

Humanities and Educational
Sciences Journal

ISSN: 2617-5908 (print)



مجلة العلوم التربوية
والدراسات الإنسانية

ISSN: 2709-0302 (online)

التنظيم الذاتي المعرفي وانفعالات التحصيل الأكاديمي كمنبئات بالتجول العقلي لدى طالبات جامعة القصيم(*)

الباحثة/ لينا ضيف الله ذعار الحربي

د/ سمية سليمان الأصقة

أستاذ مشارك، قسم علم النفس

كلية اللغات والعلوم الإنسانية، جامعة القصيم

تاريخ قبوله للنشر 14/5/2025

<http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index>

(*) تاريخ تسليم البحث 23/3/2025

(*) موقع المجلة:

التنظيم الذاتي المعرفي وانفعالات التحصيل الأكاديمي كمنبئات بالتجول العقلي لدى طالبات جامعة القصيم

الباحثة/ لينا ضيف الله ذعار الحربي

د/ سمية سليمان الأصقة

أستاذ مشارك، قسم علم النفس

كلية اللغات والعلوم الإنسانية، جامعة القصيم

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين التجول العقلي والتنظيم الذاتي المعرفي وانفعالات التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة القصيم، ومدى إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال هذين المتغيرين، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة قوامها (580) طالبة، وتم استخدام مقاييس مقننة لقياس التنظيم الذاتي المعرفي، وانفعالات التحصيل الأكاديمي، والتجول العقلي. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات في المتغيرات الثلاثة (التجول العقلي، التنظيم الذاتي المعرفي، وانفعالات التحصيل الأكاديمي) مقارنة بالمتوسط الفرضي للمجتمع، كما بينت إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال كل من التنظيم الذاتي المعرفي وانفعالات التحصيل الأكاديمي. وتوصي الدراسة بتطوير البرامج التعليمية والتربوية التي تعزز من التنظيم الذاتي، وتحد من التجول العقلي، وتوظف الانفعالات الأكاديمية الإيجابية في دعم التحصيل الدراسي للطالبات. **الكلمات المفتاحية:** التجول العقلي، التنظيم الذاتي المعرفي، انفعالات التحصيل الأكاديمي.

Cognitive Self-regulation and Academic Achievement Emotion as Predictors of Mental Wandering Among Female Students of Qassim University

Lina Daifallah Thaar Alharbi

Dr. sumayyah sulaiman amer alasqah

Associate professor in educational psychology
Department of Psychology, College of Languages
and Human Sciences, Qassim university, Saudi arabia

Abstract

The present study aimed to explore the relationship between mind-wandering, self-cognitive regulation, and academic achievement emotions among female students at Qassim University, and to examine the predictive power of these variables for mind-wandering. The study employed a descriptive correlational design and included a sample of 580 female students. Standardized instruments were used to assess self-cognitive regulation, academic emotions, and mind-wandering.

The findings revealed statistically significant differences between students' mean scores and the hypothesized population mean in all three variables. Moreover, both self-cognitive regulation and academic emotions significantly predicted levels of mind-wandering.

The study recommends implementing educational strategies and training programs that enhance students' self-regulatory skills, reduce mind-wandering, and foster positive academic emotions to support better academic outcomes.

Keywords: Mind-wandering, Self-cognitive regulation, Academic achievement emotions.

مقدمة الدراسة:

بعد التجول العقلي ظاهرةً إنسانيةً عامةً تشغل حيزًا من أوقات تفكيرنا اليومي، وتؤثر على الأداء والمهام الحياتية الإنسانية؛ وتحدث هذه الظاهرة عندما ينحرف أو يتجول العقل بعيدًا عن المهمة، ويركز على أفكار داخلية وصور ذهنية لا ترتبط بالمهمة أو الموقف الحالي المستهدف (شليبي وال معيض، 2020)، وقد أشارت دراسة العمري والباسل (2019) إلى أن التجول العقلي يحدث خلال أنشطة التعلم بنسبة متفاوتة؛ فيحدث أثناء القراءة بنسبة (20%-40%)، وتمثل ظاهرة التجول العقلي عائقًا أمام تعلم التلاميذ بشكل عام، فهي تؤثر بطريقة سلبية مباشرة على نواتج التعلم المختلفة المتوقع حدوثها، ونظرًا لما تحدثه من فقدان للتركيز وتشتت للذهن على استمرار التلاميذ في متابعة التعلم بشكل فعال (المراغي، 2020).

ويعرف التجول العقلي على أنه: نشاطٌ عقليٌّ طارئٌ يشغل تفكير الفرد عن الفكرة الرئيسية التي يفكر بها، وخاصة عندما ينخرط الأشخاص في تجربة تتطلب الكثير من الاهتمام (Mc vey and kane, 2010). وقد أكد (الفيل، 2018) على أن للتجول العقلي نوعين: الأول: التجول العقلي المرتبط بالمادة الدراسية، ويتمثل في انقطاع إجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية، ولكنها مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية، والتي تحدث بشكل تلقائي، والثاني: هو التجول العقلي غير المرتبط بالمادة الدراسية، ويتمثل في انقطاع إجباري في الانتباه إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية، كما أنها غير مرتبطة بموضوعات المادة الدراسية والتي تحدث بشكل تلقائي.

