التجول العقلي وعلاقته بالسيطرة الانتباهية لدى طلبة الجامعة

م.د ياسمين علوان كريم /مديرية التربية الرصافة الاولى

استلام البحث: ١٦/ ٢ /٢٠٢١ **قبول النشر:** ٢٠٢١/٣/١٨ **تاريخ النشر :** ٢٠٢١/٧/١

ملخص البحث: يستهدف البحث الحالي التعرف على :

١-التجول العقلي لدى طلبة الجامعة ٢-السيطرة الانتباهية لدى طلبه الجامعة ٣-العلاقة بين التجول العقلي والسيطرة الانتباهية لدى طلبه الجامعة ٤-الفرق في العلاقة لدى طلبه الجامعة : وفقا ا-لمتغير النوع (ذكور- اناث) ب -وفقا لمتغير التخصص (علمي -انساني)، وتوصلت نتائج البحث الحالي إلى ما ياتي:

١- طلبه الجامعة لديهم تجول عقلي مرتبط بالمهة ، وتجول عقلي غير مرتبط بالمهمة. ٢- طلبه الجامعة لديهم سيطرة انتباهية.٣-لاتوجد علاقة بين التجول العقلي المرتبط بالهمة والسيطرة الانتباهية لدى طلبه الجامعة ، وتوجد علاقة دالة سالبة بين التجول العقلي الغير مرتبط بالمهمة والسيطرة الانتباهية ٤-لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين التجول العقلي المرتبط بالمهمة والسيطرة الانتباهية تبعا لمتغير النوع ذكور-اناث)، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة وفقا لمتغير التخصص وفقا للتخصص الانساني، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين التجول العقلي والغير مرتبط بالمهمة لصالح الذكور، ويوجد فرق دال وفقا لمتغير التخصص لصالح التخصص الانساني، وفي ضوء ماتقدم قدمت الباحثة بعض التوصيات والمقترحات لاجراء بحوث مستقبلية.

الكلمات المفتاحية: التجول العقلي- السيطرة الانتباهية – طلبة الجامعة

Mental Wandering and Its Relationship to the Attention Control among University Students

Dr.Yasmeen alwan kareem/ Directorate of Education Rusafa first

Yasmeen_alwan@yahoo.com

The current research aims to identify the mental wandering among university students, the attention control among university students, the relationship between mental wandering and attention control among university students, and lastly, the difference in the relationship among university students. Three variables were considered are the gender, specialization, and scientific-human field. The results revealed first, that University students have two different kind of mental wandering, one is associated with the task, and the other is not. Second, University students have attentive control. Third, there is no relationship between mental wandering associated with task and attention control among university students. Fourth, there is a negative statistically significant relationship between mental wandering that is not related to the task and attention control. Fifth, there are no statistically significant differences of mental wandering related to the task and attention control according to the gender. Sixth, there are statistically significant differences in the relationship according to the human specialization among sample. Seventh, there are statistically significant differences in the relationship between mental wandering and not related to the task according to the gender in favor of males. Eighth, there are statistically significant differences according to the specialization in favor of human specialization. The researcher presented a number of recommendations and suggestions for future research.

Keywords: mind wandering, attention control, University student

مشكلة البحث:

يعاني العديد من الطلبة من مشكلة التجول العقلي وهو يعد من اكثر العوامل التي تعيق العملية التعليمية فلذلك يجب التخلص منه وابعاد الطلبه عن التجول العقلي خلال المحاضرة واندماجهم وتفاعلهم مع المدرس ، ويعد من المشكلات التي لها انعكاسات سلبية على العديد من المتغيرات لدى الطلبة مثل مهارة حل المشكلات ومهارة الفهم القرائي والاندماج النفسي والمعرفي والاداء الاكاديمي هذا ما اكدته دراسة (Randll,2015:224) ودراسة (2015)londeree ودراسةالعمري وباسل (٢٠١٩) ودراسة(2004)reichle,Halpern ودراسة szunar,al .el(2013)

كما يشكل التجول العقلي عائقا سلبيا على نتائج المنظومة التعليمية ،لأنه يعيق تحقيق الاهداف التعليمية للطالب، وان السبب في حدوث التجول العقلي هو سعة الذاكرة العاملة لدى المتعلم وللتغلب على هذه المشكلة على المدرس توظف واستخدام جميع موارد الذاكرة العاملة لدى المتعلم في الافكار المرتبطة بالمهمة الحالية حتى لايبقى اي موارد اخرى من الذاكرة العاملة من شانها ان تكون متاحة لحدوث التجول العقلي وهذا ما اكدته دراسة (Levinson.al et 2012)

كما تشير دراسة بيرد واخرون (Baird et al,2011) ان العقل يتجول خلال المهمة التي تتطلب سيطرة انتباهيه مستمرة ، وقد تكون اشكالية تجول العقل خلال المهمة التي لا تتطلب اهتماما مستمرا ،قد تسهم في الواقع حل المشكلات والابداع لانه يعتمد على الذاكرة (بهنساوي ،٢٠٢٠: ٢٣٠).

وان السيطرة الانتباهية تختلف باختلاف امكانيات الفرد العقلية التي تسهم في التحكم في منبه واحد تتم ملاحظته من بين عدة منبهات تقع في الوقت نفسة(سولسو،٢٠٠٠: ١٩٢).

وفي ظل ازدياد المعلومات والتطور التكنلوجي اصبح لدى الطلبه صعوبة في تركيز الانتباه على المثيرات التي يتعرض لها مما يصعب انتقال الطالب من مهمة إلى اخرى ، وان الظروف التي يتعرض إليها مجتمعنا من ضغوطات نفسية واجتماعية واقتصادية ، تجعل من الصعوبة السيطرة على الانتباه لدى الطلبه

(كاظم،٢٠٢٠: ٣). فتكمن مشكلة البحث الحالي في الاجابة على السؤال الاتي :

هل توجد علاقة بين التجول العقلي والسيطرة الانتباهيه لدى طلبه الجامعة؟

اهمية البحث:

ان تطور التكنلوجيا الرقمي وماقدمته من اهمية عظيمة لشريحة مهمة الا وهم طلبه الجامعة ، ففي العصر الرقمي يمكننا ان نتعلم في اي زمان ومكان فلا حدود للتعلم ولاجدران للمكان ، ولكننا نستطيع القول هنا بان التكنلوجيا اصبحت سيفاً ذا حدين، فعلى الرغم من الخدمة التي تقدمها وسائل الاتصال الحديثة التي اثبتت فعاليتها ومرونتها بالتعليم وتقديمها البيئة المناسبة الداعمة للعملية التعليمية وتوفير الدعائم والمحفزات جميعها ، لكن دون الحاجة إلى انتباه نشط من المتعلم (عماشة والخلف،٢٠١٥: ٢).

فالتجول العقلي من المصطلحات الحديثة في مجال التربية وعلم النفس ،وهو احد العوامل المؤثرة في متغيرات عمليتي التعليم والتعلم ،وان هذه الظاهرة تعد نشاطا عقليا كثيرا ما يحدث للافراد سواء كان الامر متعلقا بالتعلم او ليس له علاقة بالتعلم (المرغني،٢٠٢٠: ٥١).

فانه يقدم لنا نافذة مهمة لفهم ملامح الوعي الانساني ويوفر لنا الاجابة متى وكيف يحدث التجول العقلي الذي يحدث فيه تحويل لبؤرة الاهتمام من الموضوعات الحالية إلى مشاعر وافكار خاصة ربما بالفرد ويقوم بفصل العمليات التنفيذية لمعالجة المعلومات ذات الصلة إلى مشكلات اكثر عمومية ويؤدي إلى القصور في اداء المهمة (العمري والباسل،٢٠١٩: ٥).

وان للتجول العقلي اهمية كبيرة ومن المتنبئ بالعديد من الدراسات المستقبلية فبالرغم له انعكاسات سلبية على العديد من المتغيرات للطلبه الا انه له انعكاسات ايجابية ايضا وهذا ماتؤكده دراسه(2013)mrazak at al ودراسة الفيل(٢٠١٨) ودراسة killingsworth,gibert(2010)

ويعد التجول العقلي متغيراً ذا علاقة مع عملية الانتباه والتي لايمكن حدوث التعلم الا من خلالها وذلك بخفض المشتتات ، ولتزايد مشتتات الانتباه حاليا فان التجول العقلي متغير هام في اي نظام تعليمي (العتيبي ٢٠٢٠:٢٤).

وان المتعلم يحتاج إلى سيطرة انتباهية معرفية واعية تجعله ينتقي شيئا محددا وهدفا معينا ان تناقص هذه السيطرة تجعل الفرد متخبطا فيَ انتقاء المثيرات وهدفا معينا هذا ما اكدته دراسة بوزنر (posner,2005:74).

في حين اكدت دراسة ايزنك وكالفو (١٩٩٢) Galvo&Eysenck,ان الضعف في السيطرة الانتباهية التي قد تؤثر في اداء المتعلم اذ انً مستويات عالية من الضغوط الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد توثر سلبا في السيطرة الانتباهية، فضلا عن المثيرات التي تسبب له القلق والتوتر فانها تضعف التوازن بين انظمة الانتباه ، واذا اختل التوازن هذا ضعفت السيطرة الانتباهية وبالتالي يتاثر اداءه المعرفي وانجازه الاكاديمي وبخاصه عندما تكون عملية انجاز المهام اليومية المعقدة نوعا وتستدعي متطلبات انتباهية واعية (Eysenck & calvo , 1992 :55).

وان الطالب القادر على مراقبة ذاته هو الذي يمتلك توجهات داخلية ايجابية نحو العملية التعليمية، وبالتالي يكون قادرا على التخطيط لتعلمه وتنظيم ذاته، كما انه الاكثر قدرة على قضاء وقت اكبر في حل المشكلات، ومواجهة التحديات التي تفرضها المهمات الصعبة، كما يمكن للمراقبة الذاتية ان تعطي الطالب فرصة لتنمية اساليب تعلمه، واكسابه كفايات افضل للاداء من خلال اظهار مستويات اكبر من القدرة والدافعية (صفية، ٢٠١٢ :٢٤)، كما ان الصور التي توفرها عملية السيطرة الانتباهية تعد وسيلة يعتمد عليها الفرد في تحقيق توازنه الديناميكي الداخلي والخارجي والمحافظة عليه، وهذا ما اكدته دراسة (الجاسم٢٠١٧).

