السابقة والتوقعات. ويُعد هذا النظام مسؤولاً عن التحكم الواعي والانتباه الإرادي، إذ يعمل على توجيه التفكير والسلوك بما يتناسب مع متطلبات المهمة.

أما النظام الثاني، فيرتبط بالمعالجة المعتمدة على المثيرات الخارجية، إذ ينشط بشكل تلقائي استجابةً للمنبهات الموجودة في البيئة. ويؤدي هذا النظام دوراً مهماً في جذب الانتباه نحو الأحداث الجديدة أو البارزة، كما يسهم في دعم بعض جوانب الأداء المرتبطة بالذاكرة.

وتشير هذه النظرية إلى أن القلق يلعب دوراً أساسياً في تنظيم العلاقة بين هذين النظامين، حيث يؤدي ارتفاع مستوى القلق إلى اختلال التوازن بينهما. فعند زيادة القلق، يصبح الفرد أكثر تأثراً بالمثيرات الخارجية، في حين تضعف قدرته على التحكم المعرفي الموجه نحو الأهداف، مما ينعكس سلباً على كفاءة الأداء.) (Eysenck, & Calvo, 1992,p453)

وبناءً على ذلك، يُفترض أن الأفراد الذين يعانون من مستويات مرتفعة من القلق يواجهون صعوبات في استخدام مواردهم التنفيذية بكفاءة، خاصة فيما يتعلق بالسيطرة على الأفكار غير المرغوبة وتنظيم الاستجابات الانفعالية.

وقد تم تحديد مجموعة من الوظائف التنفيذية التي تشكل جوهر هذا النظام المعرفي، ومن أبرزها:

- التحكم أو الكفّ: ويشير إلى قدرة الفرد على إيقاف أو تقليل تأثير المعلومات غير ذات الصلة، بما يسمح بالتركيز على الجوانب المهمة في الموقف.
- المرونة أو التحويل: وتعكس قدرة الفرد على الانتقال بين المهام أو تعديل استراتيجيات التفكير عند الحاجة، خصوصاً عندما لا تحقق الطريقة المستخدمة النتائج المطلوبة.
- التحديث: ويتعلق بقدرة الفرد على متابعة المعلومات داخل الذاكرة العاملة، وإدخال التعديلات عليها من خلال دمج المعلومات الجديدة مع الخبرات السابقة (Eysenck, &Calvo,2007,p87)

- العلاقة بين التجوال العقلي والسيطرة المعرفية

تشير الأدبيات النفسية إلى وجود علاقة عكسية بين التجوال العقلي والسيطرة المعرفية؛ إذ إن ضعف القدرة على تنظيم الانتباه وكبح المشتتات يؤدي إلى زيادة الانشغال بأفكار غير مرتبطة بالمهمة. في المقابل، فإن ارتفاع مستوى السيطرة المعرفية يمكّن الفرد من إعادة توجيه انتباهه بسرعة، والحد من تكرار نوبات التجوال العقلي. وتبدو هذه العلاقة أكثر وضوحاً لدى طلبة المرحلة الإعدادية، حيث تتداخل عوامل النمو المعرفي مع متطلبات التعلم، مما يجعل السيطرة المعرفية عاملاً حاسماً في تقليل التشتت الذهني.

ومن خلال ما تقدم يتضح أن التجوال العقلي والسيطرة المعرفية يمثلان جانبين متكاملين من الأداء المعرفي، وأن العلاقة بينهما ليست مجرد ارتباط إحصائي، بل تعكس آليات نفسية عميقة ترتبط بتنظيم الانتباه والوظائف التنفيذية. وعليه، فإن فهم هذه العلاقة يُعد أساساً لتطوير استراتيجيات تعليمية فعالة.

الفصل الثالث : منهج البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث

اعتمدت الباحثة في البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه، إذ يهدف هذا المنهج إلى دراسة الظواهر كما هي موجودة في الواقع، فضلاً عن الكشف عن العلاقات بين المتغيرات المختلفة.

ثانياً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المدارس الإعدادية في محافظة الديوانية في قضاء عفك للعام الدراسي.(2025–2026) ، والبالغ عددهم (1605) وكما موضح في الجدول رقم (1)

جدول (1)

مجتمع البحث من المدارس الإعدادية في قضاء عفك

ت	اسم المدرسة	عدد الطلبة
1	إعدادية عفك للبنين	420
2	إعدادية بنت الهدى للبنات	380
3	إعدادية ميثم التمار للبنين	410
4	إعدادية خديجة للبنات	395
المجموع		1605

ثالثاً: عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية متساوية من طلبة المرحلة الإعدادية. وقد بلغ حجم العينة (100) طالب وطالبة، موزعين بالتساوي تبعاً لمتغير الجنس. وكما موضح في جدول رقم (2)

