DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

معدلات انتشار التجول العقلي لدى عينة من المراهقين السعوديين بمدينة جدة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

د. شروق غرم الله الزهراني
أستاذ علم النفس المشارك، قسم علم نفس، كلية العلوم الاجتماعية والاعلام، جامعة جدة، المملكة العربية السعودية
البريد الالكتروني: Salzahrani@uj.edu.sa

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى انتشار التجول العقلي لدى عينة من المراهقين السعوديين بمدينة جدة، ومعرفة الفروق بين متوسطات درجات التجول العقلي لدى عينة الد راسة تعزى لبعض المتغيرات الديموجرافية (النوع، المستوى الاقتصادي، والتخصص العلمي)، تكونت عينة الدراسة من (420) مشارك من المراهقين السعوديين تراوحت أعمارهم بين(14-18) سنة، وتمثلت أداة الدراسة في مقياس التجول العقلي إعداد حلمي الفيل(2018)، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، حيث خلصت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من التجول العقلي لدى عينة الدراسة، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق في التجول العقلي تعزى للمتغيرات الديموجرافية (النوع، المستوى الاقتصادي، والتخصص العلمي)،.وأوصت الدراسة بعقد دورات وورش عمل للحد من التجول العقلي وتنمية اليقظة العقلية، واستخدام تقنيات ابداعية حديثة في التعليم.

الكلمات المفتاحية: التجول العقلي، المراهقين السعوديين، المتغيرات الديموجرافية.

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

Prevalence Rate of Mind-Wandering among a Sample of Saudi Adolescents in Jeddah in view of some Demographic Variables

Shrooq Gharmallah Alzahrani
Associate Professor of Psychology, College of Social Sciences and Media, University of Jeddah, KSA
Email: Salzahrani@uj.edu.sa

ABSTRACT

The current study aimed to reveal the level of prevalence of Mind-Wandering among a sample of Saudi adolescents in Jeddah, and to know the differences between the average degrees of Mind-Wandering among the study sample due to some demographic variables (gender, economic level, and scientific specialization). The study sample consisted of (420) A participant of Saudi adolescents, whose ages ranged between (14-18) years. The study tool was the Mind-Wandering scale by Helmy Al-Fil (2018). The study followed the descriptive, comparative, correlational approach, as the results concluded that there was a high level of Mind-Wandering among the study sample. The results also revealed that there were no differences in Mind-Wandering due to demographic variables (gender, economic level, and scientific specialization). The study recommended holding courses and workshops to reduce Mind-Wandering, develop Mindfulness, and use modern creative techniques in education.

Keywords: Prevalence rate, Mind-Wandering ,Saudi adolescents, demographic variables.

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

مقدمة:

أهتمت التطورات العلمية الأخيرة في علم النفس وعلم الأعصاب بدراسة التجول العقلي، فعلماء النفس درسوا آثاره السلبية على التعلم والقيادة والمزاج والصحة العقلية(Irving &Glasser, 2019)،وتشير الدراسات إلى أن التجول العقلي يحدث بشكل ملحوظ في الحياة اليومية وبشكل روتيني حيث يقضي الأفراد (٣٠- ٥٠٪) من حياتهم يقظين عقليا؛ مما دفع الباحثين إلى تسمية هذا العصر بعصر التجول العقلي، وأصبح مفهوما مهما في الدراسات العلمية، وقد اهتمت الأبحاث في العلوم النفسية اهتماما ملحوظا في سعيها لتوسيع دائرة فهم التجول العقلي عبر مجموعة متنوعة من الدراسات(Mello & Mills, 2021).

وتشير وداعة (٢٠٢٠) إلى أن البحث في طبيعة التجول العقلي يتطلب الكشف عن الوظائف المعرفية المهمة للعقل البشري ومنها سعة الذاكرة العاملة والتي تعد جزءا أساسيا وضروريًا في عملية التعلم فهي تساعد الأفراد على الاستفادة من الخبرات السابقة والانتفاع من الخبرات الحالية، كما أنها تعد الأفراد للخبرات الجديدة. ولقد درست الأبحاث الحديثة العلاقة بينهما إذ تمثل سعة الذاكرة العاملة مهارة شخصية للتحكم في عقل الفرد.

والتجول العقلي له خصائص تميزه منها 1- القصد: ويعني أن حدوث التجول العقلي إما أن يكون متعمدا أو عفويا، ويرتبط التمييز بين التجول العقلي العفوي والمتعمد بحدوث أو بدء نوبات التجول العقلي بدلاً من استمرارها، وقد بينت الدراسات أن التجول العقلي العفوي أكثر شيوعًا أثناء المهام الصعبة، في حين أن التجول العقلي المتعمد أكثر شيوعًا أثناء المهام السهلة، ومن هذا المنظور يمكن أن يبدأ التجول العقلي عن قصد (متعمد) أو عن غير قصد (عفويًا)، وقد يكون هذا التمييز ذا صلة بالعديد من جوانب الإدراك والرفاهية. (Villena, Cosmelli,2020) 2- المعقولية: وتعني مدى قرب التجول العقلي من الواقع وهناك بعض العناصر الثانوية لاتنطبق على جميع مواقف حدوث التجول العقلي كالوقت (ويعني أن الأفكار الموجهة نحو المستقبل أو الماضي)، والغرض (ويعني ما إن كان التجول العقلي ينطوي على التخطيط أو مجرد التفكير)، والتركيز (ويعني الأفكار الموجهة نحو الذات أو الآخرين)، وكذلك التكافؤ (إيجابي أو سلبي). (Barnett & Kaufman, 2020)

مشكلة الدراسة:

يرتبط التجول العقلي بانخفاض الأداء في العديد من المهام المعرفية، وتحديدا الأكثر تعقيدا منها. كما يرتبط التجول العقلي ببعض الاضطرابات كالاكتئاب والوسواس القهري واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ، حيث يكافح الفرد بتجوله العقلي من أجل فك الارتباط بموضوع معين، وعليه يفرط الفرد في كفاحه لتوجيه أفكاره مما قد يسبب نشأة الهواجس واجترار الأفكار (Irving & Glasser, 2019).

ولكن في المقابل هناك أبحاث توصلت إلى أن القدرة على الهروب من العالم الخارجي من خلال التجول العقلي يمكن أن يكون ذا فائدة كالتفكير الإبداعي والتخطيط المستقبلي. (Mello & Mills, 2021) فالتركيز الزمني للأفكار الزمنية للمتجولين عقلياً تركز في الغالب على المستقبل أكثر من تركيزها على الحاضر أو الماضي، وإذا ما تضمنت هذه الأفكار محتوى مرتبط بالذات ,محتوى موجه نحو الهدف كانت في كثير من الاحيان أكثر تركيزاً على المستقبل من التركيز على الحاضر أو الماضي، أي أن الأفراد ذو الدرجات الأعلى في الذاكرة العاملة أكثر ميلاً للتجول في أذهانهم نحو المستقبل مقارنة بالماضي أو الحاضر، كما تشير الدراسات إلى أن الطبيعة المستقبلية للتجول العقلي قد تكون وظيفية، فالتجول العقلي المحتمل يمكن من التخطيط والتفكير في الأهداف المستقبلية، وبخاصة إذا كان لدى الأفراد موارد الذاكرة العاملة، كما أنه قد يكون تكييفا خاصة عند حل المشكلات المعقدة وعندما يكون للمهمة أهداف طويلة الأجل.(وداعة، ٢٠٢٠).

