جامعة المنصورة
كلية التربية

فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالتجول العقلي لدى طلاب كلية التربية

إعداد

الباحثة/ مروه محسن عبد الرحمن إبراهيم النجار

إشراف

أ.د/ علاء محمود جاد الشعراوي
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة المنصورة

أ.م.د/ رضا عبد الرازق جبر جبر
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة
العدد ١٢٩ – يناير ٢٠٢٥

فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالتجول العقلي لدى طلاب كلية التربية

مروه محسن عبد الرحمن إبراهيم النجار

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية تعرف علاقة فاعلية الذات الأكاديمية بالتجول العقلي لدى طلاب كلية التربية، وتعرف أثر التفاعل بين الجنس والتخصص في تباين درجات فاعلية الذات الأكاديمية، وكذلك التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من خلال التجول العقلي. وتكونت عينة الدراسة من (٥٩٣) طالبًا وطالبة من الشعب العلمية والأدبية بالفرقة الثانية بكلية التربية جامعة المنصورة. وشملت أدوات الدراسة مقياس فاعلية الذات الأكاديمية، ومقياس التجول العقلي (إعداد الباحثة). وتوصلت الدراسة إلى:

عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور، والإناث من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية في أبعاد فاعلية الذات الأكاديمية: (كفاءة التخطيط، والمثابرة في مواجهة الصعوبات الأكاديمية، والثقة في النجاح)، والدرجة الكلية، بينما توجد فروق دالة إحصائيًا بين الذكور، والإناث في بعد إدارة الوقت لصالح الإناث. ووجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات طلاب التخصصين العلمي، والأدبي في أبعاد فاعلية الذات الأكاديمية:(كفاءة التخطيط، والمثابرة في مواجهة الصعوبات الأكاديمية، وإدارة الوقت)، والدرجة الكلية، لصالح طلاب التخصص الأدبي، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين طلاب التخصصين العلمي، والأدبي في بعد الثقة في النجاح. ولا يوجد أثر دال لتفاعل (الجنس x التخصص) في تباين درجات الطلاب في أبعاد: المثابرة في مواجهة الصعوبات الأكاديمية، والثقة في النجاح، وإدارة الوقت، بينما يوجد أثر دال لتفاعل(الجنسx التخصص) في تباين درجات الطلاب في بعد كفاءة التخطيط، والدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية. ووجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين التجول العقلي المرتبط بالمهمة كأحد أبعاد التجول العقلي، وفاعلية الذات الأكاديمية (المكونات، والدرجة الكلية) لدي طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية. ووجود ارتباط سالب دال إحصائيًا بين التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة كأحد أبعاد التجول العقلي، وفاعلية الذات الأكاديمية (المكونات، والدرجة الكلية) لدي طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية. ويسهم التجول العقلي في التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية بنسبة ٨٢%.

الكلمات المفتاحية: *فاعلية الذات الأكاديمية، التجول العقلي، طلاب كلية التربية*

مقدمة الدراسة:

تعد فاعلية الذات من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الطلاب، حيث تمثل مركزًا مهما في دافعية الطلاب للقيام بأي عمل أو نشاط، فهي تمكن الطالب من مواجهة الضغوط التي تعترضه فى مراحل دراسته المختلفة، وتساعده في اختيار المهام الأكثر تحديًا له، ووضع أهدافا بعيدة المدى، وبذل الجهد في سبيل تحقيقها، كما أن مستوى فاعلية الذات يمكن أن يحسن أو يعوق الدافعية، ولذلك فإن مستوى تحصيل المتعلم يمكن أن يتأثر بمستوى فاعليته الذاتية في التعلم، والمتمثلة في فاعلية الذات الأكاديمية.

وفاعلية الذات الأكاديمية من المنبئات القوية بالنجاح الأكاديمي، نظرًا لدورها في مساعدة المتعلم على مواجهة الصعوبات والضغوط الأكاديمية المختلفة التي تعترض الأداء الأكاديمي (إبراهيم السيد إسماعيل، ٢٠١٥، ١٢- ١٣)، كما تعد من المساعدات الذاتية للتعلم، حيث تؤثر على دافعية الطالب وإنجازه للمهام الأكاديمية، وفي تحديد مقدار ما يبذله من جهد من أجل إتمام هذه المهام، فعليها يتوقف مدى اقتناعه بقدرته على تنفيذ الإجراءات التي توصله إلى تحقيق هذه المهام،

فهي تعبر عن مدى توفر الإمكانات الشخصية للمتعلم، والتي تتيح له بذل المزيد من الجهد في تحقيق أهدافه الأكاديمية، والأداء الفعلي في مواجهة المشكلات المرتبطة بالمواقف الأكاديمية، والتغلب عليها (محمد رزق الله الزهراني، ٢٠٢٠، ٧٩١).

وتتأثر فاعلية الذات الأكاديمية بعدد كبير من المتغيرات المعرفية، ومنها: أساليب التفكير، والمرونة المعرفية، والتفكير الناقد، ويعد التجول العقلي من المتغيرات المعرفية التي تم الاهتمام بدراستها مؤخرًا نظرًا لتأثيره على أداء الطلاب، وتحصيلهم في المواقف الأكاديمية المختلفة. ويوجد نوعان من التجول العقلي: الأول التجول العقلي المرتبط بالمهمة؛ والذي يحدث عن عمد أو قصد أثناء المحاضرة أو المذاكرة مما يساعد الطلاب على التفكير بطريقة إبداعية في حل المشكلات التي تواجههم أثناء دراستهم الأكاديمية، وعلى زيادة قدرتهم على التخطيط المستقبلي، مما يزيد من فاعليتهم الأكاديمية (Desideri, Ottaviani, Cecchetto & Bonifacci, 2019, 310)؛ والثاني التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة والذي يحدث بصورة تلقائية أثناء المحاضرة أو المذاكرة، حيث يمثل أحد أهم مصادر التشتت الداخلية للمتعلم التي تعيق تعلمه في المواقف الأكاديمية، مما ينعكس بصورة سلبية على اندماج الطلاب في عملية التعلم، ومن ثم انخفاض نواتج التعلم (وسام حمدي القصبي، ٢٠٢٢، ٣٤٦).

وتشير يسرا محمد سيد ورضا ربيع عبد الحليم (٢٠٢١، ٢٧٤) إلى أن التجول العقلي ليس ظاهرة سلبية على الدوام، فهناك جانب محمود من التجول العقلي، فزيادة التفكير الإبداعي لدى الطلاب يؤدي إلى تجول عقلي قد يسفر عن نتائج جديدة في حياة الطلاب، كما أن التفكير المستقبلي والتخطيط يحتاج إلى تجول عقلي، ومتابعة ما وراء الأفكار، وما وراء المهام، والمرجو أن يساعد نظام التعليم على تقليل التجول العقلي وليس منعه على الإطلاق.

وتذكر أسماء عبد المنعم عرفان (٢٠٢٢، ٢٣- ٢٤) أن من تأثيرات التجول العقلي السلبية التي تظهر بشكل أكثر وضوحًا في بيئات التعلم الراهنة متمثلة في إعاقة عملية التعلم، والحد من فاعليتها، وزيادة أخطاء الأداء، علاوة على العديد من التفاعلات الوجدانية السلبية، وكل ذلك من شأنه الإضرار بنواتج التعلم، وبمستوى كل من الطلاب، والمؤسسات التعليمية، وهذا ما أوضحته بعض الدراسات من ارتباط التجول العقلي أثناء المحاضرات بشكل جوهري بانخفاض الأداء الأكاديمي للطلاب، وأن مرتفعي التجول العقلي كانوا أقل تدوينًا للملاحظات أثناء المحاضرات، وأضعف أداء على الاختبارات اللاحقة، فضلًا عن ارتفاع نسبة حدوث التجول العقلي لدى الطلاب في نهاية المحاضرة (٤٤%) مقارنة ببدايتها (٢٥%).

وقد توصلت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت دراسة العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية، والتجول العقلي؛ إلى وجود تأثير سلبي للتجول العقلي على نواتج التعلم، حيث أسفرت نتائج دراسة: (RandaII, 2015) عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين التجول العقلي، ونتائج التعلم، بينما توصلت نتائج دراسة: Desideri, Ottaviani, Cecchetto & Bonifacci, (2019) إلى وجود علاقة موجبة بين التجول العقلي (التجول العقلي المرتبط بالمهمة) ومفهوم الذات الأكاديمية، وتوصلت نتائج دراسة: علاء محمد السيد (٢٠٢٢) إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين التجول العقلي وفاعلية الذات الأكاديمية، كما أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية من خلال أبعاد التجول العقلي.

مشكلة الدراسة:

يتضح مما سبق أن اعتقاد الطالب في فاعلية ذاته الأكاديمية تجعله: أكثر اهتمامًا بأي عمل أو نشاط يقوم به، وتعمق تفكيره، وتزيد من تركيزه، وقدرته على التخطيط، ويضع لنفسه أهدافًا بعيدة المدى، ويبذل الجهد في مواجهة الفشل، وتدعم ثقة الطالب بنفسه، وتساعده على حل المشكلات

التي تواجهه أثناء دراسته بطريقة إبداعية، وأكثر مرونة في التواصل مع محيطه، وينسب نجاحه لذاته، بينما ينسب الفشل إلى ضعف قدرته على التركيز، وفقد السيطرة والتحكم في أفكاره. وترى الباحثة أن هذه الصفات تشير إلى أن ارتفاع معتقدات الطالب عن فاعلية ذاته الأكاديمية وما قد يرتبط بها درجات مرتفعة من التجول العقلي، وهذا ما تحاول الدراسة الحالية الكشف عنه.

