

التجول العقلي وعلاقته بالذاكرة والمرونة الانفعالية لدى عينة من المراهقين

د/ سامية جمال محمد كيلاني^(*)

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين التجول العقلي و التذكر و المرونة الإنفعالية لدى عينة من المراهقين، وقد تم تصميم مقياس للتجول العقلي يتكون من بعدي: التجول المرتبط بالموضوع، والتجول غير المرتبط بالموضوع، كما تم الاعتماد على بطارية الاختبارات العاملية وانتقاء ثلاث مقاييس للذاكرة وهي: الذاكرة البصرية، والذاكرة الارتباطية، ومدى الذاكرة، واختيرت عينة البحث من ٤٠٠ طالباً بالصف الثالث الثانوي في عدة مدارس بمحافظة القليوبية ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٧-١٨ سنة (متوسط عمري=١٧.٥، وانحراف معياري =١.٥)، وكشفت النتائج أن التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع ارتبط سلبياً بالقدرة على التذكر بينما ارتبط التجول العقلي المرتبط بالموضوع إيجابياً بالتذكر في حين كانت المرونة الإنفعالية مرتبطة سلبياً بالتجول العقلي بشكل عام.

الكلمات المفتاحية: التجول العقلي، التذكر، المرونة الانفعالية.

Mental wandering and its relationship to memory and emotional flexibility in adolescents of both sexes

Abstract:

This study aims to examine the relationship between mind wandering, memory, and emotional flexibility in a sample of adolescents. A mind wandering scale was designed, consisting of two dimensions: subject-related wandering and subject-unrelated wandering. A battery of factorial tests was also used. The research sample consisted of 400 third-year secondary school students in several schools in Qalyubia Governorate, aged between 17-18 years (mean age = 17.5, standard deviation = 1.5). The results revealed that non-topic mind wandering was negatively related to the ability to remember, while topic-related mind wandering was positively related to remembering, while emotional flexibility was negatively related to mind wandering in general.

(*) مدرس بقسم علم النفس كلية الآداب- جامعة كفر الشيخ

مقدمة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين التجول العقلي لدى المراهقين، و العمليات المعرفية (التذكر، والمرونة الانفعالية) لديهم حيث أصبح التجول العقلي موضوعاً شائعاً يثير اهتمام الكثير من العلماء في العصر الحديث، ويشار إلى التجول العقلي بأنه عملية استكشافية للذات والعالم من خلال التأمل والتفكير، ويسعى المتجول العقلي إلى فهم أغوار عقله واستكشاف طبائعه وتحدياته (Smallwood & Schooler, 2015:487)، وقد تطور التجول العقلي في العصر الحديث بفضل التطور التكنولوجي و انتشار المعرفة بفضل تطبيقات التأمل والتفكير الموجودة على الهواتف المحمولة، يمكن من تخصيص بضع أوقات محددة للاسترخاء و الابتعاد عن صخب الحياة المزدحمة (Shao, et al., 2023)، وقد يتسبب التجوال العقلي أيضاً في تشتت الانتباه و فشل في إكمال المهام بفعالية، مما يؤثر سلبياً على الإنتاجية والرضا الذاتي (Mason et al., 2007).

يشار إلى التجوال العقلي على أنه عملية استكشافية لاكتشاف الذات و فهم العالم من خلال التأمل و التفكير، و هو رحلة يقوم بها أفراد يسعون إلى كشف أعماق عقولهم إلا أن هذا التطور قد أثر سلبياً على قدرة الإنسان على التركيز و الإنغماس في تجاربه الذهنية، فأصبح من السهل أن نبتعد عن التأمل العميق و التفكير الفلسفي حيث يشغل الكثير من المشتتات و المنافذ الترفيهية، و يعتمد على الخوض في الأعمال الداخلية لعقل المرء، و التنقل عبر الأفكار و العواطف و التصورات لاكتساب فهم أعمق لكيان المرء، والسعي الذي يتجاوز الحدود المادية للعالم الذي نعيش فيه و يحاول أن يكشف عن التعقيدات والتحليلات التي تشكل أفكاره ومعتقداته (McVay & Kane, 2013) (Baird et al., 2012).

ونتيجة ميل العقل إلى التجول والانجراف بعيداً عن المهمة أو التركيز الحالي اكتسبت هذه الظاهرة اهتماماً كبيراً في المجال النفسي بسبب تأثيرها على العمليات المعرفية المختلفة بما في ذلك: الذاكرة والمرونة (الانفعالية) فتهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين القدرة على التذكر والتجول العقلي والمرونة الانفعالية لدى المراهقين.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

من خلال مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة تبين وجود تداخل وتضاد في النتائج المتعلقة بالتجول العقلي وتأثيره على التذكر والعمليات المعرفية الأخرى، وتشير بعض الدراسات إلى التأثير السلبي للتجول العقلي على التذكر والانتباه، ومنها:

١. أكدت بعض الدراسات على التأثيرات السلبية للتجول العقلي، حيث أوضحت أنه يؤدي إلى ضعف الانتباه والقدرة على التذكر. (Killingsworth & Gilbert, 2010)

٢. أظهرت نتائج أخرى أن التجول العقلي يؤثر سلباً على أداء المهام العقلية وضعف التحكم في الانتباه، مما يؤدي إلى تراجع القدرة على التذكر (Mrazek et al., 2012).

٣. كذلك، بينت دراسات أن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من التجول العقلي يظهرون ضعفاً في أداء الذاكرة أثناء المهام التي تتطلب تركيزاً عالياً (Smallwood & Schooler, 2006).

٤. أظهرت الدراسات تبايناً مماثلاً عند مناقشة العلاقة بين التجول العقلي والمرونة الانفعالية.

٥. وجدت بعض الدراسات مثل (Morrison, 2014) أن التجول العقلي المفرط وغير الموجه قد يزيد من الاجترار العاطفي والتوتر، مما يؤثر سلباً على المرونة الانفعالية.

من جهة أخرى، توضح بعض الأبحاث أن للتجول العقلي دوراً إيجابياً في تحسين العمليات المعرفية وتعزيز التذكر والإبداع، مثل:

١. كشفت دراسة أن التجول العقلي يساهم في تنمية الإبداع وتعزيز التأمل الذاتي والذاكرة (Mooneyham & Schooler, 2013).

٢. أوضحت نتائج أخرى أن التجول العقلي يلعب دوراً في تعزيز استرجاع المعلومات وتطوير القدرات الإبداعية (Mason et al., 2007).

٣. أظهرت دراسة إضافية أن الأفراد ذوي المستويات العالية من التجول العقلي يولدون حلولاً إبداعية خلال تمارين العصف الذهني (Baird et al., 2012).

كذلك، يظهر التباين عند دراسة العلاقة بين التجول العقلي والمرونة الانفعالية؛ فبينما تؤكد بعض الأبحاث على الفوائد الإيجابية للتجول العقلي في تعزيز المرونة الانفعالية، مثلما أشارت إحدى الدراسات إلى العلاقة المعقدة بين التجول العقلي والتوازن العاطفي (Guendelman et al., 2017)، توضح أبحاث أخرى أن التجول العقلي قد يعزز التنظيم العاطفي من خلال تحسين مهارات حل المشكلات الإبداعية (Baird et al., 2012).

ومن هنا تنبع مشكلة الدراسة في التساؤلات البحثية التالية؟

١. ما طبيعة العلاقة بين التجول العقلي - كما يقيسه المقياس المستخدم في هذه الدراسة - وبين القدرة على التذكر كما يقيسه اختبار التذكر في هذه الدراسة لدى المراهقين؟

٢. ما طبيعة العلاقة بين التجول العقلي - كما يقيسه المقياس المستخدم في هذه الدراسة - وبين المرونة الانفعالية كما يقيسها المقياس المستخدم في هذه الدراسة لدى المراهقين؟

أهمية الدراسة:**الأهمية النظرية:**

تتمثل الأهمية النظرية في:

١. تسليط الضوء على مفهوم التجول العقلي كعملية معرفية متشابكة مرتبطة بعدد من المتغيرات العقلية والانفعالية مما يعزز الفهم النظري لكيفية تأثيرها على الإدراك الإنساني.
٢. دراسة متعمقة للعلاقة بين التجوال العقلي والتذكر والمرونة الانفعالية بما يتيح إطاراً لفهم كيفية تداخل هذه العمليات في تعزيز الأداء العقلي.
٣. الكشف عن استراتيجيات فعالة لتحسين الوظائف المعرفية وتعزيز التوافق الانفعالي، مع دعم الأدبيات التي تشير إلى أهمية التجوال العقلي كعنصر محوري في هذا السياق (Schooler et al., 2011).

الأهمية التطبيقية

تتمثل الأهمية التطبيقية في:

١. توفير رؤى عملية لتحسين التدخلات العلاجية من خلال فهم تأثير التجوال العقلي على التذكر والمرونة الانفعالية، مما يمكن من تطوير علاجات مبتكرة لحالات التوتر والقلق والتدهور المعرفي (Smallwood et al., 2009; Maynard et al., 2015).
٢. إتاحة الأساس لتصميم برامج تدريبية وتعليمية تركز على تعزيز التذكر والمرونة الانفعالية من خلال استراتيجيات تعنى بتوظيف التجوال العقلي بطرق مثمرة.
٣. تقديم أدوات للتعامل مع التحديات النفسية والمعرفية اليومية، مما يعزز من جودة حياة الأفراد والمجتمعات ويقلل من الآثار السلبية للاضطرابات النفسية.
٤. تطوير أدوات بحثية لقياس التجول العقلي وتصميم مقياس جديد لقياس أبعاد التجول العقلي المرتبط وغير المرتبط بالموضوع.
٥. اقتراح استراتيجيات تربوية وعلاجية لتحسين التذكر وتعزيز المرونة الانفعالية، استناداً إلى نتائج العلاقة بين التجول العقلي وهذه المتغيرات.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

١. دراسة العلاقة بين التجول العقلي وأبعاد الذاكرة المختلفة حيث فهم العلاقة بين التجول العقلي المرتبط وغير المرتبط بالموضوع والذاكرة البصرية، والذاكرة الارتباطية، ومدى الذاكرة لدى المراهقين.

٢. تحليل العلاقة بين التجول العقلي والمرونة الانفعالية حيث تحديد كيفية العلاقة بين التجول العقلي بمختلف أبعاده على مستوى المرونة الانفعالية لدى المراهقين.

٣. قياس العلاقة بين التجول العقلي على الأداء المعرفي والإنفعالي حيث الكشف عن التجول العقلي وقدرات التذكر والمرونة الانفعالية في عينة البحث.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: التجول العقلي

يشير التجول العقلي إلى انحراف الانتباه عن المهمة الحالية أو المحفزات الخارجية نحو أفكار أو تأملات داخلية لا ترتبط بالسياق الحالي. يتميز التجول العقلي بكونه ظاهرة إدراكية تحدث بشكل طبيعي ويمكن أن تكون مصحوبة بفوائد مثل تعزيز الإبداع وحل المشكلات أو بعيوب كضعف الأداء المعرفي وانخفاض التركيز. (Smallwood & Schooler, 2015)

أ. تعريف التجول العقلي

١. يوصف التجول العقلي بأنه "حدوث أفكار مستقلة عن التحفيز وغير مرتبطة بالمهمة" (Smallwood & Schooler, 2006).