وتشير الدراسات إلى أن التجول العقلي من خلال السلوك الموجه نحو الهدف وعبر اعتماد الفرد على استرايجيات وتقنيات معرفية مختلفة والتحكم بهذه الاستراتيجيات من أجل توظيفها، فإن التجول العقلي لديه القدرة على إثراء العمليات المعرفية الكامنة كالتخيل والإبداع.(Schwieter, Wen, Bennett,2022)

وأحد الجوانب المهمة للتجول العقلي هو أن الارتباطات والأفكار والصور تدور في أذهان الأفراد ويعد التعامل مع هذه الارتباطات في شيء جديد جزءا من العملية الإبداعية(Sandra, Russ, 2020)

حيث يعد التجول العقلي من المتغيرات المعرفية ذات الطبيعة التسلسلية في الحدوث فهي لا تتشكل بشكل فجائي بل تمر بمراحل حتى تكتمل بصرف النظر عن الفترة الزمنية لكل مرحلة من مراحل تشكلها وظهورها في نظام معالجة الفرد للمعلومات، وبناء عليه فإن التجول العقلي يمر بمراحل: المرحلة الأولى : مرحلة الظهور ويتم فيها التحول من التركيز على المهمة الأساسية إلى التركيز خارج المهمة، أما المرحلة الثانية : مرحلة الاحتفاظ وتركز

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

هذه المرحلة على المدة التي يتم فيها التركيز خارج المهمة . كما أن حالات التأمل لا تعد تجولاً عقليا. (حسين، ٢٠٢١)

كما يشير العلماء إلى أن التجول العقلي هو فكر غير ذي صلة بالمهمة - مستقل عن التحفيز، كما يشير آخرون إلى أن التجول العقلي هو تفكير غير موحد فالتجول العقلي يحدث إذا لم يوحد الفرد أفكاره تحت هدف مشترك، بينما يشير فريق آخر أن شرود العقل يحدث عندما تتحول أفكار الفرد بعيدًا عن المهمة التي بين يديه؛ وغالبًا ما يشار إليها على أنها أفكار غير مرتبطة بالمهمة. (Barnett & Kaufman, 2020)

ويتضح مما سبق أن التجول العقلي يعد ظاهرة روتينية في الحياة اليومية، وبالنظر للتجول العقلي ومع اختلاف تناول الدراسات له، تظهر حاجة بحثية على المستوى النظري إلى تحديد ماهية هذا المتغير؛ بغرض تحديد آلياته فبعض الدراسات توضح أنه ينطوي بشكل سلبي على كل ماله علاقة بانخفاض الأداء ونقص الانتباه أو تشتته أو ضياع الوقت؛ في حين أن بعض الدراسات الأخرى توضح أن له دور في التخطيط والتفكير وحل المشكلات والإبداع وغيرها، كما يلاحظ انخفاض في جودة مخرجات التعلم لدى الطلاب مما يؤدي الى عرقلة الارتقاء بالمستوى الأكاديمي ويعكس أثارا سلبية على الطلاب وقد يعود ذلك إلى ارتفاع مستوى التجول العقلي وتشتت الانتباه وعدم التركيز على المهام لدى الطلاب.

وفي سياق تطبيقي، ومن خلال الدراسات التي أمكن للباحثة الاطلاع عليها من خلال قواعد البيانات المختلفة يظهر الحاجة إلى دراسة تقتصر في تناولها على المراهقين السعوديين، حيث اهتمت غالبية الدراسات التي يلي عرضها بدراسة التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، ومن ثَمَّ تحددت مشكلة الدراسة الحالية في سعيها نحو الكشف عن معدلات انتشار التجول العقلي لدى عينة من المراهقين السعوديين بمدينة جدة في ضوء مجموعة من المتغيرات الديموغرافية؛ التي تتضمن: النوع الاجتماعي، والمستوى الاقتصادي، والتخصص الدراسي وتتلخص مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

أسئلة الدراسة:

1. ما مستوى انتشار التجول العقلي لدى عينة من المراهقين السعوديين؟
2. هل توجد فروق بين متوسطات درجات التجول العقلي لدى عينة من المراهقين السعوديين بمدينة جدة تُعزى لاختلافهم في متغير النوع (ذكور – اناث)؟
3. هل توجد فروق بين متوسطات درجات التجول العقلي لدى المراهقين السعوديين بمدينة جدة تُعزى لاختلافهم في متغير المستوى الاقتصادي (مرتفع- متوسط- منخفض)؟
4- هل توجد فروق بين متوسطات درجات التجول العقلي لدى المراهقين السعوديين بمدينة جدة تُعزى لاختلافهم في متغير التخصص الأكاديمي (أدبي- علمي)؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن:

- مستوى انتشار التجول العقلي لدى عينة من المراهقين السعوديين.
- الفروق بين متوسطات درجات التجول العقلي تبعاً لمتغير النوع، المستوى الاقتصادي، التخصص الأكاديمي لدى عينة من المراهقين السعوديين.

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين أحدهما، الأهمية النظرية والأخرى الأهمية التطبيقية، ويمكن عرضها على النحو التالي:

الأهمية النظرية:

- تأتي أهمية الدراسة الحالية في كونها أحد الدراسات القليلة على حد إطلاع الباحثة على قواعد البيانات التي تناولت دراسة متغير التجول العقلي، فضلا عن دراستها لشريحة مهمة من شرائح المجتمع ألا وهي شريحة المراهقين .
- تهتم الدراسة الحالية بمتغير التجول العقلي وهو أحد المتغيرات التي تعوق الكثير من المهارات اللازمة للطلاب مثل مهارات التفكير الناقد وحل المشكلات، ويؤثر على الحياة الأكاديمية لدى الطلاب.
- دراسة التجول العقلي يشكل إحدى الخطوات الأساسية في تحديد احتياج الأفراد للمساعدة، مما قد يفيد المرشدين والأخصائيين النفسيين والتربويين في تقدم الخدمات للطلاب الذين يعانون من التجول العقلي.

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

- زيادة وعي وانتباه الباحثين بالتجول العقلي، وتأثيره على انجاز المهام المكلفين بها وفي اختبارات الذكاء والمهارات العقلية العليا؛ مما يؤدي إلى استثارة اهتمامهم في هذا المجال باجراء المزيد من الدراسات، مما يسهم في تطوير العملية التعليمية.

- **الأهمية التطبيقية:**

- تكمن أهمية الدراسة في ظل التطور السريع وما يفرض على الطلبة من مهام وأعباء تدريسية، فقد تفيد هذه الدراسة في تصميم برامج إرشادية نفسية للمراهقين بغرض الحد من التجول العقلي، واستثارة اليقظة العقلية لدى المتعلم.

- قد تفيد نتائج الدراسة في لفت انتباه المسؤولين في وزارة التعليم إلى تنقيح المقررات الدراسية لتركز على مهارات التفكير العليا لدى الطلاب.

- كما تفيد الدراسة توجيه نظر واضعي السياسات التعليمية بوضع مقررات تراعي أعباء الطالب واحتياجاته الشاملة باستخدام تقنيات حديثة في التعليم.

- بناء على نتائج الدراسة الحالية يتم استنتاج مجموعة من التوصيات تفيد في تطوير العملية التعليمية بعيدا عن التجول العقلي والتشتت الأكاديمي.

حدود الدراسة: تتلخص حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

- الحدود الموضوعية: دراسة معدلات انتشار التجول العقلي لدى عينة من المراهقين السعوديين بمدينة جدة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية
- الحدود المكانية: المدارس الثانوية بمدينة جدة
- الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في 2023م/ 1445هـ
- الحدود البشرية: المراهقين السعوديين.

الإطار النظري للتجول العقلي

في السنوات العشرين الماضية جذبت دراسة التجول العقلي انتباه عدد متزايد من الباحثين من مجالات عدة كعلم النفس وعلم الفلسفة وعلم الأعصاب وأشار العلماء لبعض المصطلحات للتجول العقلي منها (أحلام اليقظة، الفكر اللاواعي، الفكر غير الموجه. و يرى Shepherd(2019) التجول العقلي أنه " شكل من أشكال التوجيه غير الواعي يحدث عندما يعتبرالهدف الحالي للفرد غير مرضي بشكل كاف، ويبدأ نظام التحكم المعرفي في البحث عن هدف جديد أكثر إرضاء.