تكمن اهمية البحث الحالي على:

١. تاتي اهمية البحث الحالي من اهمية عينة البحث وهم طلبه الجامعة ، اذ يشكل الطلبه الجامعيون العصب الرئيس في عملية التطور والتحديث فهم قمة الهرم التعليمي في المجتمع وراس مال الثروة الوطنية.
٢. ندرة الدراسات على حد علم الباحثة التي تناولت العلاقة بين التجول العقلي والسيطرة الانتباهية.
٣. حداثة مفهوم التجول العقلي وضرورة دراسته في الوقت الحاضر لطلبه الجامعة
٤. ان معرفة العلاقة بين التجول العقلي والسيطرة الانتباهية قد يدفع التدريسيين إلى تمكين طلبتهم في كيفية خفض التجول العقلي والتحكم في السيطرة الانتباهية لديهم وايجاد انشطة وتدريبات لتنمية قدراتهم العقلية.
٥. ان موضوع التجول العقلي و السيطرة الانتباهية له اهمية في المجال التربوي لما فيه من اساسيات التعلم الناجح ويؤدي دورا في التحصيل الاكاديمي

اهداف البحث :يستهدف البحث الحالي تعرف على:

١. التجول العقلي لدى طلبه الجامعة
٢. السيطرة الانتباهية لدى طلبه الجامعة
٣. العلاقة بين التجول العقلي والسيطرة الانتباهية لدى طلبه الجامعة
٤. الفرق في العلاقة لدى طلبه الجامعة :

أ- وفقا لمتغير النوع (ذكور- اناث)

ب- وفقا لمتغير التخصص (علمي -انساني)

حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بطلبه كليه الامام الكاظم للدراسة الصباحية من كلا النوعين (ذكور- اناث) للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١).

تحديد المصطلحات: سيتم عرض لاهم المصطلحات الواردة في البحث وكالاتي:

- التجول العقلي:
- تعريف راندل (Randall,2015): الفشل في الاحتفاظ بالتركيز على الافكار والانشطة الخاصة بالمهمة الحالية بسبب المثيرات الداخلية والخارجية التي تتدخل لجذب الانتباه بعيدا عن المهمة (Randall,J2015:43)
- التعريف النظري قامت الباحثة بتبني تعريف (Randall,2015) وذلك لانها تبنت نظريته.
- التعريف الاجرائي :الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس التجول العقلي
- **السيطرة الانتباهية:**
- ايـزنك وكالفو (Eysenck & Calvo, 1992):" قدرة الفرد على تركيز الانتباه على المدركات الحسية وتحويل الانتباه بمرونة بين المهام والافكار والسيطرة عليها" (Eysenck& Calvo,1992:410).
- التعريف النظري قامت الباحثة بتبني تعريف (Eysenck & Calvo 1992).
- التعريف الاجرائي: الدرجة الكليه التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس السيطرة الانتباهية .

الفصل الثاني : – الاطار النظري

التجول العقلي:انبثق التجول العقلي من نظريات التحكم التنفيذي (Theories of executive control) والتي تفسر قدرة الناس على التحكم وتنظيم مواردهم الخاصة او المعرفية من اجل تحقيق الاهداف وانجاز المهام، وخاصة عند مواجهة تدخلات اوتشوشات مختلفة (Randall,2015:3).

وان التجول العقلي بدات دراسته في اخر ثلاثين عاما ، ويعد عاملا مشتركا في جميع الانشطة العقلية البشرية ، كما يحدث في جميع انشطة الحياة اليومية اذ يقضي الناس من (٣٠-٥٠%) من وقتهم في التفكير في اشياء ذاتية تلقائية(killingsworth,m.,&Gilbert,D,2010).

كما لاتعد جميع حالات الانتباه او التأمل التي تتم لأشياء اخرى المهمة الحالية تجولا عقليا، لان الحصول على معلومات من الذاكرة طويلة المدى او تكوين صور عقلية للمهمة الحالية لايعد تجولا عقليا ، لانه يرتب بالاداء على المهمة الحالية(Mcvay&kane,2012:304).

انواع التجول العقلي:

١. التجول العقلي المرتبط بالمادة الدراسية :وهو انقطاع اجباري في الانتباه إلى افكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية ولكنها مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية والتي تحدث بشكل تلقائي
٢. التجول العقلي غير المرتبطة بالمادة الدراسية : وهو انقطاع اجباري في الانتباه إلى افكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية ، مع انها غير مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية والتي تحدث بشكل تلقائي (الفيل،٢٠١٨: ٢٢٣).

وتحتل الافكار التي تمثل محتوى التجول العقلي اهتمام الباحثين في الوقت الحالي وتصنف هذه الافكار إلى:

١. افكار غير مرتبطة بالمهمة:هي الافكار التي لاترتبط بالمهمة الحالية مثل الانتهاء من هذه المهمة والمعلومات غير ذات الصلة والاحداث او السابقة للمهمة، والاهتمامات الشخصية والمخاوف والمثيرات المولدة داخليا ، واحلام اليقظة
٢. افكار تتداخل مع المهمة : هي الافكار التي تسبب الانشغال عن اداء المهمة الحالية ، وها الانشغال قد يكون ايجابيا او سلبيا ومن هذه الافكار تقييم المهمة ، وتزداد لدى الطلاب الخبراء عن الطلاب المبتدئين (smallwood al et 2002:443).

الاساس النظري للتجول العقلي: قام راندل وزملائه (Randall,2014) بدمج نظريتي التحكم التنفيذي ونظرية الموارد المعرفية ، اذ تعد من اكثر النظريات التي تفسر التجول العقلي فقدم نموذج للتجول العقلي من خلال الافتراضات والاختبارات والحالات الفردية الطارئة التي تؤثر على عملية التجول العقلي

أنموذج التجول العقلي ل راندل وزملائه (Randall,2014) : ان مفهوم التجول العقلي انبثق من نظرية التحكم التنفيذي ونظرية الموارد المعرفية التي تفسر قدرة الناس على التحكم وتنظيم مواردهم المعرفية من اجل تحقيق الاهداف وانجاز المهام وخاصة عند مواجهة تدخلات او تشوهات مختلفة (Randall,2015:55).

اذ ان الطلبة لذين يمتلكون موارد معرفية زيادة يكون ادائهم جيدا في اي مهمة ، اي انهم التجول العقلي لديهم لايؤثر على اداء اي مهمة، على العكس من الطلبة الذين لديهم موارد معرفية اقل ، اذ انهم يعانون من تأثير التجول العقلي على المهمة(Smallwood & Schooler, 2006:4).

وقد تم تسليط الضوء في نظرية الموارد المعرفية على اضرار التجول العقلي بدلا من الفوائد ، بالرغم ان للتجول العقلي فوائد (كالابداع والتخطيط للسيرة الذاتية)، ولتحديد طبيعة التجول العقلي فرق الباحثون بين الافكار المتعلقة بالمهمة والافكار الغير مرتبطة بالمهمة ، وعلى الرغم من اختلافهم بشان كيف ولماذا يحدث التجول العقلي ،فانهم يتفقون على انه يمر بمرحلتين هي :

- مرحلة البداية : وهي المرحلة الاولية للتجول من تركيز المهمة إلى التركيز خارج المهمة
- مرحلة الصيانة: وهي التجربة المعرفية خارج المهمة (green&helton,2011:313).

وعلى النفيض من ذلك تعرف الافكار ذات الصلة بالمهمة انه الفكر الذي تم الحفاظ عليه في المهمة الاساسية ،بمعنى اخر التفكير المرتبط بالمهمة هو الاهتمام الموجه تجاه المهمة والتجول العقلي هو الاهتمام الموجه نحو الاهتمامات التي لاعلاقة لها بالمهمة المطروحة (وداعة،٢٠٢٠: ١١).

اذ توصل (Randall,al el 2014) الى اربعة فرضيات حول العمليات المعرفية المشاركة في التجول العقلي وهي:

- الفرضية الاولى :وتنص هذه الفرضية ان التجول العقلي عملية منفصلة عن البيئة الخارجية ، وبالتالي تتنامى بشكل مستقل مع الخارجية واداء المهمة للتركيز المعتمد ، كما يمكن اعادة تخصيص ديناميكي للانتباه من مهمة خارجية إلى تدريب داخلي متمر للفكر لضمان الاستمرارية، وان هذه النظرية تؤكد على مرحلة صيانة تجربة التجول العقلي اي القدرة على الحفاظ على التفكير خارج المصدر، اذ ان الانتباه يتطلب مصادر ، وان هذا التاكيد المتعمد مخصص للتجول العقلي ، ويعتقد انه يحمي العقل المتجول من التدخل في البيئة الخارجية، وتعد هذه الفرضية مثرة للجدل ،اذ ان الرقابة التنفيذية عندما تمارس للحفاظ على تحول تيار الفكر هل هي حالة راحة لا يستخدم فيها الموارد المعرفية او الرقابة التنفيذية (على سبيل المثال شبكة الدماغ ذات الوضع الافتراضي) (Mcvay&Kane,2014:141).
- الفرضية الثانية: (المخاوف الحالية) اي ان التجول العقلي يحدث نتيجة تكريس الفرد اهتمامه لابرز التجارب او المخاوف ذات الحافز الشخصي، فان التجول لعقلي سيحدث اثناء اداء المهمة مهما كان السبب (Engle&kane,2004:199).

