

التجول العقلي وعلاقته بأداء التشكيلة الحركية الاجبارية والاختيارية بأداء الشريط لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

م.د هدى عيدان محمد

جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

hoda.m@copew.uobaghdad.edu.iq

ARTICLE INFO

المخلص

Received: 08 Feb
Accepted: 15 Mar
Volume: 3
Issue: 2

تبرز أهمية دراسة العلاقة بين التجول العقلي وأداء التشكيلات الحركية الإجبارية والاختيارية لما لذلك من دور في فهم كيفية تأثير العمليات العقلية على الأداء المهاري لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والسعي إلى تطوير البرامج التدريبية والتعليمية التي تسهم في تحسين مستوى الأداء من خلال تعزيز التركيز وتقليل التشتت الذهني، وهدفت الدراسة الى التعرف على درجة التجول العقلي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وكذلك التعرف على العلاقة بين التجول العقلي واداء التشكيلة الحركية الاجبارية لدى عينة البحث والتعرف على العلاقة بين التجول العقلي واداء التشكيلة الحركية الاختيارية لدى عينة البحث، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافها إذ بلغ مجتمع البحث (107) طالبة، وتم اختيار العينة بصورة عشوائية بأسلوب القرعة وتمثلت بطالبات شعبة (أ) والبالغ عددهن (26) طالبة وتم اختيار (5) طالبات للتجربة الاستطلاعية و(15) طالبة للتجربة الرئيسية وتم استبعاد (6) طالبات لعدم التزامهن بالحضور وبنسبة 14.018% ، وتم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وتم التوصل الى اهم الاستنتاجات: ان افراد العينة يتمتعون بتجول عقلي مرتفع وهذا يعني أن التجول العقلي يمثل سمة واضحة لديهم وليس مجرد حالة عابرة، وتم التوصل الى اهم التوصيات: دراسة التجول العقلي مع متغيرات اخرى مثل السمات الشخصية والتحصيل المعرفي وغيرها.
الكلمات المفتاحية: التجول العقلي، التشكيلة الحركية الاجبارية، التشكيلة الحركية الاختيارية، الجمناستك الإيقاعي.

Abstract

The importance of studying the relationship between mental wandering and the performance of obligatory and optional motor formations lies in its role in understanding how mental processes affect the skill performance of female students at the College of Physical Education and Sports Sciences. This study also aims to develop training and educational programs that contribute to improving performance levels by enhancing focus and reducing mental distractions. The study aimed to identify the degree of mental wandering among female students at the College of Physical Education and Sports Sciences, as well as the relationship between mental wandering and the performance of obligatory motor formations in the research sample, and the relationship between mental wandering and the performance of optional motor formations in the research sample. The researcher used the descriptive method with a survey and correlational approach, as it is suitable for the nature of the research problem and its objectives. The research population consisted of (107) female students, and the sample was randomly selected using a lottery system. The sample consisted of (26) students from Section (A), of whom (5) were selected for the pilot study and (15) for the main study. (6) students were excluded due to non-attendance, representing 14.018%. The data were presented and analyzed. The results were analyzed and discussed, leading to the following key conclusions: The participants exhibited a high degree of mental wandering, indicating that it was a defining characteristic rather than a fleeting phenomenon. The main recommendation was to further investigate mental wandering in conjunction with other variables such as personality traits, cognitive achievement, and others.

Keywords: Mental wandering, compulsive movement formation, optional movement formation, rhythmic gymnastics.

المقدمة:

يُعدّ علم النفس من العلوم الأساسية التي تهتم بدراسة السلوك الإنساني والعمليات العقلية المختلفة لما لها من تأثير مباشر في أداء الفرد في مختلف المجالات ولاسيما المجال الرياضي ومن بين الموضوعات الحديثة التي حظيت باهتمام الباحثين في علم النفس المعرفي هو "التجول العقلي" الذي يُشير الى انشغال الفرد بأفكار داخلية بعيدة عن المهمة التي يقوم بها، بحيث يتحول انتباهه من المثيرات الخارجية إلى أفكار ذاتية قد ترتبط أو لا ترتبط بالموقف الحالي (العبيدي)(76:1) "ويُعد هذا المتغير من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى التركيز والانتباه وبالتالي في جودة الأداء الحركي، إذ يشير (العبيدي) ان التجول العقلي من المتغيرات المعرفية ذات طبيعة تسلسلية في التشكل والظهور، إذ لا يظهر فجأة، بل يمر بمراحل متتابعة ضمن نظام معالجة المعلومات لدى الإنسان(4:206).