وفي ضوء ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات الأتية:

١ـ هل يوجد تأثير لتفاعل (النوع × التخصص) في تباين درجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية؟

٢ـ هل توجد علاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية والتجول العقلي (المكونات، والدرجة الكلية) لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية؟

٣ـ هل تسهم فاعلية الذات الأكاديمية في التنبؤ بالتجول العقلي لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة أثر التفاعل بين الجنس والتخصص في تباين درجات فاعلية الذات الأكاديمية، وتفسير علاقة فاعلية الذات الأكاديمية بالتجول العقلي، وكذلك التنبؤ بها من خلال التجول العقلي.

أهمية الدراسة: تستمد الدراسة الحالية أهميتها من:

١ـ تناولها لشريحة مهمة من شرائح المجتمع، وهم طلاب الجامعة؛ حيث يعد طلاب الجامعة ثروة أي مجتمع، وقادة المستقبل به في جميع مجالاته؛ لذلك يجب الاهتمام بهم، ودراسة العوامل التي تسهم في رفع مستوى فاعلية الذات الأكاديمية.

٢ـ تناولها لمتغير فاعلية الذات الأكاديمية التي تدفع الطلاب نحو القيام بالمهام والأنشطة بحماس وإصرار، وتساعدهم على مواجهة الضغوط الأكاديمية التي يتعرضون إليها في حياتهم الدراسية، وعلاقتها بالتجول العقلي الذي يمكن أن يسهم في زيادة وعي المعلمين بأنواع النشاط المعرفي التي يتبناها المتعلمون أثناء تعلمهم؛ مما يساعد على تصميم مواقف التعلم التي تساعد الطلاب على خفض مستوى التجول العقلي لديهم، وتحسين تعلمهم، والارتقاء بنواتجهم الأكاديمية.

٣ـ الاستفادة من نتائج الدراسة في إمداد المهتمين بالعملية التعليمية بمعلومات عن العوامل المسهمة في فاعلية الذات الأكاديمية؛ للحد من العوامل السلبية، وتنمية العوامل الإيجابية.

المفاهيم الأساسية للدراسة: وتتمثل فيما يلي:

١ـ فاعلية الذات الأكاديمية:

معتقدات الطالب حول قدرته على التخطيط الجيد، ومواجهته للصعوبات والضغوط التي قد تعترض مسيرته الأكاديمية، ومثابرته لأداء المهام، وثقته في النجاح، وإدارته لوقته الذى يساعده على تحقيق أهدافه.

ويتضمن هذا المفهوم:

أـ كفاءة التخطيط: وتعني استطاعة الطالب تحديد أهدافه الدراسية، ووضع خطط لتحقيق تلك الأهداف.

ب ـ إدارة الوقت: وتشير إلى استطاعة الطالب استثمار وقته بشكل فعال؛ لإنجاز المهام والتكليفات الدراسية المطلوبة منه، وحرصه على تنفيذها، وتقديمها في موعدها المحدد، وعدم تأجيلها.

ج ـ المثابرة في مواجهة الصعوبات الأكاديمية: وتتمثل في استطاعة الطالب مواصلة أداء المهام الأكاديمية، والحرص على إكمالها متخطيًا كل ما يقابله من عقبات بصبر وإصرار.

د- الثقة في النجاح: وتعني استطاعة الطالب تحقيق تقدم دراسي، ورغبة كبيرة في الحصول على درجات مرتفعة، ومكانة مرموقة بين أقرانه، وتوقعه لمستقبل أكاديمي مشرق.

٢- التجول العقلي:

تحول تلقائي في الانتباه بقصد أو بدون قصد، من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية، وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها.

ويتضمن هذا المفهوم:

أ - **التجول العقلي المرتبط بالمهمة:** وهو تحول إرادي في الانتباه من قبل الطالب تفرضه عليه المهمة الدراسية التي يقوم بها، مما يعزز تفكيره، ويزيد من تركيزه وإبداعه.

ب - **التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة:** وهو تحول لا إرادي في الانتباه لأفكار الطالب من المهمة الدراسية التي يقوم بها، إلى أفكار أخرى غير مرتبطة بها، مما يقلل من تركيزه، ويعيق أدائه.

حدود الدراسة:

١- الحدود البشرية: وتتمثل في عينة الدراسة، التي تكونت من (٥٩٣) طالبًا وطالبة من الشعب العلمية، والأدبية بالفرقة الثانية بكلية التربية جامعة المنصورة.

٢- الحدود المكانية: كلية التربية جامعة المنصورة.

٣- الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣.

الإطار النظري للدراسة:

أولًا: فاعلية الذات الأكاديمية

تمثل فاعلية الذات عنصرًا مهمًا فى عمليات الدافعية، ويتوقف إشباع أو تعديل أو كبح هذه الدافعية على مستوى هذه الفاعلية (Schwarzer, 1994 ,1)، لذا يعد الإحساس بالفاعلية الذاتية محددًا مهمًا لنجاح الفرد أو فشله في مختلف المهام التى يقوم بها، وإذا كانت المعرفة والمهارات ضرورية لتحقيق أعلى مستوى من الأداء، فإن ذلك لا يكفى في غياب الإحساس بالفاعلية الذاتية (إبراهيم السيد إسماعيل،٢٠١٥، ١٢).

وتعرف سمر عبد البديع السيد (٢٠١٥، ٨٢) فاعلية الذات الأكاديمية بأنها: مجموعة من المهارات التي تساعد الطالب على توظيف قدراته وامكاناته بشكل منظم بهدف تحقيق مستوي متميز من التحصيل، وأداء المهام الأكاديمية، وتظهر في استجابة الطالب والتي قوامها دافعية الإنجاز، والتعاون الدراسي، وإدارة وتنظيم الوقت، ومواجهة الضغوط الأكاديمية. كما عرفها إبراهيم السيد إسماعيل (٢٠١٥، ٧) على أنها: معتقدات المتعلم حول قدرته على القيام بالأنشطة والمهام التعليمية، وتحقيق النواتج التعليمية المرغوبة. وعرفتها شيماء حمادي محمد وشيماء ميلودي يوسف (٢٠٢٠، ٨) بأنها: درجة اعتقاد الفرد بإمتلاكه القدرة على أداء العمل بشكل جيد داخل الصفوف الدراسية. وعرفها محمد رزق الله الزهراني (٢٠٢٠، ٧٩٧) على أنها: معتقدات الطالب بشأن قدرته على تحديد أهدافه الأكاديمية، واكتشاف ما لديه من قدرات ومهارات وتوظيفها من أجل الوصول إلى هذه الأهداف، وثقة الطالب فى قدرته على إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة منه، ومثابرته فى مواجهة الصعوبات والضغوط التى قد تعترض مسيرته الأكاديمية، وتوقعه للنجاح فيما يقوم به من مهام تتعلق بدراسته. كما عرفتها رضا عبد الرازق جبر(٢٠٢١، ١٣١) على أنها: معتقدات الطالب حول ثقته في النجاح ومثابرته على التخطيط والتنظيم، والتواصل الفعال مع الآخرين؛ لأداء المهام، ومواجهة الصعوبات الأكاديمية، واكتساب الخبرات البديلة التى تساعد على تحقيق أهدافه.

وتعرف الباحثة فاعلية الذات الأكاديمية بأنها: معتقدات الطالب حول قدرته على التخطيط الجيد، ومواجهته للصعوبات والضغوط التى قد تعترض مسيرته الأكاديمية، ومثابرته لأداء المهام، وثقته فى النجاح، وإدارته لوقته الذى يساعده على تحقيق أهدافه.

أهمية فاعلية الذات الأكاديمية للطلاب:

تتمثل أهمية فاعلية الذات فى أنها تؤثر على درجة إقبال الفرد على التعلم الذاتى من خلال التأثير على الإستخدام الفعال لمهارات الدراسة، وإستراتيجيات التعلم، وهذه الأنشطة تحسن وتطور الكفاءة التعليمية، كما أن الدرجة المرتفعة من فاعلية الذات ترتبط بإستخدام الإستراتيجيات المعرفية، وإدارة الوقت، والتعلم الأفضل من البيئة، وإدارة وتنظيم التعلم، بالإضافة إلى أنها تمثل عنصرًا كبيرًا فى العمليات الدافعية، وأن مستوى فاعلية الذات يمكن أن يحسن أو يعوق دافعية الفرد للتعلم الذاتى، فالأفراد مع إرتفاع معتقداتهم عن الفاعلية يختارون المهام الأكثر تحديًا، ويبذلون جهدًا كبيرًا فى أعمالهم، ويقاومون الفشل، ويضعون لأنفسهم أهدافًا للتحدى، ويلتزمون بها(علاء محمود الشعراوى، ٢٠٠٠، ٢٩٦).

ويذكر هشام إبراهيم النرش (٢٠٠٩، ٤٣٧) أن المعتقدات التى يكونها الطلاب عن قدراتهم الأكاديمية تؤدي دورًا حاسمًا فى نجاحهم الدراسى؛ فما يعتقده الطلاب عن أنفسهم وعن كفاءتهم الأكاديمية يساعد فى تحديد ما يفعلونه بالفعل، وبالتالى يتحدد نجاحهم الدراسى جزئيًا بما يعتقدون أن بإمكانهم إنجازه، فالاعتقاد بأنهم ذوو قدرة معينة عند أداء مهام أكاديمية يساعد فى تقوية الجهد وزيادة المثابرة عند العقبات، ونتيجة لذلك تعمل معتقدات الذات الإيجابية على الوصول إلى أقصى حد من مستوى النجاح.

