Journal of Educational and Psychological Sciences (JEPS) • Vol 9, Issue 7 (2025) • P: 92 - 73
https://journals.ajsrp.com/index.php/jeps
ISSN: 2522-3399 (Online) • ISSN: 2522-3399 (Print)

Metacognitive Beliefs as a Predictor of Mind Wandering among Taif University Students

Ms. Noor Ameer Al-Talhi*, Prof. Sameera Mohareb Al-Otaibi
College of Education | Umm Al-Qura University | KSA

Received: 07/01/2025
Revised: 25/01/2025
Accepted: 17/02/2025
Published: 30/06/2025

* Corresponding author: noor.4@icloud.com

Citation: Al-Talhi, N. A., & Al-Otaibi, S. M. (2025). Metacognitive Beliefs as a Predictor of Mind Wandering among Taif University Students. *Journal of Educational and Psychological Sciences, 9*(7), 73 – 92. https://doi.org/10.26389/AJSRP.R090125

2025 © AISRP • Arab Institute of Sciences & Research Publishing (AISRP), Palestine, all rights reserved.

• **Open Access**

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license

Abstract: The current study aimed at identifying the level of mind wandering and metacognitive beliefs among students at Taif University. It also sought to explore the relationship between mind wandering and metacognitive beliefs. In addition, the predictability of mind-wandering through metacognitive beliefs scale was also targeted. The descriptive (correlational/predictive/comparative) was utilized. The sample comprised (514) students at Taif University. To collect data, mind wandering scale (Erfan, 2022), metacognitive beliefs scale (Wells & Cartwright-Hatton, 2004) that was translated and standardized by (Abdul-Zaher, 2014) were administered. Results showed that mind wandering was moderate among Taif University students, except for the spontaneous mind wandering dimension that was low among the females. Metacognitive beliefs were of moderate level. There was a significant positive relationship between mind wandering and metacognitive beliefs. Metacognitive beliefs was a significant predictor of mind wandering. The most significant predictor was cognitive confidence. Accordingly, the research recommended preparing interventions addressing metacognitive beliefs and reducing mind wandering among university students as they may hinder their academic cognitions.

Keywords: Mind wandering - Metacognitive beliefs - University students.

المعتقدات ما وراء المعرفية كمنبئ بالتجول العقلي لدى طلبة جامعة الطائف

أ. نورعامر الطلحي*، أ.د/ سميرة محارب العتيبي
كلية التربية | جامعة أم القرى | المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدف البحث الحالي إلى تحديد مستوى كل من التجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية لدى طلبة جامعة الطائف، ومعرفة العلاقة بين التجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية، هذا بالإضافة إلى تحديد إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال درجات مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية. وتم استخدام المنهج الوصفي (الارتباطي/ التنبؤي/ الفارقي). وكان قوام عينة الدراسة 514 من طلبة جامعة الطائف. ولجمع البيانات، تم تطبيق مقياس التجول العقلي من إعداد عرفان (2022)، ومقياس المعتقدات ما وراء المعرفية من إعداد Wells and Cartwright-Hatton (2004) (ترجمة وتقنين: عبد الظاهر 2014). وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من التجول العقلي لدى طلبة جامعة الطائف، إلا بعد التجول العقلي التلقائي لدى الإناث كان ذا مستوى منخفض. كما جاءت المعتقدات ما وراء المعرفية بمستوى متوسط لدى طلبة جامعة الطائف، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من التجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية، وتوصلت النتائج إلى أن المعتقدات ما وراء المعرفية تتنبأ بدلالة إحصائية بالتجول العقلي، وكان البعد الأكثر إسهامًا هو الثقة المعرفية. وبناء على النتائج، أوصى البحث بعمل برامج لمعالجة المعتقدات ما وراء المعرفية وتخفيض معدلات التجول العقلي لدى طلبة الجامعة التي قد تعيق إدراكهم الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: التجول العقلي، المعتقدات ما وراء المعرفية، طلبة الجامعة.

1- مقدمة البحث

إن التعلم هو حجر الأساس لبناء فرد نافع لذاته ومجتمعه ووطنه، ولكن قد يواجه الطلبة العديد من المشكلات التي تعيق انتفاعهم الكامل من عملية التعلم، وتتسبب في تدني مستواهم العلمي والفكري، وتحدّ من تطور كفاياتهم المهنية. وواحدة من أكثر هذه المشكلات انتشارًا هي التجول العقلي.

ويعتبر التجول العقلي خبرة إنسانية عامة تشغل حيزًا من أوقات التفكير اليومي وتؤثر على أداء المهام الحياتية، فقد أظهرت دراسة Kane at al. (2007) أن 30 إلى 40% من الأفكار المبلغ عنها في الحياة اليومية يمكن تصنيفها على أنها تجول عقلي، كما أوضحت دراسة Schooler at al. (2004) أن الأشخاص الذين تتجول عقولهم بشكل متكرر يؤدون مهامهم الأساسية بشكل أسوء من الأشخاص الذين لا تتجول عقولهم بشكل متكرر. حيث يتمثل التجول العقلي في اللحظة التي ينحرف فيها الانتباه من مهمة أساسية مستمرة الحدوث في البيئة المحيطة، إلى المحتوى العقلي الداخلي الذي ينتجه الفرد ذاتيًا (Smallwood & Schooler, 2015, p.489).

ومن ثم، فإن دراسة خبرة التجول العقلي وفهم كيفية اكتشافه وتنظيم حدوثه، ستعود بالنفع على عملية التعلم. وترتبط القدرة على اكتشاف التجول العقلي بالعمليات ما وراء المعرفية، إذ يمكِّن ما وراء المعرفة الطلبة من تنظيم عمليات التفكير العفوي من خلال مراقبة معالجة المعلومات وتعديلها (Fox & Christoff, 2014).

إلا أن دور ما وراء المعرفة لا يقتصر على ذلك وحسب، إذ يذكر Wells (2009) أن ما وراء المعرفة يعتبر مسؤولًا عن التحكم الصحي وغير الصحي في الحالة العقلية مدفوعًا بالمعتقدات ما وراء المعرفية التي يصفها باعتبارها مجموعة أفكار ومعتقدات الفرد عن طريقة تفكيره، كما يصفها باعتبارها آلية لرصد ومراقبة الأفكار الإيجابية والسلبية عن المعرفة سواء كانت صريحة أو ضمنية (Wells & Cartwright-Hatton 2004, P.5). وتعمل المعتقدات ما وراء المعرفية سواء كانت إيجابية أو سلبية على دعم المشكلات النفسية والفكرية، نتيجة لدعمها استمرار اجترار الأفكار السلبية والانفعالات التي تعوّق حالة الاستقرار والأمان النفسي والمعرفي (عبد الصادق، 2020)، وهو ما يفسر ارتباطها بمجموعة من المشكلات الأكاديمية مثل قلق الاختبار (Spada et al., 2006) والتلكؤ الأكاديمي (Fernie & Spada, 2008) والاحتراق الأكاديمي (الصادق وعبادي، 2018).

وفي ذات السياق يشير Carciofo et al. (2017) إلى ارتباط تبني هذه المعتقدات بزيادة التجول العقلي، إذ إن ضعف الثقة في الأداء الإدراكي العام، والاعتقاد بعدم القدرة على التحكم في الأفكار تؤدي إلى بذل جهد أقل في محاولة التحكم في التجول العقلي. وعلى النقيض من ذلك، تعزز القدرة على التحكم في المعتقدات ما وراء المعرفية من قدرة الفرد على تنظيم حدوث التجول العقلي، ووفقًا لذلك قد تساهم قدرة الطلبة على الإشراف والتحكم في عمليات التفكير وأنشطة التعلم في الحد من التجول العقلي (Deng et al., 2019).

وفي ضوء ما سبق يسعى البحث الحالي إلى التنبؤ بالتجول العقلي من خلال المعتقدات ما وراء المعرفية لدى طلبة جامعة الطائف.

1-2-مشكلة البحث:

انطلاقًا من أهمية التجول العقلي في السياقات الأكاديمية فقد تعددت الدارسات التي اهتمت بهذه الظاهرة، سواءً فيما يتصل بمعدلات انتشارها بين الطلبة، أو آثارها السلبية على عملية التعلم. فقد وجدت دراسة Schooler et al., (2004) أن التجول العقلي يحدث في المهام ذات الصلة بعملية التعلم بنسبٍ متفاوتة، فيحدث أثناء القراءة بنسبة (20-40%) كما يحدث أثناء مشاهدة المحاضرات عبر الإنترنت بنسبة (40%) وبناءً على ذلك فهو يسبب عواقب سلبية على نتائج عملية التعلم (Mills et al., 2011). فضلًا عن آثاره المباشرة على الأداء الأكاديمي، فإن له آثارًا غير مباشرة، فمع زيادة تجول العقل يصبح الطلبة أقل عرضة للمشاركة في أنشطة أخرى تعزز الفهم، مثل تدوين الملاحظات؛ مما يضعف الأداء التعلمي (Szpunar et al., 2013). وتأكيدًا على ما سبق، فقد تساعد دراسة ظاهرة التجول العقلي في معرفة الطريقة المثلى لخفضه والتقليل من آثاره السلبية في البيئات التعليمية.

ولفهم هذه الخبرة بصورة أعمق أشار Carciofo et al.(2017) أن دراسة ظاهرة التجول العقلي ستنال الفائدة حين تنظر من منظور نظرية ما وراء المعرفة، حيث يرى أن المعتقدات ما وراء المعرفية ذات اعتبار مهم في دراسة التجول العقلي. وتعبِّر المعتقدات ما وراء المعرفية عن البنية النفسية للمعرفة، والتي تتضمن العمليات المساهمة في تعديل وإعادة ضبط وتفسير الأفكار الذاتية، حول تقييم الإدراك والتفكير والحالة الانفعالية (الصادق وعبادي، 2018).

ويؤكد ذلك ما ذكره Flavell (1979) بأن ما وراء المعرفة يلعب دورًا أساسيًا في كيفية تعلم الطلبة، والتدريب في مجال السيطرة عليه قد يؤدي إلى تعلم أكثر فعالية ونجاح. وفي ذات السياق، تشير دراسة Ashouri et al.(2009) إلى أن المعتقدات ما وراء المعرفية قد تعزز أساليب التفكير غير التكيفية أو الأفكار السلبية العامة، فمن الممكن أن تتحسن صحة الطلاب النفسية من خلال تغيير معتقداتهم، وبالتالي تتحسن عملية تعلمهم.

وقد ارتبط التجول العقلي بالمعتقدات ما وراء المعرفية في العديد من الدراسات الأجنبية، فقد بحثت دراسة.Carciofo et al (2017) العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفية والتجول العقلي، وتوصلت إلى أن تكرار التجول العقلي يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بأبعاد المعتقدات ما وراء المعرفية ذات الثقة المعرفية الأقل، والتأييد الأكبر للاعتقاد بعدم القدرة على التحكم في الأفكار، وأيضًا المزيد من التأييد بالاعتقاد بالحاجة للسيطرة على الأفكار. كما ارتبط كل من تواتر التجول العقلي وزيادة تأييد المعتقدات ما وراء المعرفية مع الأداء الأكاديمي السيء (Carciofo, 2021).