وقد أكد (Randall, 2015) على أنه ومن أجل تقليل التجول العقلي، يمكن للفرد أن يقوم بزيادة المكافأة عند أداء المهمة الأساسية، وتقليل المكافأة المرتبطة بالأهداف الشخصية غير المتعلقة بالمهمة الأساسية، ويمكن تحقيق ذلك من خلال استخدام أربع مهارات للتنظيم الذاتي؛ وهي تحديد الأهداف، والدافعية للتعلم، والكفاءة الذاتية، والهيكلة البيئية كما أن التجول العقلي أكثر شيوعًا بين الأفراد الأقل نجاحًا في تنظيم انتباههم، كما يمكن للأفراد تكريس الاهتمام للأفكار والأنشطة أثناء المهمة أو خارج المهمة أو التنظيم الذاتي والتنظيم الذاتي هو العملية التحفيزية التي يتحكم بها الأفراد، ويوجهون جهودهم نحو أفكار وأنشطة معينة بعيدة عن الآخرين.

ويعد التنظيم الذاتي المعرفي أحد المصطلحات المعرفية التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين في التربية، وعلم النفس باعتبارها من الأهداف التربوية التي تحسن العملية التعليمية (كريم وآخرون، 2020).

ويعرف التنظيم الذاتي المعرفي بأنه تلك المهارات الذاتية المتمثلة بـ (التخطيط، المراقبة، التعزيز، التعليمات والتقويم)، التي يستعملها الطلبة لتنظيم عملية تعلمهم لتسهيل عليهم اكتساب المعرفة بوصفهم متعلمين مشاركين، وفاعلين بالدرجة التي تمكنهم من تحقيق أهدافهم التعليمية (المحل والجميلي، 2022)، وكلما زادت كفاءة الطلاب في التنظيم الذاتي المعرفي، زادت ثقتهم وفعاليتهم في إتقان المواد الأكاديمية، وعززت الفعالية المتصورة للإنجاز الأكاديمي، سواء بشكل مباشر أو من خلال رفع الأهداف الشخصية (Bandura, 1993).

ويفترض أصحاب النظرية المعرفية الاجتماعية أن التنظيم الذاتي يتضمن ثلاث عمليات؛ وهي المراقبة الذاتية، والحكم على الذات، والتمكن الذاتي (Bandura, 1986)، وقد أكد علماء النفس المعرفيون أن الشخص إذا

كان قادرًا في الأحوال الاعتيادية على تعلم المهارات، والخبرات الحياتية المتنوعة، كان قادرًا على مراقبة نفسه، وتصرفاته أيضًا، ومقارنة سلوكه على أساس معايير نموذجية يوافق عليها ويقتنع بفائدتها، إذ يوجهها ذاتيًا من خلال التعزيز الإيجابي أو السلبي لنفسه على السلوك المطلوب (عباس، 2018)، وأشار (Duru et al., 2014) أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التنظيم الذاتي، والذين يمكنهم تنظيم سلوكهم، وعواطفهم، وأفكارهم بشكلٍ فعالٍ اعتمادًا على أولوياتهم، واحتياجاتهم غالبًا ما يكونون على دراية بالمعايير المطلوبة للأداء الجيد، حيث يكون لديهم تصورات أكثر واقعية عن ذواتهم، كما أن هناك ارتباطات إيجابية بين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية، والتنظيم الذاتي وبين الانفعالات الأكاديمية السلبية والتنظيم الخارجي، حيث تشير النتائج إلى أن المشاعر الإيجابية تعزز التنظيم الذاتي للطلاب، بينما تؤدي المشاعر السلبية إلى الاعتماد على التنظيم الخارجي (Pekrun et al., 2002) ويعرّف الجمال (2015) انفعالات التحصيل الأكاديمي بأنها: مجموعة من المشاعر الإيجابية والسلبية التي ترتبط مباشرة بالتعلم الأكاديمي أثناء عملية التدريس داخل الفصل الدراسي، وتتضمن ثلاثة انفعالات إيجابية (الاستمتاع، التفاؤل، الحماسة) وثلاثة انفعالات سلبية (القلق، اليأس، الملل).