- الفرضية الثالثة :المراقبة الذاتية الذهنية الديناميكية(ماوراء الوعي) هذه الفرضية تمكن الفرد على التعرف متى انحرفت افكارهم عن المهمة الاساسية وتمكنهم من تعبئة الموارد المعرفية والانتباه إلى التفكير في مهمة محاولة لخفض التجول العقلي في المستقبل ، وان هذه الفرضية تحدث للافراد الذين هم اكثر وعيا بعقليتهم الحالية ، اي الافراد الذي تم تدريبهم على تقنيات اليقظة العقلية
(لمنع ظهور التجول العقلي الغير مرغوب به)(Levinson et al,2012:23).
- الفرضية الرابعة : (الفشل التنفيذي) اي ان التجول العقلي يتمثل بعدم الاحتفاظ بالانتباه او السيطرة التنفيذية في مهمة اساسية ، لدرجة ان اداء المهمة قد يتدهور ، وان التجول العقلي قد يحدث بطريقة تلقائية وغير مقصودة لعد قدرة الدماغ في التركيز على المهمة الاساسية ، وتدخل المهام الغير ذات صلة ، وبالتالي يرجع التجول العقلي بطريقة جزئية لالحاح الافكار التي لاعلاقة لها بالمهمة للحفاظ على السيطرة التنفيذية(المقاومة بداية التجول العقلي) فيحدث التجول هنا بطريقة خالية من الموارد المعرفية ، اي ان الافراد لايبذلون جهد ا كافيا لتحويل السيطرة المتعمدة إلى الافكار خارج المهمة ، وتعد هذه الفرضية هي الاكثر توافقا مع المعالجة المزدوجة ونظريات الموارد للتحكم في الانتباه(Levinson et al,2012:23) قامت الباحثة بتبني نظرية التجول العقلي ل (Randall,2014) لانها تبنت تعريف الباحث والمقياس المعد وفق هذا الأنموذج.
- السيطرة الانتباهية: يعدّ العالم ويليام جيمس اول من اشار لمفهوم السيطرة الانتباهية "

(William James، 1909) ، وذكر ان الانتباه يتكون من عمليتين مهمتين هما الانتقاء، والسيطرة الانتباهية" تتضمن انتقاء مثيرات معينة، ويتم فيها ترتيب اولويات الافكار و المعلومات، في حين يتم تجاهل المثيرات غير ذات الصلة والمشتتة للانتباه" (Linda,2012:12)، لذلك تُعّد السيطرة الانتباهية من المفاهيم الحديثة نسبيا التي نالت اهتماما واسعا في السنوات الاخيرة في مختلف مجالات علم النفس بشكل عام، وعلم النفس المعرفي بشكل خاص، (الخيري،٢٠١٢: ١١).

وازداد الاهتمام بمفهوم السيطرة الانتباهية ، وذلك لما في هذا المفهوم من غموض ،وقد ينتج عن هذا الغموض نتيجة اختلاطه مع مفاهيم اخرى مثل (تنظيم الذات ، والتخطيط وغيرها من المفاهيم) (Lynn,2007: 1).

نظرية السيطرة الانتباهية لايزنك وكالفو(Eysenk&calvo,1996) (ACT)attention control theory) :

يفترض (ايزنكو كالفو) ان هناك نظامين تفاعليين في الانتباه في مستوى محدود من موارد المعالجة المتاحة والتي تكون مسؤولة عن وظائف نظام يشتركان معا في التحكم التنفيذي المركزي للذاكرة العاملة وفقا لنظريتهم السيطرة الانتباهية ،وان نظام الانتباه الاول بمثابة نظام من (اعلى –اسفل) الموجود في المناطق الامامية في الدماغ واطلق على هذا النظام الفرعي (النظام الانتباهي الامامي) ويعمل بصفته نظام توجيه الهدف ويساهم في وظائف نظام التحكم التنفيذي المركزي عن طريق التحكم في عمليات الانتباه الارادية، اما النظام الانتباهي الخلفي (اسفل –اعلى) يعمل على مسح البيئة بحثا عن حافز ويكون مسؤولا عن مجالات الذاكرة للاداء

التنفيذي المركزي .(Derryberry,2002:225_236) ، ففي ظروف الامان وشعور الفرد في الاستقرار يصبح هذان النظامين في حالة توازن مرن وفعال ، ولكن في حالة عدم الاستقرار والتهديج يحركه نظام التحفيز ،فيكون في هذه الحالة هو الموجود والمسيطر نحو الهدف والموجه له ، وان الغرض من هذا التحويل هو تسهيل تقييم المحفزات المهددة بحيث يتم اتخاذ اجراءات تخفف من حدة النظام التنفيذي والغرض من هذا التحول هو تسهيل تقييم المحفزات المهددة بحيث يتم اتخاذ اجراءات تخفف من حدة النظام التنفيذي Executive System المخططات Schemasالمعلومات الادراكية Perceptual Informationالفعل Action تنشيط الكف Activation Inhibitionالتغذية الراجعة 21 Feedbackالتهديد، وتمكن من التخطيط ومراقبة وتنفيذ الهدف المهدد، ونتيجة لذلك يتم توجيه موارد الانتباه نحو معالجة المثيرات المهددة ذات الصلة (٢٣٠_٢٠٠٢:٢٢٦) (.Derryberry,افترض كل من ايزنك وكالفو ان من نتائج التحويل بين موارد النظام الانتباهي الموجه عن طريق المثيرات او المحفزات، هو انخفاض الموارد المتاحة التي يمكن استخدامها.

من قبل النظام الذي يوجهه الهدف المسيطر على العمليات الانتباهيه الاختيارية، ونتيجة لذلك، فان وظائف نظام السيطرة الانتباهية الطوعية ستعمل مع عدد اقل من الموارد مما يؤدي إلى انخفاض واضح في الاداء(كاظم ،٢٠٢٠: ٣٧).

الوظائف التنفيذية المركزية التي تم تشخيصها وهي –

اولا : وظيفه الكف (التثبيط) :– وهي عملية معرفية للسيطرة على الانتباه وترتبط مع جميع الوظائف التنفيذية المركزية، وتعد مكون اساس للانتباه التنفيذي من خلال تنازع كميات من(المثيرات) القديمة والجديدة داخل النظام المعرفي، واثناء عملية المعالجة المعرفية لها تكون هذه المعلومات مصحوبة بمشتتات تعمل على تشتيت انتباه الفرد فيقوم النظام المعرفي بكف المعلومات المشتتة (Espy & Bull,2005:671) .

وعمليه الكف تتطلب مصادر انتباهيه طوعيه او استخدام التحكم بالوعي لمقاومه التداخل المعرفي في منبهات الواجب غير المتصله بالمهمه ويعد هذا النوع من التحكم من اكثر الانواع سلبا وبطا وخاصه في مرحله الطفوله .(friedman& Miyake,2004:101_135).

ان الكف المعرفي يؤثر على التنظيم الذاتي للسلوكيات المتعلمه كونه المسؤول عن تنظيم واختيار المثير المناسب من بين عده مثيرات مقدمه له (kroll&DeGroot,2005:425).

ثانيا: وظيفه التحويل : وهو احد ميكانزمات الوظيفه التنفيذيه للمخ ، والتي تشير إلى المرونه المعرفيه للفرد ، ويمكن قياسها عن طريق قياس قدره الفرد على تحويل انتباهه من مهمه إلى مهمه اخرى ، ويعرف بانه "القدره على تغير وجهه التركيز مابين مصادر الانتباه بمرونه وبصوره اكثر تكيفا(Radonovich, 2001: 29).

ثالثا: التحديث :الذاكره العامله يتطلب هنا مراقبه بياناتها وتحديث المعلومات التي تصل الذاكره العامله من البيئه نتيجه تفاعل الفرد مع البيئه ، وهنا يكتسب الفرد معلومات جديدة تشترك مع القديمة المخزونة في الاكره لذلك يتطلب تحديث النظام المعرفي (johnson,1961:137) .

وهناك نظامان انتباهيان تقوم عليها نظريه السيطرة الانتباهية هما:

النظام الانتباهي الامامي: المترافق مع العمليات الانتباهيه الطوعيه من اعلى إلى اسفل الواضحه الهدف .

النظام الانتباهي الخلفي: يعمل من اسفل إلى اعلى كنظام ذاتي تسيره الحوافز .

وان النظريه (ACT) تفترض ان القلق يشكل التوازن بين هذين النظامين الانتباهيين واذا حصل عدم توازن ما بين هذين النظامين ينعكس على قصور في الاداء على المهمات المعرفيه (Blankstein,1990:103_111)، عدم التوازن سببه هو حصول حاله القلق المتزايد الذي يؤدي إلى تاثير متزايد للنظام الانتباهي المقاد بواسطه المنبه (المثير) وتناقص في التاثير للنظام الانتباهي الموجه نحو الهدف (Eysenk,etal,2007:337) ،ونتائج هذا اللاتوازن ينبغي التقصي عنها عند اداء المهمات الحركيه الموجه نحو هدف متقطع (Corbetta & Shulman,2002:105_125) ان وجود حافز داخلي مهدد للشخصيه والمتمثل في التصريحات السلبيه عن الذات وهذه التصريحات بدورها تسبب القلق لدى الافراد عموما ويعد قلق التقييم (الامتحان) شكلا واضحا من اشكال القلق الاكثر وضوحا، وعليه فان الاشخاص القلقين يعانون من نقص في المصادر التنفيذيه المركزيه المتاحه للسيطره مما يؤدي إلى تغير بطيء ومعاق وتفعيل للكف (او التثبيط) وعليه فان نظريه السيطره الانتباهيه ترتكز على نقطتين رئيستين:

الاولى هي النظر إلى التحكم بالانتباه بعد من ابعاد التنظيم الذاتي فيما يتعلق بالابعاد الاكثر فاعليه من الانفعإليه الايجابيه والانفعإليه السلبيه، اي ان القدره العإليه على التحكم تكون قادره على استخدام الانتباه بشكل فاعل وذلك بتقييد الجوانب الانفعإليه، اذ ان قياس الانتباه والطوعيه والتركيز كلها تنظم مع بعضها البعض بشكل ايجابي وسلبي مع جداول قياس الخوف والحزن والاحباط (القلق) وهذا يتفق مع فكره ان مراقبه الانتباه يساعد الفرد على التعامل مع المهددات والمحفزات السلبيه الاخرى. والثانيه

- وهي ان نظرية التحكم بالانتباه تقوم بملاحظة اثار القلق على معالجات ما قبل الانتباه وخصوصا بدمج التنسيق بين المهمات المزدوجة مع جدولة القلق (Eysensk,2007:338_342).

تبنت الباحة نظرية (ازنك وكالفو ،١٩٩٦) و ذلك لاعتماد الباحثة على المقياس المعد وفقا للنظرية.