وفي المجال الرياضي يتطلب الأداء المهاري مستوى عالٍ من التركيز والانتباه المستمر خاصة عند أداء التشكيلات الحركية التي تعتمد على التناسق والدقة والانسيابية وهنا يظهر دور التجول العقلي بوصفه عاملاً قد يكون إيجابياً في بعض الأحيان من خلال تعزيز الإبداع أو سلبياً عندما يؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف السيطرة على الأداء.

أما التشكيلة الحركية فُعد من الأنشطة التي تتطلب تكاملاً بين القدرات البدنية والعقلية إذ تنقسم إلى تشكيلات إجبارية تعتمد على أداء حركات محددة وفق نمط معين وتشكيلات اختيارية تتيح للطالبة حرية الإبداع والتنوع في الأداء ويزداد هذا التحدي عند استخدام أداة الشريط التي تحتاج إلى دقة عالية في التحكم والتوافق بين حركة الجسم والأداة.

ومن خلال خبرة الباحثة كونها تدريسية للمادة وجدت ان هنالك تباين ملحوظ في مستوى أداء طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للتشكيلات الحركية الإجبارية والاختيارية باستخدام أداة الشريط على الرغم من خضوعهن لبرامج تعليمية وتدريبية مقارنة ويُعزى هذا التباين إلى مجموعة من العوامل من بينها العوامل النفسية ولا سيما ظاهرة التجول العقلي التي تؤثر في تركيز الانتباه والتحكم أثناء الأداء الحركي إذ إن انصراف الذهن إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة قد ينعكس سلباً على دقة الأداء وانسيابيته وعليه تبرز الحاجة إلى دراسة هذه الظاهرة والكشف عن طبيعة العلاقة بين التجول العقلي ومستوى أداء التشكيلات الحركية، بهدف الوصول إلى نتائج علمية تساهم في تحسين العملية التعليمية والتدريب

ومن هنا تبرز أهمية دراسة العلاقة بين التجول العقلي وأداء التشكيلات الحركية الإجبارية والاختيارية، لما لذلك من دور في فهم كيفية تأثير العمليات العقلية على الأداء المهاري لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، والسعي إلى تطوير البرامج التدريبية والتعليمية التي تساهم في تحسين مستوى الأداء من خلال تعزيز التركيز وتقليل التشتت الذهني.

اهداف البحث:

1- التعرف على درجة التجول العقلي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

- 2- التعرف على العلاقة بين التجول العقلي واداء التشكيلة الحركية الاجبارية لدى عينة البحث.
3- التعرف على العلاقة بين التجول العقلي واداء التشكيلة الحركية الاختيارية لدى عينة البحث.

فرضيات البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التجول العقلي واداء التشكيلة الحركية الاجبارية لدى عينة البحث.
2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التجول العقلي واداء التشكيلة الحركية الاختيارية لدى عينة البحث.

مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي 2023-2024
2- المجال الزمني: الفترة من 2024/3/17 ولغاية 2024/4/28.
3- المجال المكاني: القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد.

تحديد المصطلحات:

التجول العقلي: "هو التفكير في اشياء لا علاقة لها بالمهمة الحالية واستثارة التفكير المستقل" (820. - 789) كما ويعرف بأنه "تحويل بؤرة الاهتمام من الموضوع الحالي الى مشاعر وافكار خاصة بالفرد كما ويعني بأنه فصل العمليات التنفيذية لمعالجة المعلومات من المعلومات ذات الصلة الى مشكلات شخصية اكثر عمومية يؤدي الى قصور في اداء المهمة" (5:7).

الطريقة والإجراءات:

منهجية البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافها.

مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (107) طالبة، وتم اختيار العينة بصورة عشوائية بأسلوب القرعة وتمثلت بطالبات شعبة (أ) والبالغ عددهم (26) طالبة وتم اختيار (5) طالبات للتجربة الاستطلاعية و(15) طالبة للتجربة الرئيسية وتم استبعاد (6) طالبات لعدم التزامهن بالحضور وبنسبة 14.018%

جدول (1).