في حين أوضح داوود (٢٠٢٠) التجول العقلي على أنه" تحويل بؤرة الاهتمام عن الموضوع الحالي إلى أفكار ومشاعر خاصة بالفرد، كما يعني فصل العمليات التنفيذية لمعالجة المعلومات من المعلومات ذات الصلة إلى مشكلات شخصية أكثر عمومية، ويؤدي إلى قصور في أداء المهمة"

وعرفه بهنساوي (٢٠٢٠) بأنه "عملية معرفية دائمة الحدوث بقصد أو بدون قصد، تؤدي إلى هفوات في الانتباه، من خلال فك الارتباط عن البيئة الخارجية، وتوليد الأفكار الداخلية التي لاعلاقة لها بالمهمة المطروحة"

كما عرفه شلبي وآل معيض (٢٠٢١) بأنه "ظاهرة إنسانية عامة تشغل جزءا من تفكيرنا اليومي وتؤثر على الأداء ومهام الحياة البشرية، تحدث هذه الظاهرة عندما ينجرف العقل أو يبتعد عن المهمة ويركز على الأفكار الداخلية والصور الذهنية التي لا تتعلق بالمهمة أو بالوضع المستهدف الحالي"

وتعرفه الباحثة بأنه " مهام دراسية متعددة توكل إلى الطلاب بجانب أعبائهم الأسرية؛ ومشتتات الانتباه في البيئة تؤدي التأثير السلبي على التركيز فيبدأ العقل في الانحراف عن المهمة المكلف بها والتفكير في مهام أخرى بعيدة عن المهمة الاصلية، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في الاجابة على المقياس الممستخدم في الدراسة الحالية .

ويصنف التجول العقلي إلى نوعين هما 1- أفكار غير مرتبطة بالمهمة(Task-unrelated- Thought (TUT هي الأفكار التي لا ترتبط بالمهمة الحالية مثل الانتهاء من المهمة الحالية، المعلومات غير ذات الصلة، الأحداث القادمة أو السابقة للمهمة، الاهتمامات الشخصية، المخاوف، المثيرات المولدة داخليا، أحلام اليقظة.

2-أفكار تتداخل مع المهمة(Interference- Related- Task (TRI وهي الأفكار التي تسبب انشغال الفرد عن أداء المهمة الحالية، هذا الانشغال قد يكون إيجابيا أو سلبيا ومن هذه الأفكارتقييم المهمة.(وداعة، ٢٠٢٠)

كما يتحدد التجول العقلي من خلال عدة محددات منها أن يكون الانتباه غير الموجه مقصود وواعي. فالفرد قد يدرك أن عقله يتجول ولكن لايتوقف ولايريد توجيه انتباهه إلى هدف معين. وبهذا المعنى فالتجول العقلي

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

يتوافق مع الوعي، أيضا لايحدث التجول العقلي حتى لو كانت الأفكار غير موحدة لفترة وجيزة، فطالما يتم توجيه الانتباه إلى كل هدف فالعقل لن يتجول(Irving & Glasser, 2019)

وميز العلماء بين بعض أنواع من

أسباب التجول العقلي

أشارت العديد من الدراسات إلى أسباب التجول العقلي في النقاط التالية:

- السعة العقلية المحدودة :وهذا يرجع إلى انخفاض الوظائف التنفيذية للذاكرة وانخفاض مطالب المهمة.
- المهام التي تتطلب انتباهاً مستمراً : وهذا يحدث ضغوطاً عقلية فيؤدي إلى خروج ميكانزمات تدفع العقل إلى الهروب من تلك الضغوط ويحدث تشتت التفكير لتجنبها.
- الحالة المزاجية والنفسية: فالحالة المزاجية السالبة تؤدي إلى التجول العقلي بشكل أكبر من الحالة الموجبة أثناء التفكير في المهمة.
- التفكير السلبي في المستقبل : وهذا يحدث من خلال التفكير السلبي بالتحديات المستقبلية التي يواجهها الفرد.
- التنبؤات السلبية: كالنعاس والإجهاد والأنشطة الإلزامية، تصرف تفكير الفرد بشكل كلي إلى أفكار أخرى خارج المهمة.(وداعة، ٢٠٢٠)
- التنبؤات الإيجابية: مثل السعادة، والكفاءة، والتركيز، والتمتع بالأشياء، تمنح الفرد الدافعية والرغبة في إكمال المهمة والرغبة في إنجازها.
- التنبؤات العميقة: كالأنشطة صعبة المهام والتي تحتاج إلى تفكير وتخطيط وتتطلب اتخاذ قرارات وتحدي الفرد لنفسه وقدراته للقيام بتلك المهام (عثمان، ٢٠٢٢).

ومن أهم الطرق التي يقاس بها التجول العقلي الطريقة السلوكية : تعتمد هذه الطريقة على حساب زمن كمون الاستجابة أو فشل الفرد في أداء المهام التي تتطلب اهتمامًا وانتباهًا متواصلًا، أي الانتباه المستدام للاستجابة على المهمة. وبالرغم من موضوعية هذه الطريقة ودقتها في قياس التجول العقلي ألا أنها تتطلب إعداد وتجهيز بيئي صارم؛ لذا يظل مقدار الصدق البيئي لهذه الطريقة محل التساؤل والطريقة غير السلوكية : وتعتمد هذه الطريقة على أسلوب التقدير الذاتي وسؤال الفرد مباشرة عن مقدار نشاطه العقلي وتقرير مستوى سيطرته على ذاته، ويتم تقدير مقدار التجول العقلي عن طريق الاستبيانات حيث يعد التقرير الذاتي من أهم أساليب قياس التجول العقلي (حسين، ٢٠٢١).

ومن النظريات المفسرة للتجول العقلي نظرية استنزاف الموارد التنفيذية Drain of Executive Resources Theory وتفترض النظرية أن التجول العقلي يحدث لدى الفرد كنتيجة لإعادة توجيه الموارد التنفيذية من المهمة القائمة إلى أفكار داخلية تتولد ذاتيا وهو ما يعرف بالانفصال الإدراكي. إذ يفترض أن التجول العقلي يتباين كدالة لصعوبة المهمة كنتيجة للصراع بين أداء المهمة الأساسية والانخراط في الأفكار غير المرتبطة بالمهمة على الموارد التنفيذية المتاحة؛ فالمهمات التي تستهلك قدر أعلى من الموارد التنفيذية

(مثل الانتباه أو الذاكرة) تقلل من فرص حدوث التجول العقلي. وعلى ذلك فإن التجول العقلي يزداد بالتمرس على المهمات الأساسية التي يؤديها الفرد إذ يسمح التمرس بالأداء التلقائي لتلك المهمات دون الحاجة إلى قدر كبير من الموارد التنفيذية(القحطاني والحارثي، ٢٠٢٢).

