



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



التجول العقلي وعلاقته بالشيخوخة النفسية لدى طلبة الجامعة

رسالة مقدّمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل درجة ماجستير آداب في التربية
(علم النفس التربوي)

من الطالبة

فردوس كاظم عبد ابراهيم

إشراف

الأستاذ الدكتور

اياد هاشم محمد السعدي

٢٠٢١م

١٤٤٢ هـ

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

مشكلة البحث Problem of the Research

تمثل ظاهرة التجول العقلي عائقاً أمام تعلم الطلبة بشكل عام فهي تؤثر بطريقة سلبية مباشرة على نواتج التعلم المختلفة المتوقع حدوثها , نظراً لما تحدث من فقدان التركيز وتشتت الذهن يؤثر على إستمرار الطلبة في متابعة التعلم بشكل فعّال نظراً لإنعكاسات السلبية على العديد من المتغيرات لدى الطلبة مثل مهارات حل المشكلات. ومهارات الفهم القرائي والإندماج النفسي والمعرفي واللعب المعرفي والإداء الأكاديمي للطلاب وذلك على الرغم من إرتباطها الإيجابي ببعض المتغيرات مثل مهارات التفكير الإبداعي والتخطيط للمستقبل (الفيل، ٢٠١٨: ٢٢١)

التجول العقلي مشكلة يشكو منها الكثير من الأفراد بمختلف الأعمار نتيجة الكثير من المشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية وعدم الإستقرار والقلق وأصبحت مشكلة تقلق المربين في كافة المراحل الدراسية وكانت سبباً في شعورهم بالعجز والقصور في تأدية واجباتهم. في المجالات الدراسية والتي تسهم في تكوين الأساليب المعرفية التي كانت محط إهتمام علم النفس لأرتباطهم بمشاعر الأفراد وسلوكهم لأنها تمثل الطرائق التي يعتمدها طلبة في معالجة المعلومات وفي التفكير وفي إداء العمليات المعرفية (ظفر، ٢٠١٧: ٣٢٢).

وتتمثل خطورة التجول العقلي في إنه يقلل من قدرة الطلبة على حل المشكلات بين والإداء الأكاديمي للطلبة يكون تأثير سلبي على مهارات الفهم القرائي التعلم ويمثل التجول العقلي عائقاً أمام حدوث التعلم الفعال وقد تقلل اليقظة العقلية للمتعلم ومن التأثير السلبي للتجول العقلي على عملية التعلم عن طريق تنمية الإنتباه المستدام كما إنها قد تقلل من الوجدانيات السالبة للمتعلم والتي قد تكون مصدراً للتجول العقلي على الرغم من الوضوح التام لمشكلة التجول العقلي في الفصول الدراسية ولكنها تبقى الحلول لهذه المشكلة أقل وضوحاً فغالباً ما يطلب من الطالب الإنتباه ولكن نادراً ما يتم تدريبهم على كيفية القيام بذلك ومما يزيد من هذه المشكلة إعتقاد الطلبة أنفسهم بأن ميلهم الى التجول العقلي وقدرتهم على تركيز الإنتباه غير قابل للتغيير(حلمي، ٢٠١٨: ٩). وإن تعامل الإنسان مع البيئة وتفاعله معها يتطلب منه أولاً أن يعرف هذه البيئة حتى يستطيع التكيف معها إستغلالها بأفضل صورة الشروط الأولى لهذه المعرفة هو الإنتباه الذي يعد الأساس لسائر العمليات العقلية فكل تتعلم شيئاً أو تفكر فيه يجب أن تنتبه إليه وأن ندركه وهذا الأمر له صلة وثيقة سلوكياً وقدرتنا على التوافق لذا فإن العجز عن الإنتباه والتركيز له أثر كبير في

حياتنا , على هذا النحو فإننا نسلط الضوء على آثار التجول العقلي في المهمات الأساسية أو المركزية بدلاً من فوائده الممتلئة على المهام الثانوية عند القيام بهذا ندرك تماماً وجود معايير قد يكون فيها التجول العقلي مفيد على سبيل المثال الإبداع والتخطيط للسيرة الذاتية (Schooler,2006: 946).