جدول (2)

توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	50	%50
إناث	50	%50
المجموع	100	%100

رابعاً: أدوات البحث

لتحقيق أهداف البحث الحالي، قامت الباحثة باستخدام أداتين رئيسيتين هما مقياس إلتجوال العقلي و السيطرة المعرفية

- قامت الباحثة بتبني مقياس التجوال العقلي(الفيل ، 2018) المعد وفق طريقة حيث يتكون المقياس بصيغة النهائية من (25) فقرة وفق تدرج ثلاثي التصحيح (دائما, أحيانا, ابدا)
- قامت (الباحثة) بتبني مقياس السيطرة المعرفية ,ل (صالح ،2019) حيث تكون المقياس بصيغته النهائية من (30) فقرة تتم الاجابة عليها وفق تدرج استجابة ثلاثي (دائماً، احياناً، ابداً). كما حرصت الباحثة على أن تكون الفقرات مناسبة لمستوى طلبة المرحلة الإعدادية، من حيث وضوح الصياغة وسهولة الفهم، وبما يتلاءم مع البيئة التعليمية والاجتماعية التي يعيش فيها الطلبة. كما قامت الباحثة باستخراج الخصائص السايكومترية له من صدق وثبات

أ ـ الصدق الظاهري للمقياسين

لغرض التحقق من الصدق الظاهري، قامت الباحثة بعرض فقرات المقياسين على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس التربوي، وذلك للتأكد من مدى ملاءمة الفقرات لقياس المتغيرات التي وضعت من أجلها.

كما طلبت الباحثة من المحكمين إبداء آرائهم حول وضوح الفقرات، ومدى سلامة صياغتها، ومدى ارتباطها بالبعد الذي تقيسه، إضافة إلى اقتراح التعديلات المناسبة إن وجدت. وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها، تبين أن جميع الفقرات قد حظيت بموافقة كاملة، مما يدل على صلاحيتها. وكما مبين في جدول رقم (3)

جدول (3)

آراء المحكمين حول فقرات المقياسين

المقياس	عدد الفقرات	الفقرات المقبولة	نسبة الاتفاق
إلتجوال العقلي	25	25	%100
السيطرة المعرفية	30	30	%100

ب ـ ثبات مقياس إلتجوال العقلي بطريقة إعادة الاختبار

لغرض التحقق من ثبات المقياس، استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار، والتي تعد من الأساليب المهمة في قياس مدى استقرار الأداة عبر الزمن.

وقد تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة البحث الأساسية، وذلك لضمان عدم تأثر النتائج بعوامل التكرار، ثم أعيد تطبيق المقياس على نفس العينة بعد مدة زمنية مقدارها أسبوعان.

وبعد ذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وذلك لمعرفة مدى ثبات المقياس.

جدول (4) معامل ثبات بطريقة إعادة الاختبار

التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التطبيق الأول	30	62.45	6.80
التطبيق الثاني	30	63.10	6.42

معامل الثبات = 0.84

يتضح من الجدول (4) أن معامل الثبات بلغ (0.84)، وهو معامل مرتفع نسبياً، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الاستقرار عبر الزمن.

وهذا يشير إلى أن الأداة تعطي نتائج متقاربة عند إعادة تطبيقها، مما يعزز من موثوقيتها، ويؤكد إمكانية الاعتماد عليها في قياس إلتجوال العقلي لدى الطلبة.

ج ـ ثبات مقياس بطريقة ألفا كرونباخ

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ للتحقق من الاتساق الداخلي لفقرات مقياس إلتجوال العقلي، إذ تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (100) طالب وطالبة.

جدول (5) معامل ألفا كرونباخ لمقياس إلتجوال العقلي

المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
التجوال العقلي	25	0.87

يتضح من الجدول (5) أن معامل ألفا كرونباخ بلغ (0.87)، وهو معامل مرتفع يدل على وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس. وهذا يعني أن الفقرات تقيس مفهوماً واحداً بشكل متجانس، مما يعزز من دقة المقياس وصلاحيته للاستخدام.

د ـ ثبات مقياس السيطرة المعرفية بطريقة إعادة الاختبار

لغرض التحقق من ثبات مقياس ، تم اتباع نفس الخطوات السابقة، حيث تم تطبيق المقياس على عينة من (30) طالباً وطالبة من خارج العينة الأصلية، ثم أعيد تطبيقه بعد مدة زمنية مقدارها أسبوعان.

جدول (6) معامل ثبات مقياس السيطرة المعرفية بطريقة إعادة الاختبار

التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التطبيق الأول	30	64.20	7.10
التطبيق الثاني	30	65.05	6.75

معامل الثبات = 0.86

يتضح من الجدول (6) أن معامل الثبات بلغ (0.86)، وهو معامل ثبات جيد يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاستقرار. وهذا يشير إلى أن المقياس يعطي نتائج متقاربة عند إعادة تطبيقه، مما يعكس دقته في القياس.