منهج البحث واجراءاته

- مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبه كليه الامام الكاظم للعام الدراسي (٢٠٢٠/٢٠٢١) للدراسات الصباحية من كلا النوعين (الذكور والاناث) وللتخصصين (العلمي –والانساني) البالغ عددهم (٢٩٨١) طالبا وطالبة موزعين على (١٣) قسماً ، بواقع (٢٣٠) من الذكور من الاقسام العلمية و(١١٧٢) من الاقسام الانسانية ، وبواقع (٣٨٤) من الاناث من الاقسام العلمية و (١١٩٥) من الاقسام الانسانية اذ تم الحصول على البيانات الموضحة في الجدول الاتي ،والتي تمثل عينة المجتمع من شعبة الاحصاء / كليه الامام الكاظم ،وكما مبين في الجدول(١).

الجدول (١) مجتمع البحث موزع حسب النوع والتخصص

الاقسام العلمية	الذكور	الاناث	المجموع
اللغة الانكليزية	١٤٥	٢٦٠	٤٠٥
هندسة الحاسبات	٨٥	١٢٤	٢٠٩
الاقسام الانسانية	الذكور	الاناث	المجموع
علوم القران	٥٨	١٦٥	٢٢٣
اللغة العربية	٨٠	٢٤٤	٣٢٤
الفكر الاسلامي	٦٢	٥١	١١٣
الاعلام	٢١٥	٧٧	٢٩٢
التاريخ	٩١	١٢٤	٢١٥
القانون	٢٤٢	١٨٠	٤٢٢
الادارة والاقتصاد (مالية وادارة اعمال)	١٧٣	١٠٩	٢٨٢
الادارة والاقتصاد ادارة اعمال	٦٤	٦٦	١٣٠
العلوم السياسية	٧٥	٥٦	١٣١
رياض اطفال	١٨	٦٦	٨٤
الشريعة	٩٤	٥٧	١٥١
المجموع الكلي	٢٩٨١		

عينة البحث:

وهي مجموعة من مجتمع البحث يفترض بها ان تحمل جميع مواصفات ذلك المجتمع الذي تنتمي إليه حتى يمكن تعميم نتائجها على المجتمع باكمله الذي سحبت منه (ملحم،٢٠٠٢: ٤٧)، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية ، ذات التوزيع (المتناسب) وتالفت العينة من (٣٠٠) طالب وطالبة موزعين على(٤) اقسام من كليه الامام الكاظم للعام الدراسي (٢٠٢٠/٢٠٢١)، بواقع قسمين للتخصص العلمي قسمين للتخصص الانساني، والجدول(٢) يوضح ذلك

جدول (٢) عينة البحث موزعة بحسب نوع والتخصص

التخصص	اسم الكليه	الذكور	الاناث	المجموع
الاقسام لعلمية	اللغة الانكليزية	29	30	119
	هندسة	32	28	

	الحاسبات			
الاقسام الانسانية	القانون	48	59	181
	اللغة العربية	24	50	
المجموع		133	167	300

اداتا البحث : لتحقيق اهداف البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياس التجول العقلي (الفيل ،٢٠١٨) والمعتمد على نموذج (Randall,2014) والذي يتكون من (٢٦) فقرة موزعة على مجالين (التجول العقلي المرتبط بالموضوع – التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع) اذ يتكون المجال الاول من (١٢) فقرة تبدء من (١– ١٢) ،والمجال الثاني (١٤) فقرة تبدء من (١٣–٢٦) امام كل فقرة ثلاث بدائل (دائما –احيانا –ابدا) تاخذ الاوزان (٣–٢–١) ، اما مقياس السيطرة الانتباهية فقد تبنت الباحثة مقياس(صالح،٢٠١٨) والذي يتكون من (١٨) فقرة موزعة على مجالين(تركيز الانتباه – تحويل الانتباه) ، اذ يتكون المجال الاول من (٩ فقرات) تبدء من الفقرة (١–٩) اما المجال الثاني يتكون (٩) فقرات تبدء من (١٠–١٨) ، وامام كل فقرة (٥) بدائل هي (دائما ، غالبا، احيانا، نادرا، ابدا) تاخذ الاوزان (٥–٤–٣–٢–١).

التطبيق الاستطلاعي:

يشير فرج (1980) إلى ضرورة التحقق من مدى فهم افراد العينة لفقرات المقياس لديهم (فرج،160:1980)، بغية التحقق من وضوح التعليمات ولمعرفة مدى وضوح الفقرات للمستجيبين والصعوبات التي يمكن ان تواجههم لتلافيها قبل تطبيق المقياس ولمعرفة الزمن الذي يستغرقه المستجيب على المقياس، قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة استطلاعية عشوائية بلغ عددها (٣٠) طالب وطالبة، وبين ان التعليمات والفقرات واضحة ومفهومة وان متوسط الزمن المستغرق في الاجابة عن فقرات المقياس للتجول العقلي(١٠–١٨) دقيقة ومقياس السيطرة الانتباهية(٨–١٢).

التحليل الاحصائي لاداتي البحث :يتم الكشُف من خلال التحليل الاحصائي للفقرات عن دقة الفقرات في قياس ما وُضعت من اجله (Ebel, 1972: 406)، وتَعُد عملية التحليل الاحصائي للفقرات من الخطوات الرئيسية في التحقق من ملاءمة المقاييس، وان اعتماد الفقرات التي تتميز بخصائص قياسية جيدة يجعل المقياس اكثر صدقا وثباتا، وعندما يَختار الباحث الفقرات المناسبة ذات الخصائص الاحصائية الجيدة فانه يتحكم بخصائص المقياس كله وقدرته على قياس ما اعد لغرض قياسه (السيد،١٩٧٩: ٥٦٥).

يُعد التمييز من الخصائص القياسية المهمة لفقرات المقاييس النفسية كي يتمكن المقياس من الكشف عن الفروق الفردية بين الافراد في السمة المراد قياسها والتي يقوم عليها القياس النفسي، ويقصد بالقوة التمييزية للفقرات (هي مدى قدرة الفقرات على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الافراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة) (Shaw, 1967: 97).

واعتمدت الباحثة اسلوب المجموعتين المتطرفتين للتحقق من القدرة التمييزية لفقرات المقياس، ومن اجل ايجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس اتبعت الباحثة الخطوات الاتية:

١. رتِبت درجات افراد العينة في استجابتهم على التجول العقلي و مقياس السيطرة الانتباهية من اعلى درجة إلى ادنى درجة.
٢. اعتُمدت نسبه (٢٧%) من المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، لتمثل المجموعتين المتطرفتين، اذ ان اعتماد نسبة (٢٧%) للمجموعتين المتطرفتين تُمثل افضل نسبة يَمكُن اعتمادها، لانها تُقدم مجموعتين باقصى ما يَمكُن من حجم متمايز، (Mehrens & Lehmeny, 1984: 192) ولان عينة التحليل الاحصائي تالفت من (٣٠٠) طالب وطالبة لذا فقد كان عدد الافراد في المجموعتين العليا والدنيا(٨١) طالبا وطالبة اي بواقع (١٦٢) فرد في كل مجموعة .
٣. تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة وقد عدت القيمة التائية مؤشرا لتمييز كل فقرة ، وكانت جميع الفقرات دالة لان القيم التائية المحسوبة لها اكبر من القيمة الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٦٠) والجدولين (٣). (٤) يوضحان ذلك

الجدول(٣) القوة التميزية لفقرات مقياس التجول العقلي المرتبط بالموضوع والغير مرتبط بالموضوع

التجول العقلي	ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	
المرتبط بالموضوع	١.	2.41	0.494	2.21	0.564	2.371	دالة
	٢.	2.59	0.519	2.07	0.685	5.429	دالة
	٣.	2.70	0.511	2.20	0.732	5.104	دالة
	٤.	2.17	0.667	1.86	0.647	2.989	دالة
	٥.	2.37	0.580	1.96	0.715	3.984	دالة
	٦.	2.70	0.558	2.15	0.654	5.817	دالة
	٧.	2.91	0.283	2.40	0.646	6.620	دالة
	٨.	2.42	0.630	1.80	0.660	6.090	دالة
	٩.	2.69	0.491	1.89	0.689	8.535	دالة
	١٠.	2.70	0.486	2.02	0.651	7.519	دالة

	.١١	2.64	0.508	2.17	0.667	5.038	دالة
	.١٢	2.72	0.454	2.20	0.660	5.827	دالة
الغير مرتبط بالموضوع	.١٣	2.95	0.218	2.37	0.766	6.560	دالة
	.١٤	2.67	0.689	1.90	0.718	6.923	دالة
	.١٥	2.73	0.475	2.11	0.742	6.309	دالة
	.١٦	2.94	0.242	2.30	0.766	7.196	دالة
	.١٧	2.37	0.580	1.90	0.583	5.134	دالة
	.١٨	2.58	0.497	1.85	0.635	8.135	دالة
	.١٩	2.33	0.632	1.83	0.608	5.192	دالة
	.٢٠	2.86	0.345	2.01	0.716	9.650	دالة
	.٢١	2.88	0.331	2.27	0.742	6.702	دالة
	.٢٢	2.72	0.506	1.98	0.774	7.209	دالة
	.٢٣	2.51	0.594	1.88	0.678	6.286	دالة
	.٢٤	2.59	0.519	2.00	0.612	6.644	دالة
	.٢٥	2.58	0.521	1.95	0.650	6.802	دالة
	.٢٦	2.37	0.601	1.63	0.641	7.586	دالة

الجدول (٤)القوة التميزية لفقرات مقياس السيطرة الانتباهية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		دالة
.١	4.23	1.258	3.36	1.705	3.723	دالة
.٢	3.72	1.599	1.81	1.226	8.494	دالة
.٣	3.70	1.495	1.96	1.382	7.693	دالة
.٤	3.68	1.548	2.14	1.447	6.555	دالة
.٥	4.17	1.282	1.99	1.427	10.249	دالة
.٦	4.38	1.067	2.72	1.630	7.700	دالة
.٧	4.09	1.217	1.93	1.253	11.135	دالة