وتوصلت نتائج دراسة Deng et al. (2019) إلى أن انخفاض التجول العقلي كان مرتبطًا بانخفاض المعتقدات ما وراء المعرفية غير التكيفية، وأن الأفراد الذين لديهم تواتر أقل في التجول العقلي قد يكون لديهم ميل أكبر إلى مراقبة ما وراء المعرفة. وفي هذا السياق أكَّد Carciofo et al.(2017) أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث في كيفية ارتباط جوانب المعتقدات ما وراء المعرفية بالتجول العقلي.

وفي حدود اطلاع الباحثة، لم توجد دراسات عربية تناولت العلاقة بين التجول العقلية والمعتقدات ما وراء المعرفية، وهو ما كان باعثاً على إجراء البحث الحالي. لذلك، تتمثل مشكلة البحث الحالي في تناولها لمتغير المعتقدات ما وراء المعرفية كمنبئ بالتجول العقلي لدى طلبة جامعة الطائف.

1-3-أسئلة الدراسة:

وبناءً على ما سبق، يسعى البحث الحالي للإجابة عن الأسئلة التالية:

1- ما مستوى المعتقدات ما وراء المعرفية وأبعاده لدى طلبة جامعة الطائف؟
2- ما مستوى التجول العقلي وأبعاده لدى طلبة جامعة الطائف؟
3- هل توجد علاقة ارتباطية بين التجول العقلي وأبعاده ومقياس المعتقدات ما وراء المعرفية وأبعادها لدى طلبة جامعة الطائف (ذكور – إناث – العينة ككل)؟
4- هل يمكن التنبؤ بالتجول العقلي من خلال درجات مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية لدى طلبة جامعة الطائف (ذكور – إناث – العينة ككل)؟

1-4-أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

1. تحديد مستوى المعتقدات ما وراء المعرفية وأبعاده لدى طلبة جامعة الطائف.
2. تحديد مستوى التجول العقلي وأبعاده لدى طلبة جامعة الطائف.
3. معرفة العلاقة بين مقياس التجول العقلي وأبعاده ومقياس المعتقدات ما وراء المعرفية وأبعادها لدى طلبة جامعة الطائف (ذكور – إناث – العينة ككل).
4. إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال درجات مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية لدى طلبة جامعة الطائف (ذكور – إناث – العينة ككل).

1-5-أهمية البحث

تتضح أهمية البحث فيما يلي:

- **الأهمية النظرية:**

- يتناول البحث لمتغير التجول العقلي، وإمكانية التنبؤ به من خلال المعتقدات ما وراء المعرفية، حيث هناك ندرة بالدراسات العربية -في حدود اطلاع الباحثة- التي تناولت متغيري التجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية مجتمعين، مما يثري الإطار النظري لهذين المتغيرين.
- تتضح أهمية الفئة التي يستهدفها البحث الحالي والمتمثلة في عينة من طلبة جامعة الطائف، حيث تعد المرحلة الجامعية من أهم المحطات العلمية التي يمر بها الطلبة، كما تؤثر في مستقبلهم العلمي والمهني، ويواجهوا فيها العديد من التحديات والضغوطات.

- **الأهمية التطبيقية:**

- قد تسهم نتائج هذا البحث في إعداد برامج تهدف إلى خفض التجول العقلي عن طريق معالجة المعتقدات ما وراء المعرفية، حيث تعد هذه المتغيرات قابلة للتدخل والتعديل، مما يساعد الباحثين والتربويين على بناء البرامج والورش التي تعنى بهذين المتغيرين.

- قد تفيد نتائج البحث المسؤولين عن التعليم الجامعي من خلال توظيف المعرفة التي تم التوصل إليها في إقامة البرامج التدريبية وورش العمل التي تساعد على الحد من الأثر السلبي للمتغيرين.

1-6-حدود البحث

تتمثل حدود البحث الحالي فيما يلي:

- الحدود الموضوعية: تتحدد بالموضوع الذي تم تناوله وهو المعتقدات ما وراء المعرفية كمنبئ بالتجول العقلي لدى طلبة جامعة الطائف.
- الحدود البشرية: طُبِّق البحث على عينة من طلبة مرحلة البكالوريوس المنتظمين بجامعة الطائف.
- الحدود المكانية: أجري البحث الحالي في جامعة الطائف بمقر الحوية.
- الحدود الزمانية: أجري البحث في الفصل الدراسي الثاني لعام 1444هـ/ 2023م.

1-7-مصطلحات البحث:

- **التجول العقلي Mind wandering:** تُعرِّف عرفان (2022) التجول العقلي بأنه "خبرة حياتية شائعة تتضمن تحول انتباه الفرد بشكل مقصود أو غير مقصود عن البيئة الحاضرة إلى أفكار أو مشاعر داخلية غير مرتبطة بالمهمة الأساسية التي يقوم بها، مما يقلل من تركيزه على أهدافها ويعيق أداءه عليها" (ص.27). ويقاس إجرائيًا: بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس التجول العقلي المستخدم في البحث الحالي.
- **المعتقدات ما وراء المعرفية Metacognitive Beliefs:** يعرف عبدالظاهر (2014) المعتقدات ما وراء المعرفية بأنها المعتقدات التي يمتلكها الناس عن تفكيرهم ومعرفتهم، وتتكون هذه المعتقدات من بعدين: البعد الأول معتقدات عن أنماط محددة من الأفكار، والبعد الثاني معتقدات متعلقة بفعالية الذاكرة أو قوة التركيز (ص. 16). ويقاس إجرائيًا: بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية المستخدم في البحث الحالي.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

2-1-الإطار النظري.

2-1-1-التجول العقلي.

1. مفهوم التجول العقلي:

ذكر الباحثون تعريفات عديدة شمل كل منها جانب من جوانب هذا المصطلح، ويعرَّف التجول العقلي وفق Mcvay & Kane (2010) بأنه "الفشل في التحكم التنفيذي وأنه يتم تحديده بشكل مزدوج من خلال وجود الأفكار المتولدة تلقائيًا استجابة للإشارات البيئية والعقلية وقدرة نظام التحكم التنفيذي للتعامل مع هذا التدخل" (p.188).

ويذكر Smallwood and Schooler (2015) في تعريفهما للتجول العقلي أنه انحراف في الانتباه عن مهمة رئيسة أو أحداث مستمرة في البيئة المحيطة، إلى المحتوى العقلي الناتج عن الفرد. (p.489).

ويعرَّف التجول العقلي بأنه "تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها" (الفيل، 2018، ص.11).

2. أبعاد التجول العقلي

يمكن التمييز بين بعدين من التجول العقلي وهما:

1. **التجول العقلي الإرادي (المتعمد):** فيه يتحول الانتباه بشكل إرادي إلى أفكار داخلية غير مرتبطة بالمهمة الأساسية، ويتضمن ذلك السيطرة على معالجة المعلومات والوعي والرغبة في بدأ الأفكار، ومن ثم لا يترتب على إدراك حدوث التجول العقلي المتعمد شعور بفقد السيطرة أو الاندهاش أو الغضب.
2. **التجول العقلي التلقائي (غير المتعمد):** وفيه يتحول الانتباه بشكل لا إرادي إلى أفكار داخلية غير مرتبطة بالمهمة الأساسية، ويتضمن ذلك درجة أقل من السيطرة على معالجة المعلومات والوعي والرغبة في بدأ الأفكار، فهو يمثل هفوات لحظية للانتباه يغيب خلالها الوعي ما وراء المعرفي ببداية نوبة التجول، ومن ثم يترتب على إدراك حدوث التجول العقلي التلقائي شعور بفقد السيطرة أو الاندهاش أو الغضب.

3. أسباب التجول العقلي

يمكن التوصل إلى العوامل المسببة للتجول العقلي عن طريق النظر في نتائج بعض الدراسات السابقة، وفيما يلي عرضها:

1. **سعة الذاكرة العاملة ودور الحافز واليقظة:** تشير نتائج الدراسة أن الأفراد الذين لديهم سعة ذاكرة عاملة أقل لديهم معدلات تجول عقلي أعلى، بالإضافة إلى أنه يمكن لسعة الذاكرة العاملة التنبؤ بعدد المرات التي يتجول فيها العقل، كما يعد غياب الحافز سبب رئيس للتجول العقلي المقصود، ونقص اليقظة سبب رئيس للتجول العقلي التلقائي (Robison & Unsworth, 2018).
2. **الوقت الذي تستغرقه المهمة والدافع على أدائها:** تبين نتائج الدراسة أن المهام التي تتطلب انتباهاً مستمرًا ووقتاً طويلاً تزيد من مستوى التجول العقلي وتخفض من جودة الأداء على المهمة، كما أن هناك تفاعل بين الدافع والتجول العقلي بحيث ارتبط تجول العقل سلبًا بأداء المهمة عندما كان الدافع منخفضًا (Brosowsky et al., 2020).
3. **الحالة المزاجية:** تشير نتائج الدراسة أن الحالة المزاجية السلبية أكثر ارتباطًا بالتجول العقلي بشكل عام، فالحالة المزاجية السلبية تؤدي إلى زيادة التجول العقلي وانخفاض الأداء (Blossom, 2022).

2-1-2-المعتقدات ما وراء المعرفية

يندرج مفهوم المعتقدات ما وراء المعرفية تحت مفهوم أكثر اتساعًا وهو ما وراء المعرفة والذي صاغه جون فلافيل في أواخر السبعينات ويعني به "الإدراك بالظواهر المعرفية" أو ببساطة "التفكير في التفكير" (Flavell, 1979, p. 906). وبقي استخدام هذا المصطلح لاحقًا مخلصًا نسبيًا لهذا المعنى الأصيل. وعلى سبيل المثال يعرِّف Hennessey (1999) ما وراء المعرفة بأنه: "الوعي بتفكير المرء، والوعي بمحتوى مفاهيمه، والمراقبة النشطة للعمليات المعرفية، ومحاولة تنظيم العمليات المعرفية للفرد فيما يتعلق بمزيد من التعلم، وتطبيق مجموعة من الاستدلالات كأداة فعالة لمساعدة الناس على تنظيم أساليبهم في مواجهة المشكلات بشكل عام" (p.3).

1- تعريف المعتقدات ما وراء المعرفية

يشير عبد الظاهر (2014) في تعريفه للمعتقدات ما وراء المعرفية بأنها "المعتقدات والنظريات التي يمتلكها الناس عن تفكيرهم، وتتكون هذه المعرفة من معتقدات عن أنماط محددة من الأفكار بالتوازي مع المعتقدات المتعلقة بفعالية ذاكرة الشخص أو قوة التركيز لديهم" (ص.16).

كما يعرِّف كل من الصادق وعبادي (2018) المعتقدات ما وراء المعرفية بأنها "البناء النفسي للمعرفة والأحداث والعمليات المتضمنة في ضبط وتعديل وتفسير الأفكار الذاتية حول تقييم الطلاب والباحثين لتفكيرهم، وإدراكهم، وحالتهم الانفعالية" (ص.132).