هـ ـ ثبات مقياس السيطرة المعرفية بطريقة ألفا كرونباخ

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ للتحقق من الاتساق الداخلي لفقرات المقياس.

جدول (7) معامل ألفا كرونباخ للمقياس

المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
السيطرة المعرفية	30	0.89

يتضح من الجدول (7) أن معامل ألفا كرونباخ بلغ (0.89)، وهو معامل مرتفع يدل على وجود تجانس كبير بين فقرات المقياس. وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة.

خامسا : الوسائل الإحصائية

اعتمدت الباحثة مجموعة من الوسائل الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، وذلك لتحليل البيانات واستخراج النتائج، وقد تم استخدام البرنامج الإحصائي.SPSS

وشملت الوسائل الإحصائية ما يأتي:

١- المتوسط الحسابي
٢- الانحراف المعياري
٣- الاختبار التائي لعينة واحدة
٤- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين
٥- معامل ارتباط بيرسون
٦- معامل ألفا كرونباخ
٧- إعادة الاختبار
٨- أسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها

تم عرض النتائج وفق تسلسل أهداف البحث.

الهدف الأول : التعرف على مستوى إلتجوال العقلي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

لتحقيق هذا الهدف، قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة على مقياس التجوال العقلي، ومن ثم مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة.

وبما أن المقياس يتكون من (25) فقرة وببدائل ثلاثية، فإن المتوسط الفرضي يساوي.(50)

جدول (8) دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التجوال العقلي

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية
100	56.84	6.90	50	7.10	1.98

يتضح من الجدول (8) أن المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة على مقياس إلتجوال العقلي بلغ (56.84)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (50)، مما يشير إلى وجود فرق مقداره (6.84) درجات لصالح المتوسط الحسابي. كما بلغت القيمة التائية المحسوبة (7.10)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.98)، تشير النتائج إلى أن المتوسط الحسابي للتجوال العقلي جاء أعلى من المتوسط الفرضي، مع وجود فرق دال إحصائياً، مما يدل على أن طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من مستوى مرتفع نسبياً من التجوال العقلي. ويمكن تفسير ذلك بأن هذه المرحلة العمرية تتسم بعدم استقرار الانتباه نتيجة التغيرات المعرفية والانفعالية، فضلاً عن تأثير البيئة الصفية التقليدية التي قد لا توفر مستوى كافياً من الإثارة المعرفية .كما أن ضعف مهارات تنظيم الانتباه يؤدي إلى زيادة انشغال الطلبة بأفكار داخلية بعيدة عن المهمة التعليمية.

الهدف الثاني : التعرف على مستوى السيطرة المعرفية لدى الطلبة

لتحقيق هذا الهدف، قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة على مقياس توسيع الذات ، ومن ثم مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة.

جدول (9) مستوى السيطرة المعرفية

العينة	المتوسط الحسابي	القيمة المحسوبة	المتوسط الفرضي	الجدولية	الدلالة
100	62.15	2.10	60	1.98	0.05

يتضح من الجدول (9) أن المتوسط الحسابي بلغ (15، 62)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي (60)، كما ان القيمة المحسوبة (2.10) أكبر من الجدولية، توضح النتائج أن مستوى السيطرة المعرفية لدى الطلبة يقع ضمن المستوى المتوسط مع وجود فرق دال إحصائياً، مما يشير إلى أن الطلبة يمتلكون قدراً مقبولاً من القدرة على تنظيم انتباههم، إلا أن هذه القدرة لم تصل إلى المستوى الذي يمكنهم من التحكم الكامل في أفكارهم.

ويمكن تفسير ذلك بأن السيطرة المعرفية من الوظائف التنفيذية التي تنمو تدريجياً، ولم تكتمل بشكل كافٍ في هذه المرحلة، مما يجعل الطلبة عرضة للتشتت، خاصة في ظل ضعف التدريب على مهارات الضبط الذاتي داخل البيئة التعليمية.

الهدف الرابع : العلاقة التجوال العقلي والسيطرة المعرفية

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون.

