Journal Of the Iraqia University (77-2) September (2026)

ISSN(Print): 1813-4521 OnLine ISSN:2663-7502
Journal Of the Iraqia University
available online at: https://www.mabdaa.edu.iq

متعة التخلي الرقمي وعلاقتها بالتجول العقلي لدى أساتذة الجامعة

م.د نور محمد جمعه

قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للبنات / جامعة بغداد

noor.m@perc.uobaghdad.edu.iq
07731556834

المستخلص

هدف البحث الحالي التعرف على العلاقة بين متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي لدى أساتذة الجامعة، وذلك على عينة قوامها (٢٠٠) تدريسي وتدريسية من أساتذة جامعة بغداد، وللعام الدراسي (٢٠٢٥ – ٢٠٢٦)، وقامت الباحثة ببناء مقياسين أحدهما لقياس متعة التخلي الرقمي، والأخر لقياس التجول العقلي بعد الاطلاع على مجموعة من المقاييس والدراسات السابقة التي بحثت في هذا الموضوع، **وتوصلت نتائج البحث** إلى أن افراد العينة لديهم مستوى مرتفع من متعة التخلي الرقمي ومستوى مرتفع من التجول العقلي المرتبط بالمهمة، في حين كشفت النتائج عن وجود مستوى منخفض من التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة، فضلاً عن ذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متعة التخلي الرقمي، وكذلك التجول العقلي(المرتبط، وغير المرتبط بالمهمة) تبعا لمتغير الجنس (ذكور– اناث) ومتغير التخصص (علمي –انساني) لدى أفراد العينة. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة طردية بين متعة التخلي الرقمي وبين التجول العقلي المرتبط بالمهمة، في حين أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي غير المرتبط بالمهمة، وانتهى البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.**الكلمات المفتاحية : متعة التخلي الرقمي، التجول العقلي.**

Abstract

The aim of the present study was investigate the relationship between **Joy of missing out** and to **Mind-Wandering** of the University professors, The sample consisted of (200) University professors of Baghdad for the academic year (2026-2025), It applied a Joy of missing out and Mind-Wandering scale prepared by the researcher, the results of the study found that the study sample have a high level of Joy of missing out and task related Mind-Wandering, and there were a low level of task unrelated Mind-Wandering. and there were no statistically significant differences in Joy of missing out and Mind-Wandering (task related and task unrelated) in the variables of gender (males-females) and specialization (Scientific - Humanities). and the study found also that there is a positive relationship between Joy of missing out and task related Mind-Wandering in University professors.

Kaywords: Joy of missing out, Mind-Wandering.

الفصل الاول

مشكلة البحث:

فرضت التحولات الرقمية المتسارعة والتقنيات الحديثة واقعاً جديداً على حياة الأفراد المهنية والأكاديمية، وأصبح الحضور الرقمي مطلباً شبه الدائم لأداء الأدوار الوظيفية والأكاديمية، فضلا عن ذلك، أن طبيعة العمل الأكاديمي في الجامعات تفرض على التدريسيين التواجد المستمر عبر المنصات التعليمية. إذ لم يعد استخدام التكنولوجيا المستمر خيارا فرديا فحسب، بل أصبح جزءا من منظومة العمل الأكاديمي الجامعي، بدءا من التواصل مع الطلبة، والتدريس الالكتروني وانتهاءً بمتطلبات البحث العلمي والنشر، إذ يترتب على هذا الانغماس في الواقع الرقمي آثاراً معرفية ونفسية مثل تشتت الانتباه والإجهاد الذهني وضعف القدرة على الفصل بين الحياة الشخصية والمهنية، وهذا ما يجعل تجربة التخلي الرقمي أكثر تعقيدا، الأمر الذي قد يحد

من فرص تحقيق التوازن الرقمي لديهم. ومن هنا جاء مفهوم **متعة التخلي الرقمي Joy of missing out** بوصفه توجه نفسي حديث يعكس قدرة الأفراد بالانفصال الواعي عن العالم الرقمي بما يحقق الشعور بالرضا والارتياح.

يمثل اختيار الفرد لأسلوب حياته الأساس الابرز لمتعة التخلي الرقمي، إذ يتجلى معنى حرية الاختيار في إدراك البدائل المتاحة، وينتج عن ذلك تخلي اختياري واعي بعيد المدى، وفي هذه الحالة قد يزداد مستوى الشعور بالسعادة مع انخفاض في مستوى الشعور بالتوتر على المدى الطويل بغض النظر عن التوقف الرقمي، مما يتم رسم حدود وقيود للحد من استخدام الهاتف، إذ أن تقييد الاتصال التلقائي متى ما يشاء الفرد، وعدم الاحتفاظ بجهاز الهاتف في مكان قريب، سوف يقابله خذلان من المتلقي تجاه أنواع الرد المتأخر وغير المتوقعة، ولكن شعور الفرد بالسعادة وانخفاض التوتر والإحساس بالمتعة الداخلية، يتعلم الفرد عدم الإحساس بالذنب عند فقد الأصدقاء. (Buss, 2000,15-23)

يستحوذ **التجول العقلي Mind- مساحة واسعة** من التفكير اليومي للأفراد، مما قد ينعكس بوضوح على أدائهم لمهامهم الحياتية والإنسانية، عبر انجراف العقل بأفكار داخلية وصور ذهنه غير مرتبطة بالموقف او المهمة المطلوب ادائها (شلبي& ال معيض، ٢٠٢١، ٦١٤). فضلا عن ذلك، يؤدي التغير العفوي للانتباه من مثير خارجي إلى مثير داخلي ذهني للفشل في الاحتفاظ بالتركيز على الانشطة الخاصة بالمهمة الحالية (محمد، ٢٠٢٠، ٢٣٣). والجدير بالذكر أن (Smith et al., 1993,193) قد أشاروا إلى أن الانخفاض الواضح في عملية الانتباه يؤثر في قدرة الافراد على حل المشكلات. فضلا عن ذلك توصلت دراسة (Shepherd, 2019,56) إلى أن أحد اسباب التجول العقلي هو عدم توافق المهام مع القائمين بها، وعدم تحديد اهداف المهمة بدقة، فضلا عن عدم توفر المحفزات الكافية للقيام بالمهمة. وقد أشار (Killingsworth & Gilbert,2010,932) إلى أن العقل المتجول عقلاً ليس سعيدا، وقد يودي إلى حالة مزاجية سلبية.

ومما سبق، **ترى الباحثة** ان مشكلة البحث الحالي تتبلور في طبيعة الضغوط الأكاديمية والذهنية الملقاة على عاتق الأستاذ الجامعي، والتي تتطلب التواصل المستمر وحشد الطاقة العقلية، مما قد يؤدي إلى الاحتراق الذهني والاجهاد، وهنا يبرز الربط بين متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي بوصفهما استجابات تعويضية تتكامل في جوهرهما؛ فكلاهما يقوم على عامل الابتعاد المؤقت والاستقطاع الرقمي او الذهني عن المهمه الراهنه، فبينما تمثل متعة التخلي انقطاعاً أرادياً واعياً عن المحيط الخارجي والمثيرات التواصلية لتوفير مساحة من السكينة والهدوء، يأتي التجول العقلي ليمثل أنزياحاً داخلياً ذهنياً يحرر العقل من قيد المهمة المباشرة نحو آفاق التأمل الذاتي والتفكير التباعدي، ومن ثم فإن هذا التداخل بين الابتعادين(الداخي والخارجي) يطرح تساؤلاً حول كيفية عمل هذين المتغيرين كميكانزم تكّيفي يهدف إلى إعادة الشحن العقلي والروحي للأستاذ الجامعي دون الضرر بكفاءة أدائه الأكاديمية. وعليه ترى الباحثة أن متعة التخلي الرقمي هي ابتعاد سلبي / مرغوب(الابتعاد عن الأجهزة الرقمية، الضوضاء الاجتماعية وكذلك التواصل) ، اما التجول العقلي هو ابتعاد داخلي / إيجابي مرغوب مُوجَّه (انصراف الذهن بعيداً عن المهمة الحالية)، وبناء عليه، فإن كلاهما يشكلان استراحة تعويضية تحمي عقل الأستاذ الجامعي من الانهاك وتنعش من قدرته على الابداع. ومن هنا جاء هذا البحث للإجابة على السؤال الأتي: هل توجد علاقة بين متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي لدى أساتذة الجامعة؟

أهمية البحث

وتكمن أهمية البحث في كونه يقدم فهما دقيقاً ومتعمقا بطبيعة التجول العقلي وتداخلاته مع الحالة المزاجية للأفراد، إذ يتجاوز النظرة الشائعة التي تفترض أن التجول العقلي يُعد نشاطاً عقلياً سلبياً بحد ذاته، وهذا ما أكدته دراسة (Ruby et al., 2013) من أن الأثر المزاجي الناجم عن التجول العقلي محكوم اساساً بالمحتوى الاجتماعي والزمني للفكرة؛ إذ تبين أن التفكير بالاخرين والماضي يرتكز عليه هبوط في الحالة المزاجية واستدامتها حتى وأن كان مضمون الفكرة إيجابيا، بينما يُسهم التفكير الموجه نحو المستقبل والذات في تحسين المزاج اللاحق ورفعه حتى وإن انطوى على محتوى سلبي كالتخطيط لمواجهة الضغوط والتحديات.(Ruby et al., 2013, 3-5)

قد يحقق التجول العقلي بعض من الأهداف الوظيفية، ولاسيما حل المشكلات المعقدة التي تتطلب معالجة ذهنية ممتدة لتحقيق أهداف طويلة الأمد، كما يرتبط التجول العقلي ارتباطاً إيجابيا بالتفكير الإبداعي، إذ قد يتيح للفرد استكشاف حلول جديدة وغير مألوفة للمشكلات

(Smallwood&Sshooler,2006,480)

وهذا ماأشار إليه كل من (2021) .Murray et al، (2017) Wadhwani&، (2018) .Williams et al إلى أن التجول العقلي قد بحفز المزيد من توليد الافكار الإبداعية من خلال توفير فرص افضل لبناء علاقات بين مجموعة من الأفكار المتباينة لا ترتبط ببعضها البعض وذلك وفق آلية مرنة، إذ يسمح هذا التجول بإعادة هيكلة محتوى الأفكار التي تحكمها علاقات مسبقة، ويسهم في تحقيق انتقال هذه الأفكار بحرية والمكونة داخل البناء المعرفي للفرد، وتكوين العديد من العلاقات الجديدة بينها مما يعزز من إيجاد الفرد لأفكار إبداعية لم يتطرق لها من قبل (جمعه،٢٠٢٣ ، ١٠٩٤).