أشارت الدراسة (Gray, 2016) عن عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين التجول العقلي ومهارات القراءة لدى الطلاب ذوي قصور الإنتباه وفرط الحركة كذلك عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين التجول العقلي ومهارات القراءة لدى الطلاب العاديين (Gray, 2016: 13)

أكدت دراسة (Shepherd, 2019) أن هناك العديد من الأسباب للتجول العقلي أهمها عدم تحديد أهداف المهمة بدقة ، وعدم توافق المهام مع القائمين بها ، عدم توافر محفزات كافية للقيام بالمهمة ، وأخيراً العائد من المهمة سواء كان عائد مادي أو معنوي (Shepherd, 2019:56) .

وتعد مشاكل الشباب الجامعي إحدى التحديات الكبيرة التي تواجهها علماء التربية وعلم النفس والإجتماع الذين يبحثون في أوضاع هذه الفئة الإجتماعية المهمة فهم القوة وتعد الشيخوخة النفسية ظاهرة نفسية وخبرة شخصية مؤلمة يتعرض لها عدد من الشباب بدرجات متفاوتة وهي نقطة البداية لمشكلات عديدة يمكن أن تواجههم ، إذا قد يتعرض الشباب الى الفراغ النفسي الذي ينتج عنه نوع من الخصائص والمشاعر والسلوكيات التي ترافق مرحلة الشيخوخة تحاول التسلل إلى نفوسهم ولاسيما طلاب الجامعة، فتسبب لهم مشاعر إكتئابية وسوء التوافق النفسي والإجتماعي ويصعب فيها التحكم بالظروف البيئية المحيطة وتكون العلاقات الإجتماعية ضعيفة بينها وبين الآخرين ، وتمثل شعوره بفقدان التقبل والود والحب من الآخرين مما يؤدي الى الفشل في إقامة العلاقات والإنسحاب في الحياة الإجتماعية وهذا يقود الى ظهور درجات متباينة من العجز النفسي وعدم وضوح الأهداف مما يقود الى الإنطواء والعزلة والشعور بالحزن وضعف القدرة على مواجهة المواقف الصعبة وسوء التوافق الشخصي والإحساس بوجود فجوة بينه وبين الآخرين كما إنه

يعاني من قصور في نموه الشخصي لربما يتوهم هذا التصور وتبدو على الفرد أنماط سلوكية لا تتوافق وتعطيله على مواصلة التركيز فيما يقوم به ،أو يسند إليه من مهام وأعمال تعرقل تقديم الأكاديمي وتعد هذه إحدى مؤشرات وجود الشيخوخة النفسية لدى الشباب من طلبة الجامعة ، لذلك وجب علينا لفت الإنتباه إليهم ومحاولة تحقيق نموهم المتكامل جسماً ونفسياً واجتماعياً (جابر , 2004:23) .

الشيخوخة النفسية مما تجعل توقعات الأفراد بأنهم غير قادرين على تحقيق أهدافهم وعدم تقبل المجتمع لهم ،فضلاً عن توقعهم للإخفاق في إدارة حياتهم اليومية، مما يجعل سلوكياتهم لاتشبه أقرانهم ، فمصطلح الشيخوخة يعني إن الإنسان قد وصل بعمره الى مرحلة الإفلال من العمل ، والإصابة بالعديد من الأمراض نتيجة التقدم في السن إن مثل هذه الأمراض والمشاكل والمشاعر والتغيرات السلوكية الشائعة بين المسنين فكيف إذا أحس إن هنالك نوع من هذه المشاعر والسلوكيات التي ترافقها الشباب كنتيجة للظروف غير الطبيعية التي يمر بها البلد والتي شملت كل مرافق الحياة مما إنعكس بشكل مباشر أو غير مباشر على سلوك شبابنا بشكل عام والشباب الجامعي بشكل خاص لذا علينا من الجانب الإنساني الكشف عن الإحاسيس والمشاعر لدى شبابنا من طلبة الجامعة إذا كانت مشاعر شابة متفائلة (الشواشرة وعبد الرحمن, ٢٠١٨:٣٠).