أما فيصل خليل الربيع وإسراء أحمد الشبول (٢٠١٩، ١١٢) فيرى أن فاعلية الذات الأكاديمية تعد أمرًا مهمًا في النجاح الأكاديمي، فالطالب الذي لديه فاعلية ذاتية أكاديمية مرتفعة لديه متعة في التعلم، وارتياح في تقديم الامتحانات والواجبات الأكاديمية؛ أما الطلاب الذين تكون الفاعلية الذاتية الأكاديمية لديهم منخفضة فيكون لديهم فشل أكاديمي وغير رغبة فى الدراسة، مما يعرض نجاحهم الأكاديمي للفشل، فهي تساعد الطلاب على إتمام المهمات الأكاديمية بنجاح، والسعى إلى تحقيق أهدافهم، كما تكمن أهميتها في ارتباطها بالتحصيل الأكاديمي، وعلاقتها بأداء وصعوبة المهمة، وارتباطها بالدوافع المختلفة، فالطالب الذي يقيم قدرته على التعلم بشكل إيجابي يكون إقباله على المهمة التعليمية بشكل أفضل، ويكون لديه مثابرة، ويبذل جهدًا أكبر مما يؤدي إلى تحصيل أكاديمي مرتفع.

ويشير محمد رزق الله الزهراني (٢٠٢٠، ٨٠٠) إلى أن أهمية فاعلية الذات الأكاديمية تتمثل فى أنها تساعد الطلاب على:

١- اختيار الأنشطة: فالطالب يختار الأنشطة التي يعتقد في قدرته على النجاح فيها، أو التي يعتقد أنها تتناسب مع ما لديه من قدرات ومهارات.
٢- نمط التفكير: حيث يقبل الأفراد ذوي الفعالية الذاتية الأكاديمية على المهام الصعبة، بعكس الأفراد ذوي الفعالية الذاتية المنخفضة الذين يعتقدون أن الصعوبات أقوى منهم، وأنهم لن ينجحوا في أداء المهام المطلوبة.
٣- الجهد والمثابرة: فالطالب الذي لديه فعالية ذاتية أكاديمية لا يتخلى عن أهدافه مهما واجه من صعوبات أو معوقات، ولديه درجة عالية من المثابرة للتغلب على هذه الصعوبات والمعوقات من أجل تحقيق النجاح.
٤- الإنجاز والتعلم: فمعتقدات الفعالية الذاتية الأكاديمية تولد لدى الطالب قدرات فعلية لتحقيق أقصى درجة ممكنه من التعلم والشعور بالإنجاز.
٥- التفكير واتخاذ القرارات: فالطلاب ذوي الفعالية الذاتية الأكاديمية لديهم قدرة أكبر على التفكير واتخاذ القرارات وخاصة فيما يتعلق بإنجاز المهام الصعبة أو المعقدة.

مما سبق، تستنتج الباحثه أهمية فاعلية الذات الأكاديمية للطلاب، والتي تعد دافعًا قويًا للبدء بالمهمات الأكاديمية، والإستمرار فيها، وما لها من تأثير على إندماجهم في عملية التعلم، وعلى زيادة إنجازهم الدراسي، والتغلب على الضغوط الدراسية المختلفة، مما ينعكس بشكل إيجابي على مستوى تعلمهم، وإنجازهم الدراسي المتحقق.

مظاهر فاعلية الذات الأكاديمية:

يتصف المتعلمون ذوي فاعلية الذات الأكاديمية المرتفعة بمجموعة من الخصائص ومنها ما يلي: قدرة المتعلم على أن يضع أهدافًا عالية المستوى، ويختار مهامًا صعبة، ويقل لديه الخوف والقلق أثناء الأداء، كما يتصف بالثقة بالنفس والمثابرة، والإصرار على بلوغ الهدف (إبراهيم السيد إسماعيل، ٢٠١٥، ١٢).

وتوضح لولوة صالح الرشيد (٢٠١٩، ١٧٧) خصائص الطلاب ذوي فاعلية الذات الأكاديمية المرتفعة في النقاط الآتية:

١ـ يتسمون بالإيجابية، والثبات الانفعالي، وروح المغامرة.
٢ـ المثابرة، والقدرة على تقبل المشاعر السلبية.
٣ـ الإحساس بالهدف في الحياة، والقدرة على مواجهة الضغوط.
٤ـ تقدير الذات المرتفع، والقدرة على حل المشكلات.
٥ـ الشعور بالانتماء، والتواصل الإجتماعي الجيد.
٦ـ الصلابة النفسية.
٧ـ الدافعية المرتفعة نحو التعلم.

ويذكر إياد سمير الشوربجي (٢٠٢٠، ١٢٩) أن هناك عدة خصائص لذوي فاعلية الذات الأكاديمية المرتفعة؛ وهي: الثقة بالنفس وبالقدرات، المثابرة، القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين، القدرة على التقبل وتحمل المسؤلية، والبراعة في التعامل مع المواقف التقليدية. كما يذكر محمد رزق الله الزهراني (٢٠٢٠، ٧٩٩) أن الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة يعتبرون المهام الصعبة بمثابة تحديات، ويزيدون من مجهوداتهم في مواجهتها، كما أن لديهم سرعة في استرداد الإحساس بالكفاءة عقب خبرات الإخفاق أو الفشل التي قد يمروا بها، أما الأفراد الذين لديهم إعتقاد ضعيف بالفاعلية الذاتية يهربون من مواجهة المهام الصعبة، ويدركونها على أنها تهديدات شخصية.

وتذكر رضا عبد الرازق جبر(٢٠٢١، ١٤٢) أن الطلاب الذين يتصفون بفاعلية الذات الأكاديمية المرتفعة لديهم الثقة في النجاح، والقدرة على تحقيق تقدم دراسي، والمثابرة على أداء المهام الأكاديمية، والحرص على إكمالها بحماس ونشاط، ومواجهتهم للصعوبات الأكاديمية التى تمنعهم من الوصول لأهدافهم، وقدرتهم على التخطيط، وإدارة الوقت بشكل فعال، وتحقيق التوافق الأكاديمي، مما يساعدهم على المشاركة في المناقشات الأكاديمية مع زملائهم، أو داخل قاعات الدرس، والقدرة على أداء المهام الأكاديمية بثقة ونجاح وإتقان، وتعلم أشياء جديدة ومفيدة، وخبرات تعليمية متميزة.

وترى الباحثة مما سبق، أن تمتع الطلاب بمظاهر فاعلية الذات الأكاديمية يساعدهم على مواجهة المهام الصعبة كنوع من التحدي، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم، ويزيد من دافعيتهم وإصرارهم، ويحقق لهم فرصًا من التقدم والتفوق والنجاح.

ثانيًا: التجول العقلى

يعد التجول العقلى من الظواهر الإنسانية الشائعة، والتى كثيرًا ما تحدث للأفراد سواء كان الأمر متعلقًا بالتعلم أو ليس له علاقة بالتعلم، إلا أن حدوث هذا النشاط العقلى كثيرًا يضعف قدرة الفرد على التركيز، والتفكير بفاعلية فى موضوع أو مشكلة معينة (خلف الله حلمى فاوي، ٢٠٢٠، ٢٣٣).

ويعرفه حلمى محمد الفيل (٢٠١٨، ١١) بأنه : تحويل تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية، وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها. وتعرفه عائشة بليهش العمري ورباب محمد الباسل (٢٠١٩، ٣٦٣) بأنه: الفشل فى الاحتفاظ بالتركيز على الأفكار والأنشطة الخاصة بالمهمة الحالية، بسبب بعض المثيرات الداخلية والخارجية التي تتدخل لجذب الانتباه بعيدًا عن المهمة الأساسية. ويعرفه أحمد فكرى بهنساوى (٢٠٢٠، ٢٤٣) بأنه: عملية معرفية دائمة الحدوث بقصد أو دون قصد، تؤدى إلى هفوات من الإنتباه، من خلال فك الإرتباط عن البيئة الخارجية، وتوليد الأفكار الداخلية التى لا علاقة لها بالمهمة المطروحة. كما تعرفه مرفت عبد العظيم عبد الرحيم (٢٠٢١، ٦١) بأنه: عدم قدرة الطالب على التحكم المعرفي عند القيام بمهمة ما، مما يجعل الطالب يجول بذهنه إلى أفكار أخرى، قد تكون هذه الأفكار مرتبطة بالمهمة، ومفيدة، ومبدعة، أو أفكار غير مرتبطة بالمهمة التى يقوم بها، وذلك نتيجة لعدم قدرة الطالب على الاحتفاظ بالانتباه فى المهمة الأساسية بسبب أشياء قد تكون مرتبطة بالمهمة أو غير مرتبطة بالمهمة، أو لأسباب داخلية ترتبط بالفرد كالقلق والإحباط، أو لأسباب خارجية لا ترتبط بالفرد.

مما سبق، تستنتج الباحثة أن معظم التعريفات التي تناولت مفهوم التجول العقلى اتفقت على أنه تحول بؤرة الانتباه تجاه أفكار مولدة ذاتيًا، وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها.