كما تتجلى أهمية البحث الحالي في تسليط الضوء على الأبعاد المفاهمية والنفسية لمفهوم متعة التخلي الرقمي وتأطيره ضمن المفاهيم النفسية الحديثة، إذ أن الابتعاد الإرادي عن المتطلبات الاجتماعية لا يُعد شكلاً من أشكال العزلة السلبية، بل يُعبر عن دوافع داخلية والإحساس بالاستقلالية (Barry et al., 2023; Brinkmann, 2019; Coplan et al., 2021; Dalton, 2019; Eitan & Gazit, 2023 إذ يشجع هذا الأبتعاد الواعي الأفراد على التركيز على اللحظة الراهنة، بدلاً من أنغماس العقل في التفكير والمفاضلة بين الخيارات المتاحة، فضلاً عن توجيه الانتباه نحو الخبرات الداخلية للحد من تأثير المقارنات الاجتماعية والتوقعات الخارجية إلى جانب تعزيز التواصل مع الذات والأسرة والاصدقاء (Amichai-Hamburger, 2017; Barry et al., 2023; Dalton, 2019; Eitan & Gazit, 2024; Öz Soysal & Bakalım, 2021) بالأضافة إلى ذلك، يُسهم الابتعاد الإرادي في تقليل مشاعر القلق والتوتر والاكتئاب، فضلاً عن تعزيز مستوى الشعور بالرضا عن الحياة.(Leavitt et al., 2021; Bhalla et al 2024) على عكس الابتعاد الإجباري المرتبط بضعف الصحة النفسية والاقتران من الخوف من فوات الاشياء (Coplan et al., 2019; Thompson et al., 2020).

(As cited in Kaya et al.,2025.2)

وأيضاً، تكمن أهمية متعة التخلي الرقمي في أنها تدعم الأفراد بمخرجات نفسية ايجابية تتجاوز مخاوف فوات الاشياء، بل أنها تمتد لتحسين الرفاهية الانفعالية والانتباه وجودة العلاقات الواقعية وتقدير الذات، فضلاً عن ذلك، ان تقنين الحضور الرقمي يعيد للأفراد إحساس التحكم في عاداتهم الرقمية ويحد من العمليات العقلية المستنزفة.(Chan et al., 2022,1326)

كما تؤدي متعة التخلي الرقمي إلى حالة من الراحة والرضا والامتنان المصحوب بالانسحاب الارادي الواعي من الحضور المستمر في المنصات الرقمية، والتركيز بدلاً من ذلك على الاهتمام بالاحتياجات النفسية الداخلية والحضور في اللحظة الراهنة، مما يتيح للأفراد إعادة بناء علاقاتهم بالتكنولوجيا الرقمية بشكل واعٍ، بدلاً من الخضوع لضغوط الخوف من فوات الاشياء السائد في الثقافة الرقمية. (Kaswa & Kolapkar,2024,2-3)

ومما سبق، ترى **الباحثة** ان عينة اساتذة الجامعة لها اهمية مميزة عند تناول مفاهيم مثل متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي، لكونهم يمثلون الفئة الأكثر انخراطاً في العمل العقلي المكثف الذي يتطلب تركيز وانتباه عالي بعيداً عن مشتتات التقنيات الرقمية، فالأستاذ الجامعي يحتاج دائما إلى ممارسة التجول العقلي بشكل منضبط وصولاً إلى أفكار ابداعية ونظريات جديدة بحكم طبيعة عمله البحثية، وهذا لا يتحقق إلا من خلال متعة التخلي الرقمي، والابتعاد عن التواصل المستمر وضجيج الاجهزة الرقمية، لذا فإن اختيار هذه العينة تساعد في فهم استعادة الهدوء النفسي والسيطرة ع الانتباه، والقدرة على تحويل لحظات الانفراد العقلي إلى طاقات انتاجية ترفع من جودة نتاجهم التربوي والفكري.

تتضح أهمية البحث الحالي من ناحيتين، **النظرية** المتمثلة بندرة الدراسات فعلى الرغم من اهتمام الدراسات السابقة بمتغير التجول العقلي أو متعة التخلي الرقمي في البيئات التعليمية، إلا أن الباحثة وبعد مراجعة الأدبيات المتاحة، لم تجد دراسات تناولت هذه المتغيرات لدى أساتذة الجامعة. ويُعزى ذلك إلى تركّز أغلب الدراسات على عينات الطلبة أو فئات مهنية أخرى . فضلا عن ذلك ندرة الدراسات في البيئة العربية، وخاصة في البيئة العراقية التي تناولت متغير متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي في علاقة ارتباطية واحدة.

أما **التطبيقية** تتمثل في توفر اداة لقياس مفهوم متعة التخلي الرقمي ومفهوم التجول العقلي لأساتذة الجامعة، تتمتع بخصائص سيكومترية يمكن للباحثين الاعتماد عليها في ظل ندرة المقاييس العربية والاجنبية التي تقيس هذه المتغيرات لدى اساتذة الجامعة.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

١- متعة التخلي الرقمي لدى أساتذة الجامعة.

٢-التجول العقلي لدى أساتذة الجامعة.

٣- دلالة الفروق في متعة التخلي الرقمي تبعا لمتغير الجنس (ذكور-اناث)، والتخصص (علمي -انساني).

٤- دلالة الفروق في التجول العقلي تبعا لمتغير الجنس (ذكور-اناث)، والتخصص (علمي -انساني) وعلى النحو الاتي:

أ- دلالة الفروق في التجول العقلي المرتبط بالمهمة تبعا لمتغير الجنس (ذكور-اناث) والتخصص (علمي -انساني)

ب- دلالة الفروق في التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة تبعا لمتغير الجنس (ذكور-اناث) والتخصص (علمي -انساني).

٥-العلاقة الارتباطية بين متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي (المرتبط، وغير المرتبط بالمهمة) لدى أساتذة الجامعة.

حدود البحث:

تتحدد حدود البحث الحالي بأساتذة جامعة بغداد للدراسة الصباحية وللعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦.

تعريف المصطلحات:

أولا: متعة التخلي الرقمي Joy of missing out

التعريف النظري لمتعة التخلي الرقمي: وانطلاقا من نظرية تقرير المصير عرفت الباحثة متعة التخلي الرقمي بوصفها :-

حاله نفسية ايجابية يختبر فيها الفرد بالرضا والراحة عبر تقليل الانشغال بالأنشطة او المثيرات الرقمية غير الضرورية، مع التركيز مع ما يتوافق مع قيمه الذاتية وحاجاته النفسية الاساسية، إذ تتولد المتعة عندما يحقق الفرد حاجاته إلى الاستقلالية والكفاءة والارتباط ويصبح قادراً على اختيار ما يناسبه بحرية دون الشعور بالنقص او الحرمان، وذلك لمواكبة كل ما يحدث حوله من مجريات، بما يدعم شعوره بالاتزان والرضا عن الذات والهدوء النفسي.

وتعرف الباحثة متعة التخلي الرقمي **اجرائياً** بانه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها أساتذة الجامعة من خلال اجاباتهم على فقرات مقياس متعة التخلي الرقمي الذي تم بناءه من قبل الباحثة لأغراض هذا البحث.

ثانيا: التجول العقلي Mind-Wandering

التعريف النظري للتجول العقلي: وانطلاقا من نظرية الموارد المعرفية عرفت الباحثة التجول العقلي بوصفه:

عملية ذهنية تقوم على تحويل انتباه الفرد من المهام الحالية إلى أفكار داخلية عبر إعادة توزيع الموارد المعرفية المحدودة بين المعالجات الداخلية والخارجية، وهو بهذا يتكون من بعدين هما:

-**التجول العقلي المرتبط بالمهمة:** ويشير إلى الأفكار التي تخرج جزئيا عن المهمة ولكنها تبقى مرتبطة بها او قريبة منها، أي تبقى في نفس المجال.

التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة: شرود ذهني بعيدا عن المهمة الحالية التي يقوم بها الفرد، أي انتقال انتباه الفرد من متطلبات المهمة الحالية إلى انشغلات وأفكار داخلية لا ترتبط بها، مما تتوجه موارده المعرفية بعيداً عن معالجة المعلومات اللازمة لإنجاز تلك المهمة.

وتعرف الباحثة التجول العقلي **اجرائياً** بانه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها أساتذة الجامعة من خلال اجاباتهم على فقرات مقياس التجول العقلي الذي تم بناءه من قبل الباحثة لأغراض هذا البحث.

الفصل الثاني
إطار نظري ودراسات سابقة
مفهوم متعة التخلي الرقمي:

برز مفهوم **متعة التخلي الرقمي** كأستجابة واعية وصحية مضادة لظاهرة الحضور الرقمي المفرط والتوتر الناتج عن الضغوط الرقمية، ولا يعني هذا المفهوم الرفض القاطع للتكنولوجيا او الانعزال بل يعبر عن حالة عن الاختيار الواعي للابتعاد المقنن عن المنصات الرقمية وضبط النفس الذكي دون الشعور بالخسارة او الحرمان، ويرتبط هذا المفهوم عكسياً **بالخوف من فوات الاشياء والادمان الرقمي** مُسهما في تعزيز اليقظة الذهنية والرحمة بالذات والرفاهية النفسية، إذ لا تعد متعة التخلي الرقمي مجرد انسحاب سلبي، بل خبرة تنظيمية تعيد توجيه عملية الانتباه نحو المعنى والاختيار الشخصي بدلاً من الاستجابة الآلية للمشتتات الرقمية. (Kaya et al.,2025,2)، فضلا عن ذلك وصفها(Rautela & Sharma,2022,462) بأنها حالة من السعادة والرضا تنشا عندما يختار الشخص ارادیا الانفصال عن المنصات الرقمية والابتعاد عن متابعة كل الأحداث، حتى يشعر بمتعة الاستراحة من الحياة الرقمية، عبر اعطاء أولوية لتجاربه الواقعية وما يعيشه أكثر معنى، عوضا عن الانخراط القهري في دوامة التفاعلات والتحديثات. أما (عبد العزيز، ٢٠٢٥، ٢٠٩) تتناولها على بأنها تجربة نفسية طوعية يمارس فيها الشخص الانفصال الواعي عن المشتتات الرقمية، معززا بحالة من الاستقلالية الاجتماعية تحرره من ضغوط المقارنات الاجتماعية مما يولد لديه إحساسا بالرضا عن فوات تلك التفاعلات، عبر توجيه انتباهه بوعي نحو اللحظة الراهنة، مما يحقق استثمارا للوقت في نشاطات ذات معنى تحقق له الاشباع النفسي. في حين أشار إليها (خالد، ٢٠٢٢، ١١) بأنها قدرة الفرد عن الاستغناء الارادي سواء كان على المدى البعيد او القصير عن مشتتات البيئات الرقمية، او أي سلوك اعتمادي يؤثر على نمط البيئة الطبيعية الذي يؤثر على متعة الفرد عن الاستمتاع باللحظة الراهنة، إذ تعد خبرة متعة التخلي موازية للخوف من فوات الأشياء، إذ يستطيع الفرد الاختيار بين عدة خيارات ما هو اكثر نفعا له.