.٨	4.25	1.347	2.15	1.542	9.227	دالة
.٩	3.91	1.591	2.90	1.729	3.878	دالة
.١٠	3.73	1.525	2.79	1.759	3.628	دالة
.١١	3.95	1.413	1.78	1.351	10.002	دالة
.١٢	3.94	1.336	1.62	1.179	11.727	دالة
.١٣	4.09	1.371	2.59	1.716	6.121	دالة
.١٤	3.26	1.716	1.70	1.279	6.541	دالة
.١٥	3.74	1.473	1.90	1.231	8.625	دالة
.١٦	3.84	1.504	2.74	1.766	4.263	دالة
.١٧	3.59	1.439	2.90	1.685	2.808	دالة
.١٨	3.94	1.372	2.41	1.563	6.623	دالة

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكليه لاداتا البحث:

يعد هذا الاسلوب من الاكثر الاساليب استخداما في تحليل فقرات المقاييس النفسية، اذ انه يحدد مدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية (فيركسون،145:1991)، لذا فان الفقرة تكون صادقة اذا كان معامل الارتباط بينها وبين درجة الاداة عاليا ومن ثم الحصول على مقياس متجانس الفقرات (عباس واخرون،256:2009)، لذلك استخدمت الباحثة معامل الارتباط (بيرسون Pearson) لاستخراج معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكليه للافراد على المقياس، وكانت الاستمارات الخاضعة للتحليل (300) استمارة لحساب معاملات صدق لفقرات مقياس التجول العقلي ، ومقياس السيطرة الانتباهية ، فاتضح ان جميع الفقرات صادقة في قياس ما اعدت لقياسه لان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية (٠،١١٣) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (298) والجدولين (٥) و (٦) يوضحان ذلك

جدول (٥) معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكليه لمقياس التجول العقلي

التجول العقلي	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكليه	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكليه
المرتبط بالموضوع	.١	0.279	٧	0.411
	.٢	0.364	٨	0.355
	.٣	0.330	٩	0.472
	.٤	0.240	١٠	0.417
	.٥	0.287	١١	0.355

	.٦	0.419	١٢	0.353
التغيرمرتبط بالموضوع	١٣	0.457	٢٠	0.539
	١٤	0.560	٢١	0.431
	١٥	0.391	٢٢	0.368
	١٦	0.526	٢٣	0.374
	١٧	0.377	٢٤	0.350
	١٨	0.471	٢٥	0.413
	١٩	0.370	٢٦	0.462

الجدول (٦) معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكليه لمقياس السيطرة الانتباهية

ت	معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكليه	ت	معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكليه
.١	0.260	١٠	0.268
.٢	0.460	١١	0.506
.٣	0.442	١٢	0.529
.٤	0.364	١٣	0.398
.٥	0.517	١٤	0.385
.٦	0.399	١٥	0.456
.٧	0.484	١٦	0.328
.٨	0.496	١٧	0.277
.٩	0.268	١٨	0.365

الجدول (7) علاقة الفقرة بالمجال لفقرات مقياس السيطرة الانتباهية

تركيز	ت	علاقة الفقرة بالمجال	ت	علاقة الفقرة بالمجال
الانتباه	.١	0.423	٦	0.550
	.٢	0.567	٧	0.586
	.٣	0.549	٨	0.591
	.٤	0.344	٩	0.237
	.٥	0.590		
تحويل		0.446	١٥	0.440

الانتباه	١٠			
	١١	0.485	١٦	0.496
	١٢	0.474	١٧	0.428
	١٣	0.516	١٨	0.427
	١٤	0.403		

علاقة المجال بالمجالات الاخرى لاداتا البحث:

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لايجاد علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى لأداتي البحث (التجول العقلي) و(السيطرة الانتباهية) وبمقارنة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية والبالغة (٠،١١٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٨) تبين ان العلاقة بين مجالات مقياس التجول العقلي والسيطرة الانتباهية دالة كما موضح بالجدول (٨)(٩)

الجدول (٨) علاقة المجال بالمجال والمجال بالدرجة الكليه لمقياس التجول العقلي

التجول العقلي	المرتبط بالموضوع	الغير مرتبط بالموضوع	الكلي
المرتبط بالموضوع	١		
الغير مرتبط بالموضوع	٠.٣٢٩	١	
الكلي	٠.٧٥٧	٠.٨٦٦	١

الجدول (٩) علاقة المجال بالمجال والمجال بالدرجة الكليه لمقياس السيطرة الانتباهية

السيطرة الانتباهية	المرتبط بالموضوع	الغير مرتبط بالموضوع	الكلي
تركيز الانتباه	١		
تحويل الانتباه	٠.٣٦٦	١	
الكلي	٠.٨٣٥	٠.٨١٨	١

الخصائص السيكومترية : الصدق يعد الصدق خاصية قياسية سيكو مترية تكشف عن مدى تادية المقياس للغرض الذي اعد من اجله، اي ان يقيس المقياس ما وضع من اجل قياسه (ابراهيم ،١٩٨٩: ٧٢)، وقد تم التحقق من الصدق من خلال المؤشرات الاتية :

الصدق الظاهري: هو الصدق الذي يقوم على اساس ملاحظة فقرات المقياس لمعرفة ما اذا كانت هذه الفقرات ذات علاقة بالسمة المطلوب قياسها ام انها تحتوي على بعض ما يمكن حذفه من الفقرات لكونها بعيدة العلاقة بالسمة المراد قياسها، (الظاهر، ١٩٩٩، :١٣٤).

ويتحقق مؤشر الصدق هذا كما تشير (Allen & Yen, 1979)، حين يقرر شخص له علاقة بالموضوع ان المقياس مناسب للسمة المراد قياسها، وقد يكون الشخص الذي يقرر ذلك محكما او مستجيبا (Allen & Yen, 1979)، كما يشير السيد (١٩٧٩) إلى ان الاختبار يعد صادقا ظاهريا اذا ما قام المحكمون بتقدير صلاحية فقراته كما تبدو منطقيا لقياس ما اعدت لقياسه على البيئة الجديدة، وكانت تعليماته واضحة وفقراته مفهومة من المستجيبين (السيد، ١٩٧٩، :١٩٢).

وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس الحالي عندما تم عرضه على مجموعة المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية وكان عددهم (٥)* على مدى صلاحية فقرات مقياسي التجول العقلي و السيطرة الانتباهية ، وقد اجمع المحكمين على صلاحية المقياس لقياس ما وضع لقياسه .

الثبات

يقصد بالثبات مدى اتساق المقياس فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الافراد، اي ان يكون المقياس موثوق به ويعتمد عليه، لانه يشير إلى درجة استقرار المقياس وتناسق بين اجزاءه (Martant،1984: ٩). فالثبات هو ضمان الحصول على نفس النتائج تقريبا اذا اعيد تطبيق الاختبار على نفس المجموعة من الافراد، وهذا يعني قلة تاثير عوامل الصدفة او العشوائية على نتائج الاختبار (Aiken،1979،:58)، لذا تحققت الباحثة من ثبات مقياس التجول العقلي ومقياس السيطرة الانتباهية بطريقتين هما، اعادة الاختبار وباستخدام معادلة الفاكرونباخ.

أ- الثبات بطريقة اعادة الاختبار لاداتي البحث:يتم احتساب معامل الثبات بهذه الطريقة من خلال الارتباط بين درجات مجموعة من الطلبه على المقياس فيعاد تطبيقة مرتين وبفاصل زمني بين التطبيق الاول والثاني (عودة،٢٠٠٥: ٤٢)، لقد قامت الباحثة باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة بعد تطبيق الاختبار على عينة الثبات البالغة (٤٠) طالب وطالبة والتي تم اختيارهم عشوائيا ، وقامت الباحثة بترميز استماراتهم ، ثم اعاد تطبيق الاختبار وبعد مرور (١٤) يوم على العينة نفسها ، ثم حساب العلاقة بين التطبيق الاول والثاني لمقياس التجول العقلي المرتبط بالموضوع باستخدام معامل ارتباط بيرسون بلغ معامل الثبات (٠.٨٤) ومقياس التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع (٠.٧٩)، اما مقياس السيطرة الانتباهية فقد بلغ معامل الثبات (٠.٨٢) ويعد هذا معاملاً جيداً يمكن الركون إليه وفقا للمعيار المطلق.

ب- معامل الفا كرونباخ :تعتمد هذه الطريقة على اتساق اداء المفحوصين من فقرة لاخرى إلى الدرجة التي تشترك بها جميع الفقرات في المقياس في قياس خاصية معينة عند الفرد

(ثورندايك وهيجن،١٩٨٩: ٧٩).وقد بلغ معامل ثبات الفا لمقياس التجول العقلي المرتبط بالموضوع (٠.٨١) ومقياس التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع (٠.٥٧) اما معامل ثبات الفا لمقياس السيطرة الانتباهية فقد بلغ (٠.٧٦) والجدول (١٠) يوضح ذلك

الجدول (١٠) الثبات بطريقتي اعادة الاختبار و الفا كرونباخ لاداتا البحث

ت	اداة البحث	اعادة الاختبار	الفا كرونباخ
١.	التجول العقلي المرتبط بالموضوع	٠.٨٤	٠.٨١
٢.	التجول العقلي الغيرالمرتبط بالموضوع	٠.٧٩	٠.٥٧
٣.	السيطرة الانتباهية	٠.٨٢	٠.٧٦

المؤشرات الاحصائية لاداتا البحث: تم استخراج بعض الخصائص الاحصائية الوصفية لعينة البحث في مقياس التجول العقلي ومقياس السيطرة الانتباهية باستعمال برنامج (Spss) كما في الجداول الاتية (١١)(١٢)(١٣)

الجدول (١١) المؤشرات الاحصائية لمقياس التجول العقلي المرتبط بالموضوع

المؤشرات الاحصائية	الوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح	اقل درجة	اعلى درجة
القيمة	٢٨.١٠	٢٩.٠٠	٣١	٣.٤٦٤	-٠.٧٧٩	٥٥.٩	١٥	٣٦

الجدول (١٢) المؤشرات الاحصائية لمقياس التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع

المؤشرات الاحصائية	الوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح	اقل درجة	اعلى درجة
القيمة	٢٣.٨٠	٣٣.٠٠	٣٣	٤.٥٣٢	٠.١٣-٢	٠.٩٤٥	١٦	٤٢

الجدول (١٣) المؤشرات الاحصائية لمقياس السيطرة الانتباهية

المؤشرات الاحصائية	الوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح	اقل درجة	اعلى درجة
القيمة	٥٥.٣٨	٥٥.٠٠	٥٦	١١.٦٧٥	٠.٠٩٧	٠.١٨٣	٢٨	٩٠

اداتا البحث بالصورة النهائية :بعد الانتهاء من اعداد المقياسين بالصورة النهائية ، اذ اصبح المقياسين جاهزين للتطبيق ،قامت الباحثة بتطبيق مقياسي التجول العقلي والسيطرة الانتباهية على طلبه كليه الامام الكاظم بالطريقة الالكترونية ، وقد استغرقت مدة البحث اسبوع واحد من تاريخ ٢٠٢١/١/١٢ إلى ٢٠٢١/١/١٩.