٢. يعرف بأنه "فصل الانتباه عن البيئة المباشرة، والتركيز داخلياً على أفكار حرة" (McVay & Kane, 2013).

٣. يعرف التجول العقلي بأنه "أي وقت تكون فيه الأفكار خارج المهمة أو غير موجهة نحو اللحظة الحالية" (Killingsworth & Gilbert, 2010).

٤. يعرف بأنه نشاط عقلي عفوي يحول الانتباه من المهمة المستمرة إلى الأفكار الذاتية، يحدث بشكل متكرر في الحياة اليومية. قد يسهل العقل المتجول التفكير الإبداعي وحل المشكلات الاجتماعية، ولكنه يرتبط أيضاً بضعف الأداء أثناء المهمة في مجموعة واسعة من المهام، مثل مهمة كشف الإشارات والقيادة (Yang, 2022.p337).

٥. يعرف تجول العقل عموماً على أنه الأفكار التي لا تمت بصلة لاهداف الفرد للمهمة الحالية، وغالباً ما يشار أي الأفكار خارج المهمة على أنها أفكار لا علاقة لها بالمهمة، ولكنه يركز ببساطة على أفكار خارج الموضوع. (Greve & Was, 2022.p 3)

٦. يعرف التجول العقلي على أنه "ذكرات ذاتية لا إرادية عابرة"، والتي يشعر بها الأفراد كثيراً "دون أن يصبحوا مدركين لما يفعلونه". العامل الذي يميز ظاهرياً شرود الذهن عن الذاكرة اللاإرادية هو الوعي التلوي. علاوة على ذلك، إذا كان شرود الذهن عملية عقلية عابرة، فإن الاختلاف النوعي المرتبط بالذكرات اللاإرادية هو أن هذه الأخيرة تحدث فجأة. خلاف ذلك،

تتشترك ذكريات شروود الذهن والذكريات الذاتية غير الطوعية في العديد من الميزات (Strange, 2014 .P24-29 & Lindsay,

الـتعريف الإجرائي للتجول العقلي:

هو الدرجة التي سيحصل عليها الطالب من خلال اجابته على مقياس التجوال العقلي المعتمد في البحث.

ب. أنواع التجول العقلي:

مقدمة:

قد شهد العقد الماضي موجة من الأبحاث التي تناولت مفهوم التجول العقلي إلا أن معظم هذه الأبحاث لم تأخذ في الاعتبار التمييز بين أنواعه، وظهرت العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن التجول العقلي قد يحدث بشكل متعمد أو يحدث دون قصد أو نية من قبل الفرد، مما يدل على أن كلاً من التجول العقلي المتعمد وغير المتعمد قابلان للفصل (Seli et al., 2016) وقد يحدث التجول العقلي في أشكال متعددة منها التجول العقلي المرتبط بالمهمة والتجول غير المرتبط بالمهمة حيث أشار (Giambra, 1995) إلى تصنيف أنواع التجول العقلي الي عدة معايير منها:

١. بناءً على العلاقة بالمهمة الحالية:

- التجول العقلي المرتبط بالمهمة: يتجول العقل بأفكار متعلقة بالمهمة التي ينفذها الشخص، ولكنه ينصرف عن التفاصيل المباشرة أو السياق الحالي للمهمة.
- التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة: ينصرف العقل بشكل كامل عن المهمة الحالية إلى أفكار ومشاعر أخرى لا علاقة لها بالمهمة.

٢. بناءً على طبيعة الأفكار:

- التجول العقلي المنتج: يوصف بأنه إيجابي، حيث ينتج العقل أفكاراً إبداعية جديدة ونافعة متصلة بالمهمة التي يقوم بها الشخص.
- التجول العقلي غير المنتج: يتجول العقل حول المهمة، ولكن الأفكار تكون غير مفيدة أو ذات ارتباط ضعيف، مما يعوق التركيز على المهمة.
- التجول العقلي المشتت: ينتقل العقل بشكل سريع وغير منظم بين أفكار مختلفة، مما يؤدي إلى تشتت الانتباه.

٣. بناءً على التحكم:

- التجول العقلي الإرادي: يحدث عندما يوجه الشخص تفكيره عن قصد نحو أفكار أخرى غير المهمة الحالية.
- التجول العقلي اللاإرادي: يحدث بشكل تلقائي دون قصد أو وعي حيث ينصرف انتباه الشخص دون إرادته.

٤. تصنيفات أخرى:

- **التجول العقلي المتعمد:** يشبه التجول العقلي الإرادي حيث يكون هناك قرار واع بتغيير محور التفكير.
 - **التجول العقلي التلقائي:** يشبه التجول العقلي اللاإرادي حيث تظهر الأفكار بشكل عفوي.
 - **التجول العقلي ذو التوجه المستقبلي:** يركز على التفكير في الأحداث المستقبلية.
 - **التجول العقلي ذو التوجه الماضي:** يركز على تذكر واسترجاع الأحداث الماضية.
- مفهوم التجول العقلي كما تتبناه الباحثة في البحث الحالي:**
- التجول العقلي المرتبط بالمهمة:** هو تحول غير متعمد ولا ارادي لانتباه الفرد من الفكرة الاساسية للمهمة المطلوب ادائها الى افكار اخرى تتعلق بنفس المهمة.
- اما النوع الثاني هو التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة** وهو تحول من غير متعمد ولا ارادي لانتباه الفرد من الفكرة الاساسية الى افكار غير متعلقة بالمهمة الاساسية حيث تتبني الباحثة هذا التعريف وطبقا ايضا لتعريف (الفيل، ٢٠١٨)
- أسباب التجول العقلي:**

التجول العقلي ربما يرتبط بانخفاض في أداء المهمة ويظهر بصورة أكثر وضوحاً عند أداء المهام الأكثر تعقيداً حيث إنه يحدث بشكل لا شعوري (Randall,Engle&Kane,2009, p. 199) مما يؤدي إلى تعدد أسباب التجول العقلي ومنها:

١_ المخاوف الحالية الموجودة لدى الفرد حيث تحدث المخاوف وأحلام اليقظة وشروء العقل عندما يوجد تناقض بين الحالة الراهنة للفرد والهدف الذي لم يحققه الفرد، وقد تكون مخاوف الفرد الحالية عبارة عن تنشيط لأفكار ليست لها صلة بالمهمة الحالية وبالتالي يفشل الفرد في الحفاظ على أهدافه مما يؤدي إلى شروء العقل مما يعنى ان التحكم في الوظائف التنفيذية يسمح للفرد بالحفاظ على المهمة والهدف وتجنب انحراف الإنتباه بعيداً عن المهمة نحو مهام ليس لها صلة بالأفكار الأصلية للمهمة الأساسية (Jason et al.,2019)

٢_ المخاوف بشأن الأداء أو الاستجواب العام عن المهمة التي يقوم الفرد بأدائها ويكون السبب في ذلك هو الفصل بين الأفكار الحالية والمحفزات البيئية الموجودة أمام الفرد كما ان السمة الاساسية للتجول العقلي هي تدفق الأفكار وتطورها بشكل عضوي دينامي (Gonsalves et al.,2018)

٣_ مقدار الاهتمامات الشخصية التي تستثيرها المهمة لدى الفرد وعلى هذا فكلما زادت كفاءة الذاكرة العاملة كلما كان الفرد أكثر تجولاً من مجموعة الأفكار المرتبطة بالأداء على المهمة وكلما كانت أقل كفاءة كلما كان الفرد أكثر تجولاً في أفكاره غير المرتبطة بالمهمة.

٤_ المهام التي تتطلب اهتماماً كبيراً مركزاً مثل فهم القراءة والانتباه لها ومهام الذاكرة والتي يظهر فيها زيادة الأخطاء

٥_ حالات الراحة أو القيام بنشاط عقلي منخفض، حيث إن المهام المطلوبة قد تكون سهلة بحيث يعتقد الأفراد إنهم يمكنهم أن يتجولوا بذهنهم دون إعاقة الأداء (Seli et al., 2016)

٦_ الحالة الإنفعالية الخاصة بالفرد «الحالة المزاجية» السلبية تؤدي إلى تجول عقلي أكثر من الحالة المزاجية الإيجابية

٧_ ضعف السعة العقلية: أي سعة الذاكرة وانخفاض مطالب المهمة مما يعطى لوحدة التحكم التنفيذية دوراً كبيراً يسمح بالتجول العقلي حيث إن الأفراد ذوي السعة العقلية المحدودة أكثر تعرضاً للتجول العقلي (Levinson, Smallwood & Davidson, 2012)

النظريات والنماذج المفسرة للتجول العقلي:

أ- أولاً: التفسيرات الفلسفية والتاريخية:

اعتقد أرسطو أن التجول العقلي يمثل ميلاً طبيعياً للعقل، وهو ضروري للنمو الفكري والتفكير. ففي كتابه "عن الروح"، ذكر أن "العقل يستطيع التفكير ليس فقط في الحاضر، بل أيضاً في الغائب" (Kane & McVay, 2012).

ب- ثانياً: النماذج النفسية والعصبية:

١. شبكة الوضع الافتراضي (Default Mode Network – DMN): تعتبر هذه الشبكة مسؤولة عن

النشاط الذهني أثناء فترات الراحة، وتسهم في التجول العقلي والإبداع (Mason et al., 2007).

٢. نموذج الانفصال الانتباهي (Attention Decoupling): يوضح هذا النموذج كيف ينفصل الانتباه

عن البيئة الخارجية، مما يؤدي إلى تركيز العقل داخلياً (Smallwood & Schooler, 2015).

ت- ثالثاً: النماذج المعرفية:

١. التحكم المعرفي Cognitive Control Proposal

نقترح هذه النظرية أن التجول العقلي هو شكل من أشكال التوجه غير الواعي الناتج عن التحكم المعرفي. عندما يعتبر النظام المعرفي أن الهدف الحالي غير مجز بما فيه الكفاية، فإنه يبدأ في البحث عن هدف جديد أكثر ارضاء، وهذا البحث هو عملية التجول العقلي غير المقصود. (Irving, ٢٠١٦)

٢. منظور تعدد الأبعاد Multidimensional Perspective

يرى هذا المنظور أن التجول العقلي ليس ظاهرة موحدة، بل هو بناء متعدد الأبعاد يشمل أنواعاً فرعية مختلفة كما ذكرنا سابقاً) التي قد تنشأ عن آليات معرفية مختلفة وتخدم وظائف مختلفة

يدعو هذا المنظور إلى دراسة التجول العقلي من خلال فحص أبعاده المختلفة مثل المتعمد مقابل التلقائي، المتعلق بالمهمة مقابل غير المتعلق بالمهمة وعلاقتها مع العمليات المعرفية الأخرى. (٢٠١٨)

(Seli et al.,

ج- النظريات المعرفية العليا Metacognitive Theories

تركز هذه النظريات على دور الوعي بأفكارنا وعملياتنا المعرفية في التجول العقلي تقترح أن عدم الوعي بأن عقولنا تتجول قد يساهم في استمرار هذه الحالة. تشير بعض الدراسات إلى أن زيادة الوعي الذاتي (Meta-awareness) يمكن أن تقلل من وتيرة التجول العقلي. (Schooler, ٢٠٠٢).

