

الإسهام النسبي للتفكير المنفتح النشط والتجول العقلي في التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة

**The Relative Contribution Of Actively Open– Minded Thinking And Mental
Wandering In Predicting Academic Self-Efficacy Among University Students**

إعداد

أ.علاء محمد السيد محمد رزق شمس
مدرس علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

أ.د. نصره محمد عبدالمجيد جلجل
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة كفر الشيخ

**مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور،
المجلد الخامس عشر - العدد الرابع - الجزء الرابع (أ) - لسنة 2023**

الإسهام النسبي للتفكير المنفتح والنشط والتجول العقلي في التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة

أ.د/ نصره محمد عبدالمجيد جلجل

أ/ علاء محمد السيد محمد شمس

الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الإسهام النسبي للتفكير المنفتح والنشط والتجول العقلي في التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، وذلك على عينة قوامها (850) طالبًا وطالبةً من طلاب الفرقة الرابعة بكليات (العلوم، والتمريض، والتربية) بجامعة كفرالشيخ، تم تقسيمها إلى {ذكور (270)، وإناث (580)، من الكليات العلمية (466) طالبًا وطالبة، والكليات الأدبية (384) طالبًا وطالبة}، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (20-21) عام، بمتوسط عمر زمني قدره (20.10) عامًا، وانحراف معياري قدره ($0,476 \pm$) عامًا، واشتملت أدوات البحث على مقياس التفكير المنفتح والنشط، إعداد/ Stanovich & West (2007)، تعريب/ أسامة إبراهيم (2010)، ومقياس التجول العقلي إعداد/ الباحث، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية إعداد/ هشام مخيمر (2014)، وتوصلت نتائج البحث إلى أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية من خلال أبعاد التفكير المنفتح والنشط والتجول العقلي لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية:

التفكير المنفتح والنشط - التجول العقلي - فاعلية الذات الأكاديمية - طلبة الجامعة.

The Relative Contribution Of Actively Open– Minded Thinking And Mental Wandering In Predicting Academic Self-Efficacy Among University Students

Abstract:

The current research aims to the relative contribution of actively open–minded thinking and mental wandering in predicting academic self-efficacy among university students. on a sample of (850) male and female students from the fourth year students in the faculties of (Science, Nursing, Education) at Kafr El-Sheikh University. which were divided into {males (270). and females (580). from scientific colleges (466) students, and literary colleges (384) students}. their chronological ages ranged between (20-21) years. with an average age of (20.10) years. and a standard deviation of (± 0.476) years. and the research tools included On Actively Open– Minded Thinking scale (prepared by/ Stanovich & West, 2007, arabized by/ Ibrahim, 2010)• the mental wandering scale prepared by / researcher. and the academic self-efficacy scale prepared by / Hisham Mokhaimer (2014), The results of the research found that the overall degree of academic self-efficacy can be predicted through the dimensions of actively open–minded thinking and mental wandering among university students.

Keywords:

Actively Open–Minded Thinking. Mental Wandering. Academic Self-Efficacy. University Students.

مقدمة:

الجامعة مؤسسة تربوية تهدف إلى الإعداد المتكامل الشامل للطلاب في جميع النواحي العقلية والاجتماعية والمهارية، كما تهدف أيضاً إلى تحقيق التنمية والاستثمار لما يمتلكه الطلاب من استعدادات وإمكانات وتوظيف تلك الثروة البشرية من أجل تحقيق الرقي والتقدم للمجتمع. وتحقيق تلك الأهداف لا يتوقف على ما تقدمه الجامعات من خطط وبرامج وأنشطة أكاديمية نظرية أو عملية ولكن يتوقف بدرجة كبيرة على ما يبذله الطالب من جهد ومثابرة وعلى مدى تفاعله الجاد النشط مع متطلبات الحياة الجامعية المختلفة ومواجهة أعباءها والتزاماتها، إلا أن الواقع في هذا المجال يشير إلى وجود تباينات واسعة في مستويات الجهد والمثابرة التي يبديها الطلاب في تفاعلهم مع متغيرات الحياة الأكاديمية الجامعية والذي يمكن إرجاعه إلى الاختلاف في ما يعتقد كل طالب عن ما يمتلكه من قدرات وإمكانات، وإدراكه لذاته الإنجازية وهو ما يرتبط بمفهوم " فعالية الذات الأكاديمية " التي لها دوراً محورياً دافعياً هاماً في تنشيط وتوجيه سلوك الطالب نحو تحقيق الأهداف.

وأشار (Bandura, 1989) إلى أن فعالية الذات لها دوراً هاماً في التأثير على ما يبذله الفرد من جهد وفي مثابرته لتحقيق أهدافه وتحمله للضغوط المختلفة التي يواجهها في سبيل نجاحه على المهام، كما أشار أيضاً إلى أن ارتفاع مستوى فعالية الذات لدى الأفراد يجعلهم أكثر قدرة على التحكم في الضغوط التي تواجههم وتعتبر من العوامل الأساسية في إظهار مدى شعور الفرد بالثقة في نفسه وتقديره لذاته.

ويوضح العديد من الباحثين مثل (سالم ٢٠٠٢)، (الشناوي ٢٠٠٦) أن فعالية الذات الأكاديمية تدفع الطلاب نحو القيام بالمهام والأنشطة التي تساعدهم على مواجهة الضغوط الأكاديمية التي قد تواجههم في الحياة الدراسية، وأن التدريب على ممارسة الأنشطة الأكاديمية يسهم في تحسين مستوى فعالية الذات الأكاديمية لديهم.

يستنتج الباحث أن الطالب الذي يتمتع بفاعلية ذات أكاديمية عالية، هو طالب أكثر إندماجاً وتركيزاً وانهماكاً في بيئة التعلم وأن الطالب الأكثر إندماجاً في بيئة التعلم سيكون أقل في درجة التجول العقلي.

ويوفر التجول العقلي نافذة هامة لفهم ملامح الوعي البشري؛ وعليه ازداد الاهتمام بالدراسة العلمية للتجول العقلي والإجابة عن كيف؟ ومتى؟ ولماذا؟ يحدث التجول العقلي (Smallwood & Schooler, 2015, P115).

ويحدث خلال أنشطة التعلم بنسب متفاوتة فيحدث أثناء القراءة بنسبة (٢٠-٤٠%) كما يحدث أثناء مشاهدة المحاضرات عبر الانترنت بنسبة (٤٠%)؛ وعليه يُسبب عواقب سلبية على نتائج عملية التعلم (Mills, D'Mello, Bosch, & Olney, 2011).

وتتضمن خطورة التجول العقلي في أنه يقلل من قدرة الطلاب على حل المشكلات، كذلك توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التجول العقلي والأداء الأكاديمي للطلاب، كما يوجد تأثير سلبي دال إحصائياً للتجول العقلي على مهارات الفهم القرائي، وأيضاً توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التجول العقلي والتحصيل الدراسي.