وأكدت دراسة (Villavicencio, 2012) أن العواطف الأكاديمية كالمتعة والفخر من المؤشرات الإيجابية للتحصيل الأكاديمي، وأنهما يخففان من حدة العلاقة بين التنظيم الذاتي والتحصيل الأكاديمي، وأن الطلاب الذين حصلوا على مستويات عالية في المشاعر الإيجابية، ارتبط التنظيم الذاتي لديهم بشكل إيجابي بالتحصيل الأكاديمي، أما الذين حصلوا على مستويات أقل من الفخر، فإن التنظيم الذاتي لا يرتبط لديهم بالتحصيل الأكاديمي، كما أن الذين حصلوا على مستويات أقل من الاستمتاع، كان التنظيم الذاتي مرتبطًا سلبًا بالتحصيل الأكاديمي. كما تُصنّف انفعالات التحصيل الأكاديمي إلى سلبي وإيجابي، ويشمل السلبي التعطيل (الملل والحزن، وخيبة الأمل، واليأس)، أما التنشيط فهو (الغضب، إحباط القلق، العار، الغضب)، والإيجابي أيضًا يشمل التعطيل (الاسترخاء، الارتياح، القناعة)، أما التنشيط فهو (المرح، الأمل، الفخر، الامتنان) (Pekrun et al., 2006). ومما سبق، يتبين لنا تأثير التجول العقلي، والتنظيم الذاتي المعرفي على حياة الفرد سواء الاجتماعية أو الأكاديمية، كما يتضح أنه لانفعالات التحصيل الأكاديمي دور كبير على الطلبة، وهم العينة المقصودة في هذه الدراسة - وفي حدود اطلاع الباحثين- تبين أنه لا توجد دراسات عربية تناولت المتغيرات الثلاثة معًا.

مشكلة الدراسة:

تعدُّ مشكلة التجول العقلي من المشكلات التي لها انعكاساتها السلبية على العديد من المتغيرات لدى الطلاب مثل مهارات حل المشكلات، ومهارات الفهم القرائي، والاندماج النفسي، والمعرفي، والعبء المعرفي، والأداء الأكاديمي للطلاب، وذلك على الرغم من ارتباطها الإيجابي ببعض المتغيرات؛ مثل مهارات التفكير الإبداعي (الفيل، 2018).

وقد توصلت دراسة كنعان (2022)، التي طبقت على عدد من طلبة الجامعة على وجود علاقة طردية بين التجول العقلي والتنظيم الذاتي المعرفي، ويُعرّف التنظيم الذاتي المعرفي بأنه مجموعة من المهارات التي تعمل على تنمية

قدرات المتعلمين على وضع الخطط، والتحكم المعرفي، وتحمل المسؤولية، وتنمي فيهم قدرة مراقبة الذات، والتقويم الذاتي، والنقد الذاتي، وترزع الثقة بأنفسهم، وتنمي لديهم اعتقادات إيجابية في قدرتهم، فيما يختص بإنجاز مختلف المهام، فيشعرون بشعور إيجابي وهذا بدوره له أثر إيجابي على حياة المتعلمين الخاصة، مما ينعكس ذلك على المجتمع ككل (المحل والجميل، 2022).

ومن ناحية أخرى عندما لا يقوم الطلاب ذوو مهارات التنظيم الذاتي المنخفض بإعادة هيكلة توقعاتهم بما يتماشى مع المتطلبات الموقفية والاجتماعية، فإن الصعوبات والعقبات التي قد يواجهونها تخيب ظنهم، ويكونون أقل استعدادًا للمشاركة في المواقف الأكاديمية، ويظهرون انسحابًا سلوكيًا (Duru et al., 2014)، والتنظيم الذاتي يتضمن مكونات معرفية وعاطفية وتحفيزية وسلوكية توفر للفرد القدرة على تعديل أفعاله وأهدافه لتحقيق النتائج المتوقعة في ضوء الظروف البيئية المتغيرة (Zhao, 2016).

ومما لا شك فيه أنه توجد بعض المظاهر الإيجابية التي تشير إلى التنظيم الذاتي لدى الطلاب وسط هذا الكم الضخم من المظاهر السلبية؛ منها قدرتهم على مراقبة وتقييم وتعزيز ذاتهم، بالإضافة إلى القدرة على تحديد أهدافهم، ويتبدى ذلك في السلوكيات اليومية؛ مثل القدرة على عدم إظهار انفعالاتهم السلبية في حضور الآخرين، وانتظارهم المكان والزمان الملائمين للتعبير عن هذه الانفعالات بطريقة مقبولة اجتماعيًا، كذلك إمكانياتهم لتقدير المواقف بطريقة حاسمة قبل الاستجابة الانفعالية فضلاً عن تعلم استخدام التنفيس الانفعالي للتخلص من الطاقة الانفعالية المكبوتة، وذلك عن طريق التمارين الرياضية سواء في اللعب أو التحرك أثناء الدراسة وأحياناً التنفيس عن طريق الضحك أو البكاء في حدود الإطار المرجعي للجماعة التي ينتمون إليها (الفقي، 2013).