النسبة المئوية	المستبعدات	تجربة استطلاعية	تجربة رئيسية	مجتمع البحث وعينته
14.018%	6	5	15	107

وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

الوسائل والأدوات المساعدة:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
2. مقياس التجول العقلي (ملحق 1).
3. المقابلة الشخصية.
4. استمارات استطلاع آراء الخبراء.
5. استمارات تسجيل.
6. الاختبارات والقياس.
7. اشرطة عدد (15).

إجراءات البحث الميدانية:

مقياس التجول العقلي:

اطلعت الباحثة على الدراسات التي تناولت مقياس التجول العقلي وتبنت مقياس (سوليفان) المكون من (42) فقرة الذي تم بناؤه سنة 2015 من قبل الدكتور يوليا سوليفان استاذ في جامعة شمال تكساس يتكون المقياس من (42) فقرة موزعة على الابعاد التالية: (9) فقرات للتجول العقلي (غير متعلق بالتكنولوجيا) و(5) فقرات للتجول العقلي (المتعلق بالتكنولوجيا) و(7) فقرات للتفكير في المهمة (متعلق بالتكنولوجيا) و(4) فقرات للتفكير في المهمة (غير متعلق بالتكنولوجيا) و (4) فقرات للإبداع و (4) فقرات للاحتفاظ بالمعرفة و(3) فقرات للمعرفة المحسوسة او المدركة و(3) فقرات للكفاءة الذاتية للبرنامج و(3) فقرات لتعقيد المهمة المحسوسة أو المدركة اما بدائل المقياس فيتكون من خمسة بدائل (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا ، ابدا) وان اعلى درجة للمقياس هي (210) واقل درجة(42)كما في ملحق (1)

تقييم أداء التشكيلة الحركية:

تم تقييم أداء التشكيلة الحركية الاجبارية والاختيارية من قبل ثلاث خبراء ومختصين في مجال الجمناستيك¹، واعتمدت درجة تقييم الأداء من (10) درجات ويتم حساب المعدل (الوسط الحسابي) لدرجات المحكمين الثلاث.

التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية كما أشار إليها مجمع اللغة العربية بأنها " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وادواته"(79:5) وبغية التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة

¹ * أ.د. بشرى كاظم عبد الرضا

* أ.د. هدى شهاب جاري

* أ.د. زينة عبد السلام



عند تنفيذ التجربة الرئيسية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث وللتحقق من الأسس العلمية للمقياس قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/4/13 والموافق يوم الخميس في الساعة التاسعة صباحاً وعلى عينة قوامها (5) طالبات.

الاسس العلمية للمقياس:

الصدق:

للتحقق من صدق مقياس التجول العقلي قامت الباحثة بعرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين للحكم على صلاحية المقياس في قياس الخاصية المراد قياسها وهذا يعد نوعاً من انواع الصدق الظاهري وقد اسفرت النتائج على اتفاق الخبراء وبنسبة 85% على صلاحية المقياس.

الثبات:

لغرض حساب معامل الثبات مقياس التجول العقلي اعتمدت الباحثة طريقة (الفاكرونباخ) اذ ان حساب الثبات بهذه الطريقة يدل على مدى اتساق فقرات المقياس داخليا فهي تقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين الفقرات (3:354) وبعد تطبيق معادلة الفاكرونباخ تبين ان الثبات (0,821).

التجربة الرئيسية:

بعد اكمال التجربة الاستطلاعية قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2024/4/19 الموافق يوم الأربعاء على عينة التجربة الرئيسية البالغ عددهم (15) طالبة اذ قامت بتوزيع استمارات مقياس التجول العقلي وبمساعدة فريق العمل المساعد على افراد عينة البحث وبعد اكمال الإجابات وجمع الاستمارات تم اجراء تقييم أداء التشكيلة الحركية الاجبارية والاختيارية وبحضور ثلاثة محكمين في مجال الجمناستك ، وكانت درجة التقييم من (10) درجات ويتم احتساب درجة التقييم عن طريق الوسط الحسابي لدرجات المحكمات الثلاث.

الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) لأجراء المعالجات الإحصائية.

-الوسط الحسابي.

-الوسيط.

-الانحراف المعياري.

-معامل الارتباط (بيرسون).

-معامل الارتباط (سبيرمان).