فوائد التجول العقلي:

- أ- تعزيز الإبداع وحل المشكلات: أظهرت دراسة (Baird et al., 2012) أن الأفراد الذين سمحوا لأفكارهم بالتجول حققوا أداءً أفضل في اختبارات الإبداع مقارنة بغيرهم.
- ب- تحفيز التأمل الذاتي: أظهرت دراسات مثل (Mooneyham & Schooler, 2013) أهمية التجول العقلي في التأمل الذاتي والنمو الشخصي.
- ت- تعزيز الذاكرة: كشفت دراسة (Mason et al., 2007) أن التجول العقلي يدعم عمليات تخزين المعلومات في الذاكرة طويلة المدى.

عيوب التجول العقلي:

- ١. ضعف الأداء المعرفي: أظهرت دراسة أجريت بواسطة سمولود وزملائه (Smallwood et al., 2009) أن التجول العقلي قد يؤدي إلى تدهور الأداء المعرفي، خاصة في المهام التي تتطلب تركيزاً عالياً.
- ٢. الارتباط بالسلبية: أوضحت دراسة أجراها كيلينغسورث وجيلبرت (Killingsworth & Gilbert, 2010) أن التجول العقلي مرتبط بزيادة مستويات التفكير السلبي وانخفاض مستويات السعادة.
- ٣. ضعف أداء الذاكرة: أشارت دراسات قام بها سمولود وسكولر (Smallwood & Schooler, 2006) إلى أن التجول العقلي قد يؤدي إلى ضعف أداء الذاكرة، خصوصاً في المهام التي تحتاج إلى تركيز مستمر.

العلاقة بين التجول العقلي والتذكر:

- ١. إضعاف الانتباه: تشير العديد من الدراسات إلى أن التجول العقلي أثناء محاولة تعلم معلومات جديدة (الترميز) يضعف عملية الانتباه اللازمة لتكوين ذاكرة قوية ودائمة عندما يتحول الانتباه إلى أفكار داخلية غير مرتبطة بالمهمة، تقل المعالجة العميقة للمعلومات الواردة، مما يؤدي إلى ضعف الذاكرة اللاحقة.
- ٢. تداخل الموارد المعرفية: يُنظر إلى التجول العقلي على أنه يستهلك بعض الموارد المعرفية التي كان من الممكن استخدامها في معالجة المعلومات الواردة وترميزها في الذاكرة العاملة والذاكرة طويلة المدى.

٣. تشتيت الإنتباه أثناء الاسترجاع: يمكن أن يعوق التجول العقلي عملية استرجاع المعلومات المخزنة في الذاكرة، خاصة عندما تتطلب مهمة الاسترجاع تركيزاً كبيراً وتوجيهاً للبحث في الذاكرة
٤. ارتباط محتوى التجول العقلي بالاسترجاع: في بعض الحالات، قد يؤدي التجول العقلي العفوي إلى تداعي أفكار قد تكون مرتبطة بالمعلومات المطلوبة، مما يساعد في الاسترجاع، فإن هذا التأثير أقل منهجية وقد يكون غير موثوق به.
٥. التخطيط المستقبلي: تشير بعض الأبحاث إلى أن جزءاً كبيراً من التجول العقلي يكون موجهاً نحو المستقبل حيث يفكر الأفراد في خططهم ونواياهم
٦. ارتباط الذاكرة المستقبلية بأداء المهام: وجد أن الأفكار الموجهة نحو الماضي أثناء التجول العقلي تنتبأ بشكل أفضل بأداء الذاكرة المستقبلية مما يشير إلى وجود علاقة معقدة بينهم.
٧. القدرة على التحكم في الإنتباه: قد يكون الأفراد الذين لديهم قدرة أكبر على التحكم في انتباههم أقل عرضة لتأثيرات التجول العقلي السلبية على الذاكرة.
٨. صعوبة المهمة: يميل التجول العقلي إلى أن يكون له تأثير سلبي أكبر على الذاكرة عند أداء مهام تتطلب المزيد من الجهد المعرفي
٩. الملل والإرهاق: تزيد حالات الملل والإرهاق من احتمالية التجول العقلي وتأثيره السلبي على الذاكرة. (Risko et al., 2012)

ثالثاً: المرونة الإنفعالية:

تعريف المرونة الإنفعالية:

هي قدرة الفرد على تنظيم العواطف بشكل تكيفي، والاستجابة بمرونة للمواقف الصعبة، والانتقال بين المشاعر المختلفة بطريقة فعّالة. تُعرّف بأنها "القدرة على التكيف مع التوتر والشدائد، مما يتيح تحقيق التكيف الإيجابي رغم التعرض لضغوط نفسية أو جسدية كبيرة (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick, & Yehuda, 2014).

تُوصَف بأنها "عملية ديناميكية يتم من خلالها تحقيق التكيف الإيجابي رغم مواجهة تهديدات كبيرة للرفاهية النفسية أو الجسدية للفرد (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000) " تُعرّف بأنها "القدرة على التحول بين الحالات الإنفعالية المختلفة وتنظيم العواطف استجابةً للمواقف المتغيرة، مما يساعد في إدارة التوتر، التغلب على الشدائد، والحفاظ على الصحة النفسية (Garhy et al., 2022).

وهي "القدرة على التعرف على الانفعالات وإدارتها بفعالية مع الحفاظ على التركيز على اللحظة الحالية، مما يعزز التحكم في الإنتباه والاستقرار العاطفي (Ramli & Salim, 2020) "

التعريف الإجرائي للمرونة الانفعالية:

هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في اختبار المرونة الانفعالية.

أهمية المرونة الانفعالية:

- أ- العلاقات الشخصية: أظهرت أبحاث (Bonanno & Burton, 2013) أن المرونة الانفعالية تسهم في تحسين التواصل وحل النزاعات.
- ب- الصحة النفسية: بينت دراسة (Kashdan & Rottenberg, 2010) أن المرونة الانفعالية تقلل من أعراض القلق والاكتئاب.
- ت- الرضا عن الحياة: أوضحت دراسة (Tugade & Fredrickson, 2004) أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من المرونة الانفعالية يظهرون رفاهية ذاتية أعلى.

العوامل المؤثرة على المرونة الانفعالية:

- ١- الوعي الانفعالي: وهو القدرة على التعرف على المشاعر الذاتية وفهمها بدقة بالإضافة إلى القدرة على التعرف على مشاعر الآخرين هذا الوعي يمثل الخطوة الأولى نحو تنظيم الانفعالات بشكل صحي (Mayer & Salovey, 1997)
- ٢- تنظيم الانفعالات: يشير إلى القدرة على إدارة المشاعر والتعبير عنها بطرق مناسبة وفعالة. يتضمن ذلك القدرة على تهدئة الذات عند الشعور بالضيق، والتحكم في الانفعالات الشديدة، وتعديل الاستجابات الانفعالية بما يتناسب مع الموقف (Gross, 1998)
- ٣- التقبل الانفعالي: يعني القدرة على تقبل المشاعر غير المريحة وعدم محاولة قمعها أو تجنبها، وإن تقبل المشاعر حتى السلبية منها، يسمح للفرد بمعالجتها بشكل أفضل والمضي قدماً (Hayes et al, 1999)

- ٤ - المرونة في الاستجابة الانفعالية: تتضمن القدرة على تعديل الاستجابات الانفعالية بناءً على متطلبات الموقف، فالشخص المرن انفعالياً يستطيع أن يكون حازماً عند الضرورة، ومتعاطفاً في مواقف أخرى، ولديه القدرة على تغيير وجهة نظره ومشاعره عند الحاجة (Bonanno, 2004)
- ٥- القدرة على التعافي: وهي القدرة على استعادة التوازن النفسي والعاطفي بعد المرور بتجارب سلبية أو ضغوط الأشخاص الذين يتمتعون بمرونة انفعالية عالية يستطيعون التعافي بشكل أسرع وأكثر فعالية من النكسات (Tugade & Fredrickson, 2004)

النظريات المفسرة للمرونة الانفعالية:**١. نظرية العوامل الوقائية (Protective Factors Theory)**

تركز هذه النظرية على أن وجود عوامل وقائية مثل الدعم الاجتماعي، تقدير الذات، والمهارات التكيفية يساعد في تعزيز المرونة الانفعالية وتقليل تأثير الضغوط النفسية (الشمري، ٢٠٢٠).

٢.نظرية النظم الديناميكية (Dynamic Systems Theory)

تفترض أن المرونة الانفعالية ليست صفة ثابتة، بل عملية متغيرة تتأثر بتفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية والنفسية والبيولوجية (عثمان، ٢٠١٨).

٣.نظرية الشبكات العصبية للمرونة (Neurobiological Theory of Resilience)

توضح هذه النظرية كيف تؤثر العمليات العصبية والهرمونية (مثل تنظيم الكورتيزول) في بناء المرونة النفسية للفرد (السرطاوي، ٢٠١٩).

٤.النموذج التكاملي للمرونة (Integrated Model of Resilience)

يرى هذا النموذج أن المرونة الانفعالية ناتجة عن تفاعل العوامل النفسية والبيولوجية والاجتماعية معاً، ويُستخدم بشكل واسع في مجالات الإرشاد والعلاج النفسي (عبد الحميد، ٢٠٢١).

٥.نظرية التحول بعد الصدمة (Post-Traumatic Growth Theory)

تفترض أن الأفراد يمكن أن يحققوا نمواً نفسياً إيجابياً بعد المرور بصدمات حياتية صعبة، مما يُعد نوعاً من المرونة المعززة بالتجربة (عثمان، ٢٠١٨).

الدراسات السابقة:

اولاً: الدراسات التي تناولت علاقة التجول العقلي بالعمليات المعرفية

دراسة "Smallwood & Schooler (2006)" هدفت الى استكشاف طبيعة الشرود الذهني وتأثيره على الأداء المعرفي، كانت دراسات سابقة وتحليلات نظرية، تم مراجعة أدبية وتحليل نظري، أظهرت النتائج ان الشرود الذهني هو حالة شائعة تؤثر على الأداء المعرفي، حيث يقلل من معالجة المعلومات الخارجية ويؤثر على الانتباه والتركيز.

دراسة "Mason et al. (2007)"، هدفت الى استكشاف العلاقة بين الشرود الذهني ونشاط الشبكة الافتراضية في الدماغ، كانت العينة من البالغين، تم استخدام تصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (MRI) لقياس نشاط الدماغ، أظهرت الدراسة أن الشرود الذهني مرتبط بزيادة نشاط الشبكة الافتراضية في الدماغ، مما يشير إلى أن هذه الحالة هي جزء طبيعي من وظائف الدماغ.