وأيضا النموذج العصبي للتجول العقلي A neural moael of mind wanderingوتقترح هذه النظرية نموذجًا علميا عصبيا لحدوث التجول العقلي حيث يشرح كيف للتغيرات الديناميكية في أنظمة الدماغ أن تكون سببا محفزا لحدوث التجول العقلي. تدمج هذه النظريه بين نظام النورإيفيرين وشبكات الاتصال العصبية الداخلية في إطار تكاملي وتقترح النموذج فرقا أساسيا بين حالة عدم التركيز وحالة التجول العقلي النشطة(عرفان، ٢٠٢٢).أما نظرية فشل التحكم التنفيذي Failure of Executive Control Theory فتفترض النظرية أن التجول العقلي يحدث كنتيجة لفشل السيطرة التنفيذية على الأفكار التي تتولد تلقائيا وبشكل مستمر داخل عقل الفرد وليس كنتيجة لاستهلاك الموارد التنفيذية. ويرى أصحاب تلك النظرية أن التجول العقلي يحدث أثناء التعرض للمهمات التي تتطلب للانتباه عندما تكون عمليات التحكم التنفيذي غير كافية للتعامل مع التداخل الذي تسببه الأفكار الخارجة عن نطاق المهمة، فنوبات التجول العقلي إنما تعكس إخفاقات نظام التحكم التنفيذي والذي قد يعود بالأساس إلى نقص الموارد التنفيذية الازمة لفرض الرقابة المناسبة على التفكير. وعلى ذلك فإن التجول العقلي يتم إحباطه ومنع حدوثه بشكل استباقي وهكذا تفترض النظرية وجود علاقة عكسية بين التجول العقلي وصعوبة المهمة وتفسر انخفاض مستوى التجول العقلي الذي يصاحب الارتفاع في متطلبات المهمة مثل عبء الذاكرة(القحطاني

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

والحارثي، ٢٠٢٢). أما نظرية شبكة الوضع االفتراضي Default Mode Network Theory التي انبثقت من خلال نتائج البحوث في علم الأعصاب، والتي أوضحت أن مناطق معينة في المخ تنشط أثناء تجارب التجول العقلي بينما يفترض نشاطها أثناء المعالجة المعرفية للمهمات الخارجية، وتلك المناطق أطلق عليها شبكة الوضع الافتراضي، وتضم مناطق متعددة في المخ من أهمها الجزء الأوسط من القشرة المخية الجبهية، إذ قد يتضمن محتوى التجول العقلي أفكار مولدة ذاتيا تتعلق بذكريات الماضي، أو التخطيط للمستقبل،أو أفكار وخبرات حول الذات أو توليد الأفكار الإبداعية أو حل المشكلات. ولكن من الممكن أيضا أن يؤدي إلى تشتت الانتباه وتقليل الإنتاجية في بعض الحالات (عرفان، ٢٠٢٢).

الدراسات السابقة

تناولت دراسة وداعة (٢٠٢٠) واقع التجول العقلي لدى طلبة جامعة القادسية في العراق في ضوء متغيري(الجنس ـ التخصص) لدى طلبة جامعة القادسية، وطبقت مقياس التجول العقلي (الفيل، ٢٠١٨) على عينة من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة القادسية في العراق، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج إلى أن طلبة جامعة القادسية لديهم تجول عقلي مرتبط بالموضوع وآخر غير مرتبط بالموضوع، ولم تكشف النتائج فروق دالة إحصائية في واقع التجول العقلي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

تناولت دراسة كريم(2021)التجول العقلي والسيطرة الانتباهية لدى طلبه الجامعة، والعلاقة بينهما، كما تناولت الفروق في التجول العقلي والسيطرة الانتباهية وفقا لمتغير النوع والتخصص الدراسي.واستخدم مقياس التجول العقلي والسيطرة الانتباهية وتوصلت نتائج البحث الى وجود مستوى مرتفع من التجول العقلي والسيطرة الانتباهية لدى طلبة الجامعة ولاتوجد علاقة بين التجول العقلي المرتبط بالمهمة والسيطرة الانتباهية لدى طلبه الجامعة ، وتوجد علاقة سالبة بين التجول العقلي الغير مرتبط بالمهمة والسيطرة الانتباهية، كما توصلت النتائج أن الذكور أعلى من الاناث في التجول العقلي، والتخصص الانساني أعلى من التخصص العلمي في التجول العقلي.

وأجريت دراسة شلبي وآل معيض(2021) بهدف وضع نموذج بنائي للعلاقات والتأثيرات بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الاكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة، والفروق في متغيرات البحث وفقا للنوع، وتكونت عينة الدراسة من (277) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة الملك خالد، طبق عليهم مقياس التجول العقلي واليقظة العقلية والانفعالات الاكاديمية. وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من التجول العقلي لدى طلبة الجامعة، وكان الاناث أعلى من الذكور في التجول العقلي، وودعمت النتائج صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة في التجول العقلي واليقظة العقلية والانفعالات الاكاديمية.

كما هدفت دراسة(2022) Jason, Randall, Hanson, Nassrelgrgawi الى الحد من التجول العقلي من خلال الدمج بين نظريات التنظيم الذاتي والتجول العقلي عن طريق دراستين: الدراسة الأولى طبقت على عينة مكونة من (١٣٣) من البالغين العاملين تتراوح أعمارهم بين (١٨-٥٧) عام، من الجنسين، أما الدراسة الثانية طبقت على عينة مكونة من (١٧٥) من طلبة إحدى جامعات شمال شرق الولايات المتحدة، تتراوح أعمارهم بين (١٨-٣٠) عام ، طبقت ثلاثة مقاييس واختبارات تقييم: مقياس تنظيم الانتباه، ومقياس رد الفعل العاطفي للمتدرب، ومقياس قيمة المهام، واستخدمت الدراسة المنهج الشبه تجريبي أثبتت النتائج التأثير السلبي للتجول العقلي على نتائج التدريب الموجه ذاتيا بما في ذلك المعارف المكتسبة والفعالية الذاتية. كما تشير النتائج العلاقة بين اليقظة العقلية، واستراتيجيات مهارات التفكير ماوراء المعرفية، والمراقبة الذاتية.

واهتمت دراسة إبراهيم(٢٠٢٢) بالتعرف على طبيعة العلاقة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين، تكونت العينة من (١٢٨) رياضي في ستة أندية بالإسكندرية، واستخدمت الباحثة مقياس التجول العقلي في المجال الرياضي إعداد محمد إبراهيم رخا(2022) ومقياس حالة التدفق إعداد مجدي حسن يوسف(٢٠١٧)، واستخدم المنهج الوصفي. أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين.

وأجريت دراسة شمة(٢٠٢٢) لتطوير بيئة تعلم مصغر والكشف عن أثرها على تنمية مهارات إدارة المعرفة عبر الأجهزة اللوحية وخفض التجول العقلي لدى طلاب الصف الأول الثانوي. وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالب وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية طبق عليها (بيئة التعلم المصغر القائم على تحليلات الفيديو التفاعلي)، ومجموعة ضابطة طبق عليها (بيئة التعلم المصغر التقليدية). طبق الباحث مقياسين اختبار تحصيل الجوانب المعرفية لمهارات إدارة المعرفة ،ومقياس التجول العقلي. أثبتت نتائج البحث أثر بيئة التعلم

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

المصغر القائمة على تحليلات الفيديو التفاعلي في تنمية مهارات إدارة المعرفة عبر الأجهزة اللوحية، وخفض التجول العقلي لطلاب الصف الأول الثانوي.

وكشفت دراسة القحطاني والحارثي (٢٠٢٢) عن أثر استراتيجية التعلم الإلكتروني القائم على المشاريع في خفض التجول العقلي لدى طالبات الصف الثالث المتوسط بمدينة جدة، ومعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في خفض التجول العقلي تعزى لاستخدام استراتيجية التعلم الإلكتروني القائم على المشاريع. بلغت عينة الدراسة (٦٤) طالبة تم توزيعهن عشوائيا إلى مجموعتين (٣٢) طالبة كمجموعة ضابطة، و(٣٢) طالبة كمجموعة تجريبية. طبق الباحثان مقياس التجول العقلي من إعداد العتيبي (٢٠٢٠) اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي.أسفرت النتائج عن وجود فروق على القياس البعدي بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية في خفض التجول العقلي لصالح المجموعة التجريبية وذلك يعزى لاستخدام التعلم الإلكتروني القائم على المشاريع.

وأجريت دراسة عبد ومحمد(2022) عن واقع التجول العقلي لدى طلبة الجامعة بديالي، والكشف عن الفروق بين الذكور والاناث في التجول العقلي، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة، وطبق عليهم مقياس التجول العقلي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى للتجول العقلي لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود فروق بين الذكور والاناث في التجول العقلي.