والتفكير الجيد من المحتمل أو المرجح أن يحقق أهداف المفكر وأيضاً يساعد في اكتساب المعرفة وتطبيقها الفعال بمجرد الحصول عليها، ومن بين هذه المعتقدات أن تغيير عقل المرء هو علامة على الضعف، وأن اتخاذ القرارات بسرعة دليل على الحكمة أو الخبرة، بينما التفكير الضعيف يتميز بالبحث القليل عن الأدلة والتحيز لصالح الاحتمالات المفضلة في البداية حيث إن التحيز يؤدي إلى إغفال الأدلة ذات الصلة وإغفال البيانات والبدايل والإمكانات، وهو ما أطلق عليه فيما بعد لفظ التفكير المنفتح النشط (Baron, 1991: 172-176).

مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على السؤال التالي:

هل يمكن التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من التفكير المنفتح النشط والتجول العقلي لدى طلبة الجامعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:-

التعرف على الإسهام النسبي للتفكير المنفتح النشط والتجول العقلي في التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث الحالي في ضوء ما يلي:

(أ) الأهمية النظرية:

يكتسب البحث الحالي أهميته النظرية من:

- 1- أهمية المتغيرات التي يتناولها في العملية التعليمية، وهي التفكير المنفتح النشط والتجول العقلي وفاعلية الذات الأكاديمية، وطريقة تناولها والأهداف البحثية المرجوة منها.
- 2- تزويد المكتبة المصرية والعربية بصفة عامة بتأصيل نظري للمتغيرات التي تتناولها الدراسة الحالية وهي: التفكير المنفتح النشط والتجول العقلي وفاعلية الذات الأكاديمية، وبصفة خاصة التفكير المنفتح النشط والتجول العقلي نظراً لقلّة الدراسات العربية في حدود إطلاع الباحث.

(ب) الأهمية التطبيقية:

- 1- يقدم البحث الحالي مدخلاً للتربويين، في بناء سياسات تربوية وتعليمية ومناهج وبرامج، اعتماداً على فهم طبيعة التفكير المنفتح النشط والتجول العقلي لدى الطلبة وتأثيره على فاعلية ذواتهم الأكاديمية.
- 2- دراسة التجول العقلي وقياسه يمكن أن يسهم في زيادة وعي المعلمين بأنواع النشاط المعرفي التي يتبناها المتعلمون أثناء تعلمهم مما يساعد على تصميم مواقف التعلم التي تمكن الطلاب من بناء وتنمية البنية المعرفية الخاصة بهم وتحسين عملية التعلم.
- 3- الاستفادة من نتائج هذا البحث في تصميم برامج تربوية لخفض التجول العقلي وتنمية التفكير المنفتح النشط لدى طلبة الجامعة بما يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي لديهم.

المصطلحات الإجرائية للبحث:

1- التفكير المنفتح النشط (Actively Open- Minded Thinking)

عرّف أسامة إبراهيم (2010) التفكير المنفتح النشط بأنه بنية متعددة الأوجه تركز على التفكير المرن المتحرر من السياق، والوعي بعمليات التحيز التي يمكن أن يمارسها الفرد في

التفكير وعند عملية جمع المعلومات التي تدعم آراء الفرد فقط، والقدرة على تغيير آراء الفرد في حالة العثور على شواهد تنقضها أو تدحضها.

ويحدد إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفكير المنفتح النشط إعداد/ Stanovich & West, 2007 تعريب/ أسامة إبراهيم. 2010.

2- التجول العقلي Mental Wandering

يعرفه الباحث 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 التي يقوم بها، وذلك نتيجة لعدم قدرة الطالب على الاحتفاظ بالانتباه في المهمة الأساسية بسبب أشياء قد تكون مرتبطة بالمهمة أو غير مرتبطة بالمهمة، أو لأسباب داخلية ترتبط بالفرد أو لأسباب خارجية لا ترتبط بالفرد. ويعرف إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها طلبة الجامعة على مقياس التجول العقلي إعداد/ الباحث.

3- فاعلية الذات الأكاديمية Academic Self- efficacy

عرفها (هشام مخيمر، 2014) على أنها: إدراك الطالب الجامعي لقدرته على أداء مهام أكاديمية محددة بمستويات مرغوب فيها وبكفاءة، والمثابرة في أداء هذه المهام، والثقة في قدرته على التغلب على ما يصادفه من عقبات، والتحكم في الأحداث والمواقف الدراسية المؤثرة. ويعرف إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها طلبة الجامعة على مقياس التجول العقلي إعداد/ هشام مخيمر (2014).

الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة:

أولاً: التفكير المنفتح النشط: Actively Open- Minded Thinking:

قدمت العديد من النظريات النفسية تصوراً لتفسير التفكير المنفتح النشط، وأبعاده، وكيفية حدوثه، وتأثيراته، ومنها نظرية التحمل النفسي، والنظرية المعرفية (نموذج كولبي)، ونظرية أنساق المعتقدات (Rokeach) التي تعد من أبرز النظريات الخاصة بهذا المفهوم، وفيها تم تناوله من خلال عدة بحوث أثمرت نظرية متكاملة أطلق عليها أنساق المعتقدات أو

"الدوجماتية"، وبناء على هذه النظرية يمكن القول بأن "المنفتحين عقلياً" هم الذين يقبلون التخلي عن بعض معتقداتهم إذا ما اقتنعوا بخطئها، ويقبلون الأفكار والمعتقدات الجديدة إذا ما ساندتها أدلة قوية، أما الأفراد المنغلقون عقلياً أي الدوجماتيين فهم الذين يرفضون الأفكار الجديدة مهما كانت قوة الأدلة التي تساندها، ويتمسكون بمعتقداتهم القديمة حتى وإن ثبت خطأها.

أ- مفهوم التفكير المنفتح النشط وماهيته :

يعرفه Stanovich & West (1997،346) بأنه بنية متعددة الأوجه يشمل الميل إلى التروي وعدم الاندفاع، والسعي إلى معالجة المعلومات أو المعتقدات الموجودة لدى الفرد والرغبة في تغييرها في حالة وجود الأدلة والشواهد التي تناقضها.

ويرى حسن شحاتة وزينب النجار (٢٠٠٣، ١٢٩) بأن التفكير المنفتح النشط أسلوب في التفكير يستند إلى أفضل المعلومات المتاحة والمتوفرة، ويقوم باتباع أساليب علمية في معالجة المعلومات، وإجادة مهارات التفكير المختلفة، مع توفر عدد من السمات الشخصية كالانفتاح الذهني، والموضوعية، والمثابرة، وعدم التسرع في إصدار الأحكام.

وأطلق Baron (2007،200) لفظ المنفتح النشط على هذا النوع من التفكير؛ لأنه يسمح للأفراد بالنظر في الاحتمالات والأدلة الجديدة، والتي لا تتعارض مع المعتقدات والأفكار، وفعال لأن الفرد لا يكتفي بالمعلومات التي لديه، ولكنه يسعى ويبدل قسارى جهده للحصول عليها، لذلك يشير التفكير المنفتح النشط إلى التفكير في عدة بدائل أو احتمالات وعدم التحيز لفكرة أو احتمال واحد.

ب- خصائص ذوي التفكير المنفتح النشط:

يعد التفكير المنفتح النشط ذا أهمية كبيرة في الحياة اليومية كما أن الطريقة التي نفكر بها تؤثر في التخطيط للحياة وعلى القرارات التي نتخذ، وأن الأفراد الذين لديهم التفكير المنفتح النشط يتميزون بمجموعة من الخصائص وهي اتخاذ أفضل القرارات السليمة، وقيام الفرد بتحديد أهدافه، والقدرة على حل العديد من مشكلاته، والمثابرة في البحث عن المعلومات من مصادر متنوعة، كذلك فإن التفكير المنفتح النشط يجعل الفرد بعيداً عن التحيز لآرائه ومعتقداته الشخصية، مع القدرة على فحص احتمالاته وأدلته بتأنٍ وموضوعية.