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول :تعرف التجول العقلي لدى طلبه الجامعة.

تحقيقا لهذا الهدف طبقت الباحثة مقياس التجول العقلي على عينة البحث البالغة (300) طالبا وطالبة، واستخرجت المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات التجول العقلي المرتبط بالموضوع ، وقد بلغ المتوسط الحسابي لها(28.10) والانحراف المعياري (3.464) بينما كان المتوسط الفرضي يبلغ (٢٤)، ولغرض اختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي تم استعمال الاختبار التائي (t–test) لعينة واحدة، تبين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (20.483) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، وتعد هذه النتيجة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (299) ، في حين كان الوسط الحسابي لفقرات التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع (32.80) والانحراف المعياري (4.532) بينما كان المتوسط الفرضي يبلغ (٢٨)، وقد تم استعمال الاختبار التائي (t–test) لعينة واحدة لغرض اختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، تبين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (18.344) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، وتعد هذه النتيجة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (299)، والجدول (١٤) يوضح ذلك

جدول (١٤) الاختبار التائي للفرق بين العينة والمتوسط الفرضي لمقياس للتجول العقلي المرتبط بالموضوع والغير مرتبط بالموضوع

العينه	التجول العقلي	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
٣٠٠	المرتبط بالموضوع	12	28.10	3.464	٢٤	٢٩٩	20.483	١.٩٦	٠.٠٥
	غير المرتبط بالموضوع	14	32.80	4.532	٢٨		18.344		

يتبين من الجدول اعلاه ان طلبه الجامعة لديهم تجول عقلي مرتبط بالموضوع ، اذ ترجع الباحثة السبب في ذلك إلى ان التجول العقلي يكون مرتفعا اثناء المهام المنخفضة او السهلة او التقليدية ويتناقص تدريجا مع تزايد الصعوبات والمطالب ويتفق معد دراسة(smalwood&school،٢٠٠٦)

وترجع الباحثة سبب ان طلبه الجامعة لديهم تجول العقلي غير مرتبط بالمهمة إلى المشتتات الموجودة في البيئة الخارجية التي جعلت من الامور الشخصية واهدافهم اهم من موضوع المحاضرة وتتطبق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (وداعة ،٢٠٢٠)

الهدف الثاني : تعرف السيطرة الانتباهية لدى طلبه الجامعة.

تحقيقا لهذا الهدف استخرجت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات افراد عينة البحث على فقرات المقياس حيث بلغ المتوسط الحسابي (٥٥.٣٨) و بانحراف معياري (١١.٦٧٥) وهو اعلى من المتوسط الفرضي البالغ (٥٤) ولايجاد دلالة الفرق استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة ، فتبين ان قيمة الاختبار التائي المحسوبة هي (٢.٠٥٢) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦)عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي دالة احصائيا وكما هو موضح في الجدول (١٥). اي ان عينة البحث لديهم سيطرة انتباهية.

جدول (١٥) الاختبار التائي للفرق بين العينة والمتوسط الفرضي لمقياس السيطرة الانتباهية لدى طلبه الجامعة

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
300	55.38	11.675	٥٤	299	2.052	1.96	0.05

تبين من نتائج الجدول اعلاه ان طلبه الجامعة لديهم سيطرة انتباهية ، وترجع الباحثة السبب في إلى وعي الطلبه وهذا يؤدي إلى شعورهم بالسيطرة على الافكار وعلى الصراع مابين المثيرات والاستجابات وتقويم الخطا بصورة ارادية وهه النتيجة تتفق مع دراسة (الداودي،٢٠١٨).

الهدف الثالث : العلاقة بين التجول العقلي والسيطرة الانتباهية لدى طلبه الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية ، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (٠.٠٤٩)، وتعد غير دالة احصائيا لانها اقل من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠،١١٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) ،وتم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية ، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (-٠.٣٤٩)، وتعد دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) والجدول (١٦) يوضح ذلك

جدول (١٦) العلاقة بين التجول العقلي(المرتبط بالموضوع والغير مرتبط بالموضوع) والسيطرة الانتباهية لدى طلبه الجامعة

التجول العقلي / السيطرة الانتباهية	العينة	معامل الارتباط
المرتبط بالموضوع	٣٠٠	٠.٠٤٨
غيرالمرتبط بالموضوع		٠.349-

وتبين من نتائج الجدول اعلاه انه لاتوجد علاقة مابين التجول العقلي المرتبط بالمهمة والسيطرة الانتباهية وقد ترجع الباحثة النتيجة اعلاه ان الطالب القادر على مراقبة ذاته هو الذي يمتلك توجهات داخلية ايجابية نحو العملية التعليمية، وبالتالي يكون قادرا على التخطيط لتعلمه وتنظيم ذاته، كما انه الاكثر قدرة على قضاء وقت اكبر في حل المشكلات، ومواجهة التحديات ،وان مراعاة الفروق الفردية بين الطلبه في عملية التعلم تزيد من تركيز وانتباه الطلبه في بيئة التعلم ومن ثم ينخفض مقدار التجول العقلي لديهم ، وقد تبين ايضا من نتائج الجدول اعلاه انه هناك علاقة بين التجول العقلي الغير مرتبط بالمهمة والسيطرة الانتباهية عكسية اي كلما انخفضت السيطرة الانتباهية ازداد التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى ان العوامل الخارجية والمشاعر الداخلية للطلبه تكون اكثر قدرة على سلب قدرتهم على التحكم في انتباههم مما يشغلهم عن المهمة التي يقومون بها ، اضافة إلى ان اللذين يتمتعون بقدرات منخفضة في مجال السيطرة الانتباهية هم اكثر تعرضا للتجول العقلي الغير المرتبط بالموضوع وتتفق هذه النتيجة مع دراسة(Stawarczyk,٢٠١٤)

الهدف الرابع : الفرق في العلاقة بين التجول العقلي والسيطرة الانتباهية لدى طلبه كليه الجامعة.وفقا لمتغيري النوع (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني)

ا: الفرق في العلاقة بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية لدى طلبه كليه الجامعة.وفقا لمتغيري النوع (ذكور – اناث)

لمعرفة دلالة الفرق في العلاقة بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية لعينة البحث على وفق متغير النوع (ذكور– اناث)، تم استخراج معامل الارتباط بين استجابات عينة البحث، على مقياس التجول العقلي المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية ثم استعمال الاختبار الزائي وقد بلغت القيمة الزائية المحسوبة (٠.٨٢)، وهي اصغر من القيمة الزائية الجدولية البالغة (1.96)، مما يشير إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في العلاقة بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية.

اما فيما يتعلق بالفرق في العلاقة بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية وفقا لمتغير التخصص (العلمي – الانساني) تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية حسب التخصص، بعدها استخرجت الباحثة قيم فيشر المعيارية لمعامل

الارتباط، وبعد استعمال الاختبار الزائي كانت القيمة الزائية المحسوبة بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية (٣.٠٠٤-) وهي اكبر من القيمة الزائية الجدولية البالغة (١.٩٦) مما يشير إلى انه يوجد فرق في هذه العلاقة ولصالح الانساني كما موضح في الجدول (١٧).

جدول (١٧) الفرق في العلاقة بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية على وفق متغيري النوع (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني)

	المتغيرات	العدد	قيمة معامل الارتباط	قيمة فشر	القيمة الزائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
التجول العقلي المرتبط بالموضوع	ذكور	١٣٣	٠.١٩	0.192	٠.٨٢	١.٩٦	غير دالة
	اناث	١٦٧	٠.١٠	٠.١٠٠			
	علمي	١١٩	٠.٠٧	٠.٠٧٠	-٣.٠٠٤	١.٩٦	دالة للانساني
	انساني	١٨١	٠.٤٠	0.423			

تبين من نتائج الجدول اعلاه انه لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير النوع في العلاقة بين التجول العقلي والسيطرة الانتباهية وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى ان الطلبة يهتمون بالجانب المعرفي لانجازاتهم الاكاديمية ويقفون على نفس المستوى من النضج البايلوجي مما يجعل متغير النوع غير مؤثرا في بعض المتغيرات المعرفية مثل السيطرة الانتباهية والتجول العقلي .

- اما متغير التخصص اتضح من نتائج الجدول اعلاه انه لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين التجول العقلي والسيطرة الانتباهية وفقا للتخصص العلمي ، وقد ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى ان التخصصات العلمية يبذلون قصارى جهدهم في السيطرة الانتباهية والمحافظة على افكارهم وخفض التجول العقلي فضلاً عن اندماجهم الاكاديمي .
- اما التخصصات الانسانية فقد تبين من نتائج الجدول اعلاه انه هناك فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة وقد ترجع الباحثة النتيجة إلى ان التخصصات الانسانية تتطلب انشطة صعبة تحتاج إلى تخطيط للمهام واتخاذ قرارات ، وتتطلب هذه الانشطة استخدام مصادر خارجية ، فينشا تحدٍ للطلبة لأنفسهم وقدراتهم ومدى استطاعتهم لانجاز هذه المهام و وتركيز انتباههم على هذه الانشطة ،فيحدث تجولا عقليا مرتبط بالمهمة .
- الفرق في العلاقة بين التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية لدى طلبه الجامعة.وفقا لمتغيري النوع (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني)
- لمعرفة دلالة الفرق في العلاقة بين التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية لعينة البحث على وفق متغير النوع (ذكور– اناث)، تم استخراج معامل الارتباط بين استجابات عينة البحث، على

مقياس التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية ثم استعمال الاختبار الزائي وقد بلغت القيمة الزائية المحسوبة (٢.٧٦٩)، وهي اكبر من القيمة الزائية الجدولية البالغة (1.96)، مما يشير إلى انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في العلاقة بين التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية ولصالح الذكور.