هدفت دراسة جلجل والنجار وصقر وشمس(2022) الكشف عن العلاقة بين التجول العقلي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، وذلك على عينة قوامها (٨٥٠)، طالبا وطالبة بجامعة كفر الشيخ،(، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (20-21) عام، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التجول العقلي إعداد الباحثين، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية إعدادهشام مخيمر (٢٠١٤)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التجول العقلي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

قام Lin, Su (2022) بدراسة الدور الوسيط للأعراض الانفعالية العاطفية والوظيفة التنفيذية في العلاقة بين النوم والتجول العقلي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٧) من المراهقين، تراوحت أعمارهم بين (٩-١٣) عام، طبق الباحثان مقياس مؤشر ميتسبرغ لجودة النوم ومقياس تجول العقل ومقياس الأعراض الانفعالية والعاطفية بما يشمل أعراض القلق والاكتئاب. كشفت النتائج التأثير الوسيط للأعراض الانفعالية والعاطفية والوظيفة التنفيذية في الارتباط بين كلا من (جودة ومدة النوم والتجول العقلي).

هدفت دراسة المصري(2022) إلى الكشف على التجول العقلي والخوف من الفشل الأكاديمي لدى طالب الدراسات العليا (طالب الدبلوم العام – طالب الدبلوم الخاص) وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من كلية الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة، وتم تطبيق مقياس التجول العقلي ومقياس الخوف من الفشل ألكاديمي إعداد الباحثة ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق بين طلاب الدبلوم العام، وطلاب الدبلوم الخاص في التجول العقلي والخوف من الفشل ألكاديمي، كما وجدت علاقة بين التجول العقلي و الخوف من الفشل الأكاديمي.

كما أجرى (2023) Wang, Huang & Qu دراسة عن تأثير إدمان الإنترنت على التجول العقلي والتأثير الوسيط للمرونة والإرهاق لدى عينة من المراهقين الصينيين، بلغ عددهم (٢٣٣٥) مشارك، تراوحت أعمارهم بين (١٢-١٩) عام. طبق عليهم مقياس إدمان الإنترنت ومقياس المرونة ومقياس الإرهاق الأكاديمي ومقياس التجول العقلي. أظهرت نتائج ارتباط سلبي بين إدمان الإنترنت بالمرونة، وإيجابيا بالإرهاق الأكاديمي والتجول العقلي. ووجود علاقة سلبية بين المرونة والإرهاق الأكاديمي والتجول العقلي، كما ارتبط الإرهاق الأكاديمي بالتجول العقلي.

وتناولت دراسة (2023 Hong, Yunyun, Ting, Hui, Xuemin الدور الوسيط لجهد التركيز في العلاقة بين الدافعية والاهتمام والتجول العقلي، تكونت عينة الدراسة من (٢١٢) من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم بين (١٧-١٩) عام، استخدم الباحثون نسخة من مهمة الانتباه المستمر، وجهد التركيز أظهرت النتائج دور جهد التركيز كآلية تكيفية للتحكم والسيطرة التنفيذية، مما يتيح تمكين الموارد المعرفية للتجول العقلي وأداء المهام.

واهتمت دراسة الهذلي والحربي(2023) بالتعرف على طبيعة العلاقة بين التجول العقلي والاندماج الأكاديمي، وشملت عينة الدراسة(420) من طلاب مرحلة البكالوريوس، وطبق عليهم مقياس التجول العقلي ومقياس الاندماج الأكاديمي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلبة جاممعة أم القرى لديهم مستوى مرتفع من التجول العقلي والاندماج الاكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية بين التجول العقلي والاندماج الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم عرضة من جهود بحثية في مجال موضوع الدراسة يلاحظ أن أهداف الدراسات السابقة تنوعت في تناول التجول العقلي في علاقته بمتغيرات متعددة مثل الاندماج الاكاديمي، والخوف من الفشل الأكاديمي، والتدفق النفسي، وإدمان الانترنت، وفاعلية الذات الأكاديمية، وركزت بعض الدراسات على تنفيذ بعض البرامج لخفض حدة التجول العقلي لدى الطلاب والطالبات من خلال استراتيجية التعلم الإلكتروني القائم على المشاريع، وتطوير بيئة تعلم مصغر والكشف عن أثرها على تنمية مهارات إدارة المعرفة عبر الأجهزة اللوحية، وبالنسبة إلى عينة الدراسة: فقد تباينت العينات المستخدمة في كل دراسة؛ فالبعض تناول عينة من المراهقين، وغالبية الدراسات تناولت طلاب الجامعة حسب العرض السابق، وتنوعت أيضا المنهج المستخدمة ما بين المنهج الوصفي بنوعيه الارتباطي والمقارن، وايضا المنهج الشبه تجريبي، وتشابهت غالبية الدراسات العربية في استخدم اداة لقياس التجول العقلي ؛ حيث أعتمدت على مقياس حلمي الفيل(2018)، ومن خلال العرض السابق يتضح أنه لا تُوجد دراسة في حدود اطلاع الباحثة على قواعد البيانات العربية هدفت إلى الكشف عن معدلات انتشار التجول العقلي لدى عينة من المراهقين السعوديين وهو ما تهتم به الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

- يوجد مستوى متوسط من انتشار التجول العقلي لدى عينة من المراهقين السعوديين.
- توجد فروق بين متوسطات درجات التجول العقلي تبعاً لمتغير النوع لدى عينة من المراهقين السعوديين.
- توجد فروق بين متوسطات درجات التجول العقلي تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي لدى عينة من المراهقين السعوديين.
- توجد فروق بين متوسطات درجات التجول العقلي تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي لدى عينة من المراهقين السعوديين.

المنهج والإجراءات:

المنهج المستخدم: اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وذلك لملائمته لهدف الدراسة، وجمع المعلومات من المشاركين التي تساعد في تحقيق هدف الدراسة ووصف انتشار التجول العقلي لدى عينة من الطلاب، ثم معرفة الفروق في مستوى التجول العقلي لدى عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (النوع – المستوى الاقتصادي- التخصص الأكاديمي).

عينة الدراسة:

أولا: العينة الاستطلاعية: قامت الباحثة بتطبيق أداة الدراسة على عينة أولية استطلاعية، تكونت من (70) من المراهقين السعوديين، منهم (35ذكور، 35إناث)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة، والاطمئنان على وملاءمتها وقدرتها على قياس ما وضعت لقياسه.

ثانيا: العينة الأساسية: تكونت عينة الدراسة من (420) من المراهقين السعوديين و قد تم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية من المدارس الثانوية بمدينة جدة، وتنوعت طريقة التطبيق على العينة ما بين الاستبانات الورقية، ومن خلال استبيان الكتروني، ويوضح الجدول التالي(1) خصائص العينة وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية .

جدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة وفقا لبعض المتغيرات الديموغرافية

المتغير	المجموعة	العدد	النسبة%
النوع	طلاب	170	40,47
	طالبات	250	59,53
التخصص الأكاديمي	علمي	200	47,61
	أدبي	220	52,38
المستوى الاقتصادي	مرتفع	50	11,90
	متوسط	300	71,42
	منخفض	70	16,66
المجموع		420	100

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

يتضح من الجدول السابق (1) أن عينة الدراسة انقسمت في ضوء النوع إلى(170) ذكور بنسبة(40,47%) و (250)إناث بنسبة(569,8553%) ووفقا للمستوى الاقتصادي كان المستوى الأكثر تكرارا هو المستوى المتوسط بنسبة (71,42%) من حجم العينة ثم المستوى المنخفض (بنسبة 16,66%)، يليه المستوى المرتفع الأقل تكرارا بنسبة (11,90%)، وتمثل التخصص الأدبي بنسبة (52,83%) بينما التخصص العلمي بنسبة(47,61%).