أسباب التجول العقلى:

يذكر سالم معيض العتيبي (٢٠٢٠، ١٨) أن السبب الرئيسي في حدوث التجول العقلى هو السعة المحدودة للذاكرة العاملة لدى المتعلم، وللتغلب على التجول العقلى والحد منه، يجب على المعلم توظيف، واستخدام جميع موارد الذاكرة العاملة لدى المتعلم فى الأفكار المرتبطة بالمهمة الحالية، حتى لا يتبقى أي موارد أخرى من الذاكرة العاملة من شأنها أن تكون متاحة لحدوث التجول العقلى، كما لابد أن يكون أي نظام تعليمي لديه إدراك لهذا المفهوم، وطبيعته حتى لا يتعارض مع تحقيق أهدافه.

ويذكر خلف الله حلمى فاوي (٢٠٢٠، ٢٣٣- ٢٣٤) أسباب حدوث التجول العقلى، من أهمها:

١- السعة العقلية المحدودة؛ ويرجع هذا إلى انخفاض الوظائف التنفيذية للذاكرة، وانخفاض مطالب المهمة؛ مما يجعل وحدة التحكم التنفيذي تسمح بالتجول العقلى.
٢- المهام التى تتطلب انتباهًا مستمرًا، مما تسبب ضغوطًا عقلية تؤدى إلى خروج ميكانزمات تدفع العقل إلى الهروب من تلك الضغوط، فيحدث تشتت التفكير لتجنب الضغوط.
٣- الحالة المزاجية السالبة، تؤدى إلى التجول العقلى أكثر من الحالة المزاجية الموجبة.
٤- التفكير السلبي فى المستقبل، فتفكير الأفراد فى مستقبلهم، وانشغالهم بطموحاتهم، يزيد من التجول العقلى.
٥- التنبؤات السلبية، مثل النعاس، والإجهاد، والأنشطة الإلزامية، تظهر التجول العقلى، وانصراف التفكير بشكل كلى إلى أفكار أخرى خارج المهمة.
٦- التنبؤات الإيجابية، مثل السعادة، والكفاءة، والتركيز، والتمتع بالأشياء، وانصراف تفكير الطلاب عن المهمة الرئيسية المكلفون بها، وزيادة دافعيتهم، والرغبة فى إنجاز المهمة.
٧- التنبؤات العميقة، مثل الأنشطة الصعبة، والمهام التى تحتاج إلى تفكير وتخطيط، وتتطلب اتخاذ قرارات، وتحدى الطلاب أنفسهم، وقدراتهم على القيام بتلك المهام والأنشطة.

وترجع يسرا محمد عبد الفتاح ورضا ربيع عبد الحليم (٢٠٢١، ٢٨٤- ٢٨٧) أسباب التجول العقلى إلى مجموعة من العوامل، تتمثل في:

أولًا: العوامل التي ترجع للطالب:

السعة المحدودة للذاكرة العاملة، وانخفاض الوظائف التنفيذية للذاكرة، وكثرة الضغوط النفسية، والأعباء الملقاة على عائق الطالب، والحالة المزاجية السيئة، والرغبة فى النعاس، والإحساس بالإجهاد، والقلق بكل أنواعه؛ القلق من الاختبارات، والقلق من المستقبل المهني والأسري.

ثانيًا: العوامل التي ترجع للمهمة:

المهمة الصعبة التي تسبب ضغطًا عقليًا حتى يمكن فهمها، أو تتطلب قدرًا طويلًا من التركيز، والانتباه لفهم تسلسل خطواتها، والمهام المعقدة والتي تحتاج إلى تفكير طويل، وتخطيط من الطالب، فيتجول عقليًا بذهنه بحثًا عن حلول لها، والمهام التي تتضمن تحديًا عقليًا، واتخاذ قرارات، وإيجاد حلول مبدعة لما تتضمنه من مشكلات وألغاز عملية، والمهام التي ترتبط بمواد علمية أخرى، فتجعل الطالب يركز على الصلات والروابط بين تلك المواد وبعضها، والمهام التي تتطلب فريق عمل، فتجعل الطالب عقله يتجه نحو تكوين الفريق، وتوزيع الأدوار، وإذا كان كل عضو في الفريق سيقوم بمهمته على أحسن وجه أم سيحدث تداخل في الأدوار.

ثالثًا: عوامل ترجع لبيئة التعلم:

طرق التدريس التقليدية، وبيئة العمل غير المنظم.

مما سبق، ترى الباحثة أن التجول العقلى حالة مؤقته من فقدان التركيز على المهمة التي يقوم بها الفرد لسبب أو لآخر، ثم العودة إليها مرة أخرى، وهو ليس أمرًا سلبيًا طوال الوقت، فربما تتطلب المهمة لتتم بكفاءة عالية التركيز على أمور أخرى أكثر إبداعًا، للوصول إلى حلول ونتائج مبهرة.

أهمية التجول العقلى وتأثيراته:

ترجع أهمية التجول العقلى إلى كونه يعزز التخطيط للمستقبل، حيث أن نسبة كبيرة من الأفكار التى تحدث فى أثناء التجول العقلى هي أفكار مستقبلية بطبيعتها، كما أنه يعزز الإبداع ، حيث يمكن ربط التجول العقلى بالإبداع، بالإضافة إلى أنه مفيد عند حل المشكلات، وخاصة المشكلات المعقدة، وعندما يكون للمهمة أهداف طويلة الأجل (عفاف بنت عبد اللاه عثمان، ٢٠٢٢، ٤٤٢).

كما يذكر سيد محمدي صميدة (٢٠٢٢، ٢٤٠) أن التجول العقلى يؤثر بشكل إيجابي فى القدرة على حل المشكلات ذات المتطلبات المعرفية المنخفضة، مقارنة بالمشكلات ذات المتطلبات المعرفية المرتفعة.

وتشير العديد من الدراسات Schooler, Reichle & HaIpern, 2004; Szpunar, Moulton & Schacter, 2013; Mrazek, Franklin, Phillips, Baird & Schooler,2013; Londeree, 2015 إلى أن التجول العقلى يتأثر بمتغيرات بيئة التعلم، وبعض المتغيرات الشخصية، ومنها: العبء المعرفى، حيث أن المهام التعليمية السهلة جدًا والتى لا تسبب عبئًا معرفيًا تزيد من درجة التجول العقلى، والأداء في الاختبارات، وأداء التعلم، واليقظة الذهنية، والرضا عن الحياة، وتقدير الذات، والتحصيل الدراسي، والتعلم؛ ويؤثر بصورة موجبة على: التخطيط للمستقبل، والتفكير الإبداعي، والضغوط، والمزاج السيئ، وضعف الأداء على المهام المختلفة، وكذلك التجول العقلى وتدنى الحالة المزاجية.

كما أن التجول العقلى يزداد فى المحاضرات التقليدية عنها فى محاضرات الفيديو لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى أن طريقة التدريس لها أثرها على درجة التجول العقلى لدى المتعلمين؛ مما يؤدى إلى حدوث اختلاف فى مستويات معالجة المعلومات بين المهمة الحالية والأفكار الخارجية، والشخصية غير المرتبطة بها، والتي هي مقصد التجول العقلى.

ويذكر أحمد فكرى بهنساوى (٢٠٢٠، ٢٣١) أن التجول العقلى يتأثر بوقت المهمة، وكذلك صعوبة وتعقيد المهمة، حيث يكون أداء الفرد منخفضًا أثناء التجول العقلى، وبالتالي يزداد وقت تنفيذ

المهمة، ويقل التركيز فيها، مما يؤدى إلى ضعف الأداء خلال المهام الصعبة التى تتطلب التركيز، ويلفت الإنتباه بعيدًا عن المدخلات الحسية نحو التمثيلات العقلية غير المرتبطة بالمهمة، مما يضعف عملية الإدراك، بالإضافة إلى أن إرتفاع معدل القلق يزيد من التجول العقلى لدى الفرد، كما أن التجول العقلى يتأثر بأوقات رد الفعل البطيئة أثناء تنفيذ المهمة؛ لذا تؤدي العوامل التحفيزية، كالحوافز المالية دورًا مهمًا في خفض التجول العقلى.

وأضافت هاله عمر النجار (٢٠٢١، ٣١- ٣٢) أن من أهم التأثيرات السلبية للتجول العقلى أنه: يخفض من مستوى الرغبة فى التعلم، وكفاءة التعلم لدى المتعلم، ويخفض من مستوى الحماس، والمشاركة الإيجابية فى بيئة التعلم، ويخفض من الاندماج النفسي، والمعرفي فى بيئة التعلم، ويخفض من الفضول العلمي، وحب الاستطلاع المعرفى، ومن الاتجاه الإيجابي نحو المقررات الدراسية، كما يقلل من مستوى التفاعل الصفي، ويزيد من السلوكيات المقاومة للمتعلم.

دراسات سابقة:

سوف تتناول الباحثة في هذا المحور علاقة فاعلية الذات الأكاديمية ببعض المتغيرات الديموجرافية

المحور الأول: دراسات تناولت فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية:

تعرض الباحثة في هذا المحور بعض الدراسات التي اهتمت بالفروق بين الجنسين والتخصصين العلمي والأدبي بكلية التربية الخاصة بهذه المتغيرات.

أجرت شيخة مرداس المطيري (٢٠١٧) دراسة، هدفت تعرف العلاقة بين الكمالية العصابية وفاعلية الذات الأكاديمية، والتعرف على الفروق التي تعزى لمتغيري الدراسة في ضوء التخصص والسنة الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالبة من طالبات جامعة شقراء، وطبقت الباحثة مقياس فاعلية الذات الأكاديمية من إعداد محمد غنيم، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية تعزى لمتغير التخصص، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية تعزى لمتغير السنة الدراسية وكانت الفروق لصالح طالبات السنة الرابعة.