- اما فيما يتعلق بالفرق في العلاقة بين التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية وفقا لمتغير التخصص (العلمي – الانساني) تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية حسب التخصص، بعدها استخرجت الباحثة قيم فيشر المعيارية لمعامل الارتباط، وبعد استعمال الاختبار الزائي كانت القيمة الزائية المحسوبة بين التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية (2.138–) وهي اكبر من القيمة الزائية الجدولية البالغة (١.٩٦) مما يشير إلى انه يوجد فرق في هذه العلاقة ولصالح الانساني كما موضح في الجدول (١٨)

جدول(١٨) الفرق في العلاقة بين التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع والسيطرة الانتباهية لدى طلبه الجامعة وفقا متغيري النوع (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني)

	المتغيرات	العدد	قيمة معامل الارتباط	قيمة فشر	القيمة الزائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع	ذكور	١٣٣	0.50	0.549	٢.٧٦٩	١.٩٦	دالة للذكور
	اناث	١٦٧	٠.٢٢	0.223			
	علمي	١١٩	0.08	0.08	– 2.138	١.٩٦	دالة للانساني
	انساني	١٨١	0.32	0.331			

تبين من نتائج الجدول اعلاه إلى انه هناك فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع لصالح الذكور، وقد ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى ان الاناث غالبا لديهم مؤشرات ايجابية ورغبة وفي التعلم وعدم تحمل المسؤولية فتكون لديهن سيطرة انتباهية عالية وانخفاض في التجول العقلي،اما الذكور اتضحت انه هناك دلالة احصائية في الفرق في العلاقة لصالحهم وقد يعود السبب في ذلك إلى قد يعود السبب إلى ان الذكور اكثر عرضة للمؤشرات السلبية الموجودة في البيئة مثل

(العمل بعد الدوام، تحمل مسؤلية العائلة ، التزامات اجتماعية) في كثير من الاوقات تؤدي إلى حالات من القلق والتوتر التي تصيبهم مما يسبب لهم التجول العقلي غير مرتبط بالمهمة وان هذه المؤشرات السلبية تجذب انتباههم دون اراداتهم وتفقدهم السيطرة على الانتباه .

- اما الفرق في العلاقة وفقا للتخصص اتضح انه لاتوجد فرق ذات دلالة احصائية للتخصص العلمي في التجول العقلي الغير مرتبط في الموضوع والسيطرة الانتباهية ،قد ترجع الباحثة السبب في ذلك إلى التفكير الايجابي في المستقبل و، اذ ان اغلب التخصصات العلمية ذات مكانة في مجتمعنا الحالي لذلك يكون سيطرتهم الانتباهية عالية ،وينخفض لديهم التجول لعقلي.
- اما التخصص الانساني فقد اتضح إلى انه هناك فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة وفقا للتخصص الانساني قد يعود السبب في ذلك إلى التفكير السلبي في المستقبل والتحديات المستقبلية التي قد يواجهها الطالب بعد التخرج التي قد تعيق طموحه واهدافه مما يشتت انتباهه عن الموضوع المرتبط بالمهمة.

الاستنتاجات : في ضوء نتائج البحث الحالي من الممكن ان تخرج الباحثة بالاستنتاجات الاتية :

١. ان عينة البحث الحالي تمتلك تجول عقلي غير مرتبط بالمهمة بمستوى اعلى من التجول عقلي المرتبط بالمهمة قياسا بالمتوسط النظري للمقياس وبفرق ذو دلالة احصائية لدى طلبة الجامعة .

٢. ان عينة البحث الحالي تمتلك سيطرة انتباهية عالية قياسا بالمتوسط النظري للمقياس وبفرق ذو دلالة احصائية لدى طلبة الجامعة .

٣. لا توجدعلاقة مابين التجول العقلي المرتبط بالمهمة والسيطرة الانتباهية ، اما التجول العقلي الغير مرتبط بالمهمة والسيطرة الانتباهية فالعلاقة عكسية .

٤. ان العلاقة بين التجول العقلي المرتبط بالمهمة والسيطرة الانتباهية لا تتأثر بمتغير النوع (ذكور–اناث) وتتأثر بمتغير التخصص (علمي– انساني) لصالح التخصص العلمي ، اما العلاقة مابين التجول العقلي الغير مرتبط بالمهمة والسيطرة الانتباهية تتأثر بمتغير النوع (ذكور– اناث) لصالح الذكور ، وتتأثر بمتغير التخصص (علمي– انساني) لصالح التخصص الانساني.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالاتي :

١. الاهتمام بالطلبه في جميع المراحل التعليمية للتعرف على مستوى التجول العقلي لديهم ، والتدخل في وضع الاستراتيجيات المناسبة التي تساهم في الحد منه
٢. عمل دورات تدريبية للطلبه على مهارة التركيز (الضيق – الشديد)وتمرينهم على هذا النوع من التركيزين لفائدتهم في التقرب او الابتعاد عن المؤثرات ذات الصلة بالمهمة وخلال اللحظة المناسبة.
٣. الاهتمام بطرائق التدريس والتقنيات التربوية الحديثة من قبل التدريسين التي تساهم في رفع امكانية الطالب في السيطرة الانتباهية.
٤. تمرين الطلبه ذهنيا في التركيز على المحفزات المرتبطة بالمهمة وتجاهل حالات (التجول العقلي)عند التهيؤ للامتحان او اي موقف صعب.

المقترحات:في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة الاتي:

١. اجراء دراسة لمعرفة الفروق في مستويات عمق المعرفة والتجول العقلي لدى الطلاب الموهوبين والعاديين.
٢. اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين التجول العقلي والسيطرة الانتباهية والامزجة المنخفضة لدى طلبه الجامعة
٣. اجراء دراسة لمعرفة العلاقة مابين السيطرة الانتباهية والتفكير المزدوج لدى طلبه الجامعة

المراجع :

١. ابراهيم، عاهد،(١٩٨٩): مبادئ القياس والتقويم في التربية ، دار عمان، الاردن.

٢. بهنساوي، احمد فكري(٢٠٢٠) برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي واثره في خفض التجول العقلي لدى طلبه الجامعة،مجلة البحث العربي في التربية العدد ٢١ مايو ٢٠٢٠.

٣. جاسم، حوراء سلمان،(٢٠١٧): الدافع المعرفي وعلاقته بالتحكم الانتباهي ومعالجة المعلومات لدى طلبه الجامعة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كليه التربية للبنات جامعة بغداد.

٤. الخيري، اروه محمد ربيع (٢٠١٢): علم النفس المعرفي. بغداد: مكتبة عدنان، ط١.

٥. الداودي، فرح مازن صالح (٢٠١٨):السيطرة الانتباهية وعلاقتها بالذكاء الثلاثي الابعاد لدى طلبه الجامعة رسالة ماجستير غير منشورة ، كليه ابن الهيثم للعلوم الصرفة، جامعة بغداد.

٦. سولسو، روبرت(٢٠٠٠): علم النفس المعرفي، ترجمة محمد نجيب الصبوة ومصطفى محمد الحسانين الدق ط٢، مكتبة الانجلو المصرية ، مصر.

٧. السيد، فؤاد البهي،(١٩٧٩): علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة: دار الفكر العربي.

٨. صفية، محمد كمال حسن ،(٢٠١٢): المراقبة الذاتية وعلاقتها بالدافعية الداخلية والخارجية لدى طلبه جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، كليه التربية، جامعة اليرموك.

٩. الظاهر، زكريا محمد واخرون، (١٩٩٩): مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان دار الثقافة.

١٠.العتيبي ، سالم معيض حميد (٢٠٢٠) : التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء ماوراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبه الجامعة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة ام القرى ، كليه التربية.

١١.عماشة،محمد عبدة راغب والخلف، سالم صالح (٢٠١٥): استخدام التعليم المنتشر كنموذج للتدريب الالكتروني ،دراسة تطبيقية على التعليم في المملكة العربية السعودية ، ورقة عمل مقدمة في المؤتمر الدولي الرابع للتعليم الالكتروني والتعليم عن بعد ، السعودية ، الرياض.

١٢.العمري ، عائشة بلهيش والباسل ،رباب محمد عبد الحميد (٢٠١٩) : برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس وتاثيره على تنمية نواتج التعليم وخفض التجول العقلي لدى طالبات جامعة طيبة كليه التربية مجلة تكنلوجيا التربية –دراسات وبحوث ، العدد ٢٨، يناير ،ص٣٢١–٣٩٨.

١٣.عودة ، احمد سليمان(٢٠٠٥) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ،ط٣، دار الامل ، الاردن.

١٤.___، احمد سلمان ، وملكاوي، فتحي حسن،(١٩٩٢): اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، مكتبة الكتاني، اربد.

١٥.الفيل ، حلمي (٢٠١٨):برنامج مقترح لتوظيف (SBL) انموذج التعلم القائم على سيناريو التدريس وتاثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كليه التربية النوعية جامعة الاسكندرية ، مجلة كليه التربية ،جامعة المنوفية ، المجلد ٣٣، العدد٢،ص٢–٦٦.

١٦.كاظم ، هدى محمود (٢٠٢٠): التجهيز الاننفعالي وعلاقتة بالسيطرة الانتباهية لدى معلمات رياض اطفال، رسالة ماجستير غير منشورة ، كليه التربية الاساية ، الجامعة المستنصرية .

١٧.المراغي، ايهاب (٢٠٢٠): استخدام عباءة الخبير في تدريس الهندسة باسلوب تكاملي على التحصيل وخفض درجة التجول العقلي والحد من اسبابه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة تربويات الرياضيات ، المجلد٢٣، العدد ١يناير الجزء الاول ص٣١–٩٧.