أدوات الدراسة:

مقياس التجول العقلي إعداد حلمي الفيل (٢٠١٨)

يتكون المقياس من (٢٦) فقرة، موزعة على بعدين، وشمل التجول العقلي المرتبط بالموضوع (١٢) فقرة، والتجول العقلي غير المرتبط بالموضوع (١٤) فقرة. والإجابة عليها (دائما، أحيانا،أبدا) وتعطى عليها (١،٢،٣) على التوالي تم التحقق من صدق المقياس قام الباحث باستخدام الصدق العاملي وأظهرت النتائج عن وجود عامل واحد يفسر (٧١٨،٥٢٪) من تباين أداء الطلاب في مقياس التجول العقلي؛ وبذلك يمكن ان نطلق عليه عامل التجول العقلي، حيث أن مفردات المقياس تشبعت به بصورة جوهرية، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لجتمان وظهر معاملات ثبات مقبولة تزيد عن (٠.٨). وقامت الباحثة بإجراءات إعادة تقنين مقياس التجول العقلي على عينة الدراسة الاستطلاعية، وجاءت النتائج كالتالي:

أولا: الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية بطريقة معامل ارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (2) ارتباط عبارات مقياس التجول العقلي بالدرجة الكلية

عبارة	معامل الارتباط	عبارة	معامل الارتباط
1	**0.622	14	**0.740
2	**0.659	15	**0.709
3	**0.558	16	**0.659
4	**0.506	17	**0.571
5	**0.612	18	**0.633
6	**0.529	19	**0.693
7	**0.650	20	**0.508
8	**0.519	21	**0.520
9	**0.647	22	**0.667
10	**0.579	23	**0.645
11	**0.539	24	**0.632
12	**0.670	25	**0.541
13	**0.716	26	**0.606

**** دالة عند 0.01**

من خلال الجدول (2) السابق يتضح أن جميع عبارات المقياس كانت دالة عند 0.01، وحيث تراوحت معاملات الارتباط للعبارات بين (0.506-0.740) مما يدل على ارتباطات جيده بين العبارات والدرجة الكلية.

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وكانت نتيجة معاملات الارتباط كالتالي:

جدول (3) معاملات ارتباط ابعاد مقياس التجول العقلي مع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط
التجول العقلي المرتبط بالموضوع	**0.822
التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع	**0.859

** دالة عند 0.01

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية له، كانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند (0.01).

ثانيا: ثبات المقياس

أ. معامل ثبات الفا كرونباخ

قامت الباحثات بحساب معامل الفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد مقياس التجول العقلي، والدرجة الكلية ، وكانت معاملات الفا كرونباخ كالاتي:

جدول (4) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس التجول العقلي وأبعاده

البعد	معامل الفا كرونباخ
التجول العقلي المرتبط بالموضوع	0.839
التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع	0.852
الدرجة الكلية لمقياس التجول العقلي	0.889

من خلال الجدول السابق يتضح ان قيم معامل ثبات الفا كرونباخ للأبعاد كانت قيم مرتفعة، حيث بلغ معامل ثبات الفا كرونباخ لبعد التجول العقلي المرتبط بالموضوع 0.839وبعد التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع 0.852، في حين كان معامل ثبات الفا كرونباخ الكلي للمقياس (0.889) وهي قيمة عالية تدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

وللتحقق من ثبات التجزئة النصفية قامت الباحثة بتقسيم عبارات مقياس إلى عبارات فردية وعبارات زوجية، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان-براون ومعادلة جتمان، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (5) معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس التجول العقلي

معامل الارتباط النصفي	معامل الارتباط سبيرمان-براون	معامل جتمان
0.715	0.755	0.869

من خلال الجدول السابق يتضح أن معامل الارتباط بين النصفين (ر=0.0.715)، في حين كانت قيمة معامل سبيرمان-براون(0.755) وقيمة معامل جتمان (0.869) وهي قيم مرتفعة تدل على تمتع مقياس التجول العقلي بدرجة عالية من الثبات.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

عرض نتيجة الفرض الاول ومناقشتها:

وينص الفرض الأول على" يوجد مستوى متوسط من انتشار التجول العقلي لدى عينة من المراهقين السعوديين" وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثات باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة للتعرف مستوى انتشار التجول العقلي لدى عينة الدراسة، وذلك من خلال مقارنة متوسط درجات التجول العقلي للعينة بالمتوسط الفرضي والجدول(6) التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (6) مستوى التجول العقلي لدى عينة من المراهقين السعوديين بمدينة جدة

عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
420	61.04	42	8.33	895	48.77	,001

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الفرضي بلغت (42) والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة بلغ (61.04)، وانحراف معياري قدره (8.33)، بينما بلغت قيمة ت (48.77)، ومستوى الدلالة (,001)، ويعني ذلك أن مستوى التجول العقلي مرتفع . واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة العتيبي(2020) ونتيجة دراسة وداعة(2020)، وشلبي وآل معيض (2021)،ودراسة كريم(2021)، وأيضا دراسة عبد ومحمد(2022)، ودراسة الهزلي والحربي (2023)حيث أوضحت وجود مستوى من التجول العقلي لدى الطلاب والطالبات، كما تتفق مع الأطر النظرية التي اوضحت أن التجول العقلي يحدث بشكل ملحوظ في الحياة اليومية وبشكل روتيني

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

حيث يقضي الناس ٣٠- ٥٠٪ من حياتهم يقظين عقليا؛ مما دفع الباحثين إلى تسمية هذا العصر بعصر التجول العقلي، وأصبح مفهوما مهما في الدراسات العلمية. كما أن التجول العقلي وفقا للدراسة الحالية هو عبارة مهام دراسية متعددة توكل إلى الطلاب بجانب أعبائهم الأسرية؛ ومشتتات الانتباه في البيئة تؤدي التأثير السلبي على التركيز فيبدأ العقل في الانحراف عن المهمة المكلف بها والتفكير في مهام أخرى بعيدة عن المهمة الاصلية. كما أن التجول العقلي يحدث لأسباب متعددة تساعد على انتشاره بين الطلاب والطالبات منها المهام التي تتطلب انتباهاً مستمراً، الحالة المزاجية والنفسية، التفكير السلبي في المستقبل، التنبؤات السلبية: كالنعاس والإجهاد والأنشطة الإلزامية، والتنبؤات الإيجابية: مثل السعادة، والكفاءة، والتركيز، والتمتع بالأشياء، والتنبؤات العميقة: كالأنشطة صعبة المهام والتي تحتاج إلى تفكير وتخطيط وتتطلب اتخاذ قرارات وتحدي الفرد لنفسه وقدراته للقيام بتلك المهام(عثمان، ٢٠٢٢). وتعزي الباحثة أسباب الاتفاق بين نتائج الدراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة تشابه البيئة التي تم سحب العينة منها أجريت في البيئة السعودية مثل دراسة العتيبي(2020) ونتيجة دراسة وداعة(2020) ، وأيضا دراسة الهزلي والحربي (2023) وتشابه المقياس المستخدم وهو التجول العقلي إعداد الفيل(2018) في غالبية الدراسات نظرا لصدقه وثباته، كما تعزي الباحثه النتيجة العامة إلى طبيعة المرحلة العمرية لطلاب والطالبات.

بينما اختلف اهتمام الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة مثل دراسة Jason, Randall, Hanson, Nassrelgrgawi (2022) والتي اهتمت بالحد من التجول العقلي من خلال الدمج بين نظريات التنظيم الذاتي والتجول العقلي. واهتمت دراسة إبراهيم(٢٠٢٢) بالتعرف على طبيعة العلاقة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين، ودراسة شمة(٢٠٢٢) التي أجريت لتطوير بيئة تعلم مصغر والكشف عن أثرها على تنمية مهارات إدارة المعرفة عبر الأجهزة اللوحية وخفض التجول العقلي لدى طلاب الصف الأول الثانوي، دراسة القحطاني والحارثي (٢٠٢٢) عن أثر استراتيجية التعلم الإلكتروني القائم على المشاريع في خفض التجول العقلي لدى طالبات الصف الثالث المتوسط بمدينة جدة، ودراسة (Wang, Huang & Qu (2023 التي أجريت حول تأثير إدمان الإنترنت على التجول العقلي والتأثير الوسيط للمرونة والإرهاق لدى عينة من المراهقين الصينيين، وعلى ضوء هذه النتائج السابقة ترى الباحثة العمل على ضرورة إجراء المزيد من الدراسات للكشف عن واقع التجول العقلي لدى الطلاب والطالبات.