وفي ذات السياق تُعرِّف قزيز (2016) المعتقدات ما وراء المعرفية بأنها "المعارف أو المعتقدات المختلة وظيفيًا الخاصة بالأفكار وسيرورة عمليات الفكر التي تنشأ انطلاقًا من التمثيلات العقلية المعرفية الداخلية للواقع المدرك، أو من خلال الواقع الخارجي المعاش للفرد أو تفاعله الموقفي مع المحددات البيئية الموقفية المعاشة" (ص.55).

2- أبعاد المعتقدات ما وراء المعرفية

هناك خمسة أبعاد للمعتقدات ما وراء المعرفية وهي مترابطة في أصلها ولكنها متميزة من الناحية المفاهيمية، وقد تمّ بيانها على النحو التالي (Cartwright-Hatton & Wells, 1997; Wells & Cartwrighthatton, 2004):

1. **المعتقدات الإيجابية عن القلق:** ينطوي هذا البعد إلى حد كبير على عناصر تشير إلى الجانب الإيجابي للقلق من وجهة نظر الفرد، فيتم النظر إلى القلق على أنه سمة مرغوبة وذات فائدة حيث يساعد على التخطيط وحل المشكلات وتجنب المواقف غير السارة وتنظيم المعلومات وتأدية العمل، بالإضافة إلى احتوائه على عناصر تتعلق بالقلق باعتباره سمة شخصية مرغوبة، على سبيل المثال: القلق يساعدني على التأقلم مع أوضاعي.
2. **المعتقدات السلبية بشأن عدم القدرة على التحكم والخطر:** يعبر هذا البعد عن التفكير المستمر في العجز والخطر، كالاعتقاد بأن الأفكار لا يمكن السيطرة عليها أو التحكم بها، إضافة إلى الاعتقاد بأن عدم السيطرة عليها أو التحكم بها سينتج عنه أخطار عقلية أو عضوية، على سبيل المثال (لا أستطيع التحكم في أفكاري - - أعتقد أنني سوف أعاقب لعدم تحكمي في أفكار معينة).
3. **الثقة المعرفية:** يشير هذا البعد إلى مقدار الثقة في عمليات المعالجة المعلوماتية وفعالية المهارات المعرفية لدى الفرد، وبوجه خاص المدى الذي يظهره الفرد من عدم الثقة في ذاكرته وقدرته على الانتباه، فعندما تتعرض الثقة المعرفية للنقص فإن انتباه الفرد يتوجه بطريقة غير ملائمة نحو ذاته، على سبيل المثال (يمكن أن تضللني ذاكرتي أحيانًا - لدي ثقة منخفضة في انتباهي بشأن الأحداث).
4. **المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار:** يتعلق هذا البعد بالحاجة إلى التحكم في الأفكار وضرورة قمعها أو تجنبها والسيطرة عليها، والمبالغة تجاه الخبرات والأفكار غير السارة مثل الشعور بالمسؤولية الشخصية الناشئة عن العواقب الضارة لعدم القيام بذلك، حيث يعتقد الأفراد بأن عدم القدرة على التحكم في الأفكار علامة على ضعفهم ويؤدي إلى عدم أداء العمل بصورة جيدة أو إلى التعرض للعقاب، على سبيل المثال: إذا لم أتمكن من التحكم في أفكاري فلن أتمكن من أداء عملي.

5. **الوعي الذاتي المعرفي**: يعبر هذا البعد عن الميل إلى مراقبة وتقييم الأفكار، حيث يقوم الفرد بتوجيه انتباهه للداخل، كما يشير هذا البعد إلى درجة تركيز الفرد على عمليات التفكير الخاصة به، على سبيل المثال: أنا على وعي بالطريقة التي يعمل بها عقلي عندما أفكر في إحدى المشكلات.

3- علاقة المعتقدات ما وراء المعرفية بالتجول العقلي

يفترض أن جميع البشر لديهم تجول عقلي، فهو يعد ميلًا طبيعيًا للعقل البشري (Mrazek et al., 2012)، ولكن قد تختلف طريقة الأفراد في التفاعل معه بناءً على ما وراء المعرفة لديهم، حيث ينطوي ما وراء المعرفة على جهد الفرد الواعي لتقييم وتنظيم عملياته المعرفية (Flavell, 1979). فحين يتمتع الأفراد بما وراء معرفة على قدر مرتفع من السواء، فإن هذا ينعكس بشكل إيجابي على قدرتهم في التحكم بالتجول العقلي وتنظيمه (Fox & Christoff, 2014)، وفيما يلي عرض لبعض الأمثلة في هذا الشأن:

1. سياق حدوث التجول العقلي: فمثلًا يسمح ما وراء المعرفة بتجول العقل حين تكون متطلبات المهمة منخفضة، أو حين يمارس الفرد مهامًا آلية.
2. محتوى التجول العقلي: فمثلًا يعمل ما وراء المعرفة على توجيه محتويات حلقات تجول العقل نحو الاهتمامات والأهداف الشخصية أو الأفكار الإبداعية.
3. الوقت الذي يستغرقه التجول العقلي: فمثلًا يعمل ما وراء المعرفة على التحكم في الوقت الذي يقضيه الفرد في تجول العقل عن طريق فك الارتباط بالتجول العقلي وإعادة توجيه الانتباه إلى المهمة الأساسية.

وبالتالي يتمتع الفرد بمستويات منخفضة أو متوسطة من التجول العقلي، وسيترك التجول العقلي أثرًا إيجابيًا أو على الأقل غير سلبي على تفكير الفرد وشعوره.

وعلى النقيض من ذلك حين يعايش الأفراد ما وراء معرفة مُتَّسِم باللاسواء، تعمل المعتقدات ما وراء المعرفية فيه بالتحكم في الاستراتيجيات التي يتم استخدامها لتنظيم الأفكار والمشاعر وتوجهها نحو القلق والاجترار (Wells, 2009)، فإن هذا سينعكس سلبًا على قدرتهم في التحكم بالتجول العقلي وتنظيمه، على سبيل المثال من حيث:

1. سياق حدوث التجول العقلي: فمثلًا تدعم المعتقدات ما وراء المعرفية حدوث التجول العقلي حين تتطلب المهمة الرئيسية اهتمامًا مستمرًا مثل عملية التعلم، وهو ما أشار إليه Carciofo et al. (2017) أن المعتقدات ما وراء المعرفية تخفف من فعالية الاستراتيجيات التي تعمل على تنظيم التجول العقلي.
2. محتوى التجول العقلي: فمثلًا توجه المعتقدات ما وراء المعرفية محتوى حلقات تجول العقل نحو الأفكار السلبية والمخاوف والأعباء الشخصية.
3. الوقت الذي يستغرقه التجول العقلي: فمثلًا تطيل المعتقدات ما وراء المعرفية من الوقت الذي يقضيه الفرد في تجول العقل، حيث يذكر Robison et al. (2020) أن الحالة المزاجية السلبية تدفع الفرد إلى المزيد من التجول العقلي. وهذا تمامًا ما تفعله المعتقدات ما وراء المعرفية، فهذه المعتقدات تنشِّط القلق والاجترار وغيرها من استراتيجيات المواجهة غير المفيدة للتعامل مع الأفكار، والتي تكثِّف بدورها عدم الراحة وتبقي على المزاج السلبي (Wells, 2000).

وبالتالي يعاني الفرد من مستويات مرتفعة من التجول العقلي، والذي بدوره يترك المزيد من الآثار السلبية على تفكير الفرد وشعوره.

ومن خلال العرض السابق الذي يوضح العلاقة بين التجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية، يتضح أن هذه العلاقة تبدو ثريَّة ومتشابكة، وقد يكون هناك أوجه أخرى عديدة لعلاقتهما وارتباطهما وتفاعلهما مع بعضهما لم يتم التطرق لها، ولهذا دعى Carciofo et al (2017) إلى المزيد من البحث في كيفية ارتباط جوانب هذين المفهومين ببعضهما البعض.

2-2-دراسات سابقة

- **هدفت دراسة (Carciofo et al, 2017)** إلى تحديد العلاقة بين التجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية، والكشف عن الدور الوسيط للمعتقدات ما وراء المعرفية بين التجول العقلي والتأثير السلبي، وكانت عينة الدراسة الأولى التي سعت للتعرف على درجة معتقدات ما وراء المعرفة والتجول العقلي مكونة من 254 طالبًا جامعيًا، بينما تألفت عينة الدراسة الثانية التي حاولت معرفة العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفية والتجول العقلي من 130 طالبًا جامعيًا. وتم استخدام مقياس التجول العقلي من إعداد Carciofo et al. (2014)، ومقياس المعتقدات ما وراء المعرفية من إعداد Wells and Cartwright Hatton (2004)، وأظهرت النتائج وجود ارتباط جوهري بين التجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية فضلًا عن توسط المعتقدات ما وراء المعرفية للعلاقة بين التجول العقلي والتأثير السلبي لدى طلبة الجامعة.
- **وقام Drescher et al. (2018)** بدراسة هدفت إلى فحص العلاقات الارتباطية بين كل من التجول العقلي وما وراء المعرفة، وتألفت العينة من 63 مشاركًا تتراوح أعمارهم بين 19-25 عامًا، وتم استخدام ثلاث مهام: الاهتمام المستمر بمهمة الاستجابة لقياس التجول العقلي،

ومهمة اتخاذ القرار الإدراكي مع تقديرات الثقة لقياس الكفاءة ما وراء المعرفية، ومهمة التعارض لقياس التحكم المعرفي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الكفاءة ما وراء المعرفية والقدرة على التحكم المعرفي، ووجود علاقة سلبية بين الكفاءة ما وراء المعرفية والتجول العقلي.