١٨.وداعة ، زينة نزار(٢٠٢٠): واقع التجول العقلي لدى طلبه الجامعة في العراق في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية :٨(٢):٤٦٢–٤٤٧

المصادر الاجنبية

1. Allen, M.D&Yen,E.(1979):Introduction to measurement Theory, stet california , Books cole , U.S.A .
2. Blank stein, K.R.,Felt, G.L., Boas, P., & Toner, B.B. (1990). Thought listing and endorsement measures of self-referential thinking in test anxiety. Anxiety Research, 2, 103-111.
3. Calvo, M. G., &Eysenck, M. W. (1996); Phonological working memory and Redding in test anxiety. Memory, 4, 289-305.
4. Corbetta, M., & Shulman, G. L. (2002): Control of goal-directed and stimulus-driven attention in the brain. Nature Reviews Neuroscience,3.
5. Derryberry, D & Reed, A.(2002);.Anxiety-Related Attentional Biases and Their Regulation by Attentional Control.Journal of Abnormal.Vol. 111, No. 2.
6. Ebel, R. L. (1972): Essentials of education measurement. Prentice Hall, New Jersey.
7. Engle,r w.,& kane,m.j.(2004):executive attemtion ,working memory capacity, and two –factor theory of cognitive control.in bross (ed),the psychology of learning and motivation ,new York.(199-145.pp)ny:academic press.
8. Espy، K .A. & Bull،R . (2005); Inhibitory processes in young Children and Individual Variation In Short-Term Memory. Developmental Neurophysiology, 28.
9. Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santos, R., &Calvo, M.G.(2007); Anxiety and cognitive performance: Attentional controltheory. Emotion, 7, 336-353
10. Friedman, N. P., & Miyake, A. (2004).;The relationships among inhibition and interference control functions: A latent-variable analysis. Journal of Experimental Psychology :General, 133, 101-135.
11. Johnson ،D.M., .(1961); .Psychology: problem solving. approach .Happer& Brothers publishers، New York .

12. Killings worth,m&gilbert,d(2010).a wandering minds an unhappy mind unhappy mind science,330(6006)pp932.
13. Kroll, J. F., & De Groot،A.M.B. (2005); .Handbook Of Bilingualism ,Cathrines on Oxford University press .
14. Levinson,d.b, smallwood,j,&Davidson ,r.j.(2012): the persistence of thought: evidence for a role of working memory in the maintenance of task-unrelated thinking psychological science .
15. Linda, F.(2012):attention and the early development of cognitive control. Eysenck, w.rita,s,manuel.g, 2007.
16. Londeree ,a.(2015): mindfulness and mind- wandering in older adults:implications for behavioral performance .master thesis ,ohio state university.
17. Lynn, M.(2007): Executive Function in Education (FROM THEORY TO PRACTICE).Library of Congress Cataloging-in-Publication Data. New York London.LB1057.E942007.94—371 .
18. Mcvay,j.,&kane,m.(2014): why does working copacity predict variation in reading comprehension ? on the influence of mind wandering and executive attention journal of experimental psychology general,141(2),pp302-320.
19. Mcvay,j.c.,&kane,m.j(2012b)why does working memory capacity predict variation in reading comprehension? On the influence of mind –wandering and executive attention.journal of experimental psychology;-302,141.general 320.doi:10.1037/a0025250.
20. Miyake, A., Friedman, N. p., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000): The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex frontal lobe tasks: A latent variable analysis.
21. Mrzek, m., phillips,d.,franklin,m., broadway,j., schooler,j.(2013):young and restless:validation of the mind – wandering questionnaire (mwq) reveals disruptive impact of mind – wandering for youth .frontiers in psychology,4,pp106.

22. Posner, M.I.(2005).The activation of intentional networks. Neuroimage, 26, 471-479.

23. Radonovich, K. J. (2001): Gender differences on executive function tasks in children with attention – deficit/ hyperactivity disorder (ADHD). Radonovich, K. J.

24. Randall Jason G., Oswald Frederick L., and Beier Margaret E(2014): Mind-Wandering, Cognition, and Performance: A Theory-Driven Meta-Analysis of Attention Regulation

25. Randall , j(2015) : mind – wandering and self-directed learning :testing the efficiency of self-regulattion interventions to reduce mind – wandering and enhance online training performance.phd.dissertattion,rice university.

26. Reichle, E., Halpern, D. (2004). Zoning out while reading : Evidence for dissociation between experience and meta-consciousnes, In D.T.

27. Small wood , j.,& schooler ,j(2006) the restless mind psychological bulletin,132,946-958.

28. Small wood , j.obonsawin,m.,&reid,h .(2003).taskunrelated thought the role of bloch duration .imagination,cognition and personality,21 (4),pp.319-332.

29. Stawarczyk , David, Majerus, Steve, Majerus, Catale, Corinne, D'Argembeau, Arnaud (2014) Relationships between mind-wandering and attentional control abilities in young adults and adolescents, Acta Psychologica 148(25-36)

30. Szunar, k., Moulton, T., Schacter, L. (2013). Mind wandering andeducation: From the Classroom to Online Learning, Harvard Initiative for Learning and Teaching, Harvard University, Cambridge, MA, USA.

Conclusions: In light of the results of the current research, the researcher may draw the following conclusions:

1. The current research sample possesses a mental wandering that is not related to the task with a higher level of mental wandering related to the task compared to the theoretical average of the scale and with a difference of statistical significance among university students.
2. The current research sample possesses high attentional control compared to the theoretical mean of the scale and with a difference of statistical significance among university students
3. 3-There is no relationship between mental wandering associated with task and attentional control, while mental wandering that is not related to task and attentional control is the inverse relationship.
4. The relationship between mental wandering related to task and attentional control is not affected by the gender variable (male-female) and influenced by the specialization variable (scientific-human) in favor of scientific specialization, while the relationship between mental wandering that is related to the task and attention control is affected by the gender variable (male-female) In favor of males, and affected by the variable of specialization (scientific - human) in favor of human specialization.

Recommendations: In light of the results of the current research, the researcher recommends the following:

1. Paying attention to students in all educational stages to get to know their level of mental wandering, and to intervene in developing appropriate strategies that contribute to reducing it
2. Conducting training courses for students on the skill of concentration (narrow - severe) and training them on this type of focus for their benefit in approaching or moving away from the influences related to the task and at the appropriate moment.
3. Paying attention to teaching methods and modern educational technologies by the teachers that contribute to raising the student's ability to attentive control.
4. Mentally training students to focus on the stimuli associated with the task and ignore the cases of (mental wander) when preparing for the exam or any difficult situation.

References:

1. Ibrahim, Ahed, (1989): Principles of Measurement and Evaluation in Education, Dar Amman, Jordan.
2. Bahnasawy, Ahmed Fikry (2020) A training program based on mental alertness to develop self-control and its effect on reducing mental wandering among university students, Journal of Arab Research in Education Issue May 21, 2020.
3. Jassim, Howrah Salman, (2017): Cognitive Impulse and Its Relation to Attention Control and Information Processing in University Students, Unpublished PhD Thesis, College of Education for Girls, University of Baghdad.
4. Al-Khairy, Aruh Muhammad Rabi` (2012): Cognitive Psychology. Baghdad: Adnan Library, 1st floor.
5. Al-Daoudi, Farah Mazen Salih (2018): Attentional control and its relationship to three-dimensional intelligence in university students, an unpublished master's thesis, Ibn Al-Haytham College of Pure Sciences, University of Baghdad.
6. Solso, Robert (2000): Cognitive Psychology, translated by Muhammad Naguib Al-Sabwah and Mustafa Muhammad Al-Hassanein Al-Daq, 2nd Edition, The Anglo-Egyptian Library, Egypt.
7. Al-Sayed, Fuad Al-Bahi, (1979): statistical psychology and measurement of the human mind. Cairo: The Arab Thought House.
8. Safia, Muhammad Kamal Hassan, (2012): Self-monitoring and its relationship to internal and external motivation of Yarmouk University students, an unpublished master's thesis, Faculty of Education, Yarmouk University.
9. Al-Zahir, Zakaria Muhammad and others, (1999): Principles of Measurement and Evaluation in Education, Amman House of Culture.
10. Al-Otaibi, Salem Moaidh Hamid (2020): Predicting mental wandering in light of the transcendence of learning and the power of cognitive control among university students, PhD thesis, Umm Al-Qura University, College of Education.
11. Amasha, Muhammad Abda Ragheb and Al Khalaf, Salem Saleh (2015): The use of widespread education as a model for electronic training, an applied study

on education in the Kingdom of Saudi Arabia, a working paper presented at the Fourth International Conference on E-learning and Distance Education, Saudi Arabia, Riyadh.

12. •Al-Omari, Aisha Belhaish and Al-Basil, Rabab Muhammad Abdel-Hamid (2019): A proposed program to employ widespread learning in teaching and its impact on the development of educational outcomes and reducing mental wandering among students of Taibah University, Faculty of Education, Journal of Education Technology - Studies and Research, Issue 28, January, p. 321-398.

13. •Ahmad Salman, Malakawi, and Fathi Hassan, (1992): Fundamentals of Scientific Research in Education and Human Sciences, Al-Kettani Library, Irbid.

14. El-Fil, Helmy (2018): A proposed program to employ (SBL) a learning model based on the teaching scenario and its effect on developing levels of depth of knowledge and reducing mental wander among students of the Faculty of Specific Education, Alexandria University, Journal of the Faculty of Education, Menoufia University, Volume 33, Issue 2, Page 2 -66.

15. Kazem, Hoda Mahmoud (2020): Emotional processing and its relationship to attentional control among kindergarten teachers, unpublished master's thesis, College of Basic Education, Al-Mustansiriya University.

16. •Al-Maraghi, Ihab (2020): Using the mantle of an expert in teaching engineering -in an integrative manner on achievement, reducing the degree of mental wandering and limiting its causes among elementary school students, Journal of Mathematics Education, Volume 23, Issue 1 January, Part One, pp. 31-97.

17. •Wadah, Zeina Nizar (2020): The reality of mental wandering among university students in Iraq in light of some variables, International Journal of Educational and Psychological Studies: 8 (2): 462-447