مما سبق **ترى الباحثة** ان متعة التخلي الرقمي تختلف جذريا في مضمونها عن الوحدة، فبينما ترتبط الوحدة بعجز مُدرك في التواصل الاجتماعي وما يترتب عليها من آثار وضغوط صحية سلبية، ترتبط متعة التخلي برغبة واعية من الفرد للانفصال لفترة من الزمن، للاستفراد بالنفس والسعي لتحقيق مصالح فردية،مما تعكس مشاعر الرفاهية العقلية والرضا واليقظة، وارتفاع مستوى احترام الذات، الأمر الذي يؤدي إلى تعزيز الصحة النفسية والاستقرار الداخلي.

واستناداً إلى الرؤى النظرية السابقة، تتبلور الأثار النفسية والأكاديمية لمتعة التخلي الرقمي من خلال جملة من المزايا والفوائد التي تنعكس على اعضاء الهيئة التدريسية، والتي تتجلى من وجهة نظر الباحثة في النقاط الاتية:

١-**الحد من الاحتراق النفسي وتجديد الطاقة الأكاديمية:** يُسهم الابتعاد الاختياري المؤقت عن التفاعل الرقمي والتواصل المستمر في تخفيف الإجهاد المهني الناتج عن المهام الأدارية ، واعباء التدريس، والتواصل المستمر للجان والطلبة، مما يُعيد للتدريسي توازنه وطاقته.

٢-**تعزيزالانتاجية البحثية:** تُهيِّء متعة التخلي بيئة ذهنية هادئة عن المشتتات الرقمية والرسائل الفورية،مما يفسح للتدريسي فترات من الانعزال الايجابي والاستغراق في التحليل والبحث العلمي العميق والقراءة بكفاءة أعلى .

٣ -**تنمية اليقظة الذهنية والتفكير الناقد:** تتيح فترات الابتعاد الاختياري للأستاذ الجامعي فرصة لمراجعة ادائه التدريسي وتطوير رؤاه العلمية الأكاديمية، إذ تُتيح له مساحة لأعادة تنظيم أفكاره والتأمل الذاتي والتعامل مع المشكلات الأكاديمية .

٤ -**تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية:** تسمح متعة التخلي للأستاذ الجامعي رسم حدود صحية وفاصلة بين حياته الخاصة وحياته الأكاديمية، من خلال التوقف الإرادي عن متابعة المنصات التعليمية والبريد الالكتروني بعذ أوقات العمل الرسمية، مما يُعزز من شعوره بالرضا العام وجودة حياته .

٥ –**تعزيز الاستقرار الانفعالي والسكينة النفسية:** ينعكس الابتعاد الاختياري عن ضغوط العمل الأكاديمي انعكاسا إيجابياً على الهدوء النفسي للتدريسي، مما يجعله أكثر قدرة على قيادة القاعات الدراسية وضبط النفس والتفاعل مع زملائه وطلابه بمرونة وحكمة.

هناك عدة نظريات فسرت متعة التخلي الرقمي ومنها:

نظرية تقرير المصير (SDT):-

تعتبر نظرية (Deci& Ryan, 1985) أحدى النظريات التي تُسهم في تطوير وظائف الشخصية في المواقف الأجتماعية وترتكز على درجة اختيار الفرد أو تقريره للسلوكيات بنفسه وان هذا التقرير يقوده إلى القيام بمجموعة من السلوكيات المتقدمة من التأمل والتعهد الواعي للاختيار الذاتي دون ظروف ضاغطة أو تدخل الاخرين (نوفل، ٢٠١١، ٢٨٣).

ويرى (Przybyiski et al., 2013) تبعا لهذا النظرية، أن تحقيق النمو النفسي للأفراد يتوقف على تلبية ثلاثة حاجات أساسية هي: الحاجة إلى الشعور بالاستقلالية، والحاجة إل الكفاءة، والحاجة إلى ألارتباط بالأخرين (احمد& عجاجه، ٢٠٢٢، ١٤).

وعلى النحو الاتي:-

الكفاءة: والتي تفسر إمكانية الفرد في تحكمه الشخصي على القيام بمهام النشاط المرغوب به بالطريقة المناسبة وانه ذو كفاءة في اداءه.

الاستقلالية: تفرض على الفرد ان يكون مسؤول عن قراراته او تأدية مسؤولياته بما يتوافق مع ذاته، وليس المقصود بذلك ان يكون مستقلا عن الاخرين كليا ولكن يتمتع بحرية الاختيار.

الارتباطية: تفسر شعور الفرد بالدعم والتواصل والارتباط بالأخرين المحيطين به.

إذ تعد هذه الاحتياجات النفسية (الكفاءة، الارتباطية، والاستقلالية) من الركائز الأساسية النفسية للرفاهية النفسية، وتعد متعة التخلي الرقمي غالبا كمؤشر على القصور النسبي لإشباع تلك الاحتياجات ولاسيما حينما يتبنى الأفراد الانفصال الارادي عن وسائل التواصل الاجتماعي، فإنه يمارس نوع من الضبط الذاتي على الاستخدام الرقمي، مما يعزز الاستقلالية عبر استعادة السيطرة في وقته وانتباهه، فضلا عن ذلك يعزز الإحساس بالكفاءة عبر المساهمة في تقليل النشاط الرقمي منخفض الجودة وتوجيه الجهد نحو أهداف فردية أو أنشطة ذات معنى، ومع زيادة تحسن إشباع تلك الاحتياجات تظهر متعة التخلي الرقمي باعتبارها رضا ناتجا عن الاختيار الارادي لحدود المشاركات الرقمية، وليس مجرد غياب لمتعة التخلي الرقمي. (Zhang,2025,486)

وقد فسرت النظرية ثلاثة أنواع من الدوافع النفسية التي تحرك السلوك وعلى النحو الاتي:-

الدافع الجوهري: الذي يفسر القوة التي تدف الأفراد لأداء سلوك أو أداء بسبب متعة القيام به، إذ ينشأ هذا من الدافع عندما تحُل الاحتياجات النفسية بشكل مناسب، مما يؤدي إلى تقرير مصير أكبر ورفاهية أعلى.

الدافع الخارجي: ينشأ من محاولة الاستجابة لاحتياجات لم تشبع، وغالبا ما يكون السلوك خاضعا لعوامل خارجية.

الدافع غير الشخصي: يرتبط بالشعور بالعز وعدم الكفاءة، مما يؤدي إلى اليأس وانعدا الحافز. (Deci$ Ryan,2000)

ويرى (عبد المنعم، ٢٠٢٦) ان نظرية تقرير المصير قد فسرت متعة التخلي الرقمي من خلال ارتبطاها بالتحكم الذاتي والدافع الداخلي، وتبعاً لهذه النظرية عندما يكون لدى الفرد القدرة على أتخاذ قراراته بحرية، دون ضغوط أو تأثيرات خارجية، فأنه يميل الى التفاعل مع العالم بطرق تسهم في أشباع حاجاته النفسية الأساسية، وتتمثل هذه الحاجات في حاجة الافراد إلى الاستقلالية والكفاءة والارتباط، وعندما يشعر الأفراد بقدرتهم على اتخاذ قراراتهم بحرية، مثل الاختيار للتخلي عن بعض النشاطات الاجتماعية أو الراحة من العمل الرقمي، فإنهم يحصلون على الشعور بالارتياح النفسي والتحكم الذاتي مما يعزز من متعة التخلي، إذ أن هذا النوع من التخلي يساعد على تقليل التوتر والضغط الناتج عن الانشغال المستمر بالأنشطة الرقمية أو الاجتماعية، مما يتيح للأفراد إستعادة توازنهم النفسي والشعور بالراحة (عبد المنعم، ٢٠٢٦, ٤٤–٤٥).

وتبعاً لنظرية تقرير المصير ترى الباحثة، بالأمكان النظر إلى متعة التخلي الرقمي باعتبارها خبرة قد ترتبط بشعور الفرد بالاستقلالية في تنظيم استعانته بالتكنولوجيا واتخاذ قرار الابتعاد عنها بإرادته، بالإضافة إلى إدراكه لما يحققه هذا الابتعاد من راحة نفسية وتوازن في حياته اليومية، كما يُتيح تأكيد النظرية أهمية السياق الاجتماعي فهم الدور الذي قد تلعبه البيئة المحيطة في تشكيل اتجاهات الفرد نحو الاستخدام الرقمي والانفصال عنه، وبذلك، يمكن توظيف النظرية في تفسير بعض الجوانب النفسية المرتبطة بمتعة التخلي الرقمي، آخذين بالاعتبار أن هذا الربط يمثل توظيفاً تفسيرياً للنظرية.

وقد تبنت الباحثة النظرية أعلاه لأنها نظرية فسرت متعة التخلي الرقمي بشكل واضح.

مفهوم التجول العقلي:

اتجهت الدراسات النفسية إلى الاهتمام بمفهوم التجول العقلي لما له من صلة بعمليات التفكير والانتباه ومعالجة المعلومات، فضلاً عن دوره المحتمل في اداء المهام الاكاديمية والمعرفية، إذ يحدث التجول العقلي عندما ينصرف الانتباه من المهمة الحالية إلى أفكار داخلية غير مرتبطة او ليس لها علاقة بالمهمة مثل الأفكار المستقبلية او الذكريات (عمارة،٢٠٢٢، ٢٦٠). وأشاروا (Smallwood et al ., 2007,521) إلى أن التجول العقلي بأنه تحول مسار بؤرة الاهتمام من المهمه أو الموضوع الذي ينشغل به الفرد حالياً إلى مشاعر وأفكار داخلية لا ترتبط بالمهمة الحالية، مما قد يؤثر في معالجة المعلومات ذات الصلة بالمهمة وتوجيه العمليات التنفيذية، ويؤدي إلى الإنشغال بمشكلات أو أفكار أكثر شمولية. ويوضح (Randall,2015,222) التجول العقلي بأنه فشل الفرد في الاحتفاظ بالتركيز على الأنشطة والأفكار الخاصة بالمهمة الحالية، وذلك بسبب بعض المثيرات الخارجية والداخلية التي قد تتدخل لأبعاد الانتباه عن المهمة الأساسية. أما (الفيل،٢٠١٨، ١١) فيرى بأنه تحول غير مقصود في الانتباه من المهمة الاساسية إلى أفكار خارجية او داخلية وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة او غير مرتبطة بالمهمة الاساسية. في حين يرى (بهنساوي، ٢٠٢٠، ٢٤٣) بأنه عملية معرفية مستمرة الحدوث بصورة مقصودة او غير مقصودة، تؤدي إلى عثرات في الانتباه، وذلك من خلال فك الترابط عن البيئة الخارجية، وتكوين بعض الأفكار الداخلية التي لا علاقة لها بطبيعة المهمة المطروحة.