- **واختبرت دراسة Tavighi et al.(2019)** فعالية العلاج ما وراء المعرفي على مؤشر التجول في العقل لدى المراهقين، وتكونت العينة من 45 مراهقة، واللواتي تم توزيعهن عشوائيًا إلى ثلاث مجموعات: الأولى ضابطة والثانية والثالثة، وتم تقديم العلاج ما وراء المعرفي إلى المجموعتين التجريبيتين في عشر جلسات لمدة ساعة واحدة في كل جلسة، وتم جمع البيانات باستخدام: قائمة البيانات الديموغرافية، ومقابلة مقننة، واستبيان التجول العقلي من إعداد Mrazik et al.(2013)، وأظهرت النتائج أن العلاج ما وراء المعرفي كان له تأثير كبير على مؤشر تجول العقل، واستمرار النتائج إلى مرحلة المتابعة.
- **واستهدفت دراسة Denga et al.(2019)** فحص العلاقة بين التجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية، والدور الوسيط لكل من التحكم الذاتي واليقظة العقلية في هذه العلاقة، وذلك في عينة مكونة من 434 طالبًا جامعيًا صينيًا، وتم استخدام مقياس التجول العقلي من إعداد Luo et al. (2016)، ومقياس المعتقدات ما وراء المعرفية من إعداد Wells and Cartwright Hatton (2004)، وأظهرت النتائج أن التجول العقلي كان منبئ دال إحصائياً بالمعتقدات ما وراء المعرفية، وتوسط التحكم الذاتي واليقظة العقلية العلاقة بين التجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية على نحو دال إحصائياً.
- **وهدف Kawagoe and Kase (2021)** إلى فحص التفكير المرتبط بالمهمة والقدرة ما وراء المعرفية في التجول العقلي، وذلك في عينة تكونت من 59 طالبًا جامعيًا تتراوح أعمارهم بين 18-23 عامًا، وتم جمع المعلومات حول محتوى التجول العقلي باستخدام الأسئلة المفتوحة ثم تصنيف تقارير المشاركين اللاحقة في فئات، وأظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من محتويات التجول العقلي مرتبط بالمهمة، وأن القدرة ما وراء المعرفية ربما ساهمت في التجول العقلي.
- **وتحققت دراسة Carciofo (2021)** من تأثير التجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية على الإنجاز الأكاديمي للطلبة، لدى عينة قوامها 153 طالباً وطالبة في إحدى جامعات اللغة الإنجليزية بالصين، وتم استخدام مقياس التجول العقلي من إعداد Carciofo et al. (2014)، ومقياس المعتقدات ما وراء المعرفية من إعداد Wells and Cartwright Hatton (2004)، وأظهرت النتائج وجود آثار سلبية للتجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية على الإنجاز.

2-2-تعليق على الدراسات السابقة:

- ومن خلال العرض السابق، يتضح أنه توجد ندرة في الدراسات العربية -في حدود علم الباحثة- التي جمعت بين متغيرات البحث الحالي الذي يسعى إلى التنبؤ بالتجول العقلي من خلال المعتقدات ما وراء المعرفية لدى طلبة المرحلة الجامعية، فقد تناولت الدراسات السابقة تلك المتغيرات في علاقتها بمتغيرات أخرى، وقد توصلت إلى نتائج أكثر ثراءً توضح أهمية تناول كل متغير بالدراسة والبحث، كما توصلت الدراسات الأجنبية التي بحثت علاقة المتغيرين مجتمعين إلى نتائج هامة، وأوصت بالتوسع في البحث حول العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفية والتجول العقلي (Carciofo et al., 2017).
- كما نلاحظ اتفاق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في استخدام مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية من إعداد Wells and Cartwright Hatton (2004)، بينما تم اختيار مقياس عرفان (2022) لقياس التجول العقلي لمناسبته لأغراض البحث.
- وقد تمت الاستفادة من جميع الدراسات السابقة في الوصول إلى صياغة دقيقة للعنوان البحثي وهو المعتقدات ما وراء المعرفية كمنبئ بالتجول العقلي لدى طلبة جامعة الطائف، والوصول للمنهج الملائم لهذا البحث، وتم توظيف توصيات ومقترحات الدراسات السابقة في دعم مشكلة البحث وأهميتها، فضلًا عن إثراء الإطار النظري وتفسير نتائج البحث.

3- منهجية البحث وإجراءاته.

3-1-منهج البحث:

استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي (الارتباطي – التنبؤي - الفارقي)؛ وذلك لمناسبته طبيعة وأهداف الدراسة، المتمثلة في التعرف على دور المعتقدات ما وراء المعرفية كمنبئ بالتجول العقلي لدى طلبة جامعة الطائف، وكذلك الكشف عن مستوى كل من التجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية لدى عينة البحث، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين أفراد العينة تبعًا لمتغيرات البحث.

3-2-مجتمع البحث

يتكوّن المجتمع الإحصائي للبحث الحالي من جميع طلبة جامعة الطائف الذكور والإناث المنتظمين في مرحلة البكالوريوس لعام 1444هـ، والبالغ عددهم الكلي 53382، في التخصصات العلمية بواقع 28008، من بينهم 12216 ذكور، و15792 إناث، والتخصصات الإنسانية بواقع 25374، من بينهم 8292 ذكور، و17082 إناث بمقرّ الحوية.

3-3-عينة البحث

العينة الاستطلاعية: تكونت عينة البحث الاستطلاعية من 150 طالباً وطالبة بجامعة الطائف من خارج عينة البحث الأساسية وذلك للتأكد من الصدق العاملي التوكيدي للمقاييس، من بينهم 57 طالبًا وطالبة للتأكد من صدق الاتساق الداخلي وثبات المقاييس.

عينة البحث النهائية: تكونت العينة النهائية من 514 طالبًا وطالبة من طلبة جامعة الطائف، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية. والجدول التالي يوضح وصف عينة البحث:

جدول 1 *وصف عينة البحث*

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة
النوع	ذكور	210	%40.86
	إناث	304	%59.14
التخصص	عملي	281	%54.67
	إنساني	233	%45.33
المستوى الدراسي	الأول	162	%31.52
	الثاني	85	%16.53
	الثالث	81	%15.76
	الرابع	197	%38.33

3-4-أدوات البحث

تم استخدام أداتين لقياس متغيرات البحث وهما:

1. **مقياس التجول العقلي**

أ. **وصف المقياس:** قامت عرفان (2022) بإعداد مقياس التجول العقلي، والذي تكون من 12 مفردة اعتمدت في إنشائها على الإطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بمتغير التجول العقلي، كما حددت بُعدين للتجول العقلي هما: التجول العقلي التلقائي والتجول العقلي المتعمد، ثم صاغت مفردات المقياس في اتجاه إيجابي في ضوء البعدين السابقين، وتم تحديد بدائل الاستجابة (لا تنطبق أبدًا، تنطبق إلى حدٍ ما، تنطبق تمامًا)، تعطى الدرجات 1، 2، 3 على الترتيب. وقامت بسحب صور مختصرة متكافئة المحتوى ومتعادلة القياس مع المقياس الأصلي.

3-4-1-الصدق الظاهري للمقياس:

كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري، حيث تم عرضه على خمسة من أساتذة علم النفس، كما تم حساب صدق التدرج كما توفره إحصاءات الملاءمة لنموذج "راش" حيث تم التحقق من توافر أحادية البعد في البيانات وذلك بالاستعانة بنتائج تحليل المكونات الأساسية للبواقي الذي يجريه برنامج Winsteps وأشارت النتائج إلى توفر أحادية البعد في استجابات عينة التدريج على مفردات مقياس التجول العقلي؛ إذ فسر العامل العام (تقديرات نموذج راش) 37,7% من التباين الكلي في الاستجابات، في حين بلغ حجم التباين الملاحظ الذي فسره العامل الأول في البواقي مقدرًا بوحدات القيم المميزة للمفردات 1,9 بنسبة 4% من التباين الكلي وهي نسبة ضئيلة إذا ما قورنت بالنسبة التي فسرها العامل الأول 10:1 مع ملاحظة أن العامل الثاني هو أكبر العوامل الموجودة في البواقي، مما يشير إلى وجود عامل واحد سائد يوجه استجابات الأفراد على مفردات التجول العقلي ويؤكد على توافر أحادية البعد في البيانات.

كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل ارتباط كل مفردة من مفردات المقياس بالمكون الفرعي الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين 0,43 : 0,8، وتم حساب معامل ارتباط كل من المكونين الفرعيين بالدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغا 0,96، 0,97 لكل من التجول العقلي المتعمد، والتجول العقلي التلقائي على الترتيب، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي. كذلك، تم حساب ثبات المقياس من خلال ثبات التدرج، فاستقلالية القياس التي يوفرها نموذج راش تتيح الفرصة لثبات القياس سواءً لتقديرات الأفراد أو لتقديرات المفردات، وتم حساب تقديرات الخطأ المعياري، والتي جاءت منخفضة بوجه عام حيث تتراوح هذه

القيم بين 0,12 : 0,38 لوجيت. كما جاءت قيم الخطأ المعياري لتقديرات القدرة المقابلة لكل درجة كلية محتملة على المقياس منخفضة أيضًا إذ تراوحت بين 0,04 : 0,76 لوجيت. مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات.

ب. الخصائص السيكومترية لمقياس التجول العقلي في البحث الحالي

تم التحقق من صدق وثبات المقياس واتساقه الداخلي بعد تطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية البالغ عددها 57 طالبًا وطالبة من طلبة جامعة الطائف، وذلك على النحو التالي:

3-4-2-الاتساق الداخلي

- حساب معاملات ارتباط عبارات مقياس التجول العقلي بدرجة البعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي ذلك:

جدول 2 ***معاملات ارتباط عبارات مقياس التجول العقلي بدرجة البعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس***

العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
بعد: التجول العقلي المتعمد					
1	**0.693	**0.649	6	**0.680	**0.620
4	**0.783	**0.635	8	**0.823	**0.750
5	**0.574	**0.484			
بعد: التجول العقلي التلقائي					
2	**0.725	**0.626	10	**0.594	**0.539
3	**0.699	**0.596	11	**0.472	**0.441
7	**0.482	**0.469	12	**0.710	**0.678
9	**0.764	**0.755			

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس، جاءت موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.

- حساب معاملات الارتباط البينية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول 3 ***معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس التجول العقلي***

م	الأبعاد	التجول العقلي المتعمد	التجول العقلي التلقائي	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	**التجول العقلي المتعمد**	1		**0.884
2	**التجول العقلي التلقائي**	**0.638	1	**0.924

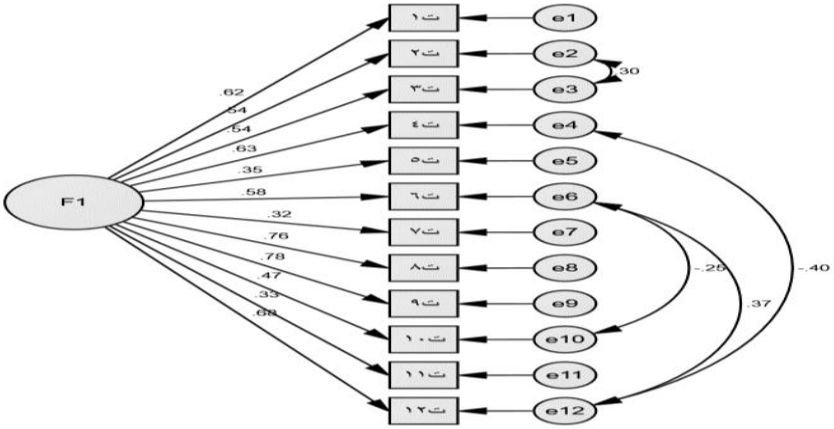
يتضح من نتائج الجدول السابق معامل ارتباط كل من المكونين الفرعيين بالدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغا 0.884، 0.924 لكل من التجول العقلي المتعمد والتجول العقلي التلقائي على الترتيب، كما أن معامل ارتباط المكونين الفرعيين ببعضهما قد بلغ 0.638 مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

- حساب الصدق التمييزي للعبارات: تم التحقق من الصدق التمييزي للعبارات بحساب معامل الارتباط المصحح عند حذف العبارة من المقياس، حيث يتم حذف العبارة إذا كان معامل التمييز أقل من 0.19. وقد جاءت معاملات التمييز لمفردات مقياس التجول العقلي جميعها موجبة ومقبولة، حيث تراوحت القيم بين 0.253- 0.682، وهي تزيد عن القيمة الفاصلة البالغ مقدارها 0.19 مما يشير إلى الصدق التمييزي لمفردات المقياس.