ويشير كل من Stanovich & West (1997، 346) إلى أن ذوي التفكير المنفتح النشط تتوافر لديهم مجموعة من الخصائص منها: الاستعداد للانفتاح العقلي، والقدرة على تقييم وجهات نظر الآخرين، وبالمقابل فإن ذوي العقل المنغلق يتعاملون مع مجموعة من المعتقدات والآراء بشكل جامد، وأيضا التفضيل لفكرة التأملية) مقابل السلوك المتهور، والقدرة على تحليل مجموعة من الخيارات، وإيجاد وجهات نظر ذات بدائل مختلفة، وإثارة التساؤلات والاستجابات، وإعادة النظر في الاختيارات والاستقرار على واحدة من وجهات النظر البديلة، والترحيب بالمعتقدات والاحتمالات الجديدة والمختلفة، كذلك يشمل التفكير المنفتح فكرة المرونة، والتي تهدف بقوة إلى المعرفة بل والعمل على اكتسابها لدى الأفراد.

ويشير Baron (2007، 200) إلى أن ميل الفرد المنغلق عقليا لأن يكون أقل بحثًا من خلال الثقة المفرطة في الاستنتاجات المتسارعة، والتحيز لصالح الاحتمالات التي يفضلها في البداية، بينما يتسم الفرد الذي يتمتع بالتفكير المنفتح النشط بالميل لجعل الإستراتيجيات والخطط خطوات للوصول إلى الهدف، والبحث عن المعلومات من مصادر متعددة لوضوح الرؤية، وإدراك ومعرفة الآثار والعواقب والبدائل والعلاقات، ويرى (Baron) أن هذه المعايير الثلاثة تسمى بالتفكير المنفتح النشط.

ج- أبعاد التفكير المنفتح النشط:

في ضوء هذه البحوث التي تناولت التفكير المنفتح النشط والتي تناولت الأبعاد الآتية التفكير المرن - التفكير البنائي - التفكير الجامد - المعتقدات الشخصية - التفكير المغاير - التفكير الدوجماتي - تحديد الهوية) وضع الباحث تصورًا لأهم الخصائص والمظاهر التي يتضح من خلالها كل بعد والتي تتناسب مع طبيعة المشاركين، وأعد مصفوفة للأبعاد الأكثر تكرارًا في البحوث السابقة، حيث توصل إلى أن التفكير المنفتح النشط يتكون من ثلاثة أبعاد هي:

التفكير المرن (Flexible Thinking): هو تكيف الفرد مع المشكلات والمواقف المختلفة التي تواجهه، من خلال تغيير وجهته الذهنية أثناء قيامه بالأنماط السلوكية المختلفة لتقديم الحل المناسب لها، مع القدرة على إنتاج العديد من الأفكار والحلول المختلفة.

التفكير البنائي (Constructive Thinking): يعرفه على أنه العملية التي تساعد الفرد على بناء أفكار إنتاجية جديدة، والتكيف وجدائياً وسلوكياً مع مواقف الحياة المختلفة، والتفكير بأسلوب يمكنه من حل مشكلاته اليومية الضاغطة بأقل قدر من التوتر والضغط.

تحديد الهوية (Belief identification): هي العملية التي تساعد الفرد على فهم ذاته وتقبلها، والشعور بالاستقلالية عن الآخرين، وعدم التعرض لضغوط خارجية تؤثر في معتقداته، والقدرة على المثابرة وبذل مزيد من الجهد في الدفاع عن معتقداته وآرائه.

د - أهمية التفكير المنفتح النشط لدى طلاب الجامعة:

يشير عماد عسيلي (2013، 68) إلى أن انخفاض التفكير المنفتح النشط لدى طلاب الجامعة يؤدي إلى شعور الطالب بالتصلب في التفكير، وتدني المرونة العقلية لديه، وضعف القدرة على تجديد الأفكار بأفكار جديدة قابلة للتطبيق، ويكون الطالب أكثر ميلاً للانغلاق الذهني، وليس لديه قدرة على مواجهة المواقف الغامضة، والتركيز على ثوابت ومسلمات لا تقبل النقاش لأنها محاطة بدلالات انفعالية لاشعورية يتمسك بها الفرد.

ويبين ليث عياش وسيف غريب (٢٠١٨، ١١) أهمية التفكير المنفتح النشط لدى طلاب الجامعة، حيث يساعد الطالب على التفكير العقلاني بعيداً عن التحيز، متبعاً المنطق، ويسلك فيه العديد من القضايا الجدلية، ويقبل المناقشة ويعيد النظر فيها، ولا يتعلق تفكيره بفكرة واحدة، ولا يتأثر بآراء الآخرين المخالفة والمؤيدة له ومتشوقاً لمعرفة آراء وقضايا جديدة.

ثانياً: التجول العقلي Mental Wandering:

يعد مصطلح التجول العقلي من المصطلحات الحديثة في مجال التربية وعلم النفس وهو من العوامل المؤثرة في كّل من عمليتي التعلم والتعليم، فهو يعد من الأنشطة العقلية الأكثر انتشاراً، فميل العقل إلي الأفكار غير المرتبطة بالأحداث الخارجية يصل إلى 50 % من ساعات اليقظة (Gilbert, Killings 2010).

وهذا النشاط العقلي كثيراً ما يضعف قدرة الطالب علي التركيز أو التفكير بفاعلية في موضوع أو مشكلة ما، وباتت الحاجة ملحة لدراسة هذا النشاط وتسليط الضوء على أسبابه لمحاولة الحد من انتشاره.

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

أ- مفهوم التجول العقلي وماهيته :

يرى (Schooler , 2012) أن التجول العقلي نوع من التوجيه الداخلي للتفكير أثناء الأداء على المهمة وهو يحدث خلال أنشطة التعلم بنسب مختلفة فيحدث أثناء القراءة بنسبة من 20% إلى 40% وأثناء مشاهدة المحاضرات عبر الانترنت بنسبة 40% (Mills & etal , 2011).

وظهر بوضوح في السنوات الأخيرة نتيجة للنظام التعليمي في فترة كورونا وما بعدها، واتجاه الدول إلى التحول الرقمي حتى في التعليم، ولأن أسئلة الامتحان تعتمد علي الفهم والتفكير مما يجعل الطالب يتجول بعقله ليصل إلي الإجابة الصحيحة، حيث توصلت دراسة Hollis (2013) إلي إمكانية التنبؤ بالأداء الأكاديمي من خلال درجة التجول العقلي، وإمكانية التنبؤ بمدى ارتباط التجول العقلي بالمادة الدراسية لدي طلاب المرحلة الجامعية.

وأوضحت دراسة زينة نزار (2020، 458) أن التجول العقلي يعد من العوامل المؤثرة في عمليتي التعليم والتعلم، وهذه الظاهرة تعد نشاطاً عقلياً كثيراً ما يحدث للطلاب سواء كان الأمر متعلق بالتعلم أو ليس له علاقة بالتعلم، وكشفت نتائج دراسة Risko, Anderson, Sarwal, (2012) Engelhardt, & Kingstone, أن التجول العقلي يزداد في المحاضرات التقليدية عنها في محاضرات الفيديو لدي طلاب الجامعة، وأشارت دراسة (2016) Acai أن لطريقة التدريس أثر علي درجة التجول العقلي لدي المتعلمين.