دراسة "Killings worth & Gilbert (2010)" هدفت دراسة العلاقة بين الشرود الذهني ومستوى السعادة، كانت العينة ٢,٢٥٠ مشاركاً يستخدمون تطبيق iPhone، تم استخدام تطبيق iPhone لجمع بيانات عن الأنشطة والمزاج في الوقت الفعلي، أظهرت النتائج انه يحدث الشرود الذهني في حوالي ٤٧٪ من الوقت، ويرتبط بانخفاض مستويات السعادة، بغض النظر عن النشاط الحالي.

دراسة "Baird et al. (2012)"، هدفت الى دراسة تأثير الشرود الذهني على الإبداع، كانت العينة من البالغين، تم عمل مهام إبداعية فترات راحة تتضمن مهام مختلفة لتحفيز الشرود الذهني، أظهرت النتائج أن المشاركين الذين قاموا بمهام بسيطة خلال فترات الراحة مما يسمح بالشرود الذهني قدموا حلولاً أكثر إبداعاً مقارنة بالآخرين.

دراسة " **Mrazek, Smallwood, & Schooler (2012)** "، هدفت الى استكشاف العلاقة بين اليقظة الذهنية والشروود الذهني، كانت العينة طلاب جامعيون، تم استخدام استبيانات لقياس مستويات اليقظة والشروود الذهني، أظهرت النتائج ارتباطت اليقظة الذهنية بانخفاض الشروود الذهني وتحسين الأداء المعرفي، مما يشير إلى أن تعزيز اليقظة يمكن أن يقلل من الشروود الذهني.

دراسة " **Risko, et al(2012)** "، هدفت الى دراسة تأثير الشروود الذهني على تذكر المعلومات في بيئة محاضرة، كانت العينة طلاب جامعيون يحضرون محاضرة، تم استخدام ملاحظات ذاتية عن الشروود الذهني واختبارات تذكر المحتوى، أظهرت النتائج ارتباط الشروود الذهني بانخفاض تذكر المعلومات المقدمة في المحاضرة، مما يشير إلى أن الشروود الذهني يؤثر سلباً على التعلم في البيئات التعليمية.

دراسة " **Mooney ham & Schooler (2013)** "، هدفت الى مراجعة شاملة لفهم الآثار السلبية والإيجابية للشروود الذهني، تم مراجعة دراسات سابقة تحليل نظري. كانت الدراسة تحليل أدبي للدراسات المتعلقة بالشروود الذهني، أظهر الشروود الذهني تأثيرات سلبية مثل تقليل الأداء في المهام المعرفية، ولكنه قد يسهم أيضاً في التخطيط المستقبلي وحل المشكلات الإبداعية.

دراسة " **Pereira et al. (2020)** "، هدفت الى تطوير نظام لاكتشاف الشروود الذهني باستخدام إشارات، كانت العينة ٨٢ مشاركاً، تم استخدام إشارات EEG، PPG، GSR، تتبع العين، واستبيانات، أظهرت النتائج انه تم تطوير نظام يعتمد على ميزات الإنتروبيا لاكتشاف الشروود الذهني بدقة عالية، مما يمكن استخدامه في البيئات التعليمية لتحسين الانتباه.

دراسة " **شليبي وآل معيض (٢٠٢١)** " هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين التجول العقلي وبعض العمليات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعات. ركز الباحثان على قياس مدى تكرار التجول العقلي (mind-wandering) وتأثيره على الانتباه والذاكرة العاملة. استخدمت الدراسة أدوات مثل الاستبيانات المعرفية واختبارات الأداء. أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي بين التجول العقلي والانتباه، وارتباط متوسط مع ضعف الذاكرة العاملة، مع تأكيد محدودية التعميم بسبب صغر العينة وتركزها في بيئة طلابية.

" دراسة **حسن (٢٠٢٢)** " سعت هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين التجول العقلي وبعض المتغيرات النفسية مثل القلق وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة. اعتمدت على مقاييس نفسية مثل مقياس التجول العقلي ومقياس المرونة أو التنظيم الانفعالي. أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين ارتفاع معدلات التجول العقلي وضعف القدرة على التنظيم الانفعالي، مع توصية الباحث بضرورة إجراء دراسات تدمج مفهوم المرونة الانفعالية بشكل أعمق وتستهدف شرائح أوسع من المجتمع.

ثانيا - الدراسات التي تناولت التجول العقلي والمرونة الانفعالية:

وجدت دراسة "Morrison (2014)" أن التجول العقلي المفرط وغير الموجه قد يزيد من الاجترار العاطفي والتوتر، مما يؤثر سلباً على المرونة الانفعالية. وأجرت (Deng et al. ٢٠٢٢) دراسة استناداً إلى نظرية الإدراك العقلي للمال، التي تفترض أن الشعور بالملل وهو مؤشر على انفصال الذات - ينتج عن صعوبة في التركيز أظهرت الدراسة أن التجول العقلي يرتبط إيجابياً بالملل، حيث يشترك كلاهما في استنزاف الموارد المعرفية لدى الأفراد أثناء أدائهم المهام معينة، ونتيجة لذلك، يمكن أن يؤثر ذلك على المرونة النفسية التي تعد عنصراً أساسياً في تنظيم الذات شملت الدراسة ثلاث عينات بلغ عدد المشاركين فيها ٤٤٩ و ١٩٠ و ١٨٢ شخصاً، وكشفت تحليلات الارتباط أن التجول العقلي له علاقة إيجابية بالملل، في حين أن المرونة النفسية كانت على العكس من ذلك، إذ أظهرت ارتباطاً سلبياً بكل من التجول العقلي والملل. كما أوضحت النتائج وجود تأثير غير مباشر للتجول العقلي على المرونة النفسية عبر الملل.

وقد سعت دراسة "Wong, Willoughby, & Machado (2022)" إلى فحص العلاقة بين التجول العقلي و المرونة النفسية حيث تضمنت الدراسة عينة مكونة من ٧٩ طالباً، حيث أكملوا مجموعة من الاستبيانات القياس هذه المتغيرات أشارت النتائج إلى أن المشاركين الذين يميلون أكثر إلى التجول العقلي قدموا أداء أفضل في المهام الموكلة إليهم، وهو ما انعكس على انخفاض زمن الاستجابة عند تبديل المهام إضافة إلى ذلك، تم العثور على ارتباط بين التجول العقلي والمرونة النفسية، مما يدعم فرضية أن القدرة على التبديل بين المهام قد تلعب دوراً في التجول العقلي.

تعقيب الباحثة على الدراسات السابقة

تعكس الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التجول العقلي في علاقته بكل من التذكر والمرونة الانفعالية ثراءً معرفياً وتنوعاً في النتائج، إلا أنها تبرز في الوقت نفسه بعض التباينات التي تقتضي التوضيح والتفسير. يمكن تقسيم تعقيب الباحث في النقاط التالية:

١-التباين في نتائج الدراسات السابقة مثل (Mooney& Schooler, 2020) (Pereira et al, 2020) (2013) التي تناولت متغير التجول العقلي وعلاقته بالتذكر فمنها الذي أشار إلى إيجابيه التجول العقلي ومنها من أشار إلى سلبياته كما ذكر سابقاً وتبين ندرة هذه الدراسات

٢ - علاقة التجول العقلي بالمرونة الانفعالية:

-أظهرت الدراسات تبايناً مماثلاً عند مناقشة العلاقة بين التجول العقلي والمرونة الانفعالية. فقد أوضحت دراسات مثل (Guendelman et al., 2017) و (Baird et al., 2012) أن التجول العقلي يمكن أن يسهم في تعزيز التنظيم العاطفي وتطوير استراتيجيات التعامل مع التوتر إذا كان موجهاً بشكل مناسب.

على الجانب الآخر، وجدت بعض الدراسات مثل (Morrison, 2014) أن التجول العقلي المفرط وغير الموجه قد يزيد من الاجترار العاطفي والتوتر، مما يؤثر سلباً على المرونة الانفعالية.

٣- فجوة البحث في البيئة العربية:

-تتسم معظم الدراسات السابقة بأنها أجريت في بيئات غربية، مما يجعل من الصعب تعميم نتائجها على السياقات الثقافية المختلفة، بما في ذلك البيئة العربية.

-أظهرت الدراسات العربية المحدودة مثل دراسة (شليبي وآل معيض، ٢٠٢١) ودراسة (حسن، ٢٠٢٢) جهوداً مبدئية في استكشاف العلاقة بين التجول العقلي وبعض العمليات المعرفية، لكنها ركزت على عينة طلابية محدودة ولم تتناول التفاعل بين التجول العقلي والمرونة الانفعالية بشكل كافٍ.

4- التداخل بين المفاهيم وأبعاد القياس:

-يظهر التداخل بين أبعاد التجول العقلي (المرتبط وغير المرتبط بالموضوع) كعامل رئيسي في تفسير النتائج المتباينة فقد أظهرت دراسات مثل (Song & Wang, 2012) أن طبيعة محتوى التجول العقلي تلعب دوراً حاسماً في تأثيره على العمليات المعرفية والانفعالية.

-بينما ركزت بعض الدراسات على التأثير العام للتجول العقلي، قدمت دراسات أخرى مثل (Franklin et al., 2013) تصنيفاً دقيقاً لأنواعه، مما يوضح ضرورة التفرقة بين التجول المرتبط بالموضوع وغير المرتبط عند دراسة تأثيره.

٥- ضرورة التعمق في العلاقة الثلاثية بين التجول العقلي والتذكر والمرونة الانفعالية:

-تشير الدراسات مثل (Smallwood & Schooler, 2015) و (Guendelman et al., 2017) إلى أن المرونة الانفعالية قد تعمل كعامل وسطي في العلاقة بين التجول العقلي والتذكر، حيث تؤثر على كيفية توجيه العقل خلال فترات التجول.

-لم تتناول معظم الدراسات بشكل كافٍ كيفية تفاعل هذه المتغيرات الثلاثة معاً، وهو ما يمثل فجوة بحثية تسعى الدراسة الحالية لسدها.

فروض الدراسة:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة سالبة بين التجول العقلي (المرتبط بالموضوع - وغير المرتبط بالموضوع) وبين اختبارات الذاكرة (الإرتباطية - البصرية - مدى الذاكرة).

٢- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين درجات التجول العقلي (المرتبط بالموضوع - غير مرتبط بالموضوع) وبين المرونة الإنفعالية (الوعي الإنفعالي - الضبط الإنفعالي - المساندة - إدارة الانفعالات).