تستنتج الباحثة من خلال المعطيات النظرية والتحليل النفسي لطبيعة عمل البيئة الأكاديمية، أن التجول العقلي يمثل اداة تعويضية وتكيفية يوظفها عقل الأستاذ الجامعي للتخفيف من الضغوط الذهنية والإنهاك الفكري، فالابتعاد المؤقت لا يعيق الاداة بقدر ما يفتح طرقاً جديدة للتفكير الإبداعي وحل المشكلات، وانطلاقاً من ذلك، تَستَعْرِض الباحثة أبرز الفوائد النفسية والأكاديمية الناتجة عن التجول العقلي للأستاذ الجامعي في النقاط الأتية:-

1-**الأصالة البحثية والأبداع:** يُعطي التجول العقلي للتدريسي فرصة الربط بين مفاهيم وأفكار متباعدة غير مترابطة ظاهرياً، مما يُسهم في توليد أفكار بحثية جديدة ومبتكرة واكتشاف زوايا جديدة لمعالجة المشكلات العلمية.

٢ -**حل المشكلات المعقدة:** يُسهم الابتعاد المؤقت عن المشكلة الأكاديمية المطروحة في تفعيل معالجات غير واعية للمعلومات، مما يؤدي غالبا إلى التوصل لحلول سريعة وإجابات للمشكلات التدريسية والبحثية .

٣ -**صياغة الاهداف والتخطيط المستقبلي** : يُشكل التجول العقلي نافذة للتفكير التطلعي، إذ يُستغل في تنظيم الأهداف الأكاديمية المستقبلية ، وتطوير الخطط الدراسية، والتخطيط للبحوث القادمة.

٤ -**تخفيف الإنهاك الذهني:** يُعطي التجول العقلي إستراحة ذهنية قصيرة للتدريسي أثناء مهام العمل المتواصلة، مما يحد من شدة التعب الذهني ويستعيد الطاقة العقلية، وتعزيز الاستقرار الانفعالي، وخفض مستويات التوتر.

وفي ضوء ماتقدم أشار (العمري& الباسل، ٢٠١٩, ٣٦٤) إلى مجموعة من الأسباب والعوامل التي قد تسهم في حدوث التجول العقلي، والتي يمكن تحديدها على النحو الأتي:

١ -**السعة العقلية المحدودة:**- وهذا يعود إلى إنخفاض الوظيفة التنفيذية للذاكرة مع إنخفاض مطالب المهمة .

٢ -**المهام التي تتطلب انتباهاً مستمراً:** يسبب الضغوط العقلية تخرج ميكانزمات تحفز العقل إلى الهروب من تلك الضغوط فيؤدي إلى تشتت التفكير لتجنب تللك الضغوط.

٣ -**الحالة المزاجية:** المزاج السلبي يؤدي إلى تجول عقلي أكبر من المزاج الايجابي أثناء التفكير في المهمة .

٤ -**التفكير السلبي في المستقبل:** يزداد التجول العقلي بالتفكير السلبي وتحديات المستقبل.

٥ –**التنبؤات السلبية** : تعتبر الأنشطة الالزامية والنعاس والأجهاد، من العوامل التي تساعد عل ظهور التجول العقلي والتفكير بأفكار خارج المهمه التي ينشغل بها الفرد.

٦ –**التنبؤات الايجابية:** مثل التمتع بالاشياء والسعادة والكفاءة والتركيز على المهمة الرئيسية وزيادة رغبتهم في انجاز المهمة .

٧ –**التنبؤات العميقة:** مثل المهام التي تحتاج إلى تفكير وتخطيط والأنشطة الصعبه التي تتطلب اتخاذ قرارات.

العلاقة بين التجول العقلي والذاكرة العاملة

يرى (Levinson et al., 2012) أن الذاكرة العاملة تعمل بحسب طبيعة الموقف، فعندما تقل الضغوط الذهنية على الفرد، تتوفر سعة فائضة في الذاكرة العاملة، فيستغلها العقل في التجول العقلي للتفكير في أولوياته الشخصية واهتماماته والتخطيط للمستقبل. وفي المقابل عندما تزداد الضغوط الذهنية وتزداد المهام، تنشغل الذاكرة العاملة بتلك المهام وتمنع العقل من التجول، ومعنى أخر الأفراد الذي يمتلكون سعة مرتفعة من الذاكرة العاملة يظهرون مستويات أعلى من التجول العقلي في المهام والبيئات التي لا تتطلب حملاً إدراكياً كبيراً ، وذلك لتوفر فائض من الموارد المعرفية التي تعزز بأستمرار الأفكار غير المرتبطة بالمهمة. وفي المقابل، فإن المهام ذات العبء المعرفي المرتفع تؤدي إلى خفض معدلات التجول العقلي نتيجة استنزاف تلك الموارد المحدودة في معالجة متطلبات الموقف

(Levinson et al., 2012,4–5).

هناك عدة نظريات فسرت متعة التجول العقلي ومنها:

–نظرية الموارد المعرفية

هنالك أربع فرضيات للعمليات المعرفية المشاركة في التجول العقلي، وعلى النحو الاتي:–

الفرضية الأولى: تنص هذه الفرضية على أن التجول العقلي يحدث عندما تتجه بؤرة اهتمامات الفرد نحو خبراته الشخصية أو مخاوفه التي لها أهمية اكبر بالنسبة إليه، مقارنة بنوع المهمة التي يؤديها في الوقت الحاضر، ونتيجة لذلك، قد تنصرف أفكاره عن متطلبات المهمة الحالية نحو اهتماماته وأهدافه الشخصية، نتيجة ما تمثله هذه الاهتمامات والاهداف من قيمة أو أهمية بالنسبة إليه.

الفرضية الثانية: يتضمن التجول العقلي في ضوء هذه النظرية إعادة توجيه ديناميكية للانتباه من متطلبات المهمة الخارجية نحو مهمة اً نشاط فكري داخلي، بما يسمح بتدفق الأفكار بعيداً عن المثيرات البيئية المباشرة، كما تؤكد هذه الفرضية على اهمية صيانة التجول العقلي، التي تشير إلى إمكانية استمرار او تواصل التفكير الداخلي حتى بعد ابتعاده عن المثيرات التي اسهمت في نشأته، وتبعا لنظرية الموارد المعرفية، يمكن النظر إلى هذه العملية من حيث كيفية توزيع الموارد المعرفية والانتباهية بين متطلبات النشاط الذهني الداخلي والمهمه الخارجية،فضلاً عن دور الرقابة التنفيذية في تنسيق مسار الأفكار واستمراره.

الفرضية الثالثة: تفسر هذه الفرضية التجول العقلي من خلال نظرية الفشل التنفيذي، التي ترى بإن التجول العقلي يمثل حالة من ضعف السيطرة التنفيذية على المهمة الأساسية وتشتيت الانتباه، إلى الحد الي يسبب تدهور في الأداء، إذ يحدث التجول العقلي على الاغلب بشكل تلقائي وغير مقصود، لأن الدماغ قد يفشل في كبح الأفكار الداخلية التي ليس لها علاقة بالمهمة. وربما ينشأ هذا السلوك بسبب إلحاح أفكار جانبية لا تساعد الإدارة التنفيذية، والتي تُقابل بضعف في المقاومة عند بدايتها، وغالباً قد يحدث هذا التجول دون بذل جهد أو استهلاك للموارد الواعية وذلك لتحول السيطرة نحو أفكار خارجة عن سياق المهمة. وتُعتبر هذه النظرية الأكثر انسجاماً مع نظريتي موارد التحكم الانتباهي والمعالجة المزدوجة.

الفرضية الرابعة: تسلط هذه الفرضية (ماوراء الوعي) الضوء على دور المراقبات الذاتية المستمرة في تمكين الفرد من اكتشاف انحراف أفكارهم عن المهمة الراهنة فور حدوثها. إذ يتيح هذا الإدراك إعادة تعبئة الانتباه والموارد المعرفية لمقاومة التجول العقلي للحد منه مستقبلا، وتتحقق هذه الفرضية لدى الفرد الذي يتمتع بوعي عالٍ تجاه أهدافهم، وخاصة من خضع لتدريبات اليقظة العقلية التي تُساعد في كبح التجول العقلي غير المرغوب.

(وداعة، ٢٠٢٠، ٤٥٢–٤٥٣)

ترى الباحثة عند تطبيق الفرضية الأولى (الحافز الشخصي والمخاوف الحالية)، نجد أن أساتذة الجامعة غالباً ما تكون اهتماماتهم الفكرية ومشاريعهم البحثية المؤجلة أو التزاماتهم الأكاديمية الشخصية ذات حافز شخصي عالٍ جداً، مما يجعل عقلهم يوجه الموارد المعرفية المتاحة نحو تلك الأهداف والهموم البحثية أو الحياتية، حتى أثناء وجودهم داخل قاعة الدرس وهو ما يفسر حدوث التجول العقلي باعتباره انعكاساً لتزاحم الأولويات والأهداف ذات الأهمية القصوى للأستاذ الجامعي.**أما في فرضية الفشل التنفيذي** والتجول العقلي المستقل، فإن كثرة الأعباء الذهنية المهام والمسؤوليات على عاتق الأستاذ الجامعي قد تؤدي إلى إجهاد مؤقت في آليات السيطرة التنفيذية للدماغ، وقد يقلب هذا الإجهاد او الاستنزاف من كفاءة صيانة التركيز ، ويسمح للأفكار غير المرتبطة بالمهمة الحالية بالتسلل وتشكيل تيار فكري موازٍ سواء كانت تخطيطا مستقبلياً لمحاضرة او بحث أو استرجاعاً لخبرات سابقة،وهنا يكمن الجانب التكيفي ، فإن امتلاك أساتذة الجامعة لمستويات عالية من المراقبة الذاتية و الوعي الفوقي **(الفرضية الرابعة)** يمكنهم من رصد لحظات شتات انتباههم وتركيزهم وإعادة تعبئة مواردهم المعرفية لتثبيط هذا التجول العقلي متى ما استدعى الموقف الأكاديمي ذلك.