وأشارت دراسة العنكوشي (٢٠١٥) الى إنه غالباً ما يبدي الطلبة من ذوي الشيخوخة النفسية مستويات متباينة من العجز النفسي وضعف الكفاءة الإجتماعية وقصور في النمو الشخصي وعدم وضوح الأفكار قد يكون من نتائجها الإنطواء والعزلة والشعور بالعجز وعدم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة وسوء التوافق والإحساس بوجود فجوة بينهم وبين الآخرين الأمر الذي يؤثر في مستوى الإنجاز الأكاديمي المتوقع منهم، لذا تعد الشيخوخة النفسية مشكلة تتطلب الدراسة العلمية

التي تعد إحدى عقبات تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي والمهني لطلبة الجامعة وكلا المشكلتين تآثران سلبياً أو ايجابياً بالنسق القيمي الذي يؤمن به الطالب الجامعي، (العنكوشي، ٢٠١٥:٣٩).

بصفتي موظفة في الجامعة لاحظت ان شباب الجامعة يعاني من مشاكل نفسية كثيرة منها الشرود الذهن وتشتت الانتباه او مايعرف بالتجول العقلي مما قد يؤدي او قد يكون سبب مايعاني وعانا على مر السنين من مشاكل مر بها العراق ادى الى فقدان الامل وانتشار اليأس وعدم التفاؤل وهو مايعرف بالشيخوخة النفسية يعني هو شاب لكن نفسياً وأرادياً وهو يشعر بما يشعر به المستوى من هنا. جاءت مشكلة البحث لتجيب عن التساؤلات الاتية ما مستوى التجول العقلي لدى طلبة الجامعة؟ وما طبيعة العلاقة بين التجول العقلي والشيخوخة النفسية؟

أهمية البحث: The Important of the Research

ويعتبر التجول العقلي متغير معرفي ذو علاقة مع عملية الإنتباه والتي لايمكن حدوث التعلم إلا من خلالها وذلك بخفض مشتتات الإنتباه حالياً فإن التجول العقلي ذات اهمية كبيرة وبمتغير وهام في أي نظام تعليمي وقد أشار (Smallwood others) الى أن قدرتنا على الحفاظ على إنتباهنا المستدام تؤثر بدرجة دالة في النجاح في عملنا في الفصل أو أي نشاط آخر حيث يحدث التجول العقلي بشكل تلقائي وسريع في المهام التي تتطلب إنتبهاً مستداماً كما تظهر أهمية التجول العقلي من خلال نتائج العديد من الدراسات التي تناولته وبحثت علاقتها بالعديد من المتغيرات وتأثيرها وتأثرها بمتغيرات بيئة التعلم (Smallwood.2004:789).

إن عدم القدرة على التركيز أو تشتت الإنتباه له أسبابه المتعددة ومظاهره المختلفة فهو يعني القدرة على الإنتباه الى موضوع واحد وطرد كل الأفكار الأخرى، ويحتاج عملية التركيز الى يقظة ونشاط في مركزين في المخ هما التكوين الشبكي والقشرة المخية والدائرة الكهربائية بين التكوين الشبكي وقشرة المخ هي أصل التركيز وأي عامل يؤثر في هذه الدائرة يؤدي الى تشتت الإنتباه والسرحان وتنقسم الى عوامل جسمية فقد يرجع شرود الإنتباه الى التعب والإرهاق الجسمي وعدم النوم والإستجمام بقدر كافي والعوامل النفسية التي تؤدي الى تشتت الإنتباه مثل انتقال فكر المتعلم في أمور أخرى سواء كانت إجتماعية أو عائلية وأيضاً إسرافه في التأمل الذاتي أو إنه يشكو الأمر ما من مشاعر أليمة بالنقص أو القلق والعوامل الإجتماعية فالأثر النفسي يختلف باختلاف قدرة الفرد على الإهتمام والصمود فمنهم من يكون أثرها فيهم كأثر الكوارث والصدمات العنيفة. (سليمان, ٢٠١٧: ١٣٦).

يتمحور مفهوم التجول العقلي حول مرحلتين مرحلة البداية التي تمثل التجول الأولي من التركيز على المهمة الى التركيز خارجها مرحلة الإحتفاظ التي تمثل التجربة المعرفية خارج المهمة ويعرف الفكر المرتبط بالمهمة هو الإهتمام الموجه نحوها بينما التجول العقلي هو توجه الإهتمام نحو الإهتمامات غير متعلقة بالمهمة المطروحة (McVay, 2009: 946).