وأشار كلاً من (2015) Randall ؛ زينب محمد (2020، 16) إلي أن التجول العقلي نتج من نظريات التحكم التنفيذي Theories of Executive Control التي تفسر قدرة الفرد علي التحكم المعرفي وتنظيم الموارد الخاصة من أجل تحقيق الأهداف وإنجاز المهام والقدرة علي حل المشكلات، ويحدث ذلك خاصة عند مواجهة تداخلات أو تشوشات مختلفة.

وعرفه أحمد فكري (2020، 243) بأنه عملية معرفية دائمة الحدوث بقصد أو بدون قصد، تؤدي إلي هفوات في الانتباه، من خلال فك الارتباط عن البيئة الخارجية، وتوليد الأفكار الداخلية التي لا علاقة لها بالمهمة المطروحة.

وعرفه الباحث في البحث الحالي بأنه عدم قدرة الطالب علي التحكم المعرفي عند القيام بمهمة ما، مما يجعل الطالب يجول بذهنه إلي أفكار أخرى قد تكون هذه الأفكار مرتبطة بالمهمة ومفيدة ومبدعة ، أو أفكار غير مرتبطة بالمهمة التي يقوم بها، وذلك نتيجة لعدم قدرة الطالب علي الاحتفاظ بالانتباه في المهمة الأساسية بسبب أشياء قد تكون مرتبطة بالمهمة أو غير مرتبطة بالمهمة، أو لأسباب داخلية ترتبط بالفرد أو لأسباب خارجية لا ترتبط بالفرد.

ب- مراحل التحول العقلي :

تعد المتغيرات المعرفية ذات طبيعة تسلسلية في التشكيل والحدوث حيث أنها لا تشكل بشكل فجائي بل تمر بمراحل حتى تكتمل مع صرف النظر عن الفترة الزمنية لكل مرحلة من مراحل تشكلها وظهورها في نظام معالجة المعلومات لدى الإنسان، وأشار Smallwood (2013) أن التحول العقلي يتم على مرحلتين وهما:

1- مرحلة الظهور Anonset Phase:

حيث يتم في هذه المرحلة التحول من التركيز على المهمة الأساسية إلى التركيز خارج المهمة.

2- مرحلة الاحتفاظ Amaintenance Phase:

وتشير هذه المرحلة إلى المدة التي يتم فيها التركيز خارج المهمة، ولا تعد جميع حالات الانتباه أو التأمل التي تتم لأشياء أخرى خارج المهمة الحالية تجولاً عقلياً، لأن الحصول على معلومات من الذاكرة طويلة المدى أو تكوين صور عقلية للمهمة الحالية لا يعد تجولاً عقلياً، لأنه يرتبط بالأداء على المهمة الحالية (Mcvay, Kane, 2012, 6).

وقد أشار حلمي محمد حلمي الفيل (2018 ، 19) أن التحول العقلي موضوع حديث الميلاد ظهر منذ بضعة عقود وعلى الرغم من قصر عمره الزمني إلا أنه استدعى اهتمام الباحثين بشكل

ملحوظ في العديد من الدول الأجنبية، نظراً لأنه يحدث بصورة تلقائية وغير مقصودة، كما أنه يؤثر بشكل كبير على نجاح الفرد في الأداء الذي يقوم به وفي الأنشطة التي يمارسها.

ج- أنواع التجول العقلي :

أوضح كل من Hu, He, & Xu, (2012,141) ; Axelrod, Rees, Lavidor, & Bar, M. (2015,3316) أن للتجول العقلي نوعين هما:

1. **التجول العقلي المرتبط بالمهمة:** ويتمثل في تحول الانتباه لدي الفرد، بطريقة خارجة عن إرادته، من الفكرة الرئيسية للمهمة التي يقوم بتنفيذها إلي أفكار أخرى تتعلق بنفس المهمة، ولكن مختلفة عن السياق العام لفكرة المهمة التي يقوم بتنفيذها.

2. **التجول العقلي الغير مرتبط بالمهمة:** ويتمثل في تحول الانتباه لدي الفرد، بطريقة خارجة عن إدارته، من الفكرة الرئيسية للمهمة التي يقوم بتنفيذها إلي أفكار أخرى غير متعلقة بالمهمة التي يقوم بتنفيذها.

د- أسباب التجول العقلي :

أشار كلاً من Mooneyham & Schooler (2013,10) ; Londerée (2015,49) إلى أسباب التجول العقلي في النقاط الآتية:

1- **السعة العقلية المحدودة:** ويرجع السبب في محدودية السعة العقلية إلي انخفاض الوظائف التنفيذية للذاكرة وانخفاض مطالب المهمة، مما يجعل وحدة التحكم التنفيذي تسمح بالتجول العقلي، كما أوضح (McVay & Kane (2012) أن التجول العقلي يحدث بشكل كبير بسبب السعة العقلية المحدودة للذاكرة والتي ترجع لانخفاض الوظائف التنفيذية لها لذلك نجد الطلاب ذوي السعة العقلية المحدودة أكثر تعرضاً للتجول العقلي، كما توصلت دراسة (2012)

Levinson, Smallwood & Davidson إلى أن الأفراد ذوي سعة الذاكرة العاملة المرتفعة أكثر تعرضاً للتجول العقلي من غيرهم من ذوي الذاكرة العاملة المحدودة.

2- **المهام التي تتطلب انتباهاً مستمرًا:** وهذه المهام تؤدي إلي ضغوطاً عقلية فيؤدي إلي خروج ميكانزمات تدفع العقل إلي الهروب من تلك المهام ويحدث تشتت للتفكير لدي الفرد، والتحول إلي التفكير في عناصر أخرى مما يؤدي إلي حدوث تجول عقلي.

3- **الحالة المزاجية:** الحالة المزاجية السالبة تؤدي إلي تجول عقلي أكبر من الحالة المزاجية الموجبة أثناء التفكير في المهمة.

4- **التفكير السلبي في المستقبل:** وهذا يحدث من خلال التفكير السلبي والتحديات المستقبلية التي تواجه الطالب وانشغاله بتموحياته التي تزيد من التجول العقلي.

وقد تناولت أسباب التجول العقلي عددا من الدراسات مثل: (Mrazek, 2012) ، (Randall,2015) ، (المراغي، 2020) ، (العتيبي، 2020) وخلصت تلك الدراسات إلى أن أهم أسباب التجول العقلي : إما أنها ترجع لعوامل خاصة بالطالب أو عوامل خاصة بطبيعة المهمة المطلوبة من الطالب.

أولاً: العوامل التي ترجع للطالب:-

1. السعة المحدودة للذاكرة العاملة وانخفاض الوظائف التنفيذية للذاكرة.
2. كثرة الضغوط النفسية والأعباء الملقاة على عاتق الطالب.
3. الحالة المزاجية السيئة والرغبة في النعاس والإحساس بالإجهاد.
4. القلق بكل أنواعه، القلق من الاختبارات القلق من المستقبل المهني والأسري.