وقد تبنت الباحثة النظرية أعلاه لكونها فسرت مفهوم التجول العقلي بشكل واضح.

الدراسات السابقة التي تناولت متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي:

لا توجد دراسات سابقة حسب علم الباحثة – المتواضع تناولت متغير متعة التخلي الرقمي أو متغير التجول العقلي لدى أساتذة الجامعة، إذ إن أغلب الدراسات المتاحة ركزت على عينة الطلبة أو فئات غير أكاديمية، وهي عينات تختلف في طبيعة مهامها وخصائصها المعرفية والنفسية عن عينة الدراسة الحالية، مما يجعل الاستناد إليها في تفسير متغيرات البحث الحالي بصورة مباشرة غير دقيق وعليه تم الاكتفاء بالإطار النظري العام دون التوسع في الدراسات السابقة التطبيقية غير المنسجمة مع طبيعة العينة الحالية.

الفصل الثالث
منهجية البحث وإجراءاته

اعتمدت الباحثة في إجراء هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي.

-عينة البحث

تم اختيار عينة مكونة من (200) تدريسيا وتدريسية من أساتذة جامعة بغداد، بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتساوي، إذ بلغ عدد الذكور (100) بواقع (50) من الاختصاصات العلمية و(50) من الاختصاصات الإنسانية، في حين بلغ عدد الإناث (100)، وذلك بواقع (50) من الاختصاصات الإنسانية و(50) من الاختصاصات العلمية (50)، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

عينة البحث

النوع / التخصص	ذكور	إناث	المجموع
علمي	50	50	200
إنساني	50	50	
المجموع	100	100	

-أدوات البحث

أولا: مقياس متعة التخلي الرقمي (إعداد الباحثة)

بعد الإطلاع على الادبيات والدراسات السابقة ذات الصلة قامت الباحثة بتبني نظرية تقرير المصير لقياس مفهوم متعة التخلي الرقمي لدى أساتذة الجامعة، إستناداً إلى ذلك قامت الباحثة بصياغة **(15)** فقرة، وبأوزان (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا=٥، تنطبق علي بدرجة كبيرة=٤، تنطبق علي بدرجة متوسطة=٣، تنطبق علي بدرجة منخفضة=٢، تنطبق علي بدرجة منخفضة جدا=١) للفقرات التي مع اتجاه المفهوم، وتعكس الاوزان في حال الفقرات التي تمثل عكس اتجاه المفهوم والمتمثلة في الفقرة رقم (13,8,3) .

تحليل الفقرات احصائيا:

١-**طريقة المقارنة الطرفية:** وذلك بحساب تمييز الفقرات والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

القوة التمييزية لفقرات مقياس متعة التخلي الرقمي

ت	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
١	عليا	.14٤	0.93	2.49	دالة
	دنيا	3.72	0.83		
٢	عليا	4.24	1.06	6.82	دالة
	دنيا	2.85	1.05		
٣	عليا	4.72	0.52	6.76	دالة
	دنيا	3.79	0.85		
٤	عليا	4.37	0.75	7.38	دالة
	دنيا	3.16	0.92		
٥	عليا	4.59	0.65	7.42	دالة
	دنيا	3.37	1.01		
٦	عليا	3.57	1.02	6.38	دالة
	دنيا	2.27	1.08		
٧	عليا	4.12	0.89	7.48	دالة
	دنيا	2.79	0.95		
٨	عليا	3.74	1.23	1.63	غير دالة
	دنيا	3.37	1.12		
٩	عليا	4.64	0.55	9.71	دالة
	دنيا	3.31	0.84		
١٠	عليا	4.68	0.46	10.64	دالة
	دنيا	3.38	0.76		
١١	عليا	4.75	0.47	9.85	دالة
	دنيا	3.27	0.99		
١٢	عليا	4.81	0.43	8.92	دالة
	دنيا	3.57	0.92		
١٣	عليا	3.68	1.12	4.24	دالة

	دنيا	2.83	0.94		
١٤	عليا	4.42	0.76	10.06	دالة
	دنيا	2.85	0.85		
١٥	عليا	4.27	0.95	6.62	دالة
	دنيا	3.07	0.92		

يوضح جدول (٢) أن جميع فقرات مقياس متعة التخلي الرقمي دالة احصائيا عدا فقرة رقم (٨) غير دالة لأن الدرجة التائية المحسوبة أقل من الدرجة الجدولية والبالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٠٦).

٢-علاقة الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة باستخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لمتعة التخلي الرقمي وذلك باستعمال معامل ارتباط بيرسون. والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس متعة التخلي الرقمي

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
١	0.19	دالة	**6**	0.52	دالة	**12**	0.67	دالة
٢	0.54	دالة	**7**	0.63	دالة	**13**	0.21	دالة
٣	0.31	دالة	**9**	0.61	دالة	**14**	0.68	دالة
٤	0.57	دالة	**10**	0.65	دالة	**15**	0.57	دالة
5	0.63	دالة	**11**	0.67	دالة			

تشير نتيجة جدول (٣) بإن جميع الفقرات دالة احصائيا عن طريق مقارنتها بقيمة بيرسون الجدولية البالغة ٠.١٤ عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٨).

ثبات مقياس متعة التخلي الرقمي :

قامت الباحثة باستعمال معادلة الفا كرونباخ لقياس معامل ثبات متعة التخلي الرقمي، وقد بلغ (0.80) وهو ما يفسر أن المقياس يتميز بالصدق والثبات.

الصيغة النهائية لمقياس متعة التخلي الرقمي:

تكون مقياس متعة التخلي الرقمي بصورته النهائية من (14) فقرة وبأوزان (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي درجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة منخفضة، تنطبق علي بدرجة منخفضة جدا).

ثانيا: مقياس التجول العقلي:

بعد الاطلاع على المقاييس والدراسات السابقة ذات الصلة، رأت الباحثة أن هناك ضرورة تكمن في إعداد مقياس لقياس مفهوم التجول العقلي لدى أساتذة الجامعة، وذلك لكون أغلب المقاييس المتوفرة صُممت لعينة طلبة الجامعة، بما لا تتناسب مع خصوصية الدور الأكاديمي للأستاذ الجامعي، فضلاً عن ذلك، قد يؤدي إلى نتائج غامضة وغير واضحة لا تعكس طبيعة الأعباء المهنية للأساتذة الأكاديميين، وبالاعتماد على نظرية الموارد

المعرفية تم صياغة (١٤) فقرة موزعة على بُعدين، هما: **التجول العقلي المرتبط بالمهمة** والمتمثل بالفقرات (١-٧)، **والتجول العقلي غير المرتبط بالمهمة** والمتمثل بالفقرات (٨-١٤)، وبأوزان (دائمًا=٥، غالبًا=٤ أحيانًا=٣، نادرًا=٢، أبدًا=١)، إذ ان جميع فقرات المقياس صيغت باتجاه المفهوم، إذ يمثل البعد الأول جانبا وظيفيا للتجول العقلي المرتبط بالمهمة، في حين يمثل البعد الثاني جانباً مشتتاً للتجول العقلي غير المرتبط بالمهمة.

وقامت الباحثة بالتحقق من: الخصائص السيكومترية لمقياس التجول العقلي على النحو الاتي:

-**طريقة المقارنة الطرفية:** وذلك بحساب تمييز الفقرات والجدول(4) يوضح ذلك.

جدول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التجول العقلي

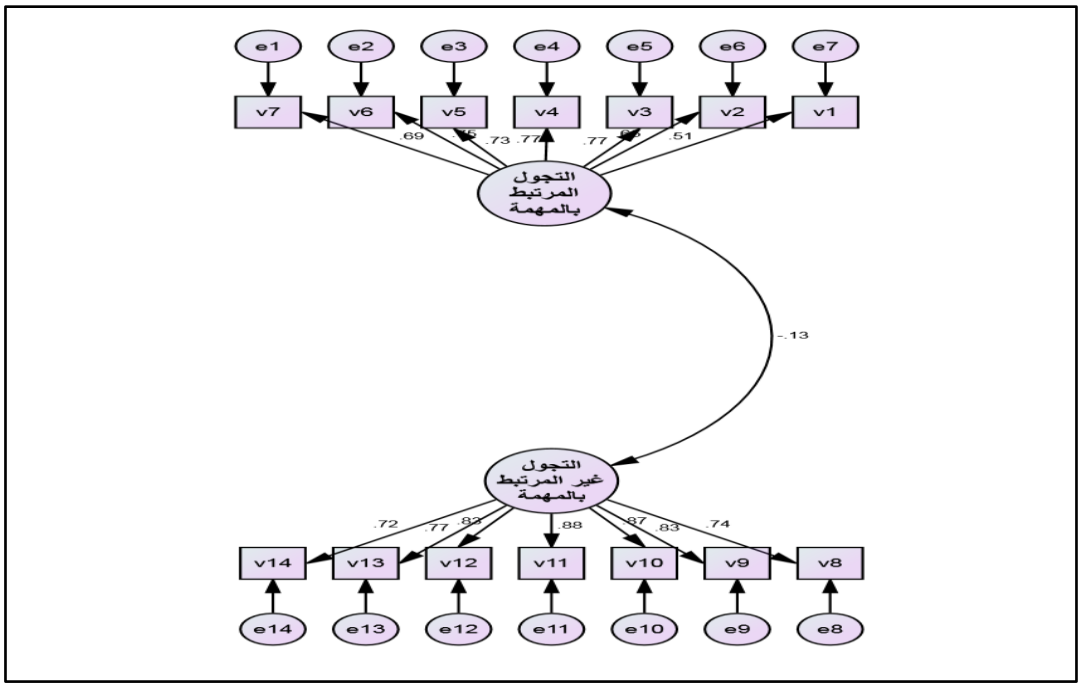
	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
١	علبا	4.74	0.48	10.60	دالة
	دنبا	3.33	0.84		
٢	علبا	4.64	0.55	10.62	دالة
	دنبا	3.24	0.79		
٣	علبا	5.00	0.00	15.35	دالة
	دنبا	3.55	0.69		
٤	علبا	5.00	0.00	12.57	دالة
	دنبا	3.75	0.72		
٥	علبا	4.85	0.45	11.44	دالة
	دنبا	3.35	0.85		
٦	علبا	4.88	0.31	12.94	دالة
	دنبا	3.42	0.76		
٧	علبا	4.85	0.35	13.85	دالة
	دنبا	3.16	0.81		
٨	علبا	3.35	1.01	13.12	دالة
	دنبا	1.31	0.50		
٩	علبا	3.38	1.07	14.38	دالة
	دنبا	1.16	0.37		
١٠	علبا	3.66	0.89	17.05	دالة
	دنبا	1.29	0.50		
١١	علبا	3.59	0.85	15.89	دالة
	دنبا	1.40	0.53		
١٢	علبا	3.57	0.86	16.56	دالة
	دنبا	1.35	0.48		
١٣	علبا	3.55	0.83	12.31	دالة
	دنبا	1.29	0.50		

١٤	علبا	3.66	0.86		
	دنبا	1.77	0.71		دالة

يوضح الجدول (4) أن جميع فقرات مقياس التجول العقلي دالة احصائيا وذلك لأن الدرجة التائية المحسوبة اعلى من الدرجة الجدولية والبالغة (1.96)عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 106.

التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التجول العقلي (المرتبط ، وغير المرتبط بالمهمة) :

قامت الباحثة باستعمال التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التجول العقلي (المرتبط، وغير المرتبط بالمهمة) كما في الشكل رقم (1) والجدول رقم (6)، واتضح ان تشبع جميع الفقرات على المقياس دالة احصائيا، وذلك لان قيم الاوزان الانحدارية المعيارية جميعها ذات دلالة احصائية بدلالة قيم اختبار (t) والتي جميعها أعلى من قيمة (t) الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05).



شكل(١) التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التجول العقلي (المرتبط، وغير المرتبط بالمهمة)

جدول (٥)

قيم تشبعات الفقرات على عواملها وقيم النسب الحرجة لدلالة التشبعات لمقياس التجول العقلي (المرتبط ، وغير المرتبط بالمهمة)

ت	تسلسل الفقرة بالمقياس	المجال	التشبعات	النسب الحرجة	الدلالة 0.05
1	7	التجول العقلي المرتبط بالمهمة	0.69	7.98	دالة
2	6	التجول العقلي المرتبط بالمهمة	0.75	9.57	دالة
3	5	التجول العقلي المرتبط بالمهمة	0.73	9.28	دالة
4	4	التجول العقلي المرتبط بالمهمة	0.77	9.27	دالة
5	3	التجول العقلي المرتبط بالمهمة	0.77	9.13	دالة

6	2	التجول العقلي المرتبط بالمهمة	0.65	8.40	دالة
7	1	التجول العقلي المرتبط بالمهمة	0.51	6.52	دالة
8	8	التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	0.74	9.44	دالة
9	9	التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	0.84	12.11	دالة
10	10	التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	0.87	12.53	دالة
11	11	التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	0.88	12.45	دالة
12	12	التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	0.83	11.66	دالة
13	13	التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	0.77	10.95	دالة
14	14	التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	0.73	10.21	دالة

ولتتحقق الباحثة من إمكانية التعامل مع مقياس التجول العقلي ببعديه (المرتبط، وغير المرتبط بالمهمة) بوصفه مقياسا أحاديا ذا درجة كلية واحدة، أو باعتباره مقياسين فرعيين مستقلين، قامت الباحثة بالاعتماد على التحليل العامل التوكيدي الذي يقدم مؤشرات الارتباط بين مجالات المقياس وقيم الأوزان الانحدارية المعيارية الدالة على مدى قوة العلاقة بينهما، فضلا عن ذلك كشفت نتائج التحليل أن العلاقة بين البعدين غير دالة احصائيا بدلالة قيمة اختبار (t) التي هي أقل من قيمة (t) الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05)، مما يشير إلى ضرورة التعامل مع بعدين التجول العقلي (المرتبط، وغير المرتبط بالمهمة) كمقياسين مستقلين. والجدول (٦) يوضح ذلك :

جدول (٦)

قيم تشبعات بعدي مقياس التجول العقلي (المرتبط ، وغير المرتبط بالمهمة) مع بعضهما وقيمة النسبة الحرجة لدلالة التشبع

المجال بالمجال	التشبعات Estimate	النسب الحرجة C.R.	الدلالة 0.05
التجول العقلي المرتبط بالمهمة * التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	-0.13	1.67	غير دالة

فضلا عن ذلك حصلت الباحثة على عدد من مؤشرات جودة المطابقة المهمة، التي توضح مدى مطابقة الانموذج النظري الذي تبنته الباحثة مع عينة البحث الحالي. والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (7)

مؤشرات جودة التطابق لمقياس التجول العقلي (المرتبط ، وغير المرتبط بالمهمة)

ت	المؤشر	قيمة المؤشر	القطع
1	النسبة بين قيم x^2 ودرجات الحرية	2.12	اقل من (5)
2	RMSEA جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي	0.07	بين 0.05–0.08
3	مؤشر حسن المطابقة CFI	0.95	بين 0– 1
4	مؤشر حسن المطابقة GFI	0.90	بين 0– 1
5	AGFI مؤشر حسن المطابقة المعدل	0.86	بين 0 – 1
6	مؤشر براشيو	0.80	بين 0 – 1

ومن خلال الجدول (7) يتضح ان مؤشرات جودة التطابق مطابقة لمؤشرات جودة التطابق الحرجة

وبهذا عد مقياس التجول العقلي (المرتبط، وغير المرتبط بالمهمة) صادقا بنائيا.

الاتساق الداخلي لمقياس التجول العقلي:

لاستخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التجول العقلي والدرجة الكلية، قامت الباحثة باستعمال معامل ارتباط بيرسون والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

معاملات الارتباط بين كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس التجول العقلي

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
١	0.62	دالة	٨	0.79	دالة
٢	0.72	دالة	٩	0.85	دالة
٣	0.78	دالة	١٠	0.88	دالة
٤	0.77	دالة	١١	0.88	دالة
٥	0.76	دالة	١٢	0.84	دالة
٦	0.76	دالة	١٣	0.82	دالة
٧	0.78	دالة	١٤	0.78	دالة

تشير نتيجة جدول (8) بإن جميع الفقرات دالة احصائيا عن طريق مقارنتها بقيمة بيرسون الجدولية البالغة 0.14 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ١٩٨.

-ثبات مقياس التجول العقلي (المرتبط، غير المرتبط بالمهمة) :

بالاعتماد على معادلة الفا كرونباخ لقياس معامل الثبات للمقياسين، توصلت الباحثة إلى أن معامل ثبات مقياس التجول العقلي المرتبط بالمهمة قد بلغ (0.86)، في حين بلغ معامل ثبات مقياس التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة (0.92) وهذا يوضح ان المقياسين يتوافر فيهما الصدق والثبات.

الصيغة النهائية لمقياس التجول العقلي:

في ضوء نتائج التحليل لعاملي التوكيدي والتي كشفت عن عدم وجود دلالة إحصائية بين (التجول العقلي المرتبط بالمهمة، والتجول العقلي غير المرتبط بالمهمة). تم الاعتماد على الصيغة النهائية للمقياس كونه مكونا من بعدين مستقلين، إذ يتضمن أحدهما (التجول العقلي المرتبط بالمهمة) والمتضمن الفقرات من (١-٧)، في حين يضم البعد الأخر (التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة) والمتضمن الفقرات من (٨ -١٤). وبالاستناد على مقياس ليكرت الخماسي المؤلف من (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا).

الوسائل الإحصائية :

تمثلت الوسائل الإحصائية بـ (معامل ارتباط بيرسون، معامل الفا كرونباخ للثبات، التحليل العاملي التوكيدي، الاختبار التائي لعينة واحدة، تحليل التباين الثنائي، الاستعانة بالحقيبة الإحصائية (Spss) لتحليل بيانات المقياسين أو البيانات النهائية).

الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج ومناقشتها وتفسيرها.

اولا : تعرف متعة التخلي الرقمي لدى أساتذة الجامعة.

للكشف عن هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس متعة التخلي الرقمي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (200) تدريسيا وتدريسية من أساتذة جامعة بغداد، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ(52.93) درجة وبانحراف معياري مقداره (7.16) درجة، في حين كان الوسط الفرضي للمقياس (42) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة (21.56) درجة وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عن مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (199) وهذا يعني ان عينة البحث تتمتع بمستوى مرتفع بمتعة التخلي والجدول (9) يوضح ذلك .

جدول(9)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس متعة التخلي الرقمي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
200	52.93	7.16	42	21.56	1.96	199	دال

اكدت نتيجة هذا الهدف ان أساتذة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من متعة التخلي الرقمي. وتفسر الباحثة ارتفاع مستوى متعة التخلي الرقمي لدى اساتذة الجامعة بالاستناد إلى نظرية تقرير المصير،أذ تساعد طبيعة عملهم الأكاديمي في إشباع حاجاتهم النفسية الأساسية المتمثله بالكفاءة والانتماء والاستقلالية، الأمر الذي يحد من اعتمادهم على الاشباع الرقمي كمصادر بديلة، كما يدعم ذلك قدرتهم على الاستخدام الواعي للتكنولوجيا و التنظيم الذاتي مما يسهم في جعل الاعتماد على البيئة الرقمية خياراً مريحا و ارادياً مما يحدث لديهم شعوراً بالرضا والمتعة بدل من الخوف من فوات الأشياء.

ثانيا: تعرف التجول العقلي لدى أساتذة الجامعة وكما يلي:

للكشف عن هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس التجول العقلي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (200) تدريسيا وتدريسية من أساتذة جامعة بغداد، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على **المقياس التجول العقلي المرتبط بالمهمة** بلغ (29.26) درجة وبانحراف معياري مقداره (4.24)

درجة، في حين كان الوسط الفرضي للمقياس(21) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة (27.53) درجة وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)عن مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (199) وهذا يعني ان عينة البحث تتمتع بالتجول العقلي المرتبط بالمهمة بمستوى مرتفع، في حين كشفت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على **المقياس التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة** بلغ (16.69) درجة، وبانحراف معياري مقداره (6.39) درجة، وهو أقل من الوسط الفرضي للمقياس البالغ (21) درجة، وكما بلغت القيمة التائية المحسوبة (9.66) درجة وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (199)، مما يشير إل وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي، ولصالح الوسط الفرضي، وهذا يعني ان عينة البحث لديها التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة بمستوى منخفض، والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التجول العقلي

العينة	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
200	**التجول العقلي المرتبط بالمهمة**	29.26	4.24	21	27.53	1.96	199	دال
	التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	16.69	6.39	21	9.66	1.96	١٩٩	دال

أظهرت نتيجة هذا الهدف ان أساتذة الجامعة تتمتع بالتجول العقلي المرتبط بالمهمة بمستوى مرتفع، في حين كشفت النتائج أن عين البحث لديها التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة بمستوى من منخفض. وتفسر الباحثة تمتع اساتذة الجامعة بالتجول العقلي المرتبط بالمهمة بمستوى مرتفع بخلاف التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة بمستوى منخفض في ضوء نظرية الموارد المعرفية، إذ ان تمتعهم بموارد معرفية بمستوى عالي وقدرتهم على إدارتها بكفاءة يقضي إلى توجية هذه الموارد نحو معالجة المهام بشكل وظيفي، مما يدعم التجول العقلي المرتبط بالمهمة ويخفض من نمط التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة.