إذا أشارت دراسة ديلورم (Delorme, 2016) إن زيادة مستوى الخبرة لدى الطالب يؤدي الى إنخفاض مقدار التجول العقلي لديه كما يزداد من درجة تركيزه وإندماجه في الأداء (Delorme, 2016: 3).

تأتي أهمية البحث من خلال تناوله لطلبة المرحلة الجامعية وهي مرحلة دراسية مهمة وحيوية وبحكم موقعها في السلم التعليمي ففيها تنضج الأفكار وتفتح

الذهنية للمستقبل لذلك فإن الأهتمام بها يعد من الضروريات لإزالة معوقات التنمية والتقدم الحضاري وبحكم إضطلاعها بمسؤولية أعداد البشرية التربوية ،وهذه الفئة تعد أكثر تضرراً من التغيرات المتسارعة والصراعات المتعددة والضغوط النفسية المتزايدة التي يعاني منها المجتمع العراقي والتي تحمل في طياتها الكثير من الآلام والمتاعب النفسية لعدد كبير منهم لعل أبرزها للشيخوخة النفسية لدى الشباب مما يؤثر في بناء شخصية الشباب الجامعي وحفظ توازنها (العظاموي ،١٩٨٨ :٤٣٣) .

وتمثل الشيخوخة النفسية خبرة عامة يمكن لأي إنسان أن يمر بها وفقاً لتعرضه لمؤثرات النفسية والظروف أو مواقف حياتية مفاجئة وفي أوقات مختلفة حيث إن الفرد يوجه كل يوم مواقف جديدة تتطلب منه قدرة نفسية عالية في مواجهة التحديات المتمثلة ب الظروف المؤلمة والأزمات العديدة التي تواجهه في بداية حياته (محمود ، ١٩٩٣ : ٢٤)

ويشير(عيسوي،١٩٩٩:١٧) الى أهمية العلاقات الأسرية والإجتماعية الإقتصادية المعقدة قد يكون سبب في خلق أزمات لدى طلبة الجامعة الذي يجعل تفكيرهم صلباً ومعقد وقد تكون نقطة البداية العديد من المشكلات والفرغ النفسي الذي يسبب مشاعر وسلوكيات وخصائص نفسية لدى الشباب وهذا قد يؤدي بهم الى الوحدة النفسية والإكتئاب والعزلة والقلق، وهذه الإضطرابات النفسية متشابهة الى سلوكيات المسنين في مرحلة الشيخوخة مما يؤدي بهم الى تبديد طاقتهم النفسية الى نحو يمنعهم من إمكانية التوافق الإجتماعي والنمو الفكري السليم ، وإن أي جهد لحلها أو بالحد منها يتطلب معرفتها والتطلع عليها (عيسوي،١٩٩٩:١٧) .

وأشارت دراسة (حسين ٢٠١٠) الى إنه عندما تفتقد السيطرة على الظروف المحيطة وتغلب العشوائية والفوضى وفقدان التنظيم للبيئة التي يعيشها شبابنا

المتمثلين بطلبة الجامعة ، حينذاك يمكن أن تتسلل الى نفوسهم مشاعر تتسم بالسلبية وضعف الدافعية وفقدان الأمل ، وعادة هذه المشاعر يمكن أن تكون مترافقة للشيخوخة غير المتكيفة والمتعبة إن هؤلاء الشباب لديهم شيخوخة نفسية بشكل عام (حسين ، ٢٠١٠ : ١٧٣)

أولاً : الأهمية النظرية :

- إنه يمثل البحث الحالي محاولة جديدة لمواكبة الدراسات الحديثة المتعلقة بالتجول العقلي وعلاقته بالشيخوخة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- تتأمل الباحثة أن يكون بحثها إضافة أدبية في المكتبات الجامعية بشكل عام والمكتبة التربوية والنفسية بشكل خاص.
- الكشف عن الفروق بين كل من التجول العقلي والشيخوخة النفسية لدى طلبة الجامعة .

أهداف البحث (Aims of the Research)

يهدف البحث الحالي التعرف الى:

- ١- التجول العقلي لدى طلبة الجامعة .
- ٢- الشيخوخة النفسية لدى طلبة الجامعة .
- ٣- إتجاه وقوة العلاقة الارتباطية بين التجول العقلي والشيخوخة النفسية لدى طلبة الجامعة .
- ٤- دلالة الفروق الإحصائية في العلاقة الارتباطية بين التجول العقلي والشيخوخة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) والتخصص (علمي- إنساني).