وقد لاحظت الباحثتين من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة وجود علاقة بين التنظيم الذاتي المعرفي والتجول العقلي؛ مثل دراسة (Randall, 2015)، ودراسة (كنعان، 2022)، ودراسة أخرى أكدت وجود علاقة بين انفعالات التحصيل الأكاديمي، والتجول العقلي كدراسة (شلي وال معيض، 2020)، ولذلك تحاول الباحثتين من خلال الدراسة الحالية التعرف على إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال التنظيم الذاتي المعرفي، وانفعالات التحصيل الأكاديمي؛ حيث لا توجد دراسة - في حدود علم الباحثتين - درست إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال التنظيم الذاتي المعرفي وانفعالات التحصيل الأكاديمي، وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤلات التالية:

أسئلة الدراسة:

- 1- ما مستوى التنظيم الذاتي المعرفي لدى طالبات جامعة القصيم؟
- 2- ما أكثر انفعالات التحصيل الأكاديمي شيوعاً لدى طالبات جامعة القصيم؟
- 3- ما مستوى التجول العقلي لدى طالبات جامعة القصيم؟
- 4- هل يمكن التنبؤ بالتجول العقلي من خلال التنظيم الذاتي المعرفي؟
- 5- هل يمكن التنبؤ بالتجول العقلي من خلال انفعالات التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة القصيم؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

- 1- مستوى التنظيم الذاتي المعرفي لدى طالبات جامعة القصيم.
- 2- انفعالات التحصيل الأكاديمي الأكثر شيوعاً لدى طالبات جامعة القصيم.
- 3- مستوى التجول العقلي لدى طالبات جامعة القصيم.
- 4- إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال التنظيم الذاتي المعرفي لدى طالبات جامعة القصيم.
- 5- إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال انفعالات التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة القصيم.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- أهمية دراسة المتغيرات في البيئة السعودية لتحقيق نموذج مرجعي وإصلاحي للخدمات التعليمية لدى طلبة الجامعة.
- تستمد الدراسة أهميتها من تناولها متغيرات جديدة تعد حقولاً معرفية جديدة في البيئة العربية.
- إثراء الأدب العربي في مجال علم النفس بمعلومات عن العلاقة بين المتغيرات (التجول العقلي والتنظيم الذاتي المعرفي، وانفعالات التحصيل الأكاديمي)، لما لها من أثر بالغ في حياة الطالبة الجامعية ونجاحها الأكاديمي.

الأهمية التطبيقية:

- تستمد الدراسة الحالية أهميتها من خلال كشفها عن مدى انتشار مشكلة التجول العقلي لدى طالبات الجامعة، مما يسهم في وضع حلول للحد من هذه المشكلة.
- تفيد مُعدي مناهج المرحلة الجامعية في إعداد المناهج، وطرق التدريس المناسبة التي تساعد في زيادة التنظيم الذاتي المعرفي وخفض التجول العقلي.

حدود الدراسة:

تقتصر الدراسة الحالية على دراسة التجول العقلي (المرتبط وغير المرتبط) والتنظيم الذاتي المعرفي وانفعالات التحصيل الأكاديمي، طالبات جامعة القصيم، وتم التطبيق في (1444هـ/2023م).

مصطلحات الدراسة:

التجول العقلي: Mind-wandering

- إنه تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية، وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها (الفيل، 2018).
- وستبنى الباحثين تعريف (الفيل، 2018) كتعريف نظري، للاعتماد على مقياسه في الدراسة الحالية.

التعريف الاجرائي:

تحده الباحثين إجرائياً بأنه: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس التجول العقلي إعداد (الفيل، 2018).

التنظيم الذاتي المعرفي: Self-Cognitive Regulation

- 1- وصف الطلاب بأنهم منظمون ذاتيًا ومشاركون نشيطون سلوكيًا ويستخدمون العمليات الما وراء معرفية في عملية التعلم الخاصة بهم (Zimmerman, 1989).
- 2- يشير التنظيم الذاتي المعرفي إلى العمليات الداخلية والمعتقدات الذاتية التي تمكن الأفراد من تنظيم سلوكياتهم، ووضع أهدافهم، واختيار الاستراتيجيات الملائمة، والمراقبة الذاتية بهدف تحسين وتطوير عملية التعلم، يسعى الأفراد جاهدين إلى تركيز أفكارهم وانفعالاتهم، وهو ما يرتبط بدافعية المتعلم وسعيه لتحقيق المهام الأكاديمية بنجاح (الطرابشه، 2017).

التعريف الإجرائي:

تحده الباحثين إجرائيًا بأنه: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس التنظيم الذاتي المعرفي إعداد (Zimmerman, 2001).

انفعالات التحصيل الأكاديمي: Academic achievement emotions

- 1- هي الانفعالات التي ترتبط ارتباطًا مباشرًا بأنشطة الإنجاز أو نتائج الإنجاز (Pekrun et al, 2006).
- 2- عرفها الجمال ورخا (2015) بأنها "مجموعة المشاعر الإيجابية والسلبية المرتبطة مباشرة بعملية التعلم الأكاديمي داخل الفصل الدراسي"، تتضمن الانفعالات الإيجابية: الاستمتاع، التفاؤل، الحماسة، أما الانفعالات السلبية فتشمل: القلق، اليأس، الملل.