ثالثا: تعرف على دلالة الفروق في متعة التخلي الرقمي تبعا لمتغير الجنس (ذكور–اناث)، والتخصص (علمي –انساني).

وللتعرف على دلالة الفروق الإحصائية لمتعة التخلي الرقمي تبعا لمتغير الجنس (ذكور–اناث)، والتخصص (علمي– انساني)، قامت الباحثة باستعمال تحليل التباين الثاني وكما موضح في الجدول(11):

جدول (11)

تحليل التباين الثاني لدلالة الفروق في متعة التخلي الرقمي تبعا لمتغير الجنس (ذكور–اناث) والتخصص (علمي –انساني)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	46.98	1	64.98	1.267	غير دال
التخصص	4.50	1	4.50	0.088	غير دال
الجنسXالتخصص	100.820	1	100.820	1.966	غير دال
الخطأ	10050.720	196	51.279		
الكلي	570538.000	200			

يوضح الجدول (11) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التجول العقلي المرتبط بالمهمة لدى أساتذة الجامعة وفقا لمتغير الجنس والتخصص او التفاعل بين متغير الجنس والتخصص.

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث الاساسية على مقياس متعة التخلي الرقمي وفقا المتغيرات المستقلة للبحث.

المتغير المستقل	المتوسطات الحسابية		الانحرافات المعيارية
ذكور	**علمي**	52.92	7.96
	إنساني	51.80	8.24
	المجموع	52.36	8.08
اناث	**علمي**	52.64	6.13
	إنساني	54.36	5.99
	المجموع	53.50	6.09
المجموع الكلي	**علمي**	52.78	7.07
	إنساني	53.08	7.28
	الكلي	52.93	7.16

يوضح الجدول (12) عدم وجود فروق دالة احصائياً في متعة التخلي الرقمي لدى اساتذة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – إنساني)، وتفسر الباحثة ذلك بالاعتماد على نظرية تقرير المصير عن طريق ان الاستخدام الرقمي في السياق الجامعي لم يعد مساراً مرتبطاً بالميول الفردية وبالخصائص الديموغرافية، بل أصبح سلوكاً وظيفياً تفرضه متطلبات التعليم والبحث العلمي والتواصل الاكاديمي، مما يجعل جميع افراد عينة البحث يعيشون خبرات متشابهة من تراكم المهام عبر الوسائط الالكترونية والضغط الرقمي. هذا التماثل في الخبرات يقلل من اثر الفروق الفردية التقليدية، ويجعل الشعور بالارتياح العائد من الانفصال عن البيئة الرقمية (متعة التخلي الرقمي) ناتجا من عوامل مشتركة متمثلة في تقليل الحمل المعرفي والرغبة في استعادة التوازن النفسي، وليس عن فروقات بين التخصصات او الذكور والإناث.

رابعا : تعرف على دلالة الفروق في التجول العقلي تبعا لمتغير الجنس (ذكور–اناث)، والتخصص (علمي –انساني) وعلى النحو الأتي:

أ–تعرف على دلالة الفروق في التجول العقلي المرتبط بالمهمة تبعا لمتغير الجنس (ذكور–اناث)، والتخصص (علمي –انساني).

وللتعرف على دلالة الفروق الإحصائية للتجول العقلي المرتبط بالمهمة تبعا لمتغير الجنس (ذكور–اناث)، والتخصص علمي انساني، قامت الباحثة باستعمال تحليل التباين الثاني وكما موضح في الجدول (13):

جدول (13)

تحليل التباين الثاني لدلالة الفروق في التجول العقلي المرتبط بالمهمة تبعا تبعا لمتغير الجنس (ذكور–اناث) والتخصص (علمي –انساني)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	27.38	1	27.38	1.52	غير دال
التخصص	42.32	1	42.32	2.36	غير دال
الجنسXالتخصص	0.98	1	0.98	0.055	غير دال
الخطأ	3509.800	196	17.90		
الكلي	3580.480	200			

يوضح الجدول (13) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التجول العقلي المرتبط بالمهمة لدى أساتذة الجامعة وفقا لمتغير الجنس والتخصص او التفاعل بين متغير الجنس والتخصص.

جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث الاساسية على مقياس التجول العقلي المرتبط بالمهمة وفق المتغيرات المستقلة للبحث.

المتغير المستقل	المتوسطات الحسابية		الانحرافات المعيارية
ذكور	**علمي**	29.28	4.90
	إنساني	28.50	4.14
	المجموع	28.89	4.53
اناث	**علمي**	30.16	3.91
	إنساني	29.10	3.87
	المجموع	29.63	3.91
المجموع الكلي	**علمي**	29.72	4.43
	إنساني	28.80	4.00
	الكلي	29.26	4.24

ب–تعرف على دلالة الفروق في التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة تبعا لمتغير الجنس (ذكور–اناث)، والتخصص (علمي –انساني).

وللتعرف على دلالة الفروق الإحصائية للتجول العقلي غير المرتبط بالمهمة تبعا لمتغير الجنس (ذكور–اناث)، والتخصص (علمي– انساني)، قامت الباحثة باستعمال تحليل التباين الثنائي وكما موضح في الجدول (15)

جدول (15)

تحليل التباين الثاني لدلالة الفروق في التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة تبعا لمتغير الجنس (ذكور–اناث) والتخصص (علمي –انساني)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	46.08	1	46.08	1.15	غير دالة
التخصص	52.02	1	52.02	1.30	غير دالة
الجنسXالتخصص	0.72	1	0.72	0.01	غير دالة
الخطأ	7817.960	196	39.88		
الكلي	63628.000	200			

يوضح الجدول (15) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التجول العقلي غير مرتبط بالمهمة لدى أساتذة الجامعة وفقا لمتغير الجنس والتخصص او التفاعل بين متغير الجنس والتخصص.

جدول (١٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث الاساسية على مقياس التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة وفق المتغيرات المستقلة للبحث.

المتغير المستقل	المتوسطات الحسابية		الانحرافات المعيارية
ذكور	**علمي**	16.72	6.29
	إنساني	17.62	7.35
	المجموع	17.17	6.82
اناث	**علمي**	15.64	5.43
	إنساني	16.78	6.02
	المجموع	16.21	5.73
المجموع الكلي	**علمي**	16.18	5.87
	إنساني	17.20	6.70
	الكلي	16.69	6.30

وتعلل الباحثة عدم وجود فروق دالة احصائياً في التجول العقلي المرتبط بالمهمة وغير المرتبط بها تبعا لمتغيرات البحث الديمغرافية الجنس (ذكور – اناث)، والتخصص (علمي– إنساني) بالاستناد إلى أن كلا النمطين يتأثران بطبيعة المهمه والموقف التعليمي اكثر من الخصائص الفردية. فضلاً عن ذلك ان الفروق بين الجنسين والتخصصات لا تنعكس بصورة مباشرة على استراتيجيات الشرود الذهني أثناء اداء المهمة، لأن هذه الاستراتيجيات

تتشكل لحظياً وفق مستويات من الاستثارة الذهنية وضغط المهمة، وليس بالاعتماد على الانتماء البيولوجي او الاكاديمي، مما يقضي بتشابه الاستجابات وعدم ظهور فروق بينهم .

خامسا: العلاقة الارتباطية بين متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي (المرتبط، وغير المرتبط بالمهمة) لدى أساتذة الجامعة:

للكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي (المرتبط، وغير المرتبط بالمهمة) للعينة البالغة (200) تدريسيا وتدريسي من أساتذة جامعة بغداد، تم استعمال معامل ارتباط بيرسون إذ بلغت قيم معامل الارتباط بين متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي المرتبط بالمهمة (0.47) درجة وهي اعلى من قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0.14) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (198)، في حين بلغت قيم معامل الارتباط بين متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي المرتبط غير المرتبط بالمهمة (0.11) درجة وهي اقل من قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0.14) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (198) والجدول (17) يوضح ذلك

جدول (١٧)

العلاقة الارتباطية بين متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي (المرتبط، وغير المرتبط بالمهمة)

العينة	المتغيرين	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
200	متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي المرتبط بالمهمة	0.47	0.14	دالة
	متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي المرتبط بالمهمة	0.11	0.14	غير دالة

تشير نتيجة جدول رقم (١٧) بوجود علاقة طردية بين متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي المرتبط بالمهمة، وعدم وجود علاقة دالة احصائيا بين متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي غير المرتبط بالمهمة, وتفسر الباحثة و**جود علاقة طردية دالة بين متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي المرتبط بالمهمه** في ضوء أن اساتذة الجامعة الذين لديهم قدرة على الانفصال الواعي عن المشتتات الرقمية يكونون اكثر مهارة في ضبط مواردهم المعرفية نحو المهمه، مما يعزز التجول العقلي المرتبط بالمهمة وظيفياً. بوصفه صوره من صور المعالجات الذهنية الداعمة والمنظمة للفهم والتخطيط. في حين، **يمكن تفسير عدم وجود علاقة بين متعة التخلي الرقمي والتجول العقلي غير المرتبط بالمهمه**، بأن هذا النوع من التجول العقلي يعكس ضعفاً في الضبط الانتباهي وتشتتاً غير هادف، وهو نمط ترمي متعة التخلي الرقمي إلى الحد منه عبر تقليل المشتتات وتنمية التنظيم الذاتي، مما يجعله غير منسجم وظيفياً معها.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي:

١- إقامة ورش تدريبية لتوعية أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات بمتعة التخلي الرقمي، وتوضيح انعكاساتها المحتملة على الأداء الأكاديمي ، وتعزيز الاستخدام الواعي والمتوازن للتكنولوجيا الرقمية في البيئة الجامعية.

٢- تنظيم ندوات علمية تتناول التجول العقلي المرتبط بالمهمة لدى أعضاء الهيئة التدريسية، وتسليط الضوء على دوره في توليد الأفكار واستحضار المعلومات، وربط الخبرات السابقة بالمهمات التدريسية والبحثية.