حدود البحث: (Limits of the Research)

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) للدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين (ذكور - أناث) والتخصص (العلمي والإنساني)

تحديد المصطلحات (Terms Limitation)

أولاً: التجول العقلي (Mind-wandering) عرفه كل من:

١- **Randall:** (٢٠١٥):- هو الفشل في الإحتفاظ في التركيز على الأفكار والأنشطة الخاصة بالمهمة الحالية بسبب بعض المثيرات الداخلية والخارجية التي تتدخل لجذب الإنتباه بعيداً عن المهمة الأساسية. (Randall,2015:222).

٢- **Londeree** (٢٠١٥):- هو تحويل الإنتباه من المهمة الحالية الى أفكار مولدة داخلية من قبل الفرد. (Londeree, 2015, 223).

٣- **Sullivan (2016)**:- على إنه تحويل مفاجيء في الإنتباه من المهمة التي يفكر بها الفرد نتيجة خروج أفكار داخلية من البنية المعرفية العميقة الى البنية المعرفية السطحية وهذه الأفكار غير مرتبطة بالمهمة ولكنها كانت تشغل تفكير الفرد في وقت من الأوقات (Sullivan, 2016: 197).

٤- **Florence** (٢٠١٦): تشمل قصور فرط الحركة ونقص الإنتباه وتحديد النتائج التعليمية والمهنية. (Florence ٢٠١٦: ٦٣٤)

٥- **الفيل:** (٢٠١٨):- وهو عبارة عن تحويل تلقائي في الإنتباه من المهمة الأساسية الى أفكار أخرى داخلية أو خارجية وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة به. (الفيل، ٢٠١٨:٢٢٣).

التعريف النظري

وقد تبنت الباحثة تعريف (Florence ٢٠١٦) لمتغير التجول العقلي لاعتماد على نظرية التحكم التنفيذي (Kane 2006)

التعريف الإجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التجول العقلي المستخدم لهذا الغرض

ثانياً: الشيخوخة النفسية (Psychological Senility):

عرفها كل من :

- **Belbin (١٩٥٣):** - هي إضمحلال تعري إمكانات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد فتقل قدرته على إستغلال إمكانياته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة ضغط الحياة وصعوباتها ولا يمكن معها بالوفاء الكامل بالمطالب البيئية تحقيق قدر مناسب لإشباع حاجاته المختلفة. (Belbin , ١٩٥٣ : p١٧٧)
- **worden (١٩٨٧) :** - بأنها إستجابة للحزن قوية التأثير تكمن بشعور الفرد بالألم وردود الأفعال السلبية وإخفاق الدوافع الذاتية ، إذ لا يستطيع الفرد إستثمار مشاعره مع أشخاص على قيد الحياة ، مما يؤدي أن يسلك سلوكيات لا تشبه سلوك أقرانه العاديين بل سلوكيات المسنين ومشاعرهم (worden , ١٩٨٧ : P11) .
- **Lazarus (1986) :** - ضعف تزامن الفرد مع الإستجابات الجديدة بعد إدراكه المواقف والتجارب الصادمة والمؤلمة على إنها مهددة لحياته (١٩٨٦ p:٢٣١ Lazarus ,
- **العنكوشي: (٢٠١٥)** مجموعة من المؤشرات السلوكية والخصائص النفسية التي تدل على فقد الشباب للتمكن البيئي والكفاءات الاجتماعية وقصور في النمو الشخصي

والشعور بالإكتئاب وعدم الرضا عن الحياة الأمر الذي يبعدهم عن مشاعر وأحاسيس وسلوكيات مرحلتهم العمرية. (العنكوشي, 9 : 2015).

وقد تبنت الباحثة تعريف العنكوشي عام (٢٠١٥) الشيخوخة النفسية لاعتماد على نظرية الوجودية في بناء مقياس الشيخوخة النفسية.

التعريف إجرائياً :

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب المستجيب على مقياس الشيخوخة النفسية الذي أعده العنكوشي والذي تبنته الباحثة لهذا الغرض .