التعريف الاجرائي:

تحده الباحثين إجرائيًا بأنه: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس انفعالات التحصيل الأكاديمي إعداد (pekrun, 2002).

المحور الأول: التجول العقلي

التجول العقلي مفهومه وأثره

أولاً: تعريف التجول العقلي

التجول العقلي هو نشاط عقلي طارئ يشغل تفكير الفرد عن الفكرة الرئيسية التي كان يفكر فيها، خاصة عندما يكون الشخص منغمسًا في تجربة تتطلب اهتمامًا كبيرًا (McVay, 2010).
نشاطٌ عقليٌّ؛ كثيرًا ما يحدث للأفراد، سواء كان الأمر متعلقًا بالتعلم أو ليس له علاقة بالتعلم، إلا أن حدوث هذا النشاط العقلي كثيرًا يضعف قدرة الفرد على التركيز والتفكير بفعالية في موضوع أو مشكلة معينة (المراغي، 2020).
مما سبق يمكن للباحثة تعريف التجوال العقلي على أنه عملية معرفية تحدث بشكل غير مقصود أو مقصود، حيث يقوم الفرد بتحويل انتباهه بعيدًا عن المهمة الأساسية التي يؤديها إلى أفكار أو مشاعر داخلية لا تتعلق بتلك المهمة، ويتميز التجول العقلي بتأثيره على قدرة الفرد على التركيز في المهمة المطروحة، مما يؤدي إلى تراجع الانتباه وزيادة احتمالية حدوث المفوات المعرفية والإبداعية، هذا التحول في الانتباه قد يكون نتيجة لمؤثرات داخلية (كالقلق أو الإحباط) أو خارجية (كالضوضاء أو المثيرات البصرية)، ويؤثر سلبيًا على الأداء الأكاديمي والمهاري في سياقات التعلم والعمل.

ثانيًا: أثر التجول العقلي في العملية التعليمية

أشار الفيل (2018) إلى أن مشكلة التجول العقلي تعد من المشكلات التي ستظل محل اهتمام الباحثين التربويين والنفسيين بسبب انعكاساتها السلبية على العديد من المتغيرات لدى التلاميذ، مثل مهارات حل المشكلات، مهارات الفهم القرائي، والاندماج النفسي والمعرفي، كما أنه يؤثر سلبًا على العبء المعرفي والأداء الأكاديمي، رغم ارتباطه الإيجابي ببعض المتغيرات مثل مهارات التفكير الإبداعي.

من جهة أخرى، يُعتبر التجول العقلي من أبرز المشكلات التي تواجه الطلاب في العملية التعليمية، حيث يمثل عائقًا أمام التعلم الفعال، وبسبب التطور التكنولوجي والمعلوماتي الحالي، يواجه الطلاب الكثير من المثيرات المتنوعة التي قد تشتت انتباههم، مما يزيد من احتمالية حدوث التجول العقلي لديهم، خاصة في حال شعورهم بالملل أو الغضب خلال عملية التعلم (قاسم، 2022).

وتمثل ظاهرة التجول العقلي عائقًا مهمًا أمام تعلم التلاميذ، حيث تؤثر بشكل سلبي مباشر على نواتج التعلم المتوقعة، يتسبب التجول العقلي في فقدان التركيز وتشتت الذهن، مما يعيق قدرة التلاميذ على متابعة التعلم بشكل فعال، ومن الجدير بالذكر أن هذا التشتت العقلي يأتي بتكلفة كبيرة تؤدي إلى اضطراب في الأداء عبر مجموعة واسعة من الأنشطة، بدءًا من المهام البسيطة وصولًا إلى الأكثر تطلبًا، على سبيل المثال، يؤثر التجول العقلي بشكل خاص في مهام اليقظة البسيطة، وذلك لأن معظم الأنشطة البشرية تحدث في تفاعل مع البيئة المحيطة، ويتميز التجول العقلي بتغيير الانتباه عفويًا من مؤثرات خارجية إلى تفكير داخلي غير مرتبط بالمهام الحالية، مما يؤثر سلبًا على الأداء التعليمي (البياتي، 2022).

التجول العقلي يُعرف بشكل عام على أنه الفشل في الحفاظ على التركيز على الأفكار والأنشطة المرتبطة بالمهمة الحالية بسبب التدخلات الداخلية والخارجية التي تجذب الانتباه بعيدًا عن السياق الفعلي للمهمة، ويعتبر التجول العقلي ظاهرة يومية شائعة، حيث يركز الفرد على المسارات الداخلية لفكره، مثل المشاعر والأفكار غير المرتبطة مباشرة بالمهمة التي ينشغل بها، ويحدث هذا في كثير من الأحيان دون وعي أو قصد، مما يقلل من الدقة والأداء، علاوة على ذلك، يبدو أن التجول العقلي يتزايد عند التفاعل مع الأنظمة الآلية أو المحوسبة، مما يؤدي إلى تقليل الانتباه والانخراط الحسي في المهام المنخفضة التي تفصل الشخص عن بيئته المباشرة (بهنساوي، 2020).