٣- إعداد برامج تطوير مهني تستهدف أعضاء الهيئة التدريسية، تجمع بين الانتباه وتنمية مهارة التنظيم الذاتي والتوظيف المستمر للتكنولوجيا الرقمية في البحث العلمي والتدريس.

٤- عقد ندوات توعوية أنماط وأنواع التفاعل مع البيئة الرقمية، بهدف تعزيز الوعي بالعلاقة بين متطلبات العمل الاكاديمي والانشغال بالمحتوى الرقمي، وتشجيع تبني ممارسات رقمية تدعم الإنتاجية العلمية.

المقترحات:

في ضوء نتائج البحث تقترح الباحثة ما يأتي:

١-إجراء دراسات أخرى تتناول متعة التخلي الرقمي ومتغيرات أخرى كالتفكير المنطقي لدى أساتذة الجامعة.

٢-إجراء دراسات مقارنة تتناول التجول العقلي بين أساتذة الجامعات الحكومية والأهلية.

٣-إجراء دراسات مماثلة لهذا البحث تتناول عينات اكاديمية وتربوية أخرى.

المراجع

المراجع العربية:

- العمري، عائشة بلهيش، والباسل، رباب محمد عبد الحميد (٢٠١٩): برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس وتأثيره على تنمية نواتج التعليم وخفض التجول العقلي لدى طالبات جامعة طيبة كليه التربية، *مجلة تكنلوجيا التربية دراسات وبحوث*، العدد (٢٨)،٣٩٨-٣٢١.

-احمد، رحاب يحيى، وعجاجة، صفاء أحمد (٢٠٢٢): الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، العدد (٢) المجلد ١٦، ١-٦٤.

-الفيل، حلمي (٢٠١٨): برنامج مقترح لتوظيف (SBL) انموذج التعلم القائم على السيناريو التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعيية جامعة الاسكندرية، *مجلة كليه التربيه*، جامعه المنوفيه، العدد (٢)، ٢-٦٦.

-بهنساوي، أحمد فكري (٢٠٢٠): برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢١(٥)، ٢٢٧-٢٦٧.

-جمعة، أحمد سمير قطب (٢٠٢٤): التجول العقلي وعلاقته باليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من التلاميذ ذوي اضطراب التعلم المحدد، *المجلة التربوية*، جامعة سوهاج، كلية التربية، العدد (١١٩)، المجلد ٤، ١٠٩٠-١١٦٩.

-خالد، جيهان شفيق :(2022) متعة التخلي كمتغير معدل للعلاقة بين الخوف من وات الفرص وادمان الشبكات الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة، *دراسات نفسية*، العدد (١) المجلد ٣٢, ١-٩١.

-شلبي، يوسف محمد، وآل معيض، عايش عبد الله (٢٠٢١): نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من: اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة، *المجلة التربوية* – كلية التربية – جامعة سوهاج، المجلد (٨٤) العدد ٨٤، ٦١٢-٦٦٧.

-عبد العزيز، عبد العزيز محمود (٢٠٢٥): فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة الذهنية (MBCT) في تحسين كل من متعة فوات الأشياء (JOMO)والصمود الرقمي لدى عينة من طلاب الجامعات، مجلة كلية التربية – جامعة عين شمس، العدد (٤٩) العدد ٤ ،٢٠١-٢٩٦.

-عبد المنعم، نجوى إبراهيم(٢٠٢٦): متعة التخلي (JOMO) كمتغير وسيط في العلاقة بين الاحتراق الرقمي والصمت الزوجي لدى مدمني مقاطع الريلز من المتزوجين، *مجلة كلية التربية* –جامعة عين شمس، العدد (٦١٧) المجلد٥٠.

-عمارة، إسلام عبد الحفيظ (2022): فعالية برنامج تدريبي قائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وأثره على خفض التجول العقلي لطلابهم، *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، العدد (١٠٣)، المجلد٢٣٣ – ٣٠١.

-محمد خلف الله (٢٠٢٠): فعالية مدخل التعلم العميق في تنمية التفكير السابر والبراعة الرياضية وخفض التجول العقلي لدى طلبة المرحلة الثانوية، *مجلة تربويات الرياضيات*، الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات، العدد (٤)المجلد ٢٣، ٢١٧-٢٥١.

-نوفل، محمد (٢٠١١): الفروق في دافعية التعلم المستند إلى نظرية تقرير الذات لدى عينة من طلبة كليات العلوم التربوية في الجامعات الأردنية، *مجلة جامعة النجاح للأبحاث*،العدد (٢)، المجلد ٢٥، ٢٧٨-٣٠٨.

-وداعة، زينة نزار (٢٠٢٠): واقع التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في العراق في ضوء بعض والمتغيرات، *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، العدد(٢) مجلد ٨، عدد ٢، ٤٤٧-٤٦٢.

المراجع الأجنبية:

-Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15–23.
-Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaral, N. B., Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S., & Canbulut, M. (2022): Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO), *Journal of Consumer Affairs*, 56(3), 1312–1331.
-Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.
-Kaswa, A., & Kolapkar, R. P. (2024). Comparing the JOMO (Joy of Missing Out) experiences through age and gender perspectives. *Research Square*.
-Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932.
-Kaya, Y., Yıldırım Kurtuluş, H., Taşkın, S., Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. (2026). Adaptation of the Joy of Missing Out (JoMO) Scale: Its association with fear of missing out (FoMO), social media use, mental well-being, mindfulness, and self-compassion, *The Educational and Developmental Psychologist*, 43(1), 58–69.
-Levinson, D. B., Smallwood, J., & Davidson, R. J. (2012). The persistence of thought: Evidence for a role of working memory in the maintenance of task-unrelated thinking. *Psychological Science*, 23(4), 375–380.
-Randall, J. G. (2015). Attention lapses and mind-wandering in learning contexts. *Applied Cognitive Psychology*, 29(2), 220–230.

-Rautela, S., & Sharma, S. (2022). Fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO): Shifting dunes of problematic usage of the internet among social media users. *Journal of Information, Communication and Ethics in Society*, 20(4), 461–479.
-Ruby, F. J. M., Smallwood, J., Engen, H., & Singer, T. (2013). How self-generated thought shapes mood: The relation between mind-wandering and mood depends on the socio-temporal content of thoughts. *PLoS ONE*, 8(10), e77554, 89–98.
-Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132(6), 946–958.
-Smith, T. E., Finn, D. M., & Dowdy, C. A. (1993). *Teaching students with mild disabilities*. Harcourt BraceJovanovich.
-Shepherd, J. (2019). Why does the mind wander? *Neuroscience of Consciousness*, 2019(1), niz014.
-Zhang, Y. (2025). From FOMO to JOMO: A literature review on social media disconnection and its role in user ambivalence. In *Proceedings of the 2nd International Conference on Public Relations and Media Communication (PRMC 2025)* (Vol. 1, pp. 484–489). SCITEPRESS – Science and Technology Publications.

ملحق (١)

مقياس متعة التخلي الرقمي

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة منخفضة	تنطبق علي بدرجة منخفضة جدا
١	أملك زمام المبادرة في تحديد متى وكيف استخدم التكنولوجيا.					
٢	أشعر بمتعة الابتعاد عن البريد الالكتروني الاكاديمي خلال عطلتي.					

٣	اضطر لمتابعة هاتفي باستمرار استجابة لضغوط العمل الاكاديمي.					
٤	قرار التقليل من الحضور الرقمي نابع من قناعاتي الشخصية وليس بضغط من الاخرين.					
٥	أشعر بمتعة تنظيم وقتي بعيدا عن ضجيج منصات التواصل الاجتماعي.					
٦	لدي القدرة على انجاز أبحاثي العلمية دون الحاجة للتواجد الرقمي.					
٧	يمنحني التخلي الرقمي فرصة للتركيز على تطوير مهاراتي الاكاديمية بعمق وفعالية.					
٨	أشعر بالرضا عندما اخصص وقتا للقراءة بعيدا عن الشاشات.					
٩	اسيطر على حياتي المهنية عبر التحكم بالتشتت الرقمي.					
١٠	يساعدني التخلي الرقمي على قضاء وقت حقيقي ونوعي مع عائلتي وزملائي.					
١١	عندما اغلق هاتفي واتفرغ لجلسة حوارية واقعية أشعر بتواصل انساني اعمق.					
١٢	اشعر بفقدان المكانة بين الزملاء والعزلة عند ابتعادي عن المجموعات الرقمية.					
١٣	أرى أن علاقاتي الاجتماعية تصبح أكثر دفئا وصدقا بعيدا عن التفاعلات الرقمية السطحية.					
١٤	تشعرني ممارسة الأنشطة الجماعية دون توثيقها رقميا، بالانتماء الحقيقي لمحيطي.					

ملحق (٢)

مقياس التجول العقلي

ت	الفقرات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرً	أبدًا
١	اجد نفسي أفكر في طرق أخرى وجديدة لشرح الموضوع نفسه أثناء إلقائي للمحاضرة.					
٢	اثناء انشغالي بعمل، اجد أفكاري تنتقل إلى جوانب أخرى مرتبطة بالمادة العلمية نفسها.					
٣	احرص خلال التدريس على تذكر أمثلة أو مواقف سابقة لها علاقة بالمادة الدراسية المطروحة.					

٤	اطور من اسلوبي في التفاعل مع الطلبة أو في الشرح أثناء أداء مهامي التدريسية.					
٥	استغرق في التفكير بتفاصيل علمية ودقيقة مرتبطة بموضوع المحاضرة.					
٦	خلال عملي على بحث علمي، أجد نفسي متشعب في أفكار جديدة مرتبطة بنفس المجال.					
٧	افكر في تطبيقات مستقبلية جديدة لما اقدمه من مادة علمية خلال عملي الاكاديمي.					
٨	أثناء التدريس افكر في أمور شخصية لا علاقة لها بالمحاضرة.					
٩	ينصرف ذهني على مشكلات حياتية خارج العمل عندما أكون في قاعة الدرس.					
١٠	يتشتت تفكيري في أمور وأحداث حياتية ليس لها علاقة بالعمل اثناء انجاز واجباتي الاكاديمية.					
١١	يبتعد ذهني عن المهمة الحالية إلى أفكار غير مرتبطة بها.					
١٢	ينشغل تفكيري اثناء الاجتماعات الاكاديمية في أمور أخرى بعيده عن موضوع الاجتماع.					
١٣	اثناء قراءة بحث او تصحيح الأوراق الامتحانيه ينصرف تفكيري بأمور لا علاقة لها بالمهمة الحالية.					
١٤	اعاني من قلة التركيز بسبب انشغالي بأفكار وأمور لا تمت بصلة لما أقوم به من مهام					