3-4-3-الصدق العاملي التوكيدي:

تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى بهدف التأكد من البنية العاملية لمقياس التجول العقلي، وذلك من خلال التأكد من انتماء عبارات المقياس إلى عامل كامن واحد، وللتحقق من ذلك تم افتراض نموذج يتضمن عامل كامن واحد تتشبع عليه عبارات المقياس، تم اخضاع النموذج للتحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى باستخدام البرنامج الاحصائي Amos 24 باستخدام طريقة أقصى احتمال Maximum Likelihood، كانت مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض كما هي موضحة في الشكل والجدول التاليين:

شكل 1 *مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض لمقياس التجول العقلي*



Chi-square = 59.833

Degrees of freedom = 50

Probability level =.161

جدول 4 *مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض للتجول العقلي*

AGFI	GFI	CMIN/DF	DF	CMIN
0.780	**0.859**	**1.185**	**50**	**59.227**
RMSEA	**CFI**	**TLI**	**NFI**	**IFI**
0.057	**0.952**	**0.936**	**0.770**	**0.958**

يتضح من الجدول السابق أن افتراض عامل كامن واحد هو التجول العقلي: تتشبع عليه كل عبارات المقياس الحالي (النموذج المفترض) يطابق البيانات موضع المعالجة بدرجة مقبولة، حيث إن معظم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المثالي، فقد كان مؤشر (المطابقة المقارن CFI، ومؤشر المطابقة المتزايدة IFI، ومؤشر توكر لويس TLI) جميعها أكبر من 0.90. كذلك قيمة مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA كانت أقل من 08, مما يؤدي إلى قبول النموذج بالرغم من أن بعض مؤشرات المطابقة غير مثالية إلى أنها تعد مقبولة، فضلًا على أن النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية أقل من 2.

3-4-4-ثبات المقياس

تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل 0.842. مما يشير إلى أن المقياس بكل أبعاده يتمتع بدرجة جيدة من الثبات. كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية **سبيرمان – براون** لأبعاد التجول العقلي المتعمد والتجول العقلي التلقائي وللمقياس ككل (0.791، 0.783، 0.881) على التريب، وبطريقة جتمان (0.784، 0.735، 0.881)، على الترتيب. ويتضح من ذلك أن معاملات الثبات بطريقة سبيرمان- براون متقاربة مع مثيلتها بطريقة جتمان، مما يدل على ثبات المقياس، وبشكل عام تشير النتائج السابقة إلى أن مقياس التجول العقلي يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي والصدق والثبات، مما يعطي الثقة على تطبيقه واستخدامه على العينة الأساسية لتحقيق أهداف البحث.

2. مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية

أ. **وصف المقياس:** قام Wells and Cartwright-Hatton (2004) بإعداد مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية، والذي ترجمه عبد الظاهر (2014)، ويتكون المقياس من 30 عبارة صيغت في اتجاه إيجابي، يتم الإجابة عليها ضمن أربعة بدائل هي (دائمًا، كثيرًا، قليلًا، أبدًا) تتراوح تقديراتها الكمية بين (4-3-2-1) على الترتيب.

وقام عبدالظاهر (2014) بترجمة المقياس إلى اللغة العربية. وتم التحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحك، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مقياس ما وراء المعرفة ومقياس الاكتئاب 0,464** وهي قيمة دالة عند مستوى 0,01. وتوصلت نتائج الصدق العاملي إلى استخلاص خمسة عوامل رئيسية لمقياس ما وراء المعرفة. كما تم التحقق من الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين مجموع درجات العينة على كل عبارة ومجموع درجاتهم على المقياس ككل، ومعامل الارتباط بين مجموع درجات العينة على كل عبارة ومجموع درجاتهم على البعد الذي تندرج تحته، والتي جاءت دالة عند مستوى 0,01 ومستوى 0,05. وقد تم التحقق من الثبات عن طريق حساب معادلة ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل الثبات 0,80 وهي قيمة دالة على ثبات المقياس، وتم استخدام طريقة التجزئة النصفية في حساب معامل ثبات المقياس معتمدًا على معادلة سبيرمان – براون وبلغت قيمته 0,78 وهي قيمة تدل على ثبات المقياس. وكذلك

تم إعادة تطبيق الاختبار وبلغ معامل الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيقين 0,746 وهي قيمة دالة عند مستوى 0,01 وهذا مؤشر على أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

كما تم التحقق من صدق وثبات المقياس واتساقه الداخلي بعد تطبيقه على عينة البحث الحالي الاستطلاعية، وذلك على النحو التالي:

3-5-4-الاتساق الداخلي

- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول 5 *معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس*

العبارة	معامل الارتباط بالبعد الفرعي	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	العبارة	معامل الارتباط بالبعد الفرعي	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
المعتقدات الإيجابية عن القلق					
1	**0.727	**0.542	19	**0.828	**0.677
7	**0.876	**0.626	23	**0.840	**0.502
10	**0.831	**0.689	28	**0.812	**0.588
المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/ الخطر					
2	**0.785	**0.600	11	**0.639	**0.581
4	**0.818	**0.553	15	**0.864	**0.714
9	**0.906	**0.709	21	**0.797	**0.727
الثقة المعرفية					
8	**0.829	**0.536	24	**0.644	**0.575
14	**0.823	**0.602	26	**0.877	**0.649
17	**0.886	**0.627	29	**0.813	**0.640
المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار					
6	**0.841	**0.718	22	**0.677	**0.658
13	**0.662	**0.641	25	**0.686	**0.674
20	**0.779	**0.601	27	**0.727	**0.573
الوعي الذاتي المعرفي					
3	**0.632	**0.657	16	**0.515	**0.345
5	**0.680	*0.326	18	**0.727	**0.364
12	**0.747	**0.523	30	**0.725	**0.395

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس جاءت موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 و0.05.

- حساب معامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول 6 معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية

الرقم	الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	المعتقدات الإيجابية عن القلق	**0.735
2	المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/ الخطر	**0.804
3	الثقة المعرفية	**0.743
4	المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار	**0.883
5	الوعي الذاتي المعرفي	**0.586

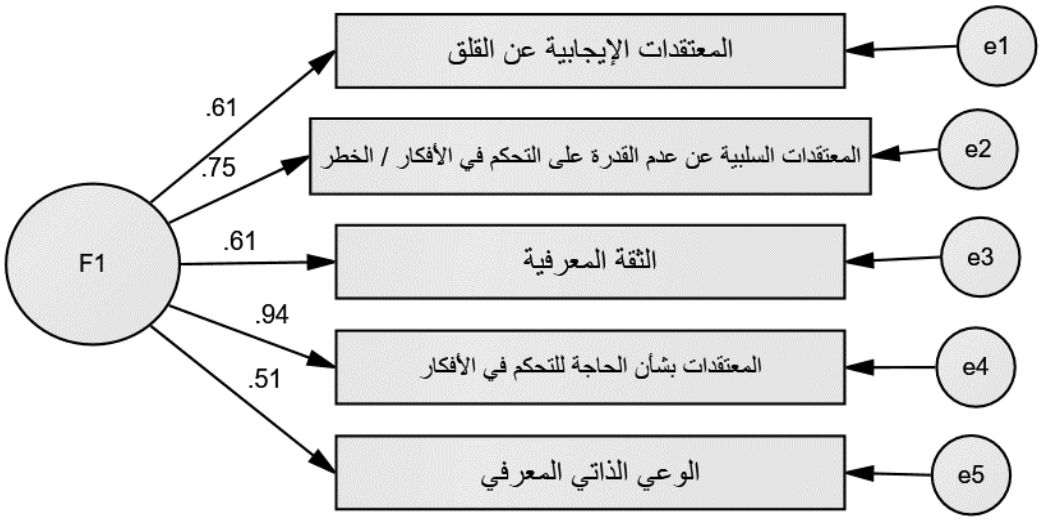
**دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية جاءت موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01.

3-4-6-الصدق

- **حساب الصدق التمييزي للعبارات:** تم التحقق من الصدق التمييزي للعبارات بحساب معامل الارتباط المصحح عند حذف العبارة من المقياس، حيث يتم حذف العبارة إذا كان معامل التميز أقل من 0.19، وجاءت معاملات التميز لمفردات مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية موجبة ومقبولة، حيث تراوحت القيم بين 0.213- 0.847 وهي تزيد عن القيمة الفاصلة البالغ مقدارها 0.19 مما يشير إلى الصدق التمييزي لمفردات المقياس.
- **الصدق العاملي التوكيدي:** تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى بهدف التأكد من البنية العاملية لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية، وذلك من خلال التأكد من انتماء أبعاد المقياس إلى عامل كامن واحد، وللتحقق من ذلك تم افتراض نموذج يتضمن عامل كامن واحد تتشبع عليه أبعاد المقياس، تم اخضاع النموذج للتحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى باستخدام البرنامج الاحصائي Amos 24 باستخدام طريقة أقصى احتمال Maximum Likelihood، كانت مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض كما هي موضحة في الشكل والجدول التاليين:

شكل 2 مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية



Chi-square = 5.436 Degrees of freedom = 5 Probability level =.365

جدول 7 مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية

AGFI	GFI	CMIN/DF	DF	CMIN
0.886	0.962	1.08	5	5.43
RMSEA	CFI	TLI	NFI	IFI
0.039	0.995	0.991	0.947	0.996

يتضح من الجدول السابق أن افتراض عامل كامن واحد هو المعتقدات ما وراء المعرفية: تتشبع عليه كل عوامل المقياس الحالي (النموذج المفترض) يطابق البيانات موضع المعالجة بدرجة كبيرة، ومن ثم يحظى بمؤشرات مطابقة عالية، حيث كان مؤشر (حسن المطابقة GFI, ومؤشر المطابقة المقارن CFI, ومؤشر المطابقة المعيارية NFI, ومؤشر المطابقة المتزايدة IFI ومؤشر توكر لويس TLI) جميعها قيم مرتفعة وقريبة جدًا من الواحد الصحيح (الحد الأقصى لهذه المؤشرات). كذلك قيمة مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA كانت أقل من 0.05، حيث يتم رفض النموذج إذا زادت هذه القيمة عن 0.08 ويكون النموذج مطابقًا تمامًا إذا قلّت هذه القيمة عن 0.05 وإذا كانت القيمة محصورة بين 0.05 – 0.08 دلّ ذلك على أن النموذج يتطابق بدرجة كبيرة مع البيانات، فضلًا على أن النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية أقل من 2 وهو ما يؤكد الصدق البنائي لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية.