على الرغم من أن هناك تاريخًا طويلًا من الأبحاث التي تناولت موضوع تحول الانتباه بين المصادر الخارجية، إلا أن العلوم المعرفية لم تبدأ مؤخرًا في التركيز على فهم كيفية تجول العقل بين الأحداث الخارجية والأحداث الداخلية مثل الأفكار والمشاعر التي لا علاقة لها بما يدور حول الشخص، ويُعزى التقدم في دراسة هذه الظاهرة إلى التطور في تقنيات التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI)، التي تتيح فحص العمليات الداخلية في الدماغ، من خلال هذه التقنيات، تم تحديد شبكة في الدماغ تُسمى "شبكة الوضع الافتراضي" (Default Mode Network) التي تنشط أثناء التجول العقلي، خاصة عند التفكير في المستقبل أو الذات أو الآخرين (Smallwood, 2014).

من جهة أخرى، يجب التمييز بين التجول العقلي وبعض الحالات التي تتعلق بالاهتمام بالتمثيلات الداخلية، على سبيل المثال، لا يُعتبر الاسترجاع المتعمد من الذاكرة طويلة المدى أو توليد الصور الذهنية أثناء أداء مهمة مستمرة تجوّلًا عقليًا، إذ أنها تمثل إدراكات ذات صلة مباشرة بالمهمة، في المقابل، فإن أحلام اليقظة أثناء محاضرة في الفصل، أو التفكير في الخطط المستقبلية أثناء القيادة، تعتبر أمثلة على التجول العقلي، حيث ينصرف انتباه الفرد عن المهمة الرئيسية وينتقل إلى أفكار غير مرتبطة بها (McVay and Kane, 2012).

من المهم أيضًا الإشارة إلى الفرق بين التجول العقلي ومصطلح "تششت الانتباه" أو "قصور الانتباه" (Attention Deficit)، التجول العقلي يُعد حالة مؤقتة من فقدان التركيز تؤدي إلى انشغال الفرد بأفكار داخلية غير مرتبطة بالمهمة الحالية، ويعود التركيز مجددًا إلى المهمة دون تأثيرات دائمة، وعلى الرغم من أن التجول العقلي لا يرتبط عادةً بمشاكل فرط الحركة أو عوامل وراثية، إلا أنه يمكن أن يسبب بعض الآثار السلبية على التعلم في بعض الأحيان، لكنه في مواقف أخرى قد يسهم في توليد أفكار إبداعية لدى الأفراد (المراغي، 2020). وفي المقابل، يُعد تششت الانتباه اضطرابًا يُصيب الأفراد منذ سنواتهم المبكرة، ويظهر غالبًا في مرحلة المراهقة، يسبب هذا الاضطراب الكثير من المعاناة للأشخاص المصابين به وقد يتطلب في بعض الحالات تدخلًا دوائيًا للحد من تأثيراته السلبية على حياتهم اليومية ودراساتهم (عبدالفتاح، وعبدالحليم، 2021).

ثالثًا: أنواع التجول العقلي

يُعتبر التجول العقلي ظاهرة ذهنية تحدث عندما يبتعد الإنسان عن المهمة التي يؤديها وينشغل بأفكار غير متعلقة بها، وفقًا للفيل (2018)، هناك نوعان رئيسيان لهذا التجول:

الأول: هو التجول العقلي المرتبط بالمادة الدراسية، وهو حينما يتوقف الانتباه فجأة عن المهمة الحالية ويبدأ العقل في الانشغال بأفكار تتعلق بالمادة الدراسية نفسها، ولكن لا ترتبط بالمهام التي يجب القيام بها في تلك اللحظة.

أما النوع الثاني: فهو التجول العقلي غير المرتبط بالمادة الدراسية، حيث يبتعد الشخص عن المهمة الحالية ويتجه تفكيره نحو أفكار لا علاقة لها بالمهمة ولا بالمادة الدراسية.

مراحل التجول العقلي:

- يشير الباحث سمبولود (2013)، كما ورد في دراسة مرفت عبد الرحيم وآخرين (2021)، إلى أن التجول العقلي يتكون من مرحلتين رئيسيتين، هما:
- **الأولى هي مرحلة الظهور:** وهي اللحظة التي يبدأ فيها الشخص بالانتقال من التركيز على المهمة الأساسية إلى الانشغال بأفكار بعيدة عن المهمة.
 - **أما الثانية فهي مرحلة الاحتفاظ:** حيث يظل الشخص مشغولًا بتلك الأفكار غير المرتبطة بالمهمة لفترة من الزمن.
 - **مفهوم التنظيم الذاتي المعرفي:** (Self-Cognitive Regulation) يشير إلى العمليات الداخلية والمعتقدات الذاتية التي تمكن الأفراد من تنظيم سلوكياتهم، ووضع أهدافهم، واختيار الاستراتيجيات الملائمة، والمراقبة الذاتية بهدف تحسين وتطوير عملية التعلم، يسعى الأفراد جاهدين إلى تركيز أفكارهم وانفعالاتهم، وهو ما يرتبط بدافعية المتعلم وسعيه لتحقيق المهام الأكاديمية بنجاح (الطرابشة، 2017).