أما دراسة Sachitra & Bandara (2017) فقد سعت إلى تحديد مستويات فاعلية الذات الأكاديمية لطلاب الجامعة، والكشف عن الفروق في فاعلية الذات الأكاديمية في ضوء المتغيرات الديموغرافية: الجنس، والفرقة الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من ٣٤٧ طالبًا جامعيًا بجامعة سري ببريطانيا، وطبق الباحثان مقياس فاعلية الذات الأكاديمية من إعداد بيرن وماتوتي، وانتهت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في فاعلية الذات الأكاديمية لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغير الفرقة الدراسية لصالح طلاب الفرقة الرابعة.

واستهدفت دراسة أديب محمد نادر وماهر محمد الجبوري (٢٠١٨) التعرف على مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري الجنس والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من ٦٠٠ طالبًا وطالبة من طلاب جامعة تكريت بالعراق، وطبق الباحثان مقياس فاعلية الذات الأكاديمية من إعدادهما، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى فاعلية الذات الأكاديمية تعزى لمتغيري: الجنس، والتخصص.

وأجرى هشام محمد مخيمر ومحمد معيض الوذينانى (٢٠١٨) دراسة، هدفت التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني وكل من فاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي، والفروق بين طلاب الجامعة وفقًا لمتغير التخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالبًا من طلاب جامعة أم القرى، وطبق الباحثان مقياس فاعلية الذات الأكاديمية من إعداد الباحثان، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات الأكاديمية تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

أما دراسة إياد سمير الشوربجي (٢٠٢٠) فقد سعت إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات الأكاديمية ومستوى الاتجاه نحو التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري: الجنس، والجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ٣٦٤ من طلبة ثلاث جامعات فلسطينية بمحافظات غزة (الأقصى، والإسلامية، والأزهر)، وطبق الباحث مقياس فاعلية الذات الأكاديمية من إعداد أحمد كلاب، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس.

وأجرت رضا عبد الرازق جبر (٢٠٢١) دراسة، استهدفت تعرف علاقة قلق المستقبل المهني بكل من اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من ٣١١ طالبًا من طلاب الفرقة الرابعة (١٢٧طالبًا بالبرامج النوعية و١٨٤ طالبًا بالبرامج العادية)، وطبقت الباحثة مقياس فاعلية الذات الأكاديمية من إعدادها، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في فاعلية الذات الأكاديمية لصالح الإناث.

المحور الثاني: دراسات تناولت العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية والتجول العقلي.

تعرض الباحثة في هذا المحور دراسات تناولت العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية والتجول العقلي.

هدفت دراسة Desideri, Ottaviani, Cecchetto & Bonifacci (2019) التعرف على العلاقة بين التجول العقلي ومفهوم الذات الأكاديمية، وقلق الاختبار، والكفاءة الذاتية، واستراتيجيات التنظيم الذاتي. وتكونت عينة الدراسة من ٤٠٥ طالبًا وطالبة (٢٧٢طالبًا، و١٣٣طالبة) بالمرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة استبيان التجول العقلي، ومقياس مفهوم الذات الأكاديمية، ومقياس قلق الاختبار، ومقياس الكفاءة الذاتية، واستبيان التنظيم الذاتي، وكان من نتائج الدراسة: وجود علاقة موجبة بين التجول العقلي(المرتبط بالمهمة) ومفهوم الذات الأكاديمية، وأنه يمكن التنبؤ بمفهوم الذات الأكاديمية من خلال التجول العقلي، كما يمكن التنبؤ بمفهوم الذات الأكاديمية من خلال قلق الاختبار والكفاءة الذاتية.

وهدفت دراسة يوسف محمد شلبي وعايض عبد الله آل معيض (٢٠٢١) إلى وضع نموذج بنائي للعلاقات والتأثيرات بين التجول العقلي والانفعالات الأكاديمية، واليقظة العقلية، والتحصيل لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٧) طالبًا وطالبة (١٤٥ ذكور و١٣٢ إناث) من طلبة كلية التربية بجامعة الملك خالد، وطبق الباحثان مقياس التجول العقلي من إعدادهما، ومقياس الانفعالات الأكاديمية من إعداد شلبي، ومقياس اليقظة العقلية، وكان من أهم نتائج الدراسة: وجود مستوى مرتفع من التجول العقلي لدى كل أفراد العينة، ووجود فروق دالة إحصائيًا في التجول العقلي وفقًا للجنس لصالح الإناث، وعدم وجود تأثير دال إحصائيًا للانفعالات الأكاديمية الإيجابية على التجول العقلي، ووجود تأثير إيجابي مباشر للانفعالات الأكاديمية السلبية في التجول العقلي.

أما دراسة علاء محمد السيد (٢٠٢٢) فقد استهدفت الكشف عن العلاقة بين التجول العقلي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٨٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكليات (العلوم، والتمريض، والتربية) بجامعة كفر الشيخ، تم تقسيمها إلى ذكور(٢٧٠) وإناث (٥٨٠)، تراوحت أعمارهم بين (٢٠- ٢١) عام، واستخدم الباحث مقياس التجول العقلي من إعداد: الباحث، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية من إعداد: هشام مخيمر، وكان من نتائج الدراسة: وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين التجول العقلي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، كما يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية من خلال أبعاد التجول العقلي.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

١- ندرة الدراسات التي تناولت علاقة فاعلية الذات الأكاديمية بالتجول العقلي بصورة مباشرة، حيث لا توجد سوى دراسة واحدة في - حدود علم الباحثة - حاولت تعرف علاقة التجول العقلي بفاعلية الذات الأكاديمية، وهي دراسة علاء محمد السيد (٢٠٢٢).

٢- تعارض نتائج معظم الدراسات السابقة فيما يتعلق بالفروق بين متوسطات درجات الجنسين (ذكور-إناث)، والتخصصين (علمي- أدبي)، فيما يتعلق بالفروق بين متوسطات درجات الجنسين تتفق نتائج دراسة محمد رزق الله الزهراني (٢٠٢٠) مع نتائج دراسة سمر عبد البديع السيد (٢٠١٥) فى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية، ولكنها تختلف مع نتيجة دراسة رضا عبد الرازق جبر (٢٠٢١) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية لصالح الإناث، أما التخصصين (علمي- أدبي)، تتعارض نتائج دراسة صباح مرشود منوخ وأزهار حميد طوكان (٢٠١٩) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات طلاب التخصصين العلمي، والأدبي في فاعلية الذات الأكاديمية لصالح طلبة التخصص الأدبي، مع دراسة شيخة مرداس المطيري (٢٠١٧) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات طلاب التخصصين العلمي، والأدبي في الدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية تبعًا للتخصص الأكاديمي.

٣- عدم وجود دراسات تناولت تأثير تفاعل(الجنس × التخصص) في تباين درجات فاعلية الذات الأكاديمية.

فروض الدراسة:

١- لا يوجد تأثير دال إحصائيًا لتفاعل (النوع × التخصص) في تباين درجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية.

٢- توجد **علاقة** دالة إحصائيًا بين فاعلية الذات الأكاديمية والتجول العقلي (المكونات، والدرجة الكلية) لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية.

٣- يسهم **التجول** العقلي في التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية.

إجراءات الدراسة:

تتناول الباحثة فيما يلي عينة الدراسة، والأدوات المستخدمة في الدراسة، والخصائص السيكومترية لتلك الأدوات.

أولًا: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٦٤٣) طالبًا وطالبة من الشعب العلمية والأدبية بالفرقة الثانية بكلية التربية جامعة المنصورة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠٢٢- ٢٠٢٣)، واستبعد منهم (٥٠) طالبًا وطالبة؛ لعدم استكمالهم لبعض الإجابات بأدوات الدراسة، لتصبح عينة الدراسة مكونة من (٥٩٣) طالبًا وطالبة.

ثانيًا: الأدوات المستخدمة في الدراسة:

١- مقياس فاعلية الذات الأكاديمية:

قامت الباحثة بإعداد مقياس فاعلية الذات الأكاديمية والذي يهدف لقياس مهارات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية، تلك التي تتمثل في: كفاءة التخطيط، والمثابرة في مواجهة الصعوبات الأكاديمية، والثقة في النجاح، وإدارة الوقت، ولقد مر بناء المقياس بالخطوات التالية:

أ- مراجعة الكتابات، والبحوث، وبعض الدراسات العربية، والأجنبية في مجال فاعلية الذات الأكاديمية.

ب - تحديد الأبعاد التي تناولتها بعض المقاييس السابقة، والتي اعتمدت عليها الباحثة في اختيار الأبعاد المتضمنة بالدراسة الحالية حيث كانت الأبعاد الأكثر تكرارًا هي: كفاءة التخطيط، ومواجهة الصعوبات الأكاديمية، والمثابرة، والثقة في النجاح، وإدارة الوقت، وقد قامت الباحثة بضم البعدين (المثابرة، ومواجهة الصعوبات الأكاديمية) في بعد واحد يسمى (المثابرة في مواجهة الصعوبات الأكاديمية) وذلك وفقاً لآراء السادة المحكمين بضم البعدين

في بعد واحد، لتصبح الصورة النهائية للمقياس تضم الأبعاد الأربعة التالية: (كفاءة التخطيط، والمثابرة في مواجهة الصعوبات الأكاديمية، والثقة في النجاح، وإدارة الوقت).