3-4-7-الثبات

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، فجاءت معاملات ثبات ألفا كرونباخ جاءت جيدة، حيث بلغت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل 0.932، ولأبعاده المعتقدات الإيجابية عن القلق، المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في

الأفكار/ الخطر، الثقة المعرفية، المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار، الوعي الذاتي المعرفي (0.902، 0.893، 0.897، 0.824، 0.759، 0.932)، على الترتيب. كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، فجاءت طريقة سبيرمان- براون لأبعاد المقياس سالفة الذكر (0.899، 0.901، 0.916، 0.792، 0.752، 0.909) متقاربة مع مثيلتها بطريقة جتمان (0.899، 0.901، 0.912، 0.788، 0.751، 0.908)، على الترتيب. وهذا إنما يدل على ثبات المقياس، وبشكل عام تشير النتائج إلى أن مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية يتمتع بمعاملات ثبات جيدة.

4- نتائج البحث ومناقشتها

4-1-نتائج السؤال الأول: "ما مستوى التجول العقلي و أبعاده لدى طلبة جامعة الطائف؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التجول العقلي وأبعاده لدى طلبة جامعة الطائف، وقد تم تحديد مستوى الطلبة بناء على المعيار التالي: (أقل من 1.67 منخفض - من 1.67 إلى أقل من 2.34 متوسط - 3 فأكثر مرتفع). والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول 8/ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التجول العقلي لدى طلبة جامعة الطائف

المقياس	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
التجول العقلي	التجول العقلي المتعمد	1.83	0.47	متوسط
	التجول العقلي التلقائي	1.72	0.40	متوسط
	الدرجة الكلية	1.78	0.39	متوسط

يتضح من الجدول السابق وجود مستوى متوسط من التجول العقلي لدى عينة البحث سواء على مستوى المقياس ككل أو على مستوى الأبعاد، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات مقياس التجول العقلي 1.78 بانحراف معياري 0, 39، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للتجول العقلي المتعمد 1.83 بانحراف معياري 0.47، أما قيمة المتوسط الحسابي للتجول العقلي التلقائي فقد بلغت 1.72 بانحراف معياري 0.40.

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة كل من العتيبي (2020) ودراسة Drescher et al. (2018)، والتي أظهرت وجود مستوى متوسط من التجول العقلي لدى طلبة الجامعة، وتختلف مع نتيجة دراسة شلبي وآل معيض (2020) التي أفادت بوجود مستوى مرتفع من التجول العقلي لدى طلبة الجامعة. ويمكن تفسير وجود مستوى متوسط من التجول العقلي لدى العينة ككل في كون طلبة الجامعة في مرحلة علمية ومعرفية متقدمة تمكنهم إلى حد ما من التحكم في مواردهم المعرفية ومحاولة ضبط حدوث التجول العقلي وإعادة الانتباه والتركيز في المهام العلمية، وفي ذات الوقت يتبقى نسبة متوسطة من التجول العقلي عائدة إلى طبيعة هذا المتغير، حيث يعبّر تكرار حدوثه وانتشاره عبر الثقافات المختلفة إلى كونه جانب طبيعي وليس مرضي للحالة البشرية، وما يجعل من أثره على الإنسان إيجابي أو سلبي هو السياق الذي يحدث فيه والمحتوى الذي يتناوله (Smallwood & Schooler, 2015).

فالأشخاص ذوي القدرات ما وراء المعرفية الأفضل أكثر قدرة على ممارسة السيطرة على أفكارهم، وبالتالي إظهار حالات أقل ومستويات أكثر انخفاضًا من التجول العقلي، لا سيَّما التجول العقلي التلقائي الذي يحمل دلالات سلبية حيث ينطوي على ضعف التحكم في الانتباه.

4-2-نتائج السؤال الثاني: "ما مستوى المعتقدات ما وراء المعرفية و أبعادها لدى طلبة جامعة الطائف؟"

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية وأبعاده لدى طلبة جامعة الطائف، وقد تم تحديد مستوى الطلبة بناء على المعيار التالي (أقل من 2 مستوى منخفض - من 2إلى أقل من 3 مستوى متوسط - 3 فأكثر مستوى مرتفع). والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول 9 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية لدى طلبة جامعة الطائف

المقياس	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
المعتقدات ما وراء المعرفية	المعتقدات الإيجابية عن القلق	2.20	0.67	متوسط
	المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/الخطر	2.31	0.77	متوسط
	الثقة المعرفية	2.22	0.76	متوسط
	المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار	2.40	0.67	متوسط

المقياس	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	الوعي الذاتي المعرفي	2.74	0.64	متوسط
	الدرجة الكلية	2.37	0.54	متوسط

يتضح من الجدول السابق ما يلي وجود مستوى متوسط من المعتقدات ما وراء المعرفية سواء على مستوى المقياس ككل أو على مستوى الأبعاد، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية 2.37 بانحراف معياري 0.54، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعد المعتقدات الإيجابية عن القلق 2.20 بانحراف معياري 0.67، أما بعد المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/الخطر فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي 2.31 بانحراف معياري 0.77، وبالنسبة لبعد الثقة المعرفية فقد كانت قيمة المتوسط الحسابي 2.22 بانحراف معياري 0.76، بينما بعد المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار بلغت قيمة المتوسط الحسابي 2.40 بانحراف معياري 0.67، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لبعد الوعي الذاتي المعرفي 2.74 بانحراف معياري 0.64.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (الصادق وعبادي، 2018) التي أشارت إلى وجود مستوى متوسط من المعتقدات ما وراء المعرفية لدى طلبة الجامعة.

ويمكن عزو كون مستوى المعتقدات ما وراء المعرفية متوسطًا لدى عينة البحث من طلبة جامعة الطائف؛ إلى تمتع أفراد العينة بقدر من السواء النفسي والعقلي. حيث يعكس ارتفاع مستوى المعتقدات ما وراء المعرفية وجود اضطراب وخلل في ما وراء المعرفة لدى الفرد، كما ينتج عن ارتفاع مستواها العديد من المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب (عبد الظاهر، 2014)، والمشكلات الأكاديمية كالاحتراق الأكاديمي (الصادق وعبادي، 2018)، والتسويف الأكاديمي (Safari & Yousefpoor, 2022).

3-4-نتائج السؤال الثالث: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس التجول العقلي وأبعاده ودرجاتهم على مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية وأبعاده؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل من مقياس التجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية لدى عينة البحث كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 10 *معاملات ارتباط بيرسون بين مقياس التجول العقلي مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية*

مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية	مقياس التجول العقلي		
	التجول المتعمد	التجول التلقائي	الدرجة الكلية
المعتقدات الإيجابية عن القلق	**0.352	**0.402	**0.420
المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/الخطر	**0.343	**0.565	**0.498
الثقة المعرفية	**0.388	**0.521	**0.503
المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار	**0.349	**0.500	**0.468
الوعي الذاتي المعرفي	*0.099	**0.131	**0.127
الدرجة الكلية لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية	**0.400	**0.556	**0.529

*دالة عند مستوى دلالة 0.05 **دالة عند مستوى دلالة 0.01

تشير النتائج الواردة في الجدول السابق إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 و0.05 بين درجات العينة الكلية على مقياس التجول العقلي وأبعاده، وبين درجاتهم على مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية وأبعادها. ويتضح من النتيجة السابقة أن هناك علاقة إيجابية دالة بين المتغيرين، وهذا يعني؛ كلما زادت المعتقدات ما وراء المعرفية بأبعادها التي تعبر عن ارتفاع مستوى المعتقدات ما وراء المعرفية غير التكيفية، يزيد ذلك من التجول العقلي.

ويتفق ذلك مع دراسة Carciofo et al.(2017) التي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط جوهري بين التجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية، كما تدعم دراسة Tavighi et al.(2019) ودراسة Mohammadi et al. (2022) هذه النتيجة، والتي أشارت نتائجها إلى أن العلاج ما وراء المعرفي يساعد في خفض التجول العقلي، مما يعني تأثر مستوى التجول العقلي وانخفاضه عند علاج المعتقدات ما وراء المعرفية وخفضها.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية فشل التحكم التنفيذي (McVay & Kane, 2010)، والتي قد تؤثر تجربتها على المعتقدات ما وراء المعرفية حول إمكانية التحكم في الأفكار، كما تؤثر أيضًا على الثقة المعرفية. فالطلبة الذين يعانون من ارتفاع في مستوى التجول العقلي نتيجة لفشل التحكم التنفيذي قد يدركون تجولهم العقلي بعد بدء حدوثه، مما قد يؤدي إلى الحكم على حلقة التجول العقلي بأنها حدثت عن

غير قصد، وقد تقلل مثل هذه التجارب من الثقة في الأداء الإدراكي العام وتؤدي إلى الاعتقاد بأن بعض الأفكار لا يمكن السيطرة عليها أو أن هناك حاجة للسيطرة على الأفكار. كما قد يؤدي وجود ثقة أقل في الأداء الإدراكي العام، والإيمان بعدم القدرة على التحكم في الأفكار إلى بذل جهد أقل في محاولة التحكم في التجول العقلي.

4-4-نتائج السؤال الرابع: "هل يمكن التنبؤ بالتجول العقلي من خلال المعتقدات ما وراء المعرفية لدى طلبة جامعة الطائف (ذكور – إناث – العينة ككل)؟"

وتمت الإجابة على هذا السؤال على مرحلتين:

المرحلة الأولى: استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بالتجول العقلي (المتغير التابع) من الدرجة الكلية للمعتقدات ما وراء المعرفية (المتغيرات المستقلة)، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 11 معاملات انحدار المعتقدات ما وراء المعرفية المنبئة بالتجول العقلي لدى طلبة جامعة الطائف (ذكور– إناث – العينة ككل)

العينة	المتغير التابع	المتغير المستقل	الثابت	الارتباط المتعدد R	نسبة التباين المفسر R^2	ميل خط الانحدار	قيمة ت ودلالتها	قيمة (ف) ودلالتها
ذكور	التجول العقلي	المعتقدات ما وراء المعرفية	0.992	0.488	0.238	0.361	**8.12	**66.007
إناث	التجول العقلي	المعتقدات ما وراء المعرفية	0.833	0.549	0.301	0.369	**11.48	**131.84
عينة كلية	التجول العقلي	المعتقدات ما وراء المعرفية	0.874	0.529	0.279	0.376	**14.23	**202.47

**** دالة عند مستوى 0.01**

تشير نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط الواردة في الجدول السابق إلى ما يلي:

- **بالنسبة لعينة الذكور**: صلاحية نموذج الانحدار، نظرًا لارتفاع قيمة (ف) المحسوبة عن نظيرتها الجدولية حيث بلغت قيمتها 66.007 عند مستوى دلالة 0.01، كما يتضح من النتائج أن الدرجة الكلية للمعتقدات ما وراء المعرفية تسهم في التنبؤ بالتجول العقلي لدى عينة البحث من الذكور، حيث بلغت نسبة التباين المفسر 0.238، وهذا يشير إلى أن المعتقدات ما وراء المعرفية تفسر 23.8% من التباين في التجول العقلي لدى عينة البحث من الذكور، كما يتضح من النتائج أن المعتقدات ما وراء المعرفية منبئ موجب بالتجول العقلي، ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي :

درجة التجول العقلي = 0.922 + 0.361 X درجة المعتقدات ما وراء المعرفية

- **بالنسبة لعينة الإناث**: صلاحية نموذج الانحدار، نظرًا لارتفاع قيمة (ف) المحسوبة عن نظيرتها الجدولية حيث بلغت قيمتها 131.84 عند مستوى دلالة 0.01، كما يتضح من النتائج أن الدرجة الكلية للمعتقدات ما وراء المعرفية تسهم في التنبؤ بالتجول العقلي لدى عينة البحث من الإناث، حيث بلغت نسبة التباين المفسر 0.301، وهذا يشير إلى أن المعتقدات ما وراء المعرفية تفسر 30.1% من التباين في التجول العقلي لدى عينة البحث من الإناث، كما يتضح من النتائج أن المعتقدات ما وراء المعرفية منبئ موجب بالتجول العقلي، ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

درجة التجول العقلي = 0.833 +0.369. X درجة المعتقدات ما وراء المعرفية

- **بالنسبة للعينة ككل**: صلاحية نموذج الانحدار، نظرًا لارتفاع قيمة (ف) المحسوبة عن نظيرتها الجدولية حيث بلغت قيمتها 202.47 عند مستوى دلالة 0.01، كما يتضح من النتائج أن الدرجة الكلية للمعتقدات ما وراء المعرفية تسهم في التنبؤ بالتجول العقلي لدى عينة البحث، حيث بلغت نسبة التباين المفسر 0.279، وهذا يشير إلى أن المعتقدات ما وراء المعرفية تفسر 27.9% من التباين في التجول العقلي لدى عينة البحث، كما يتضح من النتائج أن المعتقدات ما وراء المعرفية منبئ موجب بالتجول العقلي، ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

درجة التجول العقلي = 0.874 +0.376. X درجة المعتقدات ما وراء المعرفية

تشير النتيجة السابقة إلى أن المعتقدات ما وراء المعرفية تفسر ما نسبته 23,8% من التباين في التجول العقلي لدى عينة البحث من الذكور، كما تفسر ما نسبته 30,1% من التباين في التجول العقلي لدى عينة البحث من الإناث، مما يعني تنبؤ المعتقدات ما وراء المعرفية بالتجول العقلي لدى الإناث بنسبة أعلى قليلًا منها لدى الذكور.

وقد يعكس ذلك تأثر الإناث بمعتقداتهن ما وراء المعرفية وشغلها لحيّز أكبر من تجول عقولهن؛ ربما يعود ذلك إلى ما تم ذكره سابقًا بأن الاختلافات بين الجنسين تلعب دورًا مهمًا في ترسيخ بعض المعتقدات ما وراء المعرفية عند جنس دون الآخر إما عن طريق أدوارهم المجتمعية، أو أساليب التربية والتنشئة، وعليه قد تلعب الاختلافات بين الجنسين أيضًا بالطريقة التي يتأثر بها كل من الذكور والإناث بمعتقداتهم ما وراء المعرفية، وعمق هذا التأثر، وانعكاسه في تفاعلهم مع تجول عقولهم. وقد ذكر Robison et al. (2020) أن هناك الكثير من العوامل الظرفية والفردية التي تساهم في تجول العقل، مثل القدرات المعرفية والعوامل السياقية والسمات النفسية التي تؤثر جميعها على الشخص الأكثر قابلية لمعايشة التجول العقلي وفي أي المواقف من المرجح أن يتجول عقله وهذا مما يدعم نتيجة هذا التساؤل، فالمعتقدات ما وراء المعرفية تسهم في التنبؤ بالتجول العقلي، وقد جاء هذا الإسهام بنسبة أعلى لدى الإناث منه لدى الذكور نظرًا للاختلافات بين الجنسين.

المرحلة الثانية: استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد للتنبؤ بالتجول العقلي (المتغير التابع) من درجات أبعاد المعتقدات ما وراء المعرفية (المتغيرات المستقلة)، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 12 معاملات انحدار المعتقدات ما وراء المعرفية المنبئة بالتجول العقلي لدى طلبة جامعة الطائف (ذكور– إناث – العينة ككل)

العينة	المتغير التابع	المتغير المستقل	الثابت	الارتباط المتعدد R	التباين المفسر R^2	قيمة R2 المعدلة	قيمة التغير في R2	ميل خط الانحدار	قيمة ت ودلالتها	قيمة (ف) ودلالتها
ذكور	التجول العقلي	الثقة المعرفية	1.391	0.554	0.307	0.293	0.249	0.142	**2.98	**22.98
		المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/الخطر					0.043	0.143	**2.95	
		المعتقدات الإيجابية عن القلق					0.014	0.143	**2.70	
إناث	التجول العقلي	المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/الخطر	0.939	0.586	0.343	0.337	0.268	0.127	**4.006	**52.39
		الثقة المعرفية					0.066	0.129	**4.177	
		المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار					0.009	0.079	**2.002	
عينة كلية	التجول العقلي	الثقة المعرفية	1.07	0.587	0.345	0.338	0.253	0.111	**4.309	**54.52
		المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/ الخطر					0.062	0.117	**4.584	
		المعتقدات الإيجابية عن القلق					0.01	0.084	**3.072	
		الوعي الذاتي المعرفي					0.008	0.086-	**3.42-	
		المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار					0.011	0.096	**2.95	

**** دالة عند مستوى 0,01 *دالة عند مستوى 0.05**

تشير نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد الواردة في الجدول السابق إلى ما يلي:

- **بالنسبة لعينة الذكور:** صلاحية نموذج الانحدار الخطي المتعدد، نظرًا لارتفاع قيمة (ف) المحسوبة عن نظيرتها الجدولية حيث بلغت قيمتها 22.98 عند مستوى دلالة 0.01، كما يتضح من النتائج أن أبعاد المعتقدات ما وراء المعرفية (الثقة المعرفية - المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/ الخطر -المعتقدات الإيجابية عن القلق) تسهم في التنبؤ بالتجول العقلي لدى عينة البحث من الذكور، حيث بلغت نسبة التباين المفسر 0.307، وهذا يشير إلى أن أبعاد المعتقدات ما وراء المعرفية (الثقة المعرفية - المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/ الخطر -المعتقدات الإيجابية عن القلق) تفسر 30.7% من التباين في التجول العقلي لدى عينة البحث من الذكور، كما يتضح من النتائج أن بعد الثقة المعرفية منفردًا قد ساهم بنسبة 24.9%، أما بعد المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/ الخطر فقد ساهم منفردًا بنسبة 4.3%، وأخيرًا بعد المعتقدات الإيجابية عن القلق فقد ساهم بنسبة 1.4%، ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي :

درجة التجول العقلي = 1.391 + 0142. × درجة الثقة المعرفية + 0.143× المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/ الخطر+ 0.143 × المعتقدات الإيجابية عن القلق

- **بالنسبة لعينة الإناث:** تشير النتائج إلى صلاحية نموذج الانحدار، نظرا لارتفاع قيمة (ف) المحسوبة عن نظيرتها الجدولية حيث بلغت قيمتها 52.39 عند مستوى دلالة 0.01، كما يتضح من النتائج أن أبعاد للمعتقدات ما وراء المعرفية (المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/ الخطر - الثقة المعرفية - المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار) تسهم في التنبؤ بالتجول العقلي لدى عينة البحث من الإناث، حيث بلغت نسبة التباين المفسر 0.343%، وهذا يشير إلى أن أبعاد المعتقدات ما وراء المعرفية (المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/ الخطر - الثقة المعرفية - المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار) تفسر 34.3% من التباين في التجول العقلي لدى عينة البحث من الإناث، كما يتضح أن المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/ الخطر يسهم بنسبة 26.8% من التباين في التجول العقلي، أما بعد الثقة المعرفية يسهم بنسبة 6.6%، في حين بعد المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار يسهم بنسبة 0.9% ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

درجة التجول العقلي = 0.939 +0.127. × درجة المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/ الخطر+ 0.129 × الثقة المعرفية + 0.079 × المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار

- **بالنسبة للعينة ككل:** تشير النتائج إلى صلاحية نموذج الانحدار، نظرًا لارتفاع قيمة (ف) المحسوبة عن نظيرتها الجدولية حيث بلغت قيمتها 54.52 عند مستوى دلالة 0.01، كما يتضح من النتائج أن أبعاد المعتقدات ما وراء المعرفية (الثقة المعرفية - المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/ الخطر - المعتقدات الإيجابية عن القلق - الوعي الذاتي المعرفي - المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار) تسهم في التنبؤ بالتجول العقلي لدى عينة البحث، حيث بلغت نسبة التباين المفسر 0.345، وهذا يشير إلى أنها تفسر 34.5% من التباين في التجول العقلي لدى عينة البحث، كما يتضح من النتائج أن بعد الثقة المعرفية يفسر 25.3% من التباين في درجات التجول العقلي، أما بعد المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/ الخطر يفسر 6.2%، يليه بعد المعتقدات الإيجابية عن القلق بنسبة 1%، ثم بعد الوعي الذاتي المعرفي يفسر 0.8%، في حين يفسر بعد المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار يفسر 1.1%، ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

درجة التجول العقلي = 1.07 +0.111. × درجة الثقة المعرفية +0.117x درجة المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/ الخطر+ 0.084x درجة المعتقدات الإيجابية عن القلق - 0.086x درجة الوعي الذاتي المعرفي + 0.096 × درجة المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار

تتسق نتيجة هذا التساؤل مع سياق الدراسات السابقة، مثل دراسة Denga et al.(2019) التي أظهرت نتائجها أن التجول العقلي تنبأ بدلالة بالمعتقدات ما وراء المعرفية، ودراسة Carciofo et al.(2017) التي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط جوهري بين التجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية، كما تنسجم دراستي Tavighi et al.(2019) و Mohammadi et al. (2022)، مع هذه النتيجة أيضًا، حيث أشارت نتائجهما إلى أن العلاج ما وراء المعرفي يساعد في خفض التجول العقلي، مما يعني تأثر مستوى التجول العقلي وانخفاضه عند علاج المعتقدات ما وراء المعرفية وخفضها.