كما عرفه خداداد (2013) على أنه عملية تطوير المعلومات والخبرات البيئية إلى بني معرفية أكثر تطوراً، مما يُسهل التعامل مع المواقف الجديدة الأكثر تعقيداً.

وتعرفه الباحثتين إجماعاً على أنه عملية واعية يستخدم فيها الأفراد استراتيجيات ومعتقدات ذاتية لتنظيم أفكارهم وسلوكياتهم، بهدف تحقيق أهداف تعليمية وتطوير أدائهم الأكاديمي بشكل مستقل.

أهمية الوعي الذاتي والتخطيط في التنظيم الذاتي

تتم عملية التنظيم الذاتي بصورة واعية وهادفة، حيث يحدد المتعلم أهدافه معتمداً على دوافع ذاتية داخلية توجهه نحو تنظيم تعلمه بما يناسب احتياجاته وأهدافه، كما تنطوي هذه العملية على وعي وإدراك كاملين بأساليب التعلم، واختيار الوسائل والموارد التعليمية المناسبة لتحسين جودة النتائج، وعلاوة على ذلك، يضع المتعلم معايير ذاتية لتقييم أدائه وتطويره بما يتماشى مع أهدافه الأكاديمية (علي؛ زينب، 2016).

كما تُستخدم العديد من المصطلحات للإشارة إلى الظاهرة نفسها، مثل "ما وراء الذاكرة" (Meta-memory)، "ما وراء الفهم" (Meta-comprehension)، "ما وراء الإدراك" (Meta-perception)، و"التنظيم الذاتي الموجه" (Self-regulation) (الوطبان، 2006)، تجدر الإشارة إلى أن هناك تداخل ملحوظ بين مهارات التنظيم الذاتي وما وراء المعرفة، حيث يتطلب كل من هاتين المهارتين من الأفراد بذل جهد إضافي لمراقبة أفكارهم وأفعالهم.

علاوة على ذلك، يُعد التنظيم الذاتي أحد أبعاد التفكير ما وراء المعرفي، مما يبرز التأثير المشترك بينهما في تحسين الأداء الأكاديمي، وتُظهر الدراسات أن مهارات ما وراء المعرفة ضرورية في جميع مراحل العمر، سواء للأطفال أو البالغين، لأنها تساهم في تمكين الأفراد من اتخاذ قرارات مدروسة في حياتهم اليومية وفهم البيئة التعليمية بشكل أفضل، مما يجعل من التنظيم الذاتي وما وراء المعرفة عنصرين أساسيين في التعلم مدى الحياة (Dinsmore et al., 2008) في جيهان (2018).

ويُعد التفكير ما وراء المعرفي من الجوانب المحورية في عملية التعلم، فهو عملية إدراكية تساعد الأفراد على التكيف مع متطلبات المهام المتغيرة، خاصة أثناء القراءة، كما يُعرف أيضاً بأنه التفكير في التفكير، ويشمل مراقبة عملية القراءة، وتفعيل الاستراتيجيات المناسبة، وتقييم التقدم والإنجاز، بهذا الشكل، يمكن أن يساهم التفكير ما وراء المعرفي في تحسين قدرة الطلاب على التنظيم الذاتي لعملية تعلمهم (الغرايبة، 2019).

التنظيم الذاتي المعرفي وفق النظرية الاجتماعية المعرفية

تفسر النظرية الاجتماعية المعرفية (Social Cognitive Theory) التنظيم الذاتي المعرفي على أنه عملية ديناميكية تعتمد على تفاعل العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية التي تتغير باستمرار، مما يؤثر على عملية التعلم، يحتاج الفرد إلى مراقبة ذاته باستمرار، وأن يكون على دراية بمهارات ما وراء المعرفة وصياغة استراتيجيات مرنة تتناسب مع المواقف التعليمية المختلفة، يشكل هذا التفاعل الثلاثي للتنظيم الذاتي نظاماً دائرياً مفتوحاً للتغذية الراجعة، مما يتيح تحسين التعلم والأداء من خلال التفاعل والاستباقية (عبدالهادي، 2022)، يتضمن التنظيم الذاتي وفق هذا النظرية ثلاث مراحل رئيسية بالجدول التالي (من إعداد الباحثتين):

جدول (١) مراحل التنظيم الذاتي وفق نظرية التطور الاجتماعية المعرفية

الوصف	المرحلة
تشمل هذه المرحلة تحديد الأهداف وتحليل المهام والتخطيط الاستراتيجي، إضافة إلى ذلك، يتم فيها تقييم معتقدات الفرد المتعلقة بالدافعية الذاتية، مثل الكفاءة الذاتية وتوقعات النتائج.	المرحلة الأولى: التفكير المسبق
تتضمن هذه المرحلة ضبط النفس والمراقبة الذاتية أثناء عملية التعلم.	المرحلة الثانية: التحكم الإرادي في الأداء
تشمل هذه المرحلة تقييم الذات والحكم على الأداء ومدى تحقيق الأهداف.	المرحلة الثالثة: التأمل الذاتي