ج ـ صياغة مفردات المقياس بناء على تعريف كل بعد، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٦٠) مفردة، موزعة على الأبعاد الخمسة وهي كفاءة التخطيط، ومواجهة الصعوبات الأكاديمية، والمثابرة، والثقة في النجاح، وإدارة الوقت.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق وثبات المقياس:

مؤشر الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال:

- **ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد:** تم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط درجة المفردات بالدرجة الكلية للأبعاد التي تنتمى إليها بين(٠،٤٠٨) و(٠،٨٥٣)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط موجبة و دالة عند مستوى دلالة (٠،٠١).
- **ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس:** تم حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج: ٠،٩٥١، ٠،٩١٧، ٠،٩٣٤، ٠،٨٥٠ على الترتيب لأبعاد: كفاءة التخطيط، والمثابرة في مواجهة الصعوبات الأكاديمية، والثقة في النجاح، وإدارة الوقت، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط موجبة.

صدق المحكمين:

عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية، وعدد مفرداته (٦٠) مفردة على عدد (١١) محكمًا من المتخصصين في علم النفس التربوي؛ بهدف الحكم على مدى ملاءمة الأبعاد، ومدى انتماء المفردات لكل بعد، ومدى وضوح المفردات، وسلامة صياغتها لغويًا، وقامت الباحثة بحذف المفردات التي نالت نسب اتفاق أقل من ٨٠% وكان عدد المفردات التي تم حذفها (١٨) مفردة، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (٤٢) مفردة في صورته بعد التحكيم، وهي المفردات التي نالت نسبة اتفاق ٨٠% فأكثر.

صدق المحك:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس فاعلية الذات الأكاديمية بالدراسة الحالية، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية لرضا عبد الرازق جبر(٢٠٢١) على (٥٧) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة المنصورة بالقسمين العلمي، والأدبي، وكان معامل الارتباط بين الدرجة الكلية على مقياس الدراسة الحالي والدرجة الكلية لمقياس رضا عبد الرازق (٨٦١، ٠)، وهو دال عند مستوى ٠،٠١؛ مما يدل على وجود علاقة قوية بين المقياسين، ومؤشرًا على صدق المقياس.

ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات مقياس فاعلية الذات الأكاديمية باستخدام معامل ألفا كرونباخ؛ وذلك من خلال تطبيقه على عينة من (٥٧) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بالقسمين العلمي والأدبي، وكانت معاملات الثبات ٠،٩١٤، ٠،٨٩٢، ٠،٨٩٤، ٠،٧٥٠ لأبعاد كفاءة التخطيط، والمثابرة في مواجهة الصعوبات الأكاديمية، والثقة في النجاح، وإدارة الوقت، كما بلغت قيمة ثبات المقياس ككل (٩٦٢، ٠)، يتضح مما سبق أن مقياس فاعلية الذات الأكاديمية يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق، والثبات تبرر استخدامه في الدراسة الحالية.

٢ـ مقياس التجول العقلي:

قامت الباحثة بإعداد مقياس التجول العقلي والذي يهدف لقياس مدى التحول التلقائي في الانتباه لدى طلاب كلية التربية من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها، ولقد مر بناء المقياس بالخطوات التالية:

١ـ مراجعة الكتابات والبحوث وبعض الدراسات العربية، والأجنبية في مجال التجول العقلي.

٢- تحديد الأبعاد التي تناولتها المقاييس السابقة، والتي اعتمدت عليها الباحثة في اختيار الأبعاد المتضمنة بالدراسة الحالية، حيث قامت الباحثة بتحديد الأبعاد الأكثر تكرارًا هي: التجول العقلي المرتبط بالمهمة، والتجول العقلي غير المرتبط بالمهمة.
٣- صياغة مفردات المقياس بناء على تعريف كل بعد، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٢٧) مفردة، موزعة على البعدين: التجول العقلي المرتبط بالمهمة، والتجول العقلي غير المرتبط بالمهمة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق وثبات المقياس:

مؤشر الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال:

- **ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد:** تم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط درجة المفردات بالدرجة الكلية للأبعاد التي تنتمى إليها بين(٠,٤٥١) و(٠,٨٣١) مما يدل على وجود علاقة جيدة، وقوية ومهمة بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه.

صدق المحكمين:

عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية، وعدد مفرداته (٢٧) مفردة على عدد (١١) محكمًا من المتخصصين في علم النفس التربوي؛ بهدف الحكم على مدى ملاءمة الأبعاد، ومدى انتماء المفردات لكل بعد، ومدى وضوح المفردات، وسلامة صياغتها لغويًا، وقامت الباحثة بحذف المفردات التي نالت نسب اتفاق أقل من ٨٠% وكان عدد المفردات التي تم حذفها (٤) مفردات، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (٢٣) مفردة يتكون منها المقياس في صورته بعد التحكيم، وهي المفردات التي نالت نسبة اتفاق ٨٠% فأكثر.

صدق المحك:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التجول العقلي بالدراسة الحالية، ومقياس التجول العقلي لحلمى محمد الفيل (٢٠١٩) على (٥٧) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة المنصورة بالقسمين العلمي، والأدبي، وكان معامل الارتباط بين بعدي التجول العقلي المرتبط بالمهمة وغير المرتبط بالمهمة على مقياس الدراسة الحالي ومقياس حلمى محمد الفيل (٠،٨١٢، ٠،٧٠٤) على الترتيب.

ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات مقياس التجول العقلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ؛ وذلك من خلال تطبيقه على عينة من (٥٧) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بالقسمين العلمي والأدبي، وكانت قيمتا معامل ثبات ألفا كرونباخ: ٠،٨٥٠ ، ٠،٨٥٢ على الترتيب لأبعاد: التجول العقلي المرتبط بالمهمة، والتجول العقلي غير المرتبط بالمهمة، يتضح مما سبق أن مقياس التجول العقلي يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق، والثبات تبرر استخدامه في الدراسة الحالية.

نتائج فروض الدراسة:

تتناول الباحثة فيما يلي فروض الدراسة، واختبارها إحصائيًا.

ينص الفرض الأول على أنه: " لا يوجد تأثير دال إحصائيًا لتفاعل (النوع × التخصص) في تباين درجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية".

ولاختبار هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين ثنائي الاتجاه؛ للتحقق من أثر للتفاعل بين النوع (ذكر / أنثى) التخصص (أدبى / علمي) على درجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول الآتي:

جدول (١)
تحليل التباين ثنائي الاتجاه لتفاعل (النوع × التخصص) على درجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
كفاءة التخطيط	النوع	4.192	1	4.192	0.082	0.774 غير دالة
	التخصص	281.763	1	281.763	5.529	0.019 دالة
	النوع × التخصص	222.685	1	222.685	4.369	0.037 دالة
	الخطأ	30017.697	589	50.964	-	-
	الكلي	1374241	593		-	-
المثابرة في مواجهة الصعوبات الأكاديمية	النوع	54.529	1	54.529	1.278	0.259 غير دالة
	التخصص	231.327	1	231.327	5.423	0.020 دالة
	النوع × التخصص	159.502	1	159.502	3.739	0.054 دالة
	الخطأ	25124.939	589	42.657	-	-
	الكلي	1125133	593		-	-
الثقة في النجاح	النوع	9.111	1	9.111	0.230	0.632 غير دالة
	التخصص	74.104	1	74.104	1.872	0.172 غير دالة
	النوع × التخصص	68.595	1	68.595	1.733	0.189 غير دالة
	الخطأ	23310.298	589	39.576	-	-
	الكلي	1011046	593		-	-
إدارة الوقت	النوع	357.005	1	357.005	13.236	0.001 دالة
	التخصص	325.285	1	325.285	12.060	0.001 دالة
	النوع × التخصص	100.808	1	100.808	3.737	0.054 دالة
	الخطأ	15886.550	589	26.972	-	-
	الكلي	804655	593		-	-
الدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية	النوع	742.557	1	742.557	1.538	0.215 غير دالة
	التخصص	3438.560	1	3438.560	7.123	0.008 دالة
	النوع × التخصص	2104.472	1	2104.472	4.359	0.037 دالة
	الخطأ	284335.105	589	482.742	-	-
	الكلي	17012423	593		-	-

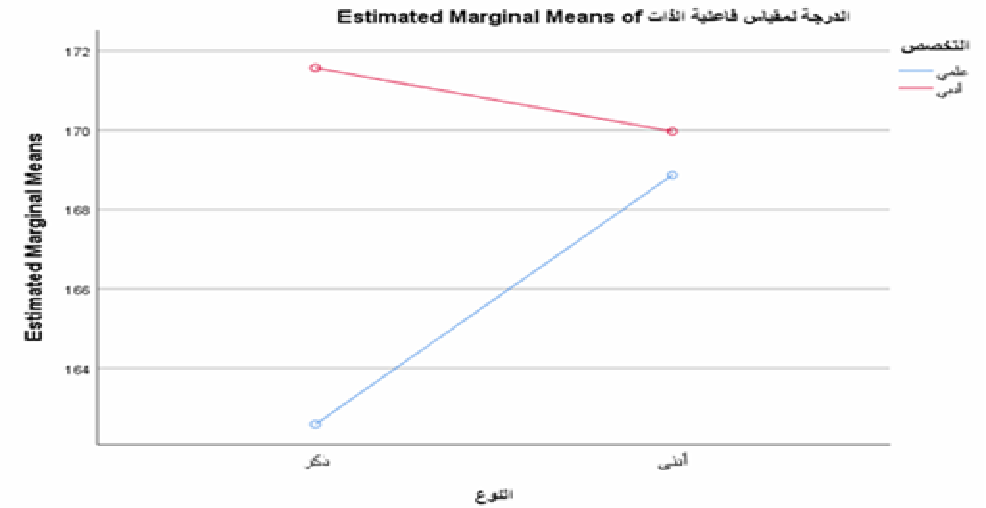
يتضح من جدول (١) أنه:

- عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور، والإناث من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية في أبعاد فاعلية الذات الأكاديمية: (كفاءة التخطيط، والمثابرة في مواجهة الصعوبات الأكاديمية، والثقة في النجاح)، والدرجة الكلية، بينما توجد فروق دالة إحصائيًا بين الذكور، والإناث في بعد إدارة الوقت لصالح الإناث.
- وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات طلاب التخصصين العلمي، والأدبي في أبعاد فاعلية الذات الأكاديمية: (كفاءة التخطيط، والمثابرة في مواجهة الصعوبات الأكاديمية، وإدارة الوقت)، والدرجة الكلية، لصالح طلاب التخصص الأدبي، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين طلاب التخصصين العلمي، والأدبي في بعد الثقة في النجاح.
- لا يوجد أثر دال للتفاعل (الجنس × التخصص) في تباين درجات الطلاب في أبعاد: المثابرة في مواجهة الصعوبات الأكاديمية، والثقة في النجاح، وإدارة الوقت، بينما يوجد أثر دال للتفاعل (الجنس× التخصص) في تباين درجات الطلاب في بعد كفاءة التخطيط، والدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية.