النتائج:

عرض وتحليل التقديرات الإحصائية للمتغيرات المبحوثة:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التجول العقلي	134.58	134	6.479	0.268
التشكيلة الاجبارية	7.32	7	1.268	0.757
التشكيلة الاختيارية	5.97	6	1.095	-0.082

يبين الجدول ان قيم معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة بلغت (0.268 للتجول العقلي و0.757 لأداء التشكيلة الاجبارية و0.082 لأداء التشكيلة الاختيارية) وهذا يشير ان البيانات موزعة توزيعاً اعتدالياً لان قيم معامل الالتواء انحصرت بين (1 -).

جدول (3)

يبين قيمة ت دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي في مقياس التجول العقلي لدى عينة البحث

المتغيرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت*	Sig	الدلالة الاحصائية
التجول العقلي	126	134.58	6.479	5.128	0,001	معنوي

*معنوي اذا كانت $sig \geq 0,05$

جدول (4)

يبين قيم معامل الارتباط المحسوبة بين التجول العقلي والتشكيلة الحركية الاجبارية والتشكيلة الحركية الاختيارية لدى عينة البحث

المتغيرات	قيمة المحسوبة مع التجول العقلي	Sig	الدلالة الاحصائية
التشكيلة الاجبارية	0.598	0,001	معنوي
التشكيلة الاختيارية	0.674	0,001	معنوي

معنوي اذا كانت $0,05 \geq sig$

المناقشة:

يبين الجدول(3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي بمعنى ان افراد العينة يتمتعون بتجول عقلي مرتفع وهذا يعني أن التجول العقلي يمثل سمة واضحة لديهم وليس مجرد حالة عابرة ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة التجول العقلي بوصفه نشاطاً ذهنياً داخلياً مستمراً حيث يرى Jonathan (Smallwood) أن التجول العقلي يشغل حيزاً كبيراً من النشاط المعرفي اليومي للفرد، ويظهر بشكل أكبر في البيئات التي تسمح بالتفكير الحر(6:182) كما تعزوا الباحثة ذلك الى قدرة الطالبة على التفكير بنجاحها اثناء أدائها المهارات وقدرتها على التفكير بحلول تساعد على أداء المهارات بشكلها الصحيح وغير المألوف وقدرتهن على توجيه الانتباه اثناء ادائهن للمهارات وقدرتهن على البحث عن حلول جديدة ومفيدة لمنع تكرار الأخطاء اثناء الأداء اذ ان الحركات التي تقوم بها الطالبة كما ذكرت زهراء (يتطلب الأداء الحركي الفعال توافر مستوى كافٍ من القوة البدنية المصحوبة بسرعة مناسبة، إلى جانب مرونة جيدة، فضلاً عن الانتباه والتركيز العالين، الأمر الذي يسهم في تحقيق التناسق والانسجام في الأداء.) (20)، (4:22) ويرى (العنبي 2019) أن التجول العقلي المرتبط بالمادة الدراسية قد ينطوي على تشكيل مهارات إبداعية واستراتيجيات تعلم متقدمة لدى المتعلم ولكن لا بد من عدم استغراق المتعلم في ذلك على نحو يعيق أداء المهمة التعليمية.

كما أشار (الفيل ٢٠١٨) أن التجول العقلي المرتبط بالمادة الدراسية يتمثل في قيام المتعلم أثناء المحاضرة أو الدرس ببعض السلوكيات منها التأكد من زميله عن بعض ما يستمع إليه من معلومات ومحاولته لإيجاد أفكار عن كيفية تطبيق ما يستمع إليه من معلومات، كذلك تصفحه لبعض الأوراق لكي يتأكد مما يستمع إليه وانشغاله بتجهيز وإعداد بعض الأمثلة للمحاضر بعد انتهاء المحاضرة وسعيه لإيجاد ثغرات فيما يستمع إليه، وأخيرة ميله لإظهار فهمه لما يستمع إليه أمام زملائه. (2:38)