عرض نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها:

وينص الفرض الثاني على "توجد فروق بين متوسطات درجات التجول العقلي تبعاً لمتغير النوع لدى عينة من المراهقين السعوديين."

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب قيم (ت) لدلالات الفروق في التجول العقلي (الدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية) والجدول (7) التالي يوضح ذلك:

جدول (7) قيم (ت) لدلالات الفروق لدى عينة الدراسة

المتغيرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التجول العقلي المرتبط بالموضوع	الطلاب	9,05	1,65	,88	غير دالة
	الطالبات	10.37	1.80		
التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع	الطلاب	18.44	2,12	1.03	غير دالة
	الطالبات	20,35	2,52		
الدرجة الكلية	الطلاب	34,05	6,98	1,28	غير دالة
	الطالبات	36,45	8,13		

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التجول العقلي على (الدرجة الكلية) بين الطلاب والطالبات والأبعاد الفرعية التجول العقلي المرتبط بالموضوع، والتجول العقلي غير المرتبط بالموضوع، وبذلك لا تتسق نتيجة الدراسة الحالية مع فرضها، وقد اتفقت نتائج الدّراسة مع نتائج دراسة وداعة (2020) ودراسة عبد ومحمد (2022)، والتي أوضحت عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في التجول العقلي، وتُعزى أسباب الاتفاق مع هذه الدراسة لكونها تناولت فئات عمرية من نفس الفئة العمرية للدراسة الحالية وأجريت على طلاب وطالبات في البيئة السعودية ولتشابه الخصائص الاجتماعية والمعرفية بين الفئات المستجيبة على نفس المقياس بالدراسة الحالية، كما أن الطلاب والطالبات يتعرضون لنفس المشتتات والمثيرات التي تعيق أدائهم الأكاديمي، وتؤثر سلبا على نموهم المعرفي والفهم والتركيز لديهم. بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كريم(2021)، وشلبي وآل معيض(2021) حيث أوضحت أن الاناث أعلى من الذكور في التجول العقلي، وما زال المجال واسعا لانجاز دراسات مستقبلية توضح اتجاهات الفروق في التجول العقلي.

عرض نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها:

وينص الفرض الثالث على "توجد فروق بين متوسطات درجات التجول العقلي تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي لدى عينة من المراهقين السعوديين"

وللتحقق من نتائج الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي One-Way ANOVA للمقارنة بين المتوسطات والكشف عن الفروق في التجول العقلي لدى عينة الدراسة، وكانت النتائج كما يلي:

التجول العقلي	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	اختبار (ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	9154.248	28	32.523	0.477	0.761
داخل المجموعات	1249.743	186	48.355		
المجموع	103403.991	214			

جدول (8) تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في التجول العقلي وفقا للمستوى الاقتصادي

تشير نتائج تحليل التباين الأحادي في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمة مستوى الدلالة أكبر من(0،05) و قيمة اختبار (ف) (0.477). و من النتائج السابقة يتضح عدم تحقق فرض الدراسة الثالث. ومن خلال عرض الدراسات السابقة يوجد ندرة في الدراسات التي اهتمت بمتغير المستوى الاقتصادي في التأثير على حدوث التجول العقلي، وتعزى الباحثة عدم تحقق الفرض الثالث لكون مرحلة المراهقة هي مرحلة يصلها الطلبة لتعميم تجاربهم الإيجابية في جوانب الحياة على الجانب الاقتصادي ، هذا بالإضافة إلى تقارب الظروف الاقتصادية في المجتمع السعودي غالباً في المستويات الثلاثة (مرتفع – متوسط – منخفض) وتوفر سبل الحياة الكريمة للأفراد على حد سواء.

عرض نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها:

وينص الفرض الثاني على "توجد فروق بين متوسطات درجات التجول العقلي تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي لدى عينة من المراهقين السعوديين."

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب قيم (ت) لدلالات الفروق في التجول العقلي (الدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية) والجدول (9) التالي يوضح ذلك:

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

جدول (9) قيم (ت) لدلالات الفروق لدى عينة الدراسة

المتغيرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التجول العقلي المرتبط بالموضوع	أدبي	13,55	3,07	1.06	غير دالة
	علمي	15.37	3.50		
التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع	أدبي	11.03	3,01	,99	غير دالة
	علمي	13,59	2,45		
الدرجة الكلية	أدبي	25,66	5,47	1,33	غير دالة
	علمي	28,05	6,63		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق بين طلاب التخصصات الأدبية وطلاب التخصصات العلمية في الدرجة الكلية للتجول العقلي والأبعاد الفرعية(التجول العقلي المرتبط بالموضوع، والتجول العقلي غير المرتبط بالموضوع، ويتضح عدم تحقق نتيجة الدراسة مع صياغة فرضها الرابع. وتعزى الباحثة هذه كما أن الطلاب والطالبات بالتخصصات العلمية والأدبية يتعرضون لنفس المشتتات والمثيرات التي تعيق أدائهم الأكاديمي، وتؤثر سلبا على نموهم المعرفي والفهم والتركيز لديهم، كما تتفق مع ما أوضحه شلبي وآل معيض (2021) أن الطلاب في عالم اليوم بمعطياته التكنولوجية والمعلوماتية يواجهون كما ضخما من المثيرات البصرية والسمعية والتي تشتت انتباههم مما يزيد من احتمال حدوث التجول العقلي لديهم باختلاف تخصصاتهم العلمية والأدبية، ويؤدي إلى انخفاض مستوى اليقظة العقلية لديهم ويؤثر سلبا على ادائهم في التعلم.

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية يتم تقديم توصيات كالتالي:

- عقد دورات تدريبية وندوات للتعرق على التجول العقلي وأسبابة وسبل التخلص من أثاره السلبية في عملية التعلم
- الاهتمام بأساليب التفكير وحل المشكلات، وتعزيز التفكير الناقد لدى الطلبة في المراحل الدراسية ما قبل الجامعة من خلال بناء برامج تساهم في تطوير هذه المهارات، لضمان عدم الوقوع في التجول العقلي.
- إدراج مقررات تدريبية لتنمية المهارات اللازمة للاندماج الأكاديمي ضمن التخصصات التي تعنى بتدريس الطلبة في مرحلة التعليم ماقبل الجامعي.
- **المقترحات**

1- البحث في التجول العقلي وعلاقته ببعض السمات الشخصية.
2- دراسة علاقة المعاملة الوالدية بالتجول العقلي لدى الأبناء.