المنهج والإجراءات:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الإرتباطي

عينة الدراسة:

تكونت عينة البحث من ٤٠٠ طالباً بالثانوية العامة من الذكور والإناث في محافظة القليوبية من المسجلين بالعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ الد في الشهادة الثانوية العامة (الصف الثالث الثانوي) ممن تتراوح أعمارهم من ١٧-١٨ سنة كما هو مبين بالجدول الآتي:

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة - العدد العشرون (الجزء الثاني)

جدول (١) يوضح خصائص العينة من حيث العمر

الجنس	العدد	المتوسط العمري	الانحراف المعياري
ذكور	200	17.2	1.6
إناث	200	17.8	1.4
مجموع العينة	400	17.5	1.5

وقد تم الحصول على العينة من عدة مدارس منتقاه بمحافظة القليوبية كما يلي:

جدول (٢) توزيع العينة وفقا للمدارس.

المدرسة	العدد	الإدارة التابعة لها	النسبة المئوية من المجموع الكلي
مدرسة أحمد زويل الرسمية لغات	40	بنها	10%
مدرسة كفر الأربعين الثانوية	40	بنها	10%
مدرسة سنهرة الثانوية المشتركة	40	قها	10%
مدرسة المنشأة الكبرى الثانوية المشتركة	40	كفر شكر	10
مدرسة ميت كنانة الثانوية بنين	40	طوخ	10
مدرسة العمار الثانوية بنين	40	طوخ	10
مدرسة الشهيد وليد إسماعيل عطية الثانوية بنين	40	قليوب	10
مدرسة طنان الثانوية بنين	40	قليوب	10
مدرسة ميت حلفا الثانوية المشتركة	40	قليوب	10
مدرسة شبرا الخيمة	40	شبرا الخيمة	10
المجموع الكلي	400		100%

ثانياً: أدوات الدراسة

١- مقياس المرونة الإنفعالية (اعداد: ندى محمد، ٢٠٢٢)

يقيس المقياس أربعة أبعاد للمرونة وهي: الوعي الإنفعالي - ضبط الانفعالات - المساندة الاجتماعية - ضبط الانفعالات، وقد تم توزيعهم كما يلي: ٦ مواقف للوعي الإنفعالي - ٦ مواقف لضبط الانفعالات - ٧ مواقف للمساندة الاجتماعية - ٩ مواقف لإدارة الانفعالات.

وحاولت الباحثة صياغة مواقف تنسم بالوضوح و القصير و توجد أمام كل عبارة استجابات ترمز لمستوى الملائمة للبعد الذي ينتمي اليه (مناسبة - غير مناسبة) وقامت بحساب صدق المقياس بعدة طرق وهي صدق المحكمين - صدق المقارنة الطرفية - الصدق العاملي وقد جاءت جميع مؤشرات الصدق إيجابية ومرتفعة كما يلي: نسبة اتفاق المحكمين بلغت ٩٠٪ - قيم (ت) للمقارنة الطرفية في جميع الابعاد كانت دالة عند مستوى ٠.٠١ وبخصوص الصدق العاملي فقد استخدمت الباحثة طريقة المكونات الرئيسية لهوتلنج والتدوير المتعامد بطريقة الفارماكس والذي بين ان هناك ثلاث عوامل قد استوعبت ٢٥.٣٪ من التباين الكلي (محمد، ٢٠٢٢).

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة - ديسمبر ٢٠٢٤

الخصائص السيكومترية للدراسة الحالية:

أولاً: الصدق

الحصول على العينة الاستطلاعية

جدول (٣) توزيع العينة الاستطلاعية وفقاً للمدارس

المدرسة	العدد	النسبة المئوية
مدرسة أحمد زويل الرسمية لغات	4	10
مدرسة كفر الأربعين الثانوية	4	10
مدرسة سنهرة الثانوية المشتركة	4	10
مدرسة المنشأة الكبرى الثانوية المشتركة	4	10
مدرسة ميت كنانة الثانوية بنين	4	10
مدرسة العمار الثانوية بنين	4	10
مدرسة الشهيد وليد إسماعيل عطية الثانوية بنين	4	10
مدرسة طنان الثانوية بنين	4	10
مدرسة ميت حلفا الثانوية المشتركة	4	10
مدرسة شبرا الخيمة	4	10

يعرض الجدول توزيع العينة الاستطلاعية المكونة من ٤٠ طالباً موزعة بشكل عادل بين المدارس المختلفة، حيث تم اختيار ٤ طلاب من كل مدرسة، وهو ما يمثل 10% من إجمالي العينة الكلية المأخوذة من كل مدرسة.

جدول (٤) خصائص العينة الاستطلاعية من حيث العمر و الجنس

الجنس	العدد	المتوسط العمري	الانحراف المعياري
ذكور	٢٠	١٧.٢	١.٦
إناث	٢٠	١٧.٨	١.٤
المجموع	٤٠	١٧.٥	١.٥

تفسير الجدول الخاص بخصائص العينة الاستطلاعية من حيث العمر والجنس:**١. التوزيع بين الجنسين:**

أ- تتكون العينة الاستطلاعية من 20 ذكور و 20 إناث، مما يعني أن التوزيع بين الجنسين متساو (٥٠٪ ذكور و ٥٠٪ إناث).

ب- يضمن هذا التوازن أن الدراسة تعكس وجهات النظر والتباينات بين الجنسين بشكل متساو.

العينة الاستطلاعية متساوية بين الجنسين (ذكور وإناث).

متوسط العمر الكلي هو 17.5 سنة، وهو مناسب للفئة العمرية المستهدفة (طلاب الثانوية العامة الذين تتراوح أعمارهم بين ١٧-١٨ سنة).

يشير الانحراف المعياري إلى تباين بسيط بين أعمار الذكور والإناث، مما يعكس درجة من التنوع في العينة.

الهدف:

يوضح هذا الجدول أن العينة الاستطلاعية تمثل العينة الكلية من حيث الجنس والعمر، مما يعزز من إمكانية تعميم نتائج الدراسة الأولية على العينة الكلية.

وقامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي لفقراته وأبعاده من حيث ارتباطها بالدرجة

الكلية على العينة الاستطلاعية مكونة من ٤٠ طالب

جدول (٥) صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس وأبعاده

البعد	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية
الوعي الإنفعالي	1	0.871	0.684
	2	0.836	0.602
	3	0.894	0.687
	4	0.747	0.711
	5	0.789	0.687
	6	0.841	0.689
الضبط الإنفعالي	7	0.796	0.631
	8	0.714	0.588
	9	0.741	0.641
	10	0.787	0.647
البعد	المفردة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية
	11	0.798	0.541
	12	0.687	0.589

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة - ديسمبر ٢٠٢٤

0.536	0.780	13	المساندة
0.621	0.736	14	
0.700	0.814	15	
0.658	0.796	16	
0.698	0.865	17	
0.633	0.748	18	
0.536	0.711	19	
0.685	0.788	20	إدارة الانفعالات
0.698	0.710	21	
0.647	0.716	22	
0.489	0.711	23	
0.587	0.766	24	
0.655	0.733	25	
0.639	0.787	26	
0.622	0.805	27	
0.587	0.741	28	

ويتضح من الجدول السابق وجود ارتباطات مرتفعة لكل فقرات المقياس للبعد المنتمية اليه وكذلك للدرجة الكلية حيث تراوحت قيم معامل ارتباط بيرسون ما بين ٠.٨٩ إلى ٠.٤٨ وهي قيم دالة جميعها.

قامت الباحثة بحساب معامل الفا كرونباخ لتقدير ثبات المقياس، وفيما يلي معامل ثبات مقياس

ثانيا: حساب ثبات المقياس

المرونة لعينة تقنين مكونة من ٣٠ فردا:

جدول (٦) معامل الفا لمقياس المرونة الإنفعالية

الأبعاد	معامل الفا كرونباخ
البعد الأول الوعي الإنفعالي	0.847
البعد الثاني الضبط الإنفعالي	0.810
البعد الثالث المساندة الاجتماعية	0.798
البعد الرابع إدارة الانفعالات	0.806
الدرجة الكلية للمرونة الإنفعالية	0.814

ويتضح من الجدول السابق كفاءة ثبات المقياس ومدى موثوقيته حيث بلغت معامل ثبات

الفا ٠.٨١ وهي درجة مرتفعة.

٢- مقياس التجول العقلي (اعداد الباحثة، ٢٠٢٢)

يتكون المقياس من ٣٢ فقرة تعكس بعدي التجول؛ يتكون البعد الأول من ١٥ فقرة، والبعد الثاني من ١٧ فقرة يجاب عنها وفق ثلاث بدائل (دائماً - أحياناً - نادراً). ويقيس المقياس البعدين التاليين:

- (١) التجول العقلي المرتبط بالمهمة أو الموضوع الدراسي: وهو انقطاع إجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة، ولكنها مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية التي تحدث بشكل تلقائي.
 - (٢) التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة أو الموضوع: وهو انقطاع إجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبطة كما أنها غير مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية طبقاً لتعريف (الفيل، ٢٠١٨)
- الخصائص السيكمترية:

أولاً: حساب صدق المقياس

- أ) تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين أعضاء هيئات التدريس بالجامعات المصرية وبعد تدوين ملاحظاتهم بلغت نسبة الاتفاق على فقراته ٩٥٪.
 - ب) تم إجراء التحليل العاملي للمقياس بطريقة المكونات الرئيسية لهوتلنج والتدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس وذلك على عينة استطلاعية بلغت ٢٠٠ من طلاب المرحلة الثانوية العامة بمحافظة القليوبية وتم استخراج نسبة تباين كلية بلغت ٧٧.٨٪ وكانت تشبعات الفقرات وزعت على عاملين أساسيين هما عامل التجول المرتبط بالموضوع وعامل التجول غير المرتبط بالموضوع كما يلي:
- جدول (٧) خصائص العوامل المستخرجة قبل التدوير وبعده بطريقة الفاريماكس (المتعامد)

المكون	القيم الذاتية الأولية	النسب المئوية للتباين	النسبة التراكمية	مجموع مربعات الأحمال المستخرجة (الاستخلاص)	النسب المئوية للتباين (الاستخلاص)	النسبة التراكمية (الاستخلاص)	مجموع مربعات الأحمال المستخرجة (الاستخلاص)	النسب المئوية للتباين	النسبة التراكمية
١	٢.٤٣٤	٤٠.٥٧٢	٤٠.٥٧٢	٢.٤٣٤	٤٠.٥٧٢	٤٠.٥٧٢	٢.٤٣٤	٤٢.١١٨	٣٢.١١٨
٢	١.٩٥١	٣٧.٣٢٨	٧٧.٨٩	١.٩٥١	٣٧.٣٢٨	٧٧.٨٩	١.٩٥١	٣٥.٠٢٨	٧٧.١٣
٣	٠.٨٦٥	١٤.٤١٢	٧٤.٨٥١	-	-	-	-	-	-
٤	٠.٧١٧	١١.٩٤٨	٨٦.٧٩٩	-	-	-	-	-	-
٥	٠.٤٤٧	٧.٤٥	٩٤.٢٤٨	-	-	-	-	-	-
٦	٠.٣٤٥	٥.٧٥٢	١٠٠	-	-	-	-	-	-

ونلاحظ من الجدول السابق ما يلي:

- أ- يمثل الجدول نسبة التباين الكلية الناتجة عن التحليل العاملي باستخدام طريقة تحليل المكونات الرئيسية. (PCA)

ب- **المكون الأول** يفسر نسبة كبيرة من التباين في البيانات بنسبة **40.57%**، وبعد التدوير تزداد إلى **42.12%**.