وقد نلاحظ مما سبق ارتفاع نسبة التباين المفسر عند قياس أبعاد المعتقدات ما وراء المعرفية، واختلاف نسب التباين المفسر بين الأبعاد، بالإضافة إلى اختلاف نسبة التباين المفسر لهذه الأبعاد بين الذكور والإناث، وقد يرجع ذلك إلى طبيعة مفهوم المعتقدات ما وراء المعرفية بذاته، إذ يتسم هذا المفهوم بالتركيب والتعقيد، مما يجعل التعامل معه كأبعاد منفصلة يختلف عنه كسمة مكتملة، ويؤكد على ذلك ما ذكره كل من Wells and Cartwrighthatton (2004) بأن أبعاد المعتقدات ما وراء المعرفية وإن كانت مترابطة في أصلها فهي متميزة من الناحية المفاهيمية. وعليه فقد كان لكل بعد في تنبؤه بالتجول العقلي نسبة مختلفة، بالإضافة إلى اختلاف نسبة تنبؤ هذه الأبعاد لدى كل من الذكور والإناث، وقد ينشأ هذا الاختلاف في الأصل بناءً على ما يتبناه الفرد من معتقدات وأيها أكثر تأثيرًا به وشغلًا لتجوله العقلي، الأمر الذي يعيدنا

إلى النظر في المراحل العمرية الأولى وما يحدث فيها من أساليب تربوية وأحداث وتفاعلات تؤثر على معتقدات الفرد ما وراء المعرفية، حيث يذكر كل من الصادق وعبادي (2018) في دراستهما أن المعتقدات ما وراء المعرفية تكون مرنة في أول المرحلة تقريبًا، لكنها تبدأ بالاستقرار في البنية ما وراء المعرفية مع مرور الوقت.

ويمكن تفسير إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال المعتقدات ما وراء المعرفية بوجهٍ عامّ، في كون المعتقدات ما وراء المعرفية تعزز من إمكانية بدء واستمرار التجول العقلي، فالطالب إذا امتلك معتقد ما وراء معرفي بعدم القدرة على التحكم في أفكاره أو بالحاجة للتحكم في الأفكار فقد يكون هذا سببًا لبدء التجول العقلي، وإذا كان لدى الطالب معتقدات ما وراء معرفية إيجابية عن القلق وانخفاض في ثقته المعرفية ووعيه الذاتي المعرفي، فهذا سيغذي حلقة التجول العقلي بالمحتوى ويجعلها تستمر دون محاولة تنظيمها أو إيقافها.

توصيات البحث ومقترحاته

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحثان ويقترحان ما يلي:

1- عمل برامج إرشادية لمعالجة وتحسين المعتقدات ما وراء المعرفية وتخفيض معدلات التجول العقلي لدى طلبة الجامعة التي قد تعيق إدراكهم الأكاديمي.

2- تبصير المعلمين بالمدارس وأعضاء هيئة التدريس بالجامعات وأولياء الأمور والمربين حول أهمية توعية الطلبة بمتغيري التجول العقلي، والمعتقدات ما وراء المعرفية، وانعكاساتهما على حياتهم العلمية ومسيرتهم الأكاديمية ومستقبلهم المهني.

3- مد جسور التعاون بين المراكز البحثية ومؤسسات التربية والتعليم، وذلك بتفعيل نتائج الأبحاث العلمية التي تهدف إلى خفض التجول العقلي، وتصميم برامج تعليمية قائمة على تلك النتائج لتطبيقها على الطلبة وذلك لتحسين بيئات التعلم.

4- مساهمة المؤسسات الأخرى وخاصة المهتمة بالصحة النفسية، من خلال تقديم برامج تثقيفية وإرشادية وتدريبية للمعلمين والطلبة وذلك لرفع الوعي بمتغير المعتقدات ما وراء المعرفية، وتعلم طرائق صحيحة للتعامل الفعال مع هذا المتغير؛ لكونه يؤثر على سلامة الفرد النفسية.

5- كما يقترح الباحثان ونظرا لما تبين من وجود فجوة بحثية إجراء دراسات مستقبلية في الموضوعات الآتية:

1. نمذجة العلاقات السببية بين كل من التجول العقلي والمعتقدات ما وراء المعرفية وقوة السيطرة المعرفية.
2. التجول العقلي، والسعي وراء الكشف عن علاقته بالعديد من المتغيرات مثل ما وراء المعرفة، واليقظة الذهنية.
3. المعتقدات ما وراء المعرفية، والسعي وراء الكشف عن علاقته بالعديد من المتغيرات مثل التحصيل الأكاديمي، وعادات العقل.
4. إعادة إجراء البحث الحالي على عينات وفئات عمرية مختلفة، وباستخدام أدوات مختلفة.

قائمة المراجع

أولًا: المراجع بالعربية:

- الصادق، عادل محمد.، وعبادي، عادل سيد. (2018). المعتقدات ما وراء المعرفية كمتغيرات وسيطة بين الكمالية الأكاديمية والاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية، 2018(34)، 119-159.
- عبد الظاهر، عبد الله. (2014). استراتيجيات التحكم في الفكر ومعتقدات ما وراء المعرفة كمنبئات بالاكتئاب لدى عينة من المراهقين. المجلة العلمية، 30(2)، 1-73.
- العتيبي، سالم معيض. (2020). التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء ما وراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة. [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة أم القرى]. منصة درر المعرفية.
- عرفان، أسماء عبد المنعم أحمد. (2022). فعالية التدريب على بعض استراتيجيات خفض مستوى التجول العقلي لدى طالبات الجامعة منخفضات التحصيل الأكاديمي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 32(114). 21-86.
- الفيل، حلمي. (2018). 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، 33(2)، 2-66.
- قزيز، زوليخة. (2016). علاقة المعتقدات ما وراء المعرفية بقلق المرض: دراسة مقارنة لعينة من أبناء المصابين بالسرطان وأبناء غير المصابين بالسرطان بمدينة ورقلة. [رسالة ماجستير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

ثانياً: المراجع بالإنجليزية:

- Ashouri, A., Vakili, Y., Bensaeid, S., & Nouei, Z. (2009). Metacognitive beliefs and general health among college students. *The quarterly journal of fundementals of mental health, 11*(141), 15-20.
- Blossom, S. (2022). *Mind Wandering: Effects on Mood and Attention*, [Doctoral dissertation, Haverford and Bryn Mawr Colleges]. Taibah University.
- Brosowsky, N. P., DeGutis, J., Esterman, M., Smilek, D., & Seli, P. (2020). Mind wandering, motivation, and task performance over time: Evidence that motivation insulates people from the negative effects of mind wandering. *Psychology of Consciousness*: *Theory, Research, and Practice*. Advance online publication.
- Carciofo, R. (2021). Morningness-eveningness and tertiary academic achievement: an exploration of potential mediators, including sleep factors, mind wandering, and metacognitive beliefs. *BIOLOGICAL RHYTHM RESEARCH, 52*(8), 1240-1259.
- Carciofo, R., Song, N., Du, F., Wang, M. M., & Zhang, K. (2017). Metacognitive beliefs mediate the relationship between mind wandering and negative affect. *Personality and Individual Differences, 107*, 78-87.
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders, 11*(3), 279–296.
- Deng, Y., Zhang, B., Zheng, X., Liu, Y., Wang, X., & Zhou, C. (2019). The role of mindfulness and self-control in the relationship between mind-wandering and metacognition. *Personality and Individual Differences, 141*, 51–56.
- 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), 1-18.
- Fernie, B. A., & Spada, M. M. (2008). Metacognitions about procrastination: A preliminary investigation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 36*(3), 359-364.
- Flavell, J. H., (1979). metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist, 34*, 906-911.
- Fox, K. C. R., & Christoff, K. (2014). Metacognitive facilitation of spontaneous thought processes: When metacognition helps the wandering mind find its way. In S. M. Fleming & C. D. Frith (Eds.), *The cognitive neuroscience of metacognition* (pp. 293–319). Springer-Verlag Publishing.
- Hennessey, M. G. (1999). *Probing the dimensions of metacognition: Implications for conceptual change teaching-learning*. Paper presented at the Annual Meeting of the National Association for Research in Science Teaching, Boston, MA.
- Kane, M., Brown, L., Mcvay, J., Silivia, P. Myin – Germeys, J., Mcvay, l. J., Silivia, P., Myin-Germeys, J. &, kwapil, T. (2007). for whom the mind wanders, and when: A experience-sampling study of working memory and excutive control in daily life. *psychological science, 18*(7), 61-621.
- Kawagoe, T., & Kase, T. (2021). Task-related thought and metacognitive ability in mind wandering reports: an exploratory study. *Psychological Research*, *85*(4), 1626-1632.
- McVay, J. C., & Kane, M. J. (2010). Does mind wandering reflect executive function or executive failure? Comment on Smallwood and Schooler (2006) and Watkins (2008). *Psychological bulletin*, *136*(2), 188–197.
- Mills, C., D'Mello, S., Bosch, N., & Olney, A. (2011). Mind Wandering during Learning with an Intelligent Tutoring System. In: Conati C., Heffernan N., Mitrovic A., Verdejo M. (eds). *Artificial Intelligence in Education.* (AIED 2015). Springer.
- Mohammadi, Z. D., Bavi, S., & Human, F. (2022). Effectiveness of Metacognitive Therapy in Behavioral-Emotional Problem, Cognitive-Emotional Regulation Strategies, and Mind Wandering of 9 to 13-Year-Old Children with ADHD: A Quasi-Experimental Study. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care, 11*(4), 2-7.
- Mrazek, M. D., Smallwood, J., Franklin, M. S., Chin, J. M., Baird, B., and Schooler, J. W. (2012). The role of mind-wandering in measurements of general aptitude. J. Exp. *Psychol. Gen. 141*, 788–798.
- Robison, M. K., & Unsworth, N. (2018). Cognitive and contextual correlates of spontaneous and deliberate mind-wandering. *Journal of Experimental Psychology*: *Learning, Memory, and Cognition, 44*(1), 85–98.

- Robison, M. K., Miller, A. L., & Unsworth, N. (2020). A multi-faceted approach to understanding individual differences in mind-wandering. *Cognition*, *198*, 104078.
- Safari, Y & Yousefpoor, N. (2022). The Role of Metacognitive Beliefs in Predicting Academic Procrastination Among Students in Iran: Cross-sectional Study. *JMIR Medical Education, 3*(8), 32-185.
- Schooler, J.W., Reichle, E.D., & Halpern, D.V. (2004). Zoning out while reading: Evidence for dissociations between experience and metaconsciousness. In D. Levin (Ed.), *Thinking and seeing: Visual metacognition in adults and children* (pp. 203–226). MIT Press.
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering: empirically navigating the stream of consciousness. *Annual review of psychology*, *66*, 487–518.
- Spada, M. M., Nikcevic, A. V., Moneta, G. B., & Ireson, J. (2006). Metacognition as a mediator of the effect of test anxiety on surface approach to studying. *Educational Psychology, 26*(5), 615-624.
- Szpunar, K. K., Khan, N. Y., & Schacter, D. L. (2013). Interpolated memory tests reduce mind wandering and improve learning of online lectures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(16), 6313– 6317.
- Tavighi, M., Khalatbari, J., Ghorban Shiroudi, S., & Rahmani, M. A. (2019). A Randomized Clinical Trial in Comparing the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Metacognitive Therapy on Mind-Wandering Index in Adolescents. *International Journal of Applied Behavioral Sciences, 6*(2), 26-34.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. John Wiley & Sons Ltd.
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy, 42*(4), 385–396.
- Wells, A., (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.