المراجع

1. -العتيبي، سالم معيض(2020). التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء ما وراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى.
2. https://dorar.uqu.edu.sa/uquui/handle/20.500.12248/117170
3. -العمري، عائشة بلهيش؛ والباسل،رباب محمد(2019).برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس وتأثيره على نواتج التعليم وخفض التجول العقلي لدى طالبات جامعة طيبة كليةالتربية. مجلة تكنولوجيا التربية، (38)، 321-http://search.mandumah.com/Record/970874.398
4. الفيل، حلمي(2018). مقياس التجول العقلي. القاهرة: الأنجلو المصرية.
5. https://www.researchgate.net/publication/350567905_mqyas_altjwl_alqly_kamlaa

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

6. -المصري، هبة الله فاروق(2022). التجول العقلي والخوف من الفشل الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا (طلاب الدبلوم العام- طلاب الدبلوم الخاص)دراسة مقارنة. مجلة الارشاد النفسي،2(70)،300-334.
7. https://cpc.journals.ekb.eg/article_256116.html
8. -الهذلي، تغريد ضيف الله؛ الحربي، نوار محمد(2023). التجول العقلي وعلاقته بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة جامعة أم القرى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 7(7)،113-134.
9. https://journals.ajsrp.com/index.php/jeps/article/view/6172
10. -إبراهيم، آلاء محمد (٢٠٢٢). التجول العقلي وعلاقته بحالة التدفق النفسي للرياضيين . مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ٦٣(٤): ١١٩٥- ١٢٣٩. http://search.mandumah.com/Record/1362582
11. -القحطاني، سمية حامد. الحارثي، ماجد عبدالله. (٢٠٢٢). أثر استراتيجية التعلم الإلكتروني القائم على المشاريع في خفض التجول العقلي لدى طالبات الصف الثالث المتوسط بمدينة جدة. مجلة العلوم التربوية والنفسية. ٦(٥٩): ٥٩- ١١٨. https://journals.ajsrp.com/index.php/jeps/article/view/5895/5619
12. -بهنساوى، أحمد فكري. (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١(٥): ٢٢٧- ٢٦٧.http://search.mandumah.com/Record/1083617
13. جلجل، نصرة محمد؛ النجار، علاء الدين السعيد؛ صقر، السيد محمد؛ شمس، علاء محمد(2022). التجول العقلي وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة .*مجلة كلية التربية، ع107* ، 235 - 262. http://search.mandumah.com/Record/1366835
14. داود، إيناس فصيح علي(٢٠٢٠). أثر إستراتيجية DRTA في خفض التجول العقلي لدى طالبات الصف الأول المتوسط في مادة المطالعة و النصوص. الجمعية العراقية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠٢١(٣٠): ٢٥٣- ٢٧٧.https://search.emarefa.net/detail/BIM-1264389
15. شلبي، يوسف محمد؛ آل معيض، عايض عبد الله(2021). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الاكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. المجلة التربوية جامعة سوهاج،2(84)،612-677. article_150715_b4b15e209eee37333db721aee3b42da8.pdf (ekb.eg)
16. شمة، محمد عبدالرزاق. (٢٠٢٢). تطوير بيئة تعلم مصغر قائمة على تحليلات الفيديو التفاعلى وأثرها على تنمية مهارات إدارة المعرفة عبر الأجهزة اللوحية وخفض التجول العقلى لدى طلاب الصف الأول الثانوي. الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم، ٣٢(٦): ١٥٢- ٢٣٣.http://search.mandumah.com/Record/1311059
17. -وداعة، زينة نزار(٢٠٢٠)، واقع التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في العراق في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الدولية للدراسات النفسية والأسرية، ٨ (٢): ٤٤٧- ٤٦٢.https://doi.org/DOI:10.31559/EPS2020.8.2.15
18. -حسين، حازم(٢٠٢١). التجول العقلي وعلاقته بطلاقة الأشكال لدى طلبة جامعة واسط كلية التربية للعلوم الإنسانية أنموذجا. *مجلة كلية التربية جامعة واسط*، ٤٢ (٢): ٤٢٥- ٤٤٠. https://doi.org/10.31185/eduj.Vol2.Iss42.2093
19. -زعلول، ماجدة. (٢٠١٩). تأثير فرط الحركة المصحوب بتشتت الانتباه على الذاكرة العاملة لدى الطفل عسير الكتابة. *المستودع الرقمي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي*، ٩٥.
20. http://hdl.handle.net/123456789/8737
21. -عبد، فردوس كاظم؛ محمد، اياد هاشم(2022). التجول العقلي لدى طلبة جامعة ديالي. مجلة ديالي للبحوث الانسانية، (1)،13-33.
22. https://djhr.uodiyala.edu.iq/index.php/DJHR2022/article/view/247
23. -عثمان، عفاف بنت عبد اللاه. (٢٠٢٢). نموذج مقترح للعلاقات السببيةً بين التجول العقلي والإبداع وسعة الذاكرة العاملة والفضول المعرفي لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران. *مجلة العلوم التربوية*. ١ (٣٢): ٤٣٩- ٤٨٨. https://imamjournals.org/index.php/joes/article/view/2313/1612
24. -عرفان، أسماءعبدالمنعم (٢٠٢٢). فعالية التدريب على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في الحد من التجول العقلي لدى طالبات الجامعة منخفضات التحصيل الأكاديمي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١١٤ (٣٢): ٢١- ٨٦.https://doi.org/10.21608/ejcj.2022.211967
25. كريم، ياسمين علوان (2021). التجول العقلي و علاقته بالسيطرة الانتباهية لدى طلبة الجامعة .مجلة البحوث التربوية والنفسية، 18(70)،500-533. https://search.emarefa.net/detail/BIM-1249056

DOI: https://doi.org/10.33193/JALHSS.98.2023.954
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (98) December 2023
العدد (98) ديسمبر 2023

26. -Hong, H., Yunyun, C., Ting, L., Hui, L., Xuemin, Z. (2023). The role of focus back effort in the relationships among motivation,interest, and mind wandering: an individual difference perspective. Journal of Cognitive Research: Principles and Implications, 8 (43), 1- 17.https://doi.org/10.1186/s41235-023-00502-0
27. -Jason, G., Randall, M .D., Hanson, A.S. Nassrelgrgawi,A.(2022). Staying focused when nobody is watching: Self-regulatory strategies to reduce mind wandering during self-directed learning. Journal of Applied Psychology, 77(4),1428- 1464. https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.1111/apps.12366
28. -Lin, Y., Su, Y. (2022). The concurrent and longitudinal impact of sleep on mind wandering in early adolescents. Journal of Society for Research on Adolescence, 33(2), 431- 446.https://doi-org.sdl.idm.oclc.org/10.1111/jora.12815
29. -Shepherd, J . (2019). Why does the mind-wander?. Neuroscience of Consciousness, (1), 1- 9.https://doi.org/10.1093/nc/niz014
30. -Wang, F., Huang, M., & Qu, J. (2023). The effect of Internet addiction on mind wandering: Resilience and academic burnout as mediators among Chinese adolescents. Journal of Social behavior and personality, 51(2): 1-13.
31. https://doi.org/10.2224/sbp.12097
32. -Barnett, P., Kaufman, J. (2020). Spontaneous and Controlled Cognition Explorations in Creativity Research. Available online, Version of Record ,3(1), 3-23.https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816400-6.00001-8
33. -Irving, Z. Glasser, A. (2019). Mind-wandering: A philosophical guide. wileyonlinelibrary.com/journal/phc3, P: 1-15 DOI: 10.1111/phc3.12644
34. -Mello, S. Mills, C. (2021). Mind wandering during reading: An interdisciplinary and integrative review of psychological, computing, and intervention research and theory. wileyonlinelibrary.com/journal/,3(1), 1- 23.https://doi.org/10.1111/lnc3.12412
35. -Phillips, L. U. (2023). Working memory. Salem Press Encyclopedia.
36. https://sdl.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ers&AN=90558506&site=eds-live
37. -Sandra, W. Russ, S. (2020). Creativity and the Wandering Mind Spontaneous and Controlled Cognition Explorations in Creativity Research. Available online, Version of Record ,4(5),231-248.https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816400-6.00010-9
38. -Schwieter, J., Wen, Z., & Bennett, T. (2022). Working Memory and Language: An Overview of Key Topics. In J. Schwieter & Z. Wen (Eds.), The Cambridge Handbook of Working Memory and Language(Cambridge Handbooks in Language and Linguistics, 3(16),33-50. Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/9781108955638.002
39. -Villena,M., Cosmelli,D. (2020).Creativity and the Wandering Mind Spontaneous and Controlled Cognition Explorations in Creativity. Research. Available online , Version of Record.1(3), 93-120https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816400-6.00005-5
40. -Zachary C. Irving,A., Aaron, G.A., Alison G.B., Verity,P.C. (2020). What Does "Mind-Wandering" Mean to the Folk? An Empirical Investigation. Cognitive Science Society, 2(3),1-20 DOI: 10.1111/cogs.12908