ثانياً: العوامل التي ترجع للمهمة :-

1. المهمة الصعبة التي تسبب ضغطاً عقلياً حتى يمكن فهمها أو تتطلب قدراً طويلاً من التركيز والانتباه لفهم تسلسل خطواتها.
2. المهام المعقدة والتي تحتاج إلى تفكير طويل وتخطيط من الطالب فيتجول عقلياً بذهنه بحثاً عن حلول لها.
3. المهام التي تتضمن تحدياً عقلياً واتخاذ قرارات وإيجاد حلول مبدعة لما تتضمنه من مشكلات وألغاز عملية.
4. المهام التي ترتبط بمواد علمية أخرى فتجعل الطالب يركز على الصلات والروابط بين تلك المواد وبعضها.

5.المهام 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 .

ومن الدراسات السابقة دراسة Smallwood eTaL., (2004) ترى أن قدرتنا علي الحفاظ علي انتباهنا المستدام تؤثر بدرجة دالة في النجاح في عملنا في الفصل أو اي نشاط آخر ، حيث يحدث التجول العقلي بشكل تلقائي وسريع في المهام التي تتطلب انتباهاً مستداماً ، كما تظهر أهمية التجول العقلي من خلال نتائج العديد من الدراسات التي تناولته وبحثت علاقته بالعديد من المتغيرات وتأثيره بمتغيرات بيئة التعلم وبعض المتغيرات الشخصية ، وفيما يلي توضح أهمية التجول العقلي:

- توجد علاقة سالبة دالة احصائياً بين التجول العقلي والعمر (Londeree , 2015) ، توجد علاقة سالبة دالة احصائية بين التجول العقلي والفهم القرائي (Schooler , J , Reichle, E) Mcvay ,J & Kane , m.2012 , D, 2004 , Halpern , D. ,) ، توجد علاقة سالبة بين العبء المعرفي والتجول العقلي حيث ان المهام التعليمية السهلة جداً والتي لا تسبب عبئاً معرفياً تزيد من درجة التجول العقلي ، (Smallwood,J., obonsawin, & Reid, H, 2003) ، وتوجد علاقة سالبة بين التجول العقلي والقدرة علي حل المشكلات (oettingen, G & Schworer, B , 2013).

ثالثاً: فاعلية الذات الأكاديمية Academic Self- efficacy:

أ- مفهوم فاعلية الذات الأكاديمية

يعد مفهوم فاعلية الذات من أهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه Bandura، والذي يرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته لذاته تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات، والكفايات الشخصية، والخبرات المتعددة .

عرفها مخيمر والوديناني (٢٠١٨: ٢١) بأنها إدراك الطالب الجامعي لقدرة على أداء مهام أكاديمية محددة بمستويات مرغوب فيها وبكفاءة، والمثابرة في أداء هذه المهام، والثقة في قدرته للتغلب على ما يصادفه من عقبات، والتحكم بالأحداث والمواقف الدراسية المؤثرة.

يعرفها (حمدي، ٢٠١٣) بأنها مدى إدراك الطلاب لفاعلية نواتهم الأكاديمية والخاصة بمجال تخصصاتهم الدراسية، وقدرتهم على أداء جميع ما يطلب منهم من التكاليفات الدراسية، مما يجعلهم يحققون أعلى الدرجات ويزيد من تحصيلهم الدراسي، ويساعدهم على التنظيم الأكاديمي المناسب، الذي يستطيعون من خلاله على تأدية اختباراتهم بنجاح.

كما يعبر مفهوم فعالية الذات الأكاديمية Academic Self – Efficacy عن معتقدات الطلاب عن قدراتهم واستعدادهم المرتبطة بالأداء في المجال الدراسي الأكاديمي.

ويعرفه (Pajares, 1997) بأنه " مدركات الطلاب عن فداهم التي تؤهلهم لتحقيق النجاح الدراسي في مادة دراسية أو مجموعة من المواد " ، كما يرتبط هذا المفهوم بمفهوم آخر وهو "فعالية الذات التحصيلية" Self – Efficacy of Achievement والذي أوضحته (منى حسين، ٢٠٠١) بأنه " قوة اعتقاد الطالب في القيام بالمهام والأنشطة الأكاديمية بنجاح مع الرغبة في بذل السلوك والسعي المستمر لتحقيق النجاح الدراسي المرغوب فيه والمثابرة في مواجهة المواقف التحصيلية الصعبة."

ويرتبط مفهومي الكفاءة الأكاديمية، وفعالية الذات الأكاديمية بشكل متداخل، ف إذا كانت الكفاءة الأكاديمية تعبر عن توافر الإمكانيات الشخصية للطالب والتي تتيح له بذل الجهد ليتمكن من حل المشاكل التي تواجهه والتغلب على العقبات التي لا يمكن لغيره تخطيها وتحقيق الأهداف التي لا يمكن لغيره بلوغها.

ويشير بعض الباحثين في هذا المجال أمثال (Smist, 1995; Shell, 1995 ; Pajares, 1997) إلى وجود علاقة إيجابية بين كل من فعالية الذات الأكاديمية والقدرة على التحصيل في المقررات الدراسية مثل الرياضيات والقراءة والكتابة و العلوم كما دلت نتائج دراساتهم على الإسهام الإيجابي لفعالية الذات في الأداء على المهام المرتبطة بتلك المواد ، وبالتالي تحسين المستوى الدراسي لدى الطلاب الذين يتمتعون بمستويات عالية النشاطية الذات الأكاديمية.

كما أن معتقدات فعالية الذات قابلة للتعميم بين بعض موضوعات المقررات الدراسية المختلفة وبالتالي يمكن أن يسهم هذا التعميم في تحسين مستويات الطلاب لتحصيل تلك

المقررات، إلا أن هذا التعميم لفعالية الذات الأكاديمية لا يتم إلا تحت توافر درجة من التشابه الإدراكي بين الموضوعات التي تضمنها هذه المواد (كما في بعض موضوعات العلوم والرياضيات) (Bong, 1996)

ومن الأمور التي شغلت الباحثين في هذا المجال التعرف على الأساليب التي يمكن أن تسهم في تنمية وتحسين مستويات فعالية الذات لدى الطلاب ، وقد أشارت نتائج دراسات كل من: (Griffin, Chase, 1995 . Dawes 1997: Schwartz & Gredler 1997) . منى حسن ، (٢٠٠١) إلى أن تحسين مستويات فعالية الذات الأكاديمية يمكن أن يتحقق من خلال تحسين مستويات الكفاءة الأكاديمية للطلاب ، أو من خلال برامج التعليم التكنولوجية المصممة لتزويد المتعلمين بالخبرات والكفاءة الموضوعية والبرامج التي تعتمد على أسلوب التبادل الإرشادي بين الزملاء، ومن خلال مشاركة الطلاب في تحديد بنية الأهداف التعليمية ، والبرامج التربوية في مجالات متخصصة مثل برامج التربية الحركية - برامج الأنشطة العلمية. ويعتبر مفهوم فاعلية الذات من المفاهيم المهمة في تفسير سلوك الأفراد والتنبؤ بتصرفاتهم، وقد قدم باندورا (Bandura، 1989, 729) نظرية متكاملة لهذا المفهوم، فهو يمثل مركزاً رئيسياً في تفسير وتحديد القوة الإنسانية، حيث ينعكس على تصرفات الفرد وأنماط تفكيره وانفعالاته، كما يمثل مركزاً مهماً في الدافعية بما يساعد على تخطي الصعاب والضغوط والتقليل من الجوانب السلبية في الشخصية.