جدول (10) العلاقة بين إدارة الانفعالات وتوسيع الذات

المتغيرات	معامل الارتباط
إلتجوال العقلي × السيطرة المعرفية	0.45

القيمة الجدولية = 0.19

يتضح من الجدول (10) أن معامل الارتباط بلغ (0.48)، وهي قيمة موجبة وأكبر من القيمة الجدولية (0.19)،تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين التجوال العقلي والسيطرة المعرفية، مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى السيطرة المعرفية لدى الطلبة، انخفض مستوى التجوال العقلي، والعكس صحيح. وتتفق هذه النتيجة مع الطرح النظري الذي يؤكد أن السيطرة المعرفية تمثل آلية تنظيمية تعمل على توجيه الانتباه وكبح المشتتات الداخلية. وعندما تكون هذه الآلية ضعيفة، يصبح الفرد أكثر عرضة للانشغال بأفكار غير مرتبطة بالمهمة.

كما يمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء نظرية فشل السيطرة التنفيذية، التي ترى أن التجوال العقلي يحدث نتيجة قصور في قدرة الفرد على التحكم في تدفق أفكاره، إضافة إلى نظرية الذاكرة العاملة التي تؤكد أن محدودية الموارد المعرفية تؤدي إلى تشتت الانتباه.

أولاً: التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، توصي الباحثة بما يأتي:

١- ضرورة إدخال برامج تدريبية تستهدف تنمية مهارات الضبط الذاتي، مثل التحكم في الانتباه، وكبح المشتتات، وتنظيم التفكير لدى الطلبة.

٢- اعتماد أساليب تدريس حديثة (مثل التعلم التعاوني، والتعلم القائم على المشكلات) لما لها من دور في تقليل الملل وزيادة اندماج الطلبة في الموقف التعليمي.

٣- تهيئة بيئة صفية محفزة والعمل على تقليل المثيرات المشتتة داخل الصف، وتوفير بيئة تعليمية تشجع على التركيز والانتباه المستمر

٤- تدريب المعلمين على الجوانب المعرفية من خلال إعداد برامج تدريبية للمعلمين لتمكينهم من التعرف على مظاهر التجوال العقلي وكيفية التعامل معها داخل الصف.

٥- تعزيز مهارات الانتباه لدى الطلبة وذلك بادخال أنشطة قصيرة داخل الحصة الدراسية تهدف إلى إعادة تركيز الطلبة، مثل تمارين الانتباه أو الاسترخاء الذهني.

٦- دمج الإرشاد النفسي في العملية التعليمية بتفعيل دور المرشد التربوي في تقديم برامج إرشادية تساعد الطلبة على تنظيم أفكارهم والتقليل من التشتت الذهني.

ثانيا: المقترحات

استكمالاً للبحث الحالي، تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية:

١- إجراء دراسة مشابهة على مراحل دراسية أخرى مثل المرحلة المتوسطة أو الجامعية
٢- دراسة العلاقة بين إلتجوال العقلي ومتغيرات نفسية أخرى مثل القلق أو التوافق النفسي
٣- إجراء دراسة حول أثر البرامج الإرشادية في تنمية إلسيطرة المعرفية لدى الطلبة
٤- دراسة السيطرة المعرفية وعلاقته بالتحصيل الدراسي
٥- تصميم برامج تدريبية تجريبية تهدف إلى تنمية السيطرة المعرفية وقياس أثرها في خفض التجوال العقلي.

المصادر العربية:

- العتيبي ، سالم معيض حميد، ٢٠٢٠ : التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء ماوارء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتواره غير منشورة ، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية.

- التميمي ، هديل ، 2022: التجول العقلي لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتواره غير منشورة ، جامعة الموصل ، العراق .

- محمد خلف ، 2020: فعالية مدخل التعلم العميق في خفض التجوال العقلي لدى طلبة الثانوية مجلد 23 عدد 4 ص217- 25.

- كريم ، ريام 2020: الكفاح التحصيلي وعلاقته بالفضول الادراكي والذكاء الشخصي الذاتي لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتواره غير منشورة ، جامعة المستنصرية ، العراق .

- كريم ، ياسمين ، 2021: التجول العقلي وعلاقته بالسيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الانسانية عدد 70 مجلد 18 .

- سولسو، روبرت ، علم النفس المعرفي ، ترجمة محمد نجيب و مصطفى محمد ، ط2، مكتبة الانجلو المصرية ، مصر .

المصادر الاجنبية:

- Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. Cognition & Emotion, 6(6), 409–434.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. Emotion, 7(2), 336–353.
- Kane, M. J., Brown, L. H., McVay, J. C., Silvia, P. J., MyinGermeys, I., & Kwapil, T. R. (2007). For whom the mind wanders, and when: An experience-sampling study of working memory and executive control in daily life. Psychological Science, 18,(614-621).
- Killings Worth, M&Gilbert, D (2010). A wandering minds an unhappy mind an unhappy mind Science,330 (6006) pp(932).
- Randall, J.(2015). Mind Wandering and Self – directed learning : Testing theEfficiency of Self Regulation Interventions to Reduce Mind wandering andEnhance online Training Performance. PhD. Dissertation, Rice University.