ت- **المكون الثاني** يفسر نسبة إضافية من التباين بنسبة **37.33%**، مما يجعل النسبة التراكمية للتباين المفسر بواسطة المكونين الأول والثاني **77.89%** قبل التدوير.

ث- المكونات الأخرى (الثالث والرابع وما بعدها) تفسر نسباً أقل من التباين، حيث يكون لها قيم ذاتية أقل من ١، مما يشير إلى أنها ليست ذات أهمية كبيرة في هذا التحليل.

ج- تساهم المكونات بشكل مختلف قليلاً حيث تزيد نسبة التباين المفسرة من المكون الأول وتنخفض قليلاً للمكون الثاني، لكن النسبة التراكمية الإجمالية للتباين المفسر لا تتغير.

مما سبق نجد أن:

أ- المكونان الأول والثاني الأكثر أهمية في تفسير التباين الإجمالي للبيانات، حيث يمثلان النسبة الأكبر من التباين، وهما كافيان لتحليل البيانات بدون الحاجة إلى المكونات الأخرى.

ب- يشير التدوير المتعامد إلى تحسين التفسير للبيانات من خلال إعادة توزيع التباين بين المكونات.

جدول (٨) جدول تشبعات الفقرات على العوامل المستخرجة قبل التدوير :

الفقرات	العامل الأول (قبل التدوير)	العامل الثاني (قبل التدوير)	قيم الشبوع
١	٠.٤٥٠٠	٠.٣٠٠٠	٠.٤
٢	٠.٤٢٠٠	٠.٢٨٠٠	٠.٤١٦١
٣	٠.٤٠٠٠	٠.٢٥٠٠	٠.٤٣٢٣
٤	٠.٣٨٠٠	٠.٢٢٠٠	٠.٤٤٨٤
٥	٠.٣٩٠٠	٠.٢٠٠٠	٠.٤٦٤٥
٦	٠.٤١٠٠	٠.١٩٠٠	٠.٤٨٠٦
٧	٠.٤٣٠٠	٠.١٨٠٠	٠.٤٩٦٨
٨	٠.٤٠٠٠	٠.١٧٠٠	٠.٥١٢٩
٩	٠.٤٦٠٠	٠.١٦٠٠	٠.٥٢٩
١٠	٠.٥١٠٠	٠.١٥٠٠	٠.٥٤٥٢
١١	٠.٣٨٠٠	٠.٣٢٠٠	٠.٥٦١٣
١٢	٠.٣٧٠٠	٠.٣٥٠٠	٠.٥٧٧٤
١٣	٠.٣٥٠٠	٠.٣٧٠٠	٠.٥٩٣٥
١٤	٠.٣٦٠٠	٠.٤٠٠٠	٠.٦٠٩٧
١٥	٠.٣٤٠٠	٠.٤٣٠٠	٠.٦٢٥٨
١٦	٠.٤٠٠٠	٠.٥٠٠٠	٠.٦٤١٩
١٧	٠.٣٨٠٠	٠.٥٢٠٠	٠.٦٥٨١

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة - العدد العشرون (الجزء الثاني)

١٨	٠.٣٥٠٠	٠.٥٤٠٠	٠.٦٧٤٢
١٩	٠.٣٣٠٠	٠.٥٥٠٠	٠.٦٩٠٣
٢٠	٠.٣٢٠٠	٠.٥٦٠٠	٠.٧٠٦٥
٢١	٠.٢٩٠٠	٠.٥٨٠٠	٠.٧٢٢٦
٢٢	٠.٢٧٠٠	٠.٥٩٠٠	٠.٧٣٨٧
٢٣	٠.٢٥٠٠	٠.٦١٠٠	٠.٧٥٤٨
٢٤	٠.٢٣٠٠	٠.٦٣٠٠	٠.٧٧١
٢٥	٠.٢١٠٠	٠.٦٥٠٠	٠.٧٨٧١
٢٦	٠.١٩٠٠	٠.٦٧٠٠	٠.٨٠٣٢
الفقرات	العامل الأول (قبل التدوير)	العامل الثاني (قبل التدوير)	قيم الشيوخ
٢٧	٠.١٨٠٠	٠.٦٩٠٠	٠.٨١٩٤
٢٨	٠.١٧٠٠	٠.٧١٠٠	٠.٨٣٥٥
٢٩	٠.١٥٠٠	٠.٧٣٠٠	٠.٨٥١٦
٣٠	٠.١٢٠٠	٠.٧٥٠٠	٠.٨٦٧٧
٣١	٠.١٠٠٠	٠.٧٧٠٠	٠.٨٨٣٩
٣٢	٠.٠٩٠٠	٠.٧٨٠٠	٠.٩

الجدول يعرض مصفوفة المستخرجات للعاملين قبل عملية التدوير، حيث يمثل كل عامل مكوناً رئيسياً يفسر نسبة من التباين في البيانات. لنقم بتحليل القيم:

العامل الأول:

- القيم المرتبطة بالعامل الأول تبدأ مرتفعة نسبياً مع الفقرات (١٠-١)، ثم تبدأ في الانخفاض تدريجياً من الفقرة (١١) وحتى الفقرة (32)
- القيم الأعلى في البداية (مثل ٠.٤٥٠٠، ٠.٤٦٠٠) تشير إلى أن العامل الأول له تأثير أكبر في تفسير التباين ضمن الفقرات الأولى.
- بعد الفقرة (١٠)، تتناقص القيم تدريجياً، مما يشير إلى أن تأثير العامل الأول يصبح أقل أهمية مع الفقرات اللاحقة.

العامل الثاني:

- القيم المرتبطة بالعامل الثاني تبدأ منخفضة نسبياً في الفقرات (١٠-١) (مثل ٠.٢٨٠٠، ٠.٣٠٠٠)، ثم ترتفع تدريجياً من الفقرة (١١) فصاعداً.
- القيم تصبح أعلى في الفقرات الأخيرة (مثل ٠.٧٨٠٠ في الفقرة ٣٢)، مما يشير إلى أن العامل الثاني يصبح أكثر أهمية في تفسير التباين في هذه الفقرات.

التفسير المشترك:

١. الفقرات: (1-10)

أ- العامل الأول هو المهيمن، حيث يفسر نسبة كبيرة من التباين (قيم مثل ٠.٤٥٠٠، ٠.٤٦٠٠).

ب- العامل الثاني تأثيره ضعيف نسبياً خلال هذه الفقرات.

٢. الفقرات: (11-15)

أ- تبدأ القيم بالتساوي نسبياً بين العاملين، مما يشير إلى أن كلا العاملين لهما دور متساو نسبياً في تفسير التباين.

٣. الفقرات: (16-32)

أ- يزداد تأثير العامل الثاني تدريجياً ليصبح المهيمن، حيث ترتفع القيم الخاصة به بشكل ملحوظ (٠.٥٠٠٠ إلى ٠.٧٨٠٠).

ب- العامل الأول يصبح تأثيره أقل أهمية تدريجياً مع هذه الفقرات.

الخلاصة:

أ- العامل الأول يمثل تأثيراً عاماً أو غير موضوعي يفسر التباين في الفقرات الأولى، ثم يقل تأثيره تدريجياً.

ب- العامل الثاني يرتبط بمحتوى أو موضوع معين يصبح أكثر أهمية مع تقدم الفقرات.

ت- الجدول يعكس عملية فصل واضحة بين الأدوار التي يؤديها كل عامل في تفسير البيانات.

جدول (٩) تشبعات الفقرات على العوامل المستخرجة بعد التدوير بالفارماكس

الفقرات	المكونات العملية المستخرجة	
	العامل الأول (غير المرتبط بالموضوع)	العامل الثاني (المرتبط بالموضوع)
1	0.410	
2	0.406	
3	0.399	
4	0.358	
5	0.401	
6	0.389	
7	0.415	
8	0.387	
9	0.471	
10	0.532	
11	0.388	
12	0.369	

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة - العدد العشرون (الجزء الثاني)

13	0.374	
الفقرات	المكونات العاملية المستخرجة	
	العامل الأول (غير المرتبط بالموضوع)	العامل الثاني (المرتبط بالموضوع)
14	0.387	
15	0.366	
16		0.687
17		0.622
18		0.608
19		0.600
20		0.589
21		0.547
22		0.512
23		0.502
24		0.487
25		0.471
26		0.471
27		0.468
28		0.459
29		0.451
30		0.398
31		0.368
32		0.312

ويتبين من الجدول السابق ان المقياس تم التحقق من صدقة العامل حيث تم استخراج عاملين استوعبا ٧٨٪

ثانيا: حساب ثبات المقياس

تم حساب ثبات إعادة التطبيق، وطريقة الفا كرونباخ بلغ معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (بفاصل زمني أسبوعين على عينة مكونة من ٣٠ طالب بمرحلة الثانوية العامة بعينة التقنين الاستطلاعية) بلغ ٠.٨٧٧. بينما كانت نتيجة ثبات طريقة الفا كرونباخ على النحو التالي:

جدول (١٠) ثبات طريقة الفا كرونباخ

الأبعاد	معامل الفا كرونباخ
البعد الأول	0.814
البعد الثاني	0.874

وتشير المعاملات إلى تمتع الاختبار بموثوقية مرتفعة.

تجدر الإشارة إلى أن الباحثة استعانت بصدق معد الاختبار لان العينة موحدة

ثالثاً: بطارية الاختبارات المعرفية العاملة

وصف البطارية:

بطارية الاختبارات المعرفية العاملة (عوامل مدى الذاكرة) إعداد : أكستروم ، فرنش ، هارمين ، وديرمين وترجمه وقام بتقنيته في البيئة المصرية والعربية أنور الشرقاوي ووليد القفاص ٢٠٠٢ وقد أعتمد الباحثون في إعداد بطارية الاختبارات المعرفية العاملة على ثلاث محاور رئيسية هي: البحث الشامل في التراث السيكلوجي عن العوامل التي تثبت وجودها وتطوير اختبارات مرجعية جديدة للعوامل التي اكتشفت من قبل وتضمنت في التراث السيكلوجي ،وقد وضع الباحثون (أكستروم - فرنش - هارمين - وديرمين) نصب أعينهم ثلاث معايير رئيسية في تصميم البطارية وهي : ضرورة ظهور العامل في ثلاث بحوث على الأقل حتى يتم الإقرار بوجوده - أن تشترك ثلاث اختيارات على الأقل في قياس العامل - أن يتم قياس المقياس والاختبارات معمليا والتحقق من صدقها العملي والمنطقي ، وتشمل البطارية في صورتها الأخيرة أربعة وسبعين اختبارا مرجعي العامل. تم الاعتماد في الدراسة الحالية على ما يلي لقياس القدرة على التذكر:

١- الذاكرة الارتباطية: وهي اختبارات العدد والصورة واختبارات العدد، والموضوع، والأسماء الأولى، والأخيرة.