يبين الجدول(4) وجود علاقة ارتباط طردية ومعنوية بين التجول العقلي والتشكيلة الحركية الاجبارية الطالبات ووجود علاقة ارتباط طردية ومعنوية بين التجول العقلي والتشكيلة الحركية الاختيارية أي بمعنى ان امتلاك وتمتع الطالبة بالتجول العقلي وهذا ينعكس بشكل إيجابي على أداء التشكيلتين الحركية الاجبارية والاختيارية لدى أي بمعنى ان امتلاك وتمتع الطالبة بالتجول العقلي وهذا ينعكس بشكل إيجابي على أداء التشكيلة الحركية الاجبارية والاختيارية، كما وتبين من هذه القيم أن العلاقة بين التجول العقلي والتشكيلة الحركية الإيجابية هي علاقة طردية متوسطة إلى قوية، في حين أن العلاقة مع التشكيلة الحركية الاختيارية تعد أقوى نسبياً ويشير ذلك إلى أنه كلما زاد مستوى التجول العقلي لدى أفراد العينة، ارتفع مستوى الأداء أو الانخراط في التشكيلات الحركية بنوعها الاجبارية والاختيارية وتعزو الباحثة ذلك الى قدرة الطالبات على تخيل الأداء بشكل يجعلها قادرة على النجاح في أداء المهارات والتي تساعدن للوصول الى حلول مبتكرة تساعدن على

الأداء بنجاح حيث يرى كل من (Smallwood & Schooler2006) ان التجول العقلي نشاطاً معرفياً داخلياً يرتبط بتوليد الأفكار والتخيل والتخطيط المستقبلي وليس مجرد تشتت سلبي وهذا يفسر علاقته الإيجابية بالأداء الحركي خاصة في المهام التي تتطلب قدراً من المرونة أو الإبداع يُعدّ التجول العقلي المنظم نمطاً من النشاط الذهني الذي لا يقتصر على التشتت، بل يمتد ليشمل عمليات معرفية متقدمة، إذ يسهم -عند توجيهه بصورة هادفة- في دعم معالجة المعلومات وتعزيز القدرة على التركيز غير المباشر وملاحظة التفاصيل المهمة. كما يساعد هذا النوع من النشاط العقلي في تنمية مهارات التفكير العميق والتحليل المنطقي، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على قدرة الفرد في حل المشكلات، من خلال تنشيط العمليات المعرفية العليا. (344: 8) اي ان التجول حالة ذهنية يكون فيها الفرد منشغلاً بأفكاره الداخلية بعيداً عن المثيرات المباشرة في البيئة المحيطة، حيث ينتقل الانتباه من اللحظة الراهنة إلى معالجة أفكار مرتبطة بالماضي أو المستقبل وهذا ما يعاكس قول براون بأنها حالة يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بالذي يحدث حوله في الوقت الحاضر (14 :

(882

كما تؤكد نظرية الشبكة الافتراضية للدماغ (Default Mode Network)، وهي أحد المفاهيم في علم الأعصاب المعرفي، أن حالات التجول العقلي تنشط مناطق دماغية مسؤولة عن التخيل والمحاكاة الذهنية، مما يعزز القدرة على تصور الحركات وتنظيمها قبل تنفيذها، وهو ما قد ينعكس إيجاباً على التشكيلات الحركية.

وتعزو الباحثة قوة العلاقة مع التشكيلة الحركية الاختيارية مقارنة بالإجبارية بأن الأولى تعتمد بدرجة أكبر على حرية الاختيار والتخطيط الذاتي، وهو ما يتطلب عمليات معرفية داخلية أعمق مثل التخيل واتخاذ القرار، وهي عمليات ترتبط مباشرة بالتجول العقلي. وهذا يتفق مع ما طرحه (Daniel Kahneman) في إطار التمييز بين أنماط التفكير، حيث أن الأنشطة الأقل تقييداً تسمح بتفعيل أوسع للعمليات الذهنية الداخلية، كما ان اداء التشكيلة الحركية الاختيارية بتركيز واندفاع واحساس بالتعامل مع متطلبات الاداء تجعل الطالبة مستغرقة بالاداء بيقظة تامة (10:79)

كما أن التجول العقلي قد يكون مرتبطاً بالإبداع الحركي إذ يساهم في توليد بدائل حركية جديدة وتحسين الأداء في المهام غير الروتينية، وهو ما يدعم تفسير العلاقة الأقوى مع التشكيلات الاختيارية. وهذا ما اشارت اليه (هدى) (ان الطالبة عند أداء التشكيلة الحركية الاختيارية بها سوف تعكس قدرتها على عرض المهارات المتعلمة بطريقة جديدة ومدروسة وكذلك يحدث تكيف وانسجام بين الوزن الحركي والايقاع الموسيقي الخاص بالتشكيلة الحركية الاختيارية)(15:116).