الجنسين في الفاعلية الذاتية الأكاديمية.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق بين الجنسين في الدرجة الكلية لفاعلية الذاتالأكاديمية إلى تغير وقائع الحياة، فعلى الجنسين نفس المسئوليات، وأصبحت الحاجة ملحة لأن تعمل الأنثى مثل الذكر، فعليهما الاجتهاد، والإصرار والمثابرة، وتحمل الصعوبات والضغوط التي قد تعترض مسيرتهم الأكاديمية وذلك من أجل بلوغ أهدافهم، وتحقيق مكانة مرموقة لأنفسهم في مجتمعاتهم.

وتفسر الباحثة وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات طلاب التخصصين العلمي، والأدبي في الدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية لصالح طلاب التخصص الأدبي، لأنهم يبذلون كل ما في وسعهم من أجل تنفيذ ما وضعوه من خطط دراسية، ويحاولون أكثر من مرة فِهم وتخطي المهام الأكاديمية الصعبة التي تتطلب منهم زيادة التركيز رغم شعورهم بالتعب والملل، من أجل حصولهم على تقدير عالٍ، ودرجات مرتفعة تضمن لهم النجاح مقارنة بطلاب التخصص العلمي، ويمكن توضيح نتيجة التفاعل بين (النوع × التخصص) على الدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية من خلال الشكل الآتي:



ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات الأكاديمية والتجول العقلي (المكونات، والدرجة الكلية) لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية ".

ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين التجول العقلي وفاعلية الذات الأكاديمية (المكونات، والدرجة الكلية) لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول الآتي:

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين التجول العقلي وفاعلية الذات الأكاديمية (المكونات، والدرجة الكلية) لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية

فاعلية الذات الأكاديمية / التجول العقلي	كفاءة التخطيط	المثابرة في مواجهة الصعوبات الأكاديمية	الثقة في النجاح	إدارة الوقت	الدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية
التجول العقلي المرتبط بالمهمة	0.889**	0.890**	0.877**	0.869**	0.884**
التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	-0.797**	-0.797**	-0.780**	-0.777**	-0.790**

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

- التجول العقلي المرتبط بالمهمة:

- توجد علاقة موجبة بين التجول العقلي المرتبط بالمهمة كأحد أبعاد التجول العقلي، وفاعلية الذات الأكاديمية (المكونات، والدرجة الكلية) لدي طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية؛ حيث تراوحت قيم معامل ارتباط بيرسون من (٠,٨٦٩) إلى (٠,٨٩٠) وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١).
- وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Bonifacci, Candria & Contento, 2008)، ونتائج دراسة (Desideri, Ottaviani, Cecchetto & Bonifacci, 2019).
- وتفسر الباحثة وجود علاقة موجبة بين التجول العقلي المرتبط بالمهمة، وفاعلية الذات الأكاديمية (المكونات، والدرجة الكلية) لدي طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية، بأن الطلاب أثناء التجول العقلي المرتبط بالمهمة يحاولون ربط المعلومات بعضها ببعض أثناء شرح المحاضرة، ويركزون انتباههم لكتابة الأفكار الرئيسية التي يذكرها المحاضر، وينشغلون بمحاولة التفكير في الإجابة على الأسئلة المرتبطة بموضوع المحاضرة، الأمر الذي يعزز تفكيرهم ويزيد من تركيزهم وفهمهم، ومن دافعيتهم، وإقبالهم على التعلم بشغف وطموح عالٍ؛ مما يزيد فاعلية الذات الأكاديمية لديهم بشكل تلقائي.

- التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة:

- توجد علاقة سالبة بين التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة كأحد أبعاد التجول العقلي، وفاعلية الذات الأكاديمية (المكونات، والدرجة الكلية) لدي طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية؛ حيث تراوحت قيم معامل ارتباط بيرسون من (- ٠,٧٧٧) إلى (- ٠,٧٩٧) وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠١)، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة علاء محمد السيد (٢٠٢٢)، ودراستي أماني السيد إبراهيم (٢٠٠٢) وحسين على فايد (٢٠٠٥).
- وتفسر الباحثة وجود علاقة سالبة بين التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة، وفاعلية الذات الأكاديمية (المكونات، والدرجة الكلية) لدي طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية، بأن الطلاب

أثناء التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة يجدون صعوبة في الحفاظ على تركيزهم، ويرجع ذلك لانشغالهم بالتفكير في أشياء غريبة غير مرتبطة بموضوع المحاضرة أو بالمهمة المسندة إليهم، كالتصفح في هواتفهم أو انشغالهم بالتفكير في أشياء قد حدثت لهم، الأمر الذي يضعف تركيزهم، ويفقدهم السيطرة والتحكم في أفكارهم، ويعيق أدائهم على المهام الأكاديمية، ويقلل من دافعيتهم وإقبالهم على التعلم، مما يفقدهم ثقتهم بأنفسهم، ويسرق الوقت منهم دون أن يشعرون؛ وبهذا يؤثر سلبًا على فاعلية الذات الأكاديمية.

ينص الفرض الثالث على أنه " يمكن التنبؤ بالتجول العقلي من خلال فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية " .

ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد Multiple Regression، بطريقة الخطوات المتتالية أو طريقة التحليل المتتابع Stepwise Analysis، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (٣): تحليل الانحدار للمتغير المستقل (التجول العقلي) على المتغير التابع (فاعلية الذات الأكاديمية)

المتغير المنبأ	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعيارى (S.R)	بيتا Beta	T	Sig.	R^2	ثابت الانحدار	F	Sig.
التجول العقلي المرتبط بالمهمة	3.343	0.073	0.884	45.940	0.01	0.781	-5.981	2110.5	0.01
التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة	0.670	0.146	0.205	4.598	0.01	0.820	-14.9	533.4	0.01

يتضح من نتائج جدول (٣) ما يلي:

١ـ أسفرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لدى طلاب كلية التربية عن إدراج التجول العقلي المرتبط بالمهمة في معادلة الانحدار المتعدد وذلك في الخطوة الأولى باعتباره أقوى المتغيرات المستقلة تأثيرًا على فاعلية الذات الأكاديمية، وفى الخطوة الثانية تم إدراج التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة في معادلة الانحدار المتعدد باعتباره ثاني أقوى المتغيرات المستقلة تأثيرًا على فاعلية الذات الأكاديمية.

٢ـ وجود تأثير موجب دال إحصائيًا للتجول العقلي المرتبط بالمهمة، والتجول العقلي غير المرتبط بالمهمة على فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية؛ حيث بلغت قيمة (**F**) المحسوبة للنموذج (٥٣٣,٤) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

٣ـ أن معامل التحديد أو مربع معامل الارتباط المتعدد يساوى (٠,٨٢٠) مما يدل على أن التجول العقلي المرتبط بالمهمة، والتجول العقلي غير المرتبط بالمهمة، يُسهما بمقدار ٨٢% في تفسير التباين الكلي في درجات فاعلية الذات الأكاديمية، ومن ثم يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من التجول العقلي المرتبط بالمهمة، والتجول العقلي غير المرتبط بالمهمة على النحو الآتي:

فاعلية الذات الأكاديمية = ـ١٤,٩ + ٢,٢٨٤ (التجول العقلي المرتبط بالمهمة) + ٠,٦٧(التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Desideri, Ottaviani, Cecchetto & Bonifacci (2019)، ونتائج دراسة علاء محمد السيد (٢٠٢٢).

وتفسر الباحثة أن التجول العقلي يسهم في التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية كونه متغير معرفي وظاهرة عقلية ذات وجهان أحدهما: إيجابي يعزز تفكير الطلاب ويزيد من تركيزهم وفهمهم،

ومن دافعيتهم وإقبالهم على التعلم بشغف وحماس، والآخر سلبي يضعف تركيزهم، ويعيق أدائهم على المهام الأكاديمية، ويقلل من دافعيتهم وإقبالهم على التعلم، الأمر الذي يسهم بشكل ملحوظ في التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية.

التطبيقات التربوية:

١- تعويد الطلاب على حل مشكلاتهم بمفردهم، وتحملهم لمسئولية الأعمال التي يقومون بها مما يساعدهم على تكوين خبرات جديدة تسهم في نمو فاعلية الذات الأكاديمية لديهم.