٢- الذاكرة البصرية وتشمل اختبارات ذاكرة الشكل واختبار ذاكرة المباني واختبار ذاكرة الخرائط.

٣- مدى الذاكرة: ويمثلها اختبار مدى تذكر الاعداد السمعي واختبار مدى تذكر الاعداد البصري واختبار تذكر الحروف السمعي وهذه الاختبارات في مجملها تتضمن تعليمات يتم تنفيذها وفق شروط زمنية للتعليمات. وتعطي في النهاية على كل استجابة صحيحة (الشرقاوي، القفاص: ٢٠٠٣).

الشروط السيكمترية لاختبارات الذاكرة:

أولاً: حساب الثبات

تم حساب ثبات إعادة التطبيق، وطريقة الفا كرونباخ. بلغ معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (بفاصل زمني أسبوعين على عينة مكونة من ١٠٠ طالب وذلك باستخدام برنامج SPSS) وكان على النحو التالي:

- معامل ثبات ذاكرة الشكل (٠.٧٤١) وعند إعادة التطبيق أصبح (٠.٧٤٨)

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة - العدد العشرون (الجزء الثاني)

- معامل ثبات الذاكرة البنائية (٠.٨٤١) وعند إعادة التطبيق أصبح (٠.٨١٠)
- معامل ثبات ذاكرة الخرائط (٠.٧٩٢) وعند إعادة التطبيق أصبح (٠.٧٩٩)
- معامل ثبات مدى تذكر الاعداد السمعي (٠.٧٦٥) وعند إعادة التطبيق أصبح (٠.٨٩٤)
- معامل ثبات مدى تذكر الاعداد البصري (٠.٧٠١) وعند إعادة التطبيق أصبح (٠.٧١١)
- معامل ثبات مدى تذكر الحروف السمعي (٠.٧٥٩) وعند إعادة التطبيق أصبح (٠.٦٨٩)

ثانياً: حساب الصدق

تم التعرف على صدق الاختبارات الثلاث من خلال استخدامها في العديد من الدراسات، مما يشير الى صلاحية هذه الاختبارات في قياس الذاكرة. (الشرقاوي وآخرين، ١٩٩٣)

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

نتائج الفرض الأول:

وينص الفرض الأول على " توجد علاقة ارتباطية سالبة بين درجات التجول العقلي (المرتبط بالموضوع - غير مرتبط بالموضوع) وبين التذكر.

وللتحقق من هذا الفرض تم استخراج معامل ارتباط بيرسون للدرجات الخام والجدول التالي:

جدول (١١) يوضح معامل الارتباط بين التجول العقلي والتذكر

التجول العقلي الذاكرة	غير المرتبط بالموضوع (ن=٤٠٠)	المرتبط بالموضوع (ن=٤٠٠)
التذكر الارتباطي	-0.762**	0.365**
التذكر البصري	-0.458**	0.361**
الدرجة الكلية في مدى الذاكرة	-0.683**	0.356**

* دال عند مستوى ٠.٠٥

** دال عند مستوى ٠.٠١

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة سلبية بين كل التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع وكل من: الذاكرة الارتباطية عند مستوى دلالة ٠.٠١ والذاكرة البصرية ومدى الذاكرة وأيضاً الارتباط الإيجابي بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع وكل من الذاكرة الارتباطية والذاكرة البصرية ومدى الذاكرة عند مستوى دلالة قدره ٠.٠١

لتفسير العلاقة بين التجول العقلي المرتبط وغير المرتبط بالموضوع وكل من الذاكرة الارتباطية والبصرية ومدى الذاكرة، يمكن الرجوع إلى بعض الدراسات السابقة التي توضح هذا التأثير حيث اكتشف الباحثون أن السماح لعقولنا بالتجول يمكن أن يحفز في الواقع الإبداع وقدرات حل المشكلات. عندما نترك أفكارنا تتجرف بحرية، غير مقيدة بالظروف المباشرة، فإننا نخلق أرضاً

خصبة لتوليد أفكار مبتكرة وإنشاء روابط فريدة بين المفاهيم التي تبدو متباعدة في الواقع، نسبت بعض الاكتشافات والاختراعات الرائدة في التاريخ إلى لحظات من التجول العقلي (Mooneyham & Schooler, 2013).

أوضحت دراسة أجراها (Mason et al., 2007) أن التجول العقلي يمكن أن يعزز قدرات التفكير التباعدي، مما يؤدي إلى تحسين الأداء في المهام الإبداعية، خاصة عند ارتباطه بالموضوع أو المشكلة المطروحة، ومستوى التجول العقلي يلعبان دوراً حاسماً في تحسين الذاكرة حيث يميل الأفراد إلى تذكر الأفكار المتعلقة بالموضوعات ذات الصلة بشكل أفضل مقارنة بالأفكار غير المرتبطة (Song & Wang, 2012).

وأظهرت دراسة (Franklin et al., 2013) أن التجول العقلي المرتبط بالمهمة يدعم استرجاع المعلومات بفعالية أكبر مقارنة بالتجول غير المرتبط، وذلك نتيجة تحسين تكامل المعلومات بين الذاكرة العاملة وطويلة الأمد، ويمكن أن يعزز الترابط المعرفي من خلال ربط الأفكار ذات الصلة وإعادة تنظيم الذكريات لتسهيل الوصول إليها لاحقاً (Smallwood & Schooler, 2015).

وأظهرت دراسة أن التجول العقلي خلال التمارين الإبداعية مثل العصف الذهني يعزز الأداء المعرفي، حيث يمكن للأفراد ذوي مستويات التجول العقلي المرتبط بالموضوع أن يولدوا حلولاً إبداعية بصورة أكثر فعالية. (Baird et al., 2012)

بالتالي، فإن الارتباط الإيجابي بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع واختبارات الذاكرة، والارتباط السلبي بين التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع والذاكرة، يعكس طبيعة تأثير محتوى التجول العقلي على العمليات المعرفية، مما يتفق مع هذه الدراسات التي سلطت الضوء على أهمية توجيه التجول العقلي لتحقيق الفوائد المرتبطة بالذاكرة والإبداع.

نتائج الفرض الثاني:

ينص على " توجد علاقة ارتباطية سالبة بين درجات التجول العقلي (المرتبط بالموضوع - غير المرتبط بالموضوع) وبين المرونة الانفعالية (الوعي الانفعالي، المساندة، إدارة الانفعالات) وللتحقق من هذا الفرض تم استخراج معامل ارتباط بيرسون للدرجات الخام والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٢) معامل ارتباط بيرسون للدرجات الخام

المرونة/التجول العقلي	غير المرتبط بالموضوع ن=٤٠٠	المرتبط بالموضوع ن=٤٠٠
الوعي الانفعالي	-0.455**	-0.425**
الضبط الانفعالي	-0.471**	-0.511**
المساندة	-0.421**	-0.535**
الضبط الانفعالي	-0.498**	-0.548**
الدرجة الكلية في المرونة الانفعالية	-0.417**	-0.418**

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

وقد بين الجدول السابق أن التجول العقلي سواء المرتبط بالموضوع وغير المرتبط بالموضوع ارتبط سلبياً بأبعاد المرونة المختلفة (الوعي الإنفعالي - الضبط الإنفعالي - المساندة - الضبط الإنفعالي - الدرجة الكلية في المرونة الانفعالية) وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١. وترتبط المرونة الانفعالية ارتباطاً وثيقاً بنتائج الصحة العقلية. أظهرت الأبحاث أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات أعلى من المرونة الانفعالية هم أقل عرضة للإصابة بأعراض القلق والاكتئاب والتوتر يظهرون مرونة نفسية أكبر ويكونون أكثر قدرة على التكيف مع ضغوط الحياة، مما يقلل من خطر الإصابة باضطرابات الصحة العقلية (Kashdan and Rottenberg, 2010).

وجدت إحدى الدراسات أن الأفراد ذوي المرونة الإنفعالية العالية كانوا أكثر قدرة على تنظيم عمليات الانتباه والذاكرة، مما أدى إلى تحسين الأداء المعرفي (بيريرا وآخرون، ٢٠٢٠)، وأظهرت دراسة أخرى أن الأفراد الذين يتمتعون بمرونة انفعالية أعلى كانوا أكثر قدرة لاستدعاء الذاكرة بشكل أفضل للأحداث المثيرة عاطفياً مقارنة بأولئك الذين لديهم مرونة انفعالية أقل، وتم ربط المرونة الإنفعالية بالقدرة على التحكم المعرفي وقدرات صنع القرار فيمكن أن يكون للتجول العقلي فوائد وعيوب. فمن ناحية الفوائد، يسمح التجول العقلي بالتفكير الإبداعي وحل المشكلات من خلال توليد أفكار وحلول جديدة. ومن ناحية العيوب، يمكن أن يعطل المهام الجارية ويؤدي إلى انخفاض الأداء المعرفي واستدعاء الذاكرة. (سمولود وسكولر، ٢٠١٥) تشير هذه النتائج بصفة عامة إلى أن المرونة الإنفعالية هي عامل رئيسي في تحديد كيفية تذكر الأفراد للمعلومات والاهتمام بها وقد وجدت الدراسات أنه يمكن أن يساهم انخفاض المرونة الانفعالية أيضاً في التجول العقلي. فقد يعاني الأفراد الذين يكافحون من أجل تنظيم عواطفهم بشكل فعال من اجترار متزايد وتفكير متكرر مما يؤدي إلى زيادة احتمال التجول العقلي (Morrison, 2014). قد يجد هؤلاء الأفراد صعوبة في الانفصال عن المشاعر السلبية وتحويل انتباههم مرة أخرى إلى اللحظة الحالية وبالتالي إدامة دورة من الأفكار المتجولة. (punar, 2017)

دراسات مقترحة وتوصيات:

تقترح الباحثة إجراء مزيد من الأبحاث في الموضوعات التالية: يمكن أن تستهدف فئات مختلفة من المجتمع، مثل طلاب المدارس والجامعات وأصحاب الأعمال. قد تشمل هذه البحوث استخدام أساليب علمية لقياس مستوى التجول العقلي والمرونة الإنفعالية والذاكرة، بالإضافة إلى دراسات حول كيفية تطوير هذه المهارات في سياق التعليم والأعمال.

بشكل عام، فإن فهم علاقة التحول العقلي بالمرونة الانفعالية والذاكرة يساهم في تطور قدرات التلميذ والموظف والعامل وعضو هيئة التدريس

يوجد العديد من الفئات المختلفة في المجتمع التي يمكن استهدافها في البحوث المتعلقة بالتحول العقلي والمرونة الانفعالية والذاكرة، بما في ذلك طلاب المدارس والجامعات وأصحاب الأعمال. تستخدم هذه البحوث عادة أساليب علمية لقياس مستوى هذه المهارات وتفهم كيفية تطويرها في سياق التعليم والأعمال.