الاستنتاجات:

1- ان افراد العينة يتمتعون بتجول عقلي مرتفع وهذا يعني أن التجول العقلي يمثل سمة واضحة لديهم وليس مجرد حالة عابرة.



2- وجود علاقة ارتباط طردية ومعنوية بين التجول العقلي والتشكيلة الحركية الاجبارية أي بمعنى ان امتلاك وتمتع الطالبة بالتجول العقلي وهذا ينعكس بشكل إيجابي على الاداء .

3- وجود علاقة ارتباط طردية ومعنوية بين التجول العقلي والتشكيلة الحركية الاختيارية أي ان التجول العقلي له دور إيجابي في الأداء الحركي خاصة في المواقف التي تتطلب مرونة واختياراً ذاتياً.

التوصيات:

- 1- اجراء بحوث مشابهة لقياس متغيرات أخرى وعلى عينات مختلفة.
- 2- دراسة التجول العقلي مع متغيرات اخرى مثل السمات الشخصية والتحصيل المعرفي وغيرها.
- 3- اهمية توفير عوامل البيئة التعليمية التي تعمل على زيادة التجول العقلي في المجال التربوي والتعليمي.

المصادر:

1- العبيدي، أحمد حسن: *التجول العقلي وعلاقته بالانتباه الانتقائي لدى طلبة الجامع*. (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق، 2019).

2- الفيل، حلمي: برنامج مقترح للتوظيف 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، العدد الثاني، 2018).

3- عودة: استخدام معامل ألفا كرونباخ في تقدير الثبات الداخلي للمقاييس. (مجلة كلية التربية، 2002).

4- العتبي، سالم حميد معيض: *التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء ما وراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى، 2019).*

5- مجمع اللغة العربية: *معجم علم النفس والتربية*، ج1: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984)

6- Smallwood, J., O'connor, R., Sudberry, M.V., Ballantyre, C. :The consequences of encoding in formation on the maintenoaucee of164 internally generated images and thoughts ,the role of meaning complexes. (Consciousness and cognition, (2004) pp 789 – 820¹

7- Oettingen, G., and Schwörer, B.: “Mind Wandering Via Mental Contrasting as a Tool for Behavior Change,”(2013 Frontiers in Psychology), pp. 1-5.

8- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. Psychological Bulletin.

9- Raichle, M. E. (2015). The brain's default mode network. Annual Review of Neuroscience

10- Kahneman, D. (2011). Thinking, Fast and Slow.

11- Huda Edaan Mohammed, & Raghdad Foad Mohammed. (2021). The percentage of psychological flow's contribution to some rhythmic gymnastics skills and the effectiveness of throwing weight into the square and the field. Modern Sport, 20(2), 0073–0081. <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.2.0073>

12-Zahraa Hazim Yuneus, Iqbal Abdul Hussein Neamah(2023) : The effect of qualitative exercises on some kinetic abilities of fourth-grade female students in primary school, International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE , Vol 14 (2) pp. 5965. <https://www.int-jecse.net/abstract.php?id=2578Zahraa>

13- Fan, J., McCandliss, B. D., Sommer, T., Raz, A., & Posner, M. I. 2002. *Testing the efficiency and independence of intentional networks*. Journal of Cognitive Neuroscience, 14(3), 340-347.

14-Brown, k.w and Ryan; The benefits of being present: mind fullness and its role in psychological wellbeing :(journal of personality and social psychology, the American psychological Association, vol.84 , no.4,2003,p:882.

15-Huda Edaan Mohammed, Sahira Razzaq Kadhim. (2024). The percentage of the contribution of mental alertness to the performance of the optional motor group for students of the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls. Modern Sport, /vol23/iss1/11. <https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/journal/vol23/iss1/11>

الملاحق

(ملحق 1)

استبيان التجول العقلي

تسلسل	الفقرات	دائمًا	غالبًا	أحياناً	نادرًا	أبدًا
1	التفكير في أفراد العائلة اثناء القيام بالمهمة.					
2	تراودك افكار عن الأصدقاء اثناء اداء المهمة.					
3	التفكير في شيء يجعل الفرد يشعر بالذنب.					
4	التفكير في الهموم الشخصية التي يتعرض لها الفرد.					
5	تدفق الافكار المزعجة التي تجعل الفرد يشعر بالغضب.					
6	التفكير في الاحداث السابقة التي مرت علي اليوم.					