وقدم Bandura ثلاثة مستويات تسهم من خلالها فاعلية الذات في تطوير الأداء الأكاديمي للطلاب وهي: مستوى الطلاب: تؤثر اعتقادات الطلاب على فاعليتهم الأكاديمية ومستوى طموحاتهم ودافعيتهم وإنجازهم الأكاديمي. مستوى المعلمين: تؤثر اعتقادات المعلمين على فاعليتهم الذاتية في أنواع البيئات التعليمية التي تساعد في تشجيع تعلم الطلاب وتحسين المستوى المهني والأكاديمي الذي يصل إليه الطلاب مستوى المؤسسة التعليمية: تسهم في اعتقادات هيئة التدريس والإدارة في فاعليتهم التعليمية الجماعية في مستوى الإنجاز الأكاديمي لمؤسساتهم التعليمية (Bandura، 1993, 117-148).

وأكدت نتائج دراسات كل من (Nicole & Andrew, 1997) إلى أن الأفراد الذين لديهم معتقدات قوية لفعالية الذات يسعون بجهد أكبر للتغلب على التحديات التي تواجههم، بينما الذين لديهم ضعف في معتقدات فعالية الذات ينخفض مستوى جهم أو ربما ينسحبون من المهام. ولمعتقدات فعالية الذات دوراً مهماً في توجيه السلوك نحو تحقيق أهداف محددة ، ف الطلاب ذوي فعالية الذات نحو التفوق الدراسي يكون سلوكهم موجه نحو تطوير مهارات جديدة وتحسين مستوى الكفاءة لديهم على أساس معايير الذات مما يسهم بدرجة كبيرة في نجاحهم وتفوقهم (Ames, 1992).

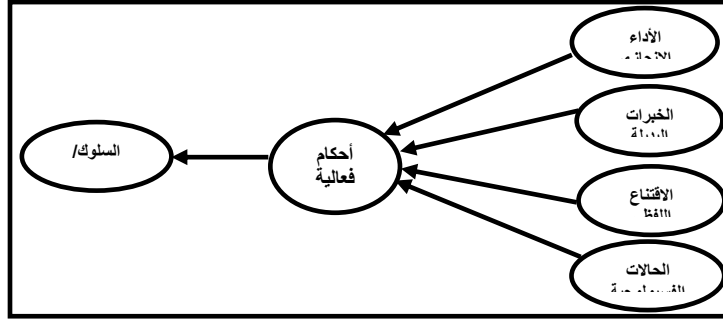
وعلى ذلك يمكن اعتبار أن فعالية الذات يمكن اعتبارها من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية حيث يمثل مركزاً هاماً في دافعية الطالب للقيام بأي عمل أو نشاط دراسي وخاصة عند مواجهته للضغوط الأكاديمية التي يتطلبها النجاح في الحياة الدراسية الأكاديمية، كما أكدت أيضا على أن الممارسة والتدريب على ممارسة الأنشطة الأكاديمية له دوراً مهماً في رفع مستوى فعالية الذات لدى الطالب.

ويعتبر نموذج فعالية الذات من المكونات الهامة للنظرية المعرفية الاجتماعية - Social Cognitive Theory عند " باندورا " Bandura والتي تقترض أن سلوك الفرد والبيئة، والعوامل الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة . فالسلوك الإنساني في ضوء نظرية " باندورا " يتحدد تبادليا بتفاعل ثلاث مؤثرات هي : العوامل الذاتية Personal Factors، والعوامل السلوكية Behavioral Factors والعوامل البيئية Environmental Factors . (Clark & Zimmerman ,1990)

كما أكد "Bandura" على دور الخبرات التي يمر بها الفرد في حياته وتعددتها وتنوعها في مدى إدراكه المعرفي لقدراته الشخصية، وفي تشكيل معتقداته عن ما يمتلكه من قدرات وإمكانات ومهارات حيث تعمل هذه الخبرات على مساعدة الذات في التغلب على الضغوط التي تواجهها (Staples, 1998).

ب- مصادر فاعلية الذات الأكاديمية

قد افترض (Bandura, 1997) أربعة مصادر رئيسية يمكن أن يستخدمها الأفراد عندما يشكلون أحكام فاعلية الذات لديهم، ويبين الشكل رقم (1) مصادر المعلومات التي اقترحها "Bandura" وعلاقتها بكل من أحكام فاعلية الذات والسلوك والأداء (Staples, 1998)



شكل (1) مصادر تشكيل فاعلية الذات (Staples, 1998)

1- الأداء الإنجازي Performance Accomplishment :

يسهم هذا المصدر في تقييم الشخص للمعلومات المؤسسة على الإنجاز الشخصي المتقن للفرد مثل: (الخبرات السابقة للأداء على مهام محددة) ، فالنجاح السابق لفرد يزيد من كفاءة توقعاته لفاعلية الذات، بينما يخفض الفشل من التوقع لتكرار المحاولات على المهام.

2- الخبرات البديلة Vicarious Experience :

وتكتسب تلك الخبرات من خلال ملاحظات الفرد لأداء الآخرين وأنشطتهم الناجحة، والتي ترجع إلى النماذج المختلفة، وتولد توقعات للملاحظ عن أدائه (ملاحظة الآخرين وهم ينجحون يزيد من فاعلية الذات، أما ملاحظة فرد آخر بنفس الكفاءة وهو يخفق على المهام يؤدي إلى انخفاض فاعلية الذات) ويكون للخبرات البديلة تأثيراً أقوى عندما تكون خبرة الشخص السابقة بالنشاط قليلة.

3- الاقتناع اللفظي Verbal Persuasion :

وتفيد كمصدر لفاعلية الذات للمهام الخاصة ، والتعليم والتدريب والتغذية الراجعة التقويمية عن الأداء والتقاليد الاجتماعية ، وبرغم أن تأثير الاقتناع اللفظي محدود ، إلا أنه يرفع من

فعالية الذات ويحفظها في ظل بعض الظروف، مثل : أن يكون الشخص القائم بالإقناع مصدرا موثوقا به.

4 - الحالات الفسيولوجية والانفعالية **Physiological and Emotional States**

وهي مصدر مؤثر على فعالية الذات لقبول مهام خاصة ، فالانفعالات الشديدة (مثل القلق العاني) ربما تؤدي إلى أحكام سالبة عن فعالية الذات لإكمال المهام . وقد أكد (Bandura, 1997) في الكتاب الذي أصدره بعنوان **Self - Efficacy in Changing Societies** على أن التغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية في المجتمعات الحديثة تسهم بشكل كبير في التأثير على فعالية الذات ، وأن تحليل التنوع والاختلاف بين الأفراد في الاعتقاد عن النشاطية الأداء الأعمال أو المهام أو المهن المختلفة هي نتاج لتلك التغيرات ، كما أشار أيضا إلى أن الأحداث التي تؤثر في تشكيل فعالية الذات تبدأ منذ فترة الرضاعة وتستمر مدى الحياة ، كما أن للأسرة دور مؤثر من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية التي تقوم بها، فجميع المتغيرات التي تؤثر في التكيف الإنساني - بصفة عامة - تؤثر أيضا في تشكيل فعالية الذات.