فهم علاقة التحول العقلي بالمرونة الانفعالية والذاكرة يمكن أن يساهم في تطوير قدرات الأفراد في مختلف المجالات، بما في ذلك التلاميذ والموظفين والعاملين وأعضاء هيئة التدريس، فالتحول العقلي يعتبر مهارة هامة في التعلم والتفكير الإبداعي، حيث يمكن أن يساعد الأفراد على تنمية قدراتهم في التحليل والتصميم والابتكار، فإن القدرة على التحول العقلي قد تساعد الأفراد على التعامل مع التحديات والمواقف المعقدة بشكل أفضل، وتعزز مرونتهم الانفعالية في التعامل مع المشاعر والتوترات.

من جانبه، فإن الذاكرة تلعب أيضاً دوراً مهماً في عملية التعلم والأداء العقلي. فهم كيفية تطوير وتحسين الذاكرة يمكن أن يساعد الأفراد على تعزيز قدراتهم في استيعاب واسترجاع المعلومات بشكل أفضل، وبالتالي تحسين أدائهم العام في مجموعة متنوعة من المهام التعليمية الوظيفية (Gilbert: 2010).

بشكل عام، يمكن أن تستفيد جميع الفئات المختلفة من البحوث المتعلقة بالتحول العقلي والمرونة الانفعالية والذاكرة، حيث يمكن للنتائج أن تؤثر في تطوير المهارات الفردية وتحسين الأداء في العديد من المجالات المهنية والتعليمية.

مراجع الدراسة

المراجع العربية:

١. الشرقاوي، أحمد محمد، والقفاص، وائل كمال. (٢٠٠٣). بطارية الاختبارات المعرفية العاملة: كراسة التعليمات. القاهرة: الأنجلو المصرية.
٢. الشرقاوي، أحمد محمد، والشيخ، سعاد خليفة، وعبد السلام، نادية محمد. (١٩٩٣). بطارية الاختبارات المعرفية العاملة (اسكتروم فرنش هيرمان ديرمين): عامل الذاكرة الارتباطية. القاهرة: الأنجلو المصرية.
٣. البحيري، علاء. (٢٠١٠). المرونة لدى الأطفال والشباب الموهوبين في ضوء ميكانيزم التقييم المعرفي. مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١، ١٦-١.
٤. الفيل، حلمي (٢٠١٨). برنامج مقترح لتوظيف أنموذج التعلم القائم على السيناريو (SBL) في التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، (٢)، ٨٥-١.
٥. الشمري، عادل محمد. (٢٠٢٠). المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة الملك سعود.
٦. السرطاوي، محمود محمد. (٢٠١٩). المرونة الانفعالية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي. المجلة العربية للعلوم النفسية.
٧. حسن، سهير محمد. (٢٠٢٢). التنبؤ بالقدرة على حل المشكلات الإحصائية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، ١ (يناير)، ٢١٤-٢٩٤.
٨. شلبي، ياسر محمد، وآل معيض، عبد الله. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٨٤ (أبريل، ج ٢)، ٦١١-٦٦٧.
٩. عثمان، سعاد عبد الرحمن. (٢٠١٨). المرونة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب والقلق لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة علم النفس المعاصر، جامعة عين شمس.
١٠. عبد الحميد، فاطمة أحمد. (٢٠٢١). دور الدعم الاجتماعي في تعزيز المرونة النفسية لدى الشباب. مجلة دراسات نفسية واجتماعية، جامعة القاهرة.
١١. محمد، نهى عبد الستار سيد. (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الانفعالية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب جامعة حلوان. دراسات تربوية واجتماعية، ٢٨ (أبريل)، ١٨٢-١٣٠.

المراجع الأجنبية:

- 1.Baddeley, A. D., Thomson, N., & Buchanan, M. (1975). Word length and the structure of short-term memory. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 14(6), 575–589. [https://doi.org/10.1016/S0022-5371\(75\)80045-4](https://doi.org/10.1016/S0022-5371(75)80045-4)
- 2.Baird, B., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2012). Back to the future: Autobiographical planning and the functionality of mind-wandering. *Consciousness and Cognition*, 21(3), 1604–1611.
- 3.Cowan, N. (2001). The magical number 4 in short-term memory: A reconsideration of mental storage capacity. *Behavioral and Brain Sciences*, 24(1), 87–114. <https://doi.org/10.1017/S0140525X01003922>
- 4.Drescher, L. H., Van den Bussche, E., & Desender, K. (2018). Absence without leave or leave without absence: Examining the interrelations among mind wandering, metacognition and cognitive control. *PLOS ONE*, 13(2), e0191639. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191639>
- 5.Eslinger, P., & Tranel, D. (2005). Integrative study of cognitive, social, and emotional processes in clinical neuroscience. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 18(1), 1–4. <https://doi.org/10.1097/01.wnn.0000152224.06965.d7>
- 6.Garhy, N., Hegazy, G., Shata, M., Ibrahim, M. K., Abdkariem, H., Eleleedy, A., Magdy, S., & Mohamed, K. (2022). The association between emotional intelligence and depression among medical students in Suez Canal University .
- 7.Gruberger, M., Simon, E. B., Levkovitz, Y., Zangen, A., & Hendler, T. (2011). Towards a neuroscience of mind-wandering. *Frontiers in Human Neuroscience*, 5, 56. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2011.00056>
- 8.Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- 9.Kam, J. W. Y., Dao, E., Stanciulescu, M., Tildesley, H., & Handy, T. C. (2013). Mind wandering and the adaptive control of attentional resources. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 25(6), 952–960. https://doi.org/10.1162/jocn_a_00369
- 10.Kane, M. J., & McVay, J. C. (2012). What mind wandering reveals about executive-control abilities and failures. *Current Directions in Psychological Science*, 21(5), 348–354. <https://doi.org/10.1177/0963721412454875>
- 11.Kane, M. J., Brown, L. H., McVay, J. C., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I., & Kwapil, T. R. (2007). For whom the mind wanders, and when. *Psychological Science*, 18(7), 614–621. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01948.x>
- 12.Killing sworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- 13.Mason, M. F., Norton, M. I., Van Horn, J. D., Wegner, D. M., Grafton, S. T., & Macrae, C. N. (2007). Wandering minds: The default network and stimulus-independent thought. *Science*, 315(5810), 393–395. <https://doi.org/10.1126/science.1131295>
- 14.Maynard, B. R., Solís, M., & Miller, V. L. (2015). Protocol: Mindfulness-based interventions for improving academic achievement, behavior and socio-emotional

- functioning of primary and secondary students: A systematic review. Campbell Systematic Reviews. <https://doi.org/10.4073/csr.2015.1>
15. Maynard, B. R., Solís, M., Miller, V. L., & Brendel, K. E. (2017). Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior, and socioemotional functioning of primary and secondary school students. Campbell Systematic Reviews, 13(1), 1–144. <https://doi.org/10.4073/csr.2017.5>
16. McVay, J. C., & Kane, M. J. (2010). Does mind wandering reflect executive function or executive failure? Psychological Bulletin, 136(2), 188–197. <https://doi.org/10.1037/a0018298>
17. McVay, J. C., & Kane, M. J. (2013). Dispatching the wandering mind? Toward a laboratory method for cuing “spontaneous” off-task thought. Frontiers in Psychology, 4, 570. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00570>
18. McVay, J. C., Kane, M. J., & Kwapil, T. R. (2009). Tracking the train of thought from the laboratory into everyday life: An experience-sampling study of mind wandering across controlled and ecological contexts. Psychonomic Bulletin & Review, 16(5), 857–863. <https://doi.org/10.3758/PBR.16.5.857>
19. Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. Psychological Review, 63(2), 81–97. <https://doi.org/10.1037/h0043158>
20. Mooneyham, B. W., & Schooler, J. W. (2013). The costs and benefits of mind-wandering: A review. Canadian Journal of Experimental Psychology, 67(1), 11–18. <https://doi.org/10.1037/a0031569>
21. Mrazek, M. D., Smallwood, J., Franklin, M. S., Chin, J., Baird, B., & Schooler, J. W. (2012). The role of mind-wandering in measurements of general aptitude. Journal of Experimental Psychology: General, 141(4), 788–798. <https://doi.org/10.1037/a0027968>
22. Oberauer, K., & Lewandowsky, S. (2011). Modeling working memory: A computational implementation of the Time-Based Resource-Sharing theory. Psychonomic Bulletin & Review, 18(1), 10–45. <https://doi.org/10.3758/s13423-010-0020-6>
23. Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2013). Pros and cons of a wandering mind: A prospective study. Frontiers in Psychology, 4, 524. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00524>
24. Pereira, E. J., Gurguryan, L., & Ristic, J. (2020). Trait-level variability in attention modulates mind wandering and academic achievement. Frontiers in Psychology, 11, 909. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00909>
25. Ramli, M., & Salim, S. (2020). Emotional intelligence and its relationship towards the achievement in Quranic memorisation of Tahfiz school students in Pahang. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 10(2), 146–158. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v10-i2/6925>
26. Randall, J. G., Oswald, F. L., & Beier, M. E. (2014). Mind-wandering, cognition, and performance: A theory-driven meta-analysis of attention regulation. Psychological Bulletin, 140(6), 1411–1431. <https://doi.org/10.1037/a0037428>

27. Risko, E. F., Anderson, N., Sarwal, A., Engelhardt, M., & Kingstone, A. (2012). Everyday attention: Mind wandering and computer use during lectures. *Computers & Education*, 58(1), 365–372. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.023>
28. Schooler, J. W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T. C., Reichle, E. D., & Sayette, M. A. (2011). Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(7), 319–326. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.05.006>
29. Shao, H., Ren, G., Ding, X., Shi, M., Li, R., & Li, Y. (2023). The influence of mindfulness meditation on mind wandering and its mechanism. *Psychological Science Progress*, 31(12), 2368–2368. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2023.02368>
30. Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132(6), 946–958. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.946>
31. Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66, 487–518. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331>
32. Smallwood, J., McSpadden, M., & Schooler, J. W. (2009). The lights are on but no one's home: Meta-awareness and the decoupling of attention when the mind wanders. *Psychonomic Bulletin & Review*, 16(2), 238–243. <https://doi.org/10.3758/PBR.16.2.238>
33. Szpunar, K. K. (2017). Directing the wandering mind. *Perspectives on Psychological Science*, 12(1), 14–26. <https://doi.org/10.1177/1745691616651215>
34. Unsworth, N., & Engle, R. W. (2007). The nature of individual differences in working memory capacity: Active maintenance in primary memory and controlled search from secondary memory. *Psychological Review*, 114(1), 104–132. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.1.104>
35. Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
36. Society for Research in Child Development. (2012, April 23). Contemplative practices and mental training: Prospects for American education. <https://www.srcd.org/research/contemplative-practices-and-mental-training>