					7	التفكير في أشياء حدث في الماضي القريب (الأيام القليلة الماضية، ولكن ليس اليوم).
					8	تقديم الافكار بالأشياء والذكريات التي حدثت في الماضي البعيد
					9	التفكير في اشياء قد تحدث في المستقبل.
					10	التفكير في التحقق من بريدي الإلكتروني.
					11	التفكير في التحقق من وسائل التواصل الاجتماعية مثل الفيس بوك .
					12	تراودك افكار تجعلك تفكر في تصفح أشياء أخرى.
					13	عند القيام بمهمة ما تتدفق افكار تجعلك تسعى الى التحقق من الهاتف.
					14	التفكير في القيام بأنشطة أخرى عبر الإنترنت.
					15	التركيز على كيفية استخدام برنامج محرك البحث جوجل لإكمال مهمتي.
					16	الانتباه إلى السمات المختلفة في برنامج محرك البحث جوجل لإكمال مهمتي.
					17	تركيز الانتباه على الخيارات المختلفة التي يقدمها برنامج محرك البحث جوجل لتنسيق مهمتي.
					18	توجيه الانتباه على تعلم وظائف محددة في برنامج محرك البحث جوجل(على سبيل المثال توفير البحوث العلمية).
					19	الاهتمام والتركيز لنوع الأخطاء التي كنت أرتكبها عندما كنت أستخدم محرك البحث جوجل.
					20	تركيز الاهتمام على التأكد من صحة مخرجات الكمبيوتر.
					21	توجيه الاهتمام بصورة كاملة على متابعة تعليمات برنامج محرك البحث جوجل بشكل صحيح.
					22	تركيز الانتباه الكامل على كيفية حل المشكلة.
					23	التفكير في استراتيجيات غير مألوفة لحل المشكلة.
					24	التفكير مسبقًا فيما سأفعله مستقبلاً لحل المشكلة.

					25	توجيه الانتباه على تنفيذ أكبر عدد ممكن من الخطوات بشكل صحيح.
					26	التمكن من الخروج بطريقة غير مألوفة وجديدة لحل المشاكل.
					27	القدرة على إنتاج أفكار جديدة وجدية وواقعية وعملية لإكمال المهمة.
					28	البحث عن تقنيات وإجراءات حديثة لحل المشكلات.
					29	التمكن من الوصول إلى حلول مبتكرة للتعامل مع المشاكل.
					30	القدرة على تلخيص الجوانب الرئيسية لبرنامج محرك البحث جوجل يتجاوز ما كنت قد علمته في الصف.
					31	التمكن من معالجة المشكلة بشكل رمزي بما يتجاوز ما كنت أتعلمه في الصف.
					32	تملك الامكانية على تخيل الوظائف المحددة لبرنامج محرك البحث جوجل عقليًا يتجاوز ما كنت قد تعلمته في الصف .
					33	القدرة على ممارسة الوظائف المحددة لبرنامج محرك البحث جوجل عقليًا يتجاوز ما كنت قد علمته في الصف .
					34	لديك معرفة مسبقة ببرنامج محرك البحث جوجل قبل أن آخذ هذا الصف.
					35	أنت على دراية ببرنامج محرك البحث جوجل من خلال مصادر أخرى (مثل التعلم الذاتي، والصفوف الأخرى).
					36	برنامج محرك البحث جوجل تقليدياً بالنسبة لي.
					37	التمكن من استخدام برنامج محرك البحث جوجل إذا لم يكن هناك من حولي ليقول لي ما يجب القيام به.
					38	التمكن من استخدام برنامج محرك البحث جوجل على الرغم من اني لم استخدم أي برنامج مثله من قبل.
					39	القدرة على استخدام برنامج محرك البحث جوجل إذا كان لدي فقط كتيبات وتعليمات استخدام البرنامج.
					40	القيام بهذه المهمة يحتاج الى تنسيق العديد من الأشياء المختلفة في نفس الوقت.

					41	تتطلب هذه المهمة الكثير من الجهد والوقت.
					42	ما مدى صعوبة المقياس بالنسبة للفقرات السابقة التي تدرج من 1 (سهل للغاية) إلى 5 (صعب للغاية).