ج- أهمية فاعلية الذات الأكاديمية :

بينت عصفور (٢٠١١: ٤٨) أهمية فاعلية الذات الأكاديمية في التعلم حيث تساعد الطالب على أداء الأعمال ومواجهة المشكلات بنشاط دون تعب أو ملل، وتوجهه نحو تحقيق الأهداف ، ويتغلب الطالب من خلالها على التحديات والمشكلات الصعبة التي تواجهه. ويتبين من خلال ما سبق أن فاعلية الذات الأكاديمية تلعب دورا مهما في حياة الإنسان ، فهي تدعم قدرة الفرد على المواجهة النشطة التي من شأنها تدعيم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها ، والذين لديهم شعور بفاعلية الذات الأكاديمية العالية يشعرون بالثقة في قدرتهم على حل المشكلات ومواجهة التحديات والمواقف الأكاديمية، وينسبون نجاحهم إلى جهودهم الخاصة وتخطيطهم نحو تحقيق أهدافهم المنشودة.

فرض البحث:

يمكن التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من التفكير المنفتح النشط والتجول العقلي لدى طلبة الجامعة.

إجراءات البحث:

منهج البحث : اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي والذي يهدف إلى وصف الوضع الراهن لمتغيرات البحث بدقة، لكونه أكثر ملائمة لتحقيق أهداف البحث من خلال جمع البيانات الكمية اللازمة وتحليلها وتوظيفها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار فروض البحث.

عينة البحث: عينة البحث قوامها (850) طالبًا وطالبةً من طلاب الفرقة الرابعة بكليات جامعة كفرالشيخ، قسمت إلى ذكور (270)، وإناث (580)، منهم الكليات العلمية (466) طالبًا وطالبة، والكليات الأدبية (384) طالبًا وطالبة، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (20-21) عام، بمتوسط عمر زمني قدره (20.10) عامًا، وانحراف معياري قدره $(0,476 \pm)$ عامًا.

أدوات البحث:

1- مقياس التفكير المنفتح النشط، إعداد/ Stanovich & West, 2007

تعريب/ أسامة إبراهيم (2010).

2- مقياس التجول العقلي إعداد/ الباحث.

3- مقياس فاعلية الذات الأكاديمية إعداد/ هشام مخيمر (2014).

هـ- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات والانحرافات المعيارية ، وتحليل الإنحدار المتعدد، وقد استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) (28) لتحليل البيانات والكشف عن نتائج البحث الحالي.

نتائج البحث:

نتائج الفرض ومناقشتها وتفسيرها

ينص الفرض الرئيس للبحث على أنه " يمكن التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من التفكير المنفتح النشط والتجول العقلي لدى طلبة الجامعة "

ولاختبار هذا الفرض استخدم الباحث أسلوب تحليل الإنحدار المتعدد وجدول (1) وجدول

(2) يوضحان النتائج التي توصل إليها الباحث

جدول (1) تحليل تباين الانحدار لدرجات عينة الدراسة (ن=850) للمتغير التابع فاعلية الذات الأكاديمية.

المتغير المستقبل	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
التفكير المنفتح والتجول العقلي	الانحدار	127527,279	5	25514,456	106,863	0,01
	الخطأ	201512,916	844	238,759		
	الكلي	329085,195	849			

جدول (2) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لدرجات فاعلية الذات الأكاديمية من خلال أبعاد التفكير المنفتح النشاط والتجول العقلي (ن=850)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	قيمة Beta	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	معامل التحديد R ²
الثابت	فاعلية الذات الأكاديمية	84,228	7,116	-	11,836	0,01	0,388
التفكير المرن		0,513	0,079	0,196	6,466	0,01	
تحديد المعتقد		0,435	0,108	0,126	4,049	0,01	
التفكير الدوجماتي		0,516	0,064	0,255	8,012	0,01	
التجول العقلي المرتبط بالمهمة		0,038	0,107	0,012	0,352	غير دالة	
التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة		-0,761	0,087	-0,302	8,792	0,01	

يتضح من جدول (2) أن قيمة معامل التحديد (R²) = 0,388، وهذا يعني أن أبعاد التفكير المنفتح النشاط والتجول العقلي مجتمعة تفسر حوالي 38,8% من التغيرات الحادثة في فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؛ حيث بلغت قيمة " ف " للنموذج 106,863، وهي دالة عند مستوى 0,01، وبذلك فإن حوالي 38,8% من التباين في فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة يمكن تفسيره في ضوء أبعاد التفكير المنفتح النشاط والتجول العقلي، ويمكن كتابة معادلة التنبؤ على النحو التالي:-

فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة = 84,228 + 0,513 التفكير المرن + 0,435 تحديد المعتقد + 0,516 التفكير الدوجماتي - 0,761 التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة.

ويتضح من ذلك إمكانية التنبؤ بدرجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية من خلال درجات التفكير المنفتح والنشط والتجول العقلي لدى طلبة الجامعة.

كما أكد على ذلك نتائج بعض الدراسات مثل دراسة Shaabani, Maktabi, Yeylagh (2011) Morovati & التي بحثت العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية والإبداع والتفكير النقدي لدى طلاب المرحلة الجامعية الأولى وأظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية والتفكير النقدي. كما أظهرت نتائج تحليل الإنحدار أن فاعلية الذات الأكاديمية لعبت دوراً رئيسياً في التنبؤ بالتفكير النقدي.

ويستنتج الباحث من خلال نتائج جدول (2) ومن خلال عرض الدراسات السابقة أنه يمكن التنبؤ بفاعلية الذات الأكاديمية من خلال درجات الطلاب على مقياس التفكير المنفتح والنشط كونه أحد أنواع التفكير التي تناولتها الدراسات السابقة، ومن خلال درجات التجول العقلي.

التوصيات التربوية

- 1- تشجيع طلبة الجامعة على استخدام التفكير المنفتح النشط في الحياة اليومية لزيادة كفاءتهم على الإبداع والتجديد والابتكار.
- 2- إجراء مزيد من البحوث حول فاعلية الذات الأكاديمية ودورها في زيادة دافعية الطالب الجامعي للتحصيل والأداء الأكاديمي.
- 3- مساعدة التربويين قدر الإمكان لتخفيف الضغوط الأكاديمية واستخدام إستراتيجيات تدريسية متنوعة لتقليل التجول العقلي لدى الطالب الجامعي.

البحوث المقترحة

- 1- نمذجة العلاقة البنائية بين التفكير المنفتح والنشط والتجول العقلي وفاعلية الذات الأكاديمية.
- 2- فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفكير المنفتح النشط في خفض التجول العقلي وتحسين فاعلية الذات الأكاديمية.
- 3- فاعلية برنامج تدريبي قائم على المرونة المعرفية في تخفيف التجول العقلي لدى طلبة الجامعة.