٢- توفير الجو الصحي الهادي الذي يساعد المتعلم على الاندماج في عملية التعلم، مع مراعاة تقديم فترات راحة منتظمة للطلاب، وذلك من خلال تقسيم المحاضرة إلى أجزاء أصغر، وفصلها بأسئلة تتعلق بالمحاضرة السابقة، مما يساعد على تعزيز انتباههم وتحسين الفهم.

٣- استخدام أسلوب التدريس الاكتشافي في العملية التعليمية حيث يسهم في جذب انتباه الطلاب، الأمر الذي يزيد من تركيزهم، ويحد من تشتتهم.

٤- تحفيز الطلاب على التعلم، وذلك من خلال تزويدهم بتقنيات دراسية متطورة مثل الكتب الالكترونية، واستخدام الحاسب الآلي في أداء مهام التعلم، مما يعزز مستوى الانتباه والتركيز لديهم، ويقلل من التجول العقلي.

٥- توفير مناخ تعليمي مناسب، وإيجابي، من خلال الحرص على تقديم العروض التوضيحية للمتعلم، والكثرة من المناقشات والتفاعلات معهم، مما يسهم في تحسين الانتباه أثناء المحاضرات بدرجة كبيرة، ويخفض من التجول العقلي.

المراجع:

- إبراهيم السيد إسماعيل (٢٠١٥). أثر التدريب على إعداد الخرائط الذهنية في رفع التحصيل الدراسي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوى التفريط التحصيلي بالصف الأول الثانوي. *مجلة كلية التربية*، جامعة بورسعيد،١٨، ١- ٣٣.
- أسماء عبد المنعم عرفان (٢٠٢٢). فعالية التدريب على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في الحد من التجول العقلي لدى طالبات الجامعة منخفضات التحصيل الأكاديمي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٢(١١٤)، ٢١- ٨٦.
- أحمد فكرى بهنساوى (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٥(٢١)،٢٢٧- ٢٦٧.
- أديب محمد نادر وماهر محمد غلام الجبوري (٢٠١٨). فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بمستوى الطموح ونمطي الشخصية لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية*، ٢٥(١٢)، ٤٢١- ٤٤٢.
- أماني السيد إبراهيم (٢٠٠٢). *أثر التعزيز على أداء بعض المهام القرائية والحسابية لذوي اضطرابات الانتباه من تلاميذ المرحلة الابتدائية*. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- إياد سمير الشوربجي (٢٠٢٠). فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالاتجاه نحو التعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في ظل جائحة كورونا. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٤(٤٠)، ١٢٤- ١٤٩.
- *حسين على فايد (٢٠٠٥). المشكلات النفسية الاجتماعية رؤية تفسيرية*. القاهرة: مؤسسة طبيعة للنشر والتوزيع.

- حلمي محمد الفيل (٢٠١٨). برنامج مقترح لتوظيف أنموذج التعلم القائم على السيناريو (SBL) فى التدريس وتأثيره فى تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية. *مجلة كلية التربية*، جامعة المنوفية،٣٣ (٢)،٢-٦٦.
- خلف الله حلمي فاوي (٢٠٢٠). فعالية مدخل التعلم العميق في تنمية التفكير السابر و البراعة الرياضية وخفض التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة تربويات الرياضيات*، ٢٣(٤)، ٢١٧- ٢٥١.
- رضا عبد الرازق جبر (٢٠٢١). قلق المستقبل وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعادية بكلية التربية . *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس،٢٢(٢)، ١٢٥- ١٨٧.
- سمر عبد البديع السيد (٢٠١٥). إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس،٤(١٦)،٧٧- ٩٨.
- سالم معيض العتيبي (٢٠٢٠). *التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء ما وراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة*. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- سيد محمدي صميدة (٢٠٢٢). التنبؤ بالقدرة على حل المشكلات الإحصائية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية من خلال قوة السيطرة المعرفية والتجول العقلي . *مجلة كلية التربية*، جامعة بني سويف، ١٩(١١٢)،٢١٤- ٢٩٤.
- شيخة مرداس عليان المطيري (٢٠١٧). الكمالية العصابية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة شقراء. *مجلة البحث العلمي في التربية*، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١١(١٨)، ٥١٥- ٥٥٠.
- شيماء حمادي محمد وشيماء ميلودي يوسف (٢٠٢٠). *فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى عينة من طلبة سنة أولى ماستر بجامعة الوادي*. رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي، الجزائر.
- عائشة بليهش العمري ورباب محمد الباسل (٢٠١٩). برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس وتأثيره على تنمية نواتج التعلم وخفض التجول العقلي لدى طالبات كلية التربية جامعة طيبة. *الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية*،٣٨، ٣٣١- ٣٩٨.
- عفاف بنت عبد اللاه عثمان (٢٠٢٢). نموذج مقترح للعلاقات السببية بين التجول العقلي والإبداع وسعة الذاكرة العاملة والفضول المعرفي لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران. *مجلة العلوم التربوية*، ٣٢، ٤٣٥- ٤٨٨.
- علاء محمد السيد (٢٠٢٢). التجول العقلي وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة كفر الشيخ، ٨(٤)، ٢٣٦- ٢٦٢.
- علاء محمود الشعراوي (٢٠٠٠). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية*، جامعة المنصورة، ٤٤، ٢٨٧- ٣٢٥.
- فيصل خليل الربيع وإسراء أحمد الشبول (٢٠١٩). ما وراء الذاكرة والفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك دراسة مقارنة وفق بعض المتغيرات. *مجلة اتحاد الجامعات العربية*، ٣٩(٤)، ١٠٩- ١٣٠.

- لولوة صالح الرشيد (٢٠١٩). فاعلية برنامج التدريب على أسلوب حل المشكلات وأثره في تنمية فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الجامعة. *دراسات عربية فى التربية وعلم النفس*، كلية التربية، جامعة القصيم، ١١٤، ١٦٩- ١٨٧.
- محمد رزق الله الزهراني (٢٠٢٠). الفعالية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالعادات العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، ٣ (١٨٦)، ٧٨٧- ٨٤٤.
- مرفت عبد العظيم عبد الرحيم (٢٠٢١). التجول العقلي وعلاقته بالحل الإبداعي للمشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية بالوادي الجديد. *المجلة العلمية لكلية التربية*، ٥٥،٣٦- ٧٦.
- هاله عمر النجار(٢٠٢١). التجول العقلي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة الاستواء*، ٢١، ٢٤- ٦٠.
- هشام إبراهيم النرش (٢٠٠٩). فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات حكمة الأداء على الاختبار على مستوى كل من فعالية الذات الأكاديمية والقلق الاختباري. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*،١٩(٦٤)،٤٢٣- ٤٦٣.
- هشام محمد مخيمر ومحمد معيض الوذينانى (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة أم القرى . *مجلة القراءة والمعرفة*، كلية التربية، جامعة عين شمس،٢٠(١)، ١٥- ٣٩.
- وسام حمدي القصبي (٢٠٢٢). أثر تقنية تدريب الانتباه على التجول العقلي والاندماج الأكاديمي لطلبة الجامعة في بيئة التعلم الإلكتروني. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٢(١١٦)، ٣٤٥- ٤٠٨.
- يسرا محمد سيد عبد الفتاح ورضا ربيع عبد الحليم (٢٠٢١). فاعلية نظام البلاك بورد Board Black في خفض التجول العقلي والتسويف الأكاديمي لدى طالبات كليات التربية. *مجلة دراسات في التعليم الجامعي*، ٥١، ٢٦٩- ٣٢٩.
- يوسف محمد شلبي وعايض عبد الله آل معيض (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج،٢(٨٤)، ٦١٢- ٦٦٧.
- Arslantas, S. (2021). An investigation of preservice teachers academic self –efficacy and academic motivation. *International Journal of Modern Education Studies*, 5(1), 146-167.
- Desideri , L., Ottaviani, C ., Cecchetto, C., & Bonifacci, P. (2019*).* Mind wandering, together with test anxiety and self - efficacy, predict students' academic self- concept but not reading comprehension skills. *British Journal of Educational Psychology*, 89(10), 307- 323.
- Londeree , A . (2015). *Mindfulness and mind - wandering in older a dults: Implications for behavioral performance* . Master Thesis , Ohio University.

- Szpunar, K., Moulton, S., & Schacter, D. (2013). Mind wandering and education: from the classroom to online learning. *Frontiers in Psychology*, 4(495), 1-7.
- Bonifacci, p., Candria, L., & Contento, S. (2008). Reading and writing: what is the relationship with anxiety and depression?. *Reading and Writing,* 21(6), 609- 625.
- -Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips , D. T., Baird , B., & Schooler, J .W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, 24(5),776- 781.
- Randall, J. G.(2015). *Mind wandering and self - directed learning: testing the efficacy of self- regulation interventions to reduce mind wandering and enhance online training*. PhD Thesis, Rice University, Houston, U S A.
- Sachitra, V., & Bandara, U. (2017). Measuring the academic self-efficacy of undergraduates: The role of gender and academic year experience, world academy of science. *Engineering and Technology*, 11(11), 2320- 2325.
- Schooler, J. W., Reichle, E. D., & Halpern, D. V.(2004). *Zoning out while reading: evidence for dissociations between experience and metaconsciousness. In D.T. Levin (ed.) Thinking and Seeing: Vsual Metacognition in Adults and Children.* Cambridge, MA: Mit press, 203-226.
- Schwarzer, R. (1994*). Genera perceived self- efficacy in 14 cultures.* Washington DC: Hemisphere.