المراجع

- أحمد فكري بهنساوي. (2020). برنامج تدريبي قائم علي اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدي طلاب الجامعة، *كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، 21(5)، 227-267.*
- أسامة محمد عبدالمجيد إبراهيم. (2010). مخرجات التعلم المعرفية والوجدانية لبرامج موهبة الصيفية: دراسة تقويمية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 68 (20)، 51 - 107.*
- أماني السيد إبراهيم. (2002). *أثر التعزيز على أداء بعض المهام القرائية والحسابية لذوي اضطرابات الانتباه من تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.*
- إيمان حسنين عصفور. (2011). برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الجانبي لتنمية مهارات التفكير التوليدي وفاعلية الذات للطلاب المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، *مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس، 177، (2)، 13-65.*
- إيهاب السيد شحاتة المراغي. (2020). استخدام إستراتيجية عباءة الخبير في تدريس الهندسة بأسلوب تكاملي علي التحصيل وخفض درجة التجول العقلي والحد من أسبابه لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة تربويات الرياضيات، 23(1)، 31-97.*
- حسن شحاتة وزينب النجار. (2003): *معجم المصطلحات التربوية والنفسية.* القاهرة: الدار المصرية اللبنانية للتوزيع والنشر.
- حلمي الفيل. (2018). فاعلية برنامج مقترح لتوظيف نموذج التعلم القائم علي السيناريو (SBL) في التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدي طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية ، *مجلة كلية التربية جامعة المنوفية، 33(2)، 2-66.*
- حلمي الفيل. (2018). *متغيرات تربوية حديثة علي البيئة العربية،* مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.

- زينة نزار وداعة. (2020). واقع التجول العقلي لدى طلبة الجامعة في العراق في ضوء بعض المتغيرات، *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، 8(2)، 468-447.
- سالم معيض حميد العتيبي. (2020). *التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء ما وراء التعلم وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة*. [رسالة دكتوراه]، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- عماد منشد عسيلي. (2013). مستوى النفتح العقلي وعلاقته بحل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة عمان العربية.
- ليث محمد عياش وسيف علاء غريب. (٢٠١٨). ترجمة وتطبيق مقياس التفكير المنفتح النشط وفق نظرية (Baron) لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد. *مجلة ابن الهيثم للعلوم الصرفة والتطبيقية*، جامعة بغداد، ٣١ (١)، ٢٢ - ١.
- محمد عبده حمدي. (2013). *فاعلية الذات الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالثقة بالنفس في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية بجامعة جازان*، رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة الملك خالد.
- هشام محمد إبراهيم مخيمر. (2014). الميل للمخاطرة السلوكية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد (24)، العدد(83) الجزء الثاني ص ص 462-413.
- هشام محمد مخيمر ، محمد معيضم الديناني. (2018). قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة أم القرى، *مجلة القراءة والمعرفة جامعة عين شمس*، 2021، 39-15.
- Axelord, V. , Rees, G. , Lavidor, M. , & bar , M. (2015): Increasing propensity to mind wander with transcranial direct current stimulation proceedings of the National Academy of Science, 112,3314-3319.
- Bandura, A, O'Leary, A, Taylor, C, Gauthier, J, Gossard, D. (1987). Perceived self-efficacy and pain control: opioid and no opioid mechanisms. *Journal of personality and social psychology*, 53,(3), 563-571.
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28,(2), 117- 148.

- Baron, J. (1991). Beliefs about thinking. In J.F. VOSSD.N. Perkins. & J.W. Segal (Eds.). *Informal reasoning and education*. pp. 169– 186. Hillsdale. NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Baron, J. (2007). *Thinking and deciding* (vol. fourth edition). New York: Cambridge university press.
- Hollis, R. B. (2013). *Mind wandering and online learning: A latent variable analysis* (Doctoral dissertation, Kent State University).
- Hu, N., He, S., & Xu, B. (2012). Different efficiencies of attentional orienting in different wandering minds. *Consciousness and cognition*, 21(1), 139-148.
- Killing sworth, m. A.. & Gilbert,d.T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind *science*, 330 (6006), 932.
- Levinson , D.B., Smallwood , J., & Davidson , R.J.(2012). The persistence of thought : Evidence for arole of working memory in the maintenance of task unrelated Thinking *Psychological science* , 23 , 375 – 380
- Londerée, A. (2015). *Mindfulness and Mind-Wandering in Older Adults: Implications for Behavioral Performance* (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
- Mcvay J.C, & Kane, m.J.(2012). Why does working memory Capacity predict variation in reading Comprehension? on the influence of mind wandering and executive attention *Journal of Experimental Psychology General*, 141, 302-320.
- Mills , C., D'Mello, S. , Bosh , N&Olney , A. (2011). Mind wandering during learning with an intelligent tutoring system. *Artificial Intelligence in Education . Lecture notes in computer science* 9(2).
- Mooneyham, B. W., &Schooler, J. W. (2013). The costs and benefits of mind-wandering: a review. *Canadian Journal of Experimental Psychology/Revue canadienne de psychologieexperimentale*, 67(1), 11.
- Mrazek , Braid , B. , Smallwood , J., Kam , J.. , franklin, M.S. & schooler, j. (2012). Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative in cubation *Psychological Science* 23, 117-122.
- Randall ,J.(2015). *Mind wandering and self-directed learning : Testing the efficiency of Self-Regulation Interventions to reduce mind wandering and enhance online Training performance*. PHD. Dissertation.

- Risko, E; Anderson, N.; Sarwal, A., Engelhardt, M., & Kingstones, A. (2012). Every day attention variation in mind wandering and memory in a lecture. *Applied Cognitive Psychology*, (26), 2, 234–242.
- Schooler, J., Reichle, E., & Halpern, D. (2004). Zoning out while reading. Evidence for dissociation between experience and meta-consciousness. In D. T. Levin (Ed), *Thinking Seeing. visual meta cognition in adults and children*, Cambridge, MA: MIT Press, 203-226.
- Schooler, J., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T., Reichle, E., & Sayette, M. (2011). Meta awareness, Perceptual decoupling and the wandering mind trends in cognitive sciences, *15* (7), 319-326.
- Shaabani, F., Maktabi, G. H., Yeylagh, M. S., & Morovati, Z. (2011). The relationship between academic self-efficacy and creativity with critical thinking in university students. *Journal of Educational and Management Studies*, 1(1), 32-37.
- Smallwood, J. (2013). Distinguishing how from why the mind wanders: a process occurrence framework for self generated mental activity. *psychological Bulletin*, 139(3), 519.
- Smallwood, J., Obonsawin, M., & Reid, H. (2003). Task unrelated thought the role of block duration. *Imagination cognition and Personality*, 22(1), 13-31.
- Smallwood, J., D'Conner, R., Suddbery, M. & Obonsawin, M. (2007). mind wandering and dyshoria, *cognition and Emotion*, 21 (4), 816-842.
- Smallwood, J., Mrazek, M.D., & schooler, J.W. (2011). *Medicine for the medical Education*, 45(1072-1082).
- Smallwood, J., & Connor R. (2011). Imprisoned by the past i unhappy moods lead to retrospective bias to mind wandering. *cognition and Emotion*, 25(8), 1481 – 1990.
- Smallwood, J., schooler J. W. (2015), the science of mind wandering empirically navigating the stream of Consciousness. *Annual review of psychology*, 66, 487-518.
- Stanovich, K. & West, R. (1997). Reasoning independently of prior beliefs and individual differences in actively open-minded thinking. *Journal of educational psychology*, 89 (2), 342– 357.
- Stanovich, K. & West, R. (2007). Natural myside bias is independent of cognitive ability. *Thinking and reasoning*, 13 (3), 225– 247.