انفعالات التحصيل الأكاديمي:

تعريف الانفعال

تعرف العيادة (2020) الانفعال على أنه التغيرات الداخلية والخارجية التي تحدث للفرد نتيجة موقف معين هذه التغيرات تشمل الجانب الداخلي مثل التغيرات الفسيولوجية (اضطراب التنفس، زيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم) والجانب الخارجي مثل سلوكيات الفرد كالبكاء أو الضحك أو القلق أو الغضب، عرفت هوساوي (2021) الانفعالات بأنها "حالات نفسية ووجدانية تسيطر على الفرد بشكل مفاجئ نتيجة تعرضه لموقف معين، مثل الضحك أو الحزن أو الدهشة أو الغضب".

ثانياً: الانفعالات في بيئة التعلم الأكاديمية

انفعالات التحصيل الأكاديمي فقد عرفها الجمال ورخا (2015) بأنها "مجموعة المشاعر الإيجابية والسلبية المرتبطة مباشرة بعملية التعلم الأكاديمي داخل الفصل الدراسي"، تتضمن الانفعالات الإيجابية: الاستمتاع، التفاؤل، الحماسة، أما الانفعالات السلبية فتشمل: القلق، اليأس، الملل. تعتبر الفصول الدراسية بيئة مليئة بالانفعالات التي قد تكون إيجابية أو سلبية، ولها تأثير مباشر على التحصيل الأكاديمي، في هذه البيئة، يقضي الطلاب ساعات طويلة في متابعة الأنشطة التعليمية، وأداء الاختبارات، وبناء العلاقات الاجتماعية، جميع هذه الأنشطة ترتبط بتحقيق الأهداف الأكاديمية التي يسعى الطلاب لتحقيقها (العيسى، 2017).

تصنيف الانفعالات وفقاً لدراسة اليوسفي

وفقاً لدراسة اليوسفي (1998)، يمكن تصنيف الانفعالات إلى عدة أنواع بناءً على خصائص مختلفة: أولاً: رد الفعل الانفعالي: يتسم رد الفعل الانفعالي بوجود علاقة واضحة بين المعاناة التي يعانيها الفرد من جهة، والظروف المفاجئة التي أدت إلى تلك المعاناة من جهة أخرى، طبيعة ردود الأفعال الانفعالية تختلف من شخص لآخر، وكذلك القدرة على التحكم في النفس والسيطرة على هذه الانفعالات تعتمد بشكل كبير على خصائص وسمات الشخصية والجهاز العصبي من جهة، وعلى دور التربية والعوامل البيئية من جهة أخرى.

ثانيًا: **المواقف الانفعالية**: بينما يعتبر الفعل الانفعالي رد فعل وقتي مرتبط مباشرة بنوع المثير المسبب له، والموقف المفاجئ الذي قد يمر به الفرد، فإن الحالة الانفعالية تمتاز بتفاعل زمني أوسع يشمل تأثيرات ممتدة، ويطلق عليها اسم "المزاج الانفعالي الشخصي"، يعرف المزاج بأنه الطبيعة الوجدانية العامة للفرد التي تحددها عوامل وراثية، التكوين الفسيولوجي، وتاريخ الحياة، ومن سمات المزاج:

- 1- درجة التأثير على الفرد بالمواقف التي تثير الانفعال: هل التأثير سطحي أم عميق؟ هل هو سريع أم بطيء؟
 - 2- نوع الاستجابة الانفعالية: هل الاستجابة قوية أم ضعيفة؟ سريعة أم بطيئة؟ هل تنسم بالحيوية أم بالحمول والفتور؟
- ثالثًا: العلاقات الانفعالية**: من خلال العلاقات الانفعالية، يمكن التمييز بين الحب والانتماء للجماعة من جهة، وبين العداء وعدم الانتماء والحق من جهة أخرى، وتوجد علاقة وثيقة بين المظاهر المختلفة للانفعال، حيث تتداخل عوامل التحكم في السلوك اللفظي وردود الأفعال السلوكية مع مشاعر الفرد والانفعالات الحسية وغير الحسية، كما أن هذه العوامل تتأثر بالتجارب السابقة، الخصائص الشخصية للفرد، والبيئة المحيطة، بما في ذلك المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

أدوات الدراسة:

- 1- **مقياس التجول العقلي** (إعداد الفيل، 2018): اعتمدت الدراسة على مقياس التجول العقلي من إعداد الفيل (2018) ويتكون المقياس من (26) عبارة لقياس مستوى التجول العقلي. وصف المقياس: تم تصحيح المقياس وفقًا لتلوج ليكرات الثلاثي، فقد أعطيت ثلاث درجات للاستجابة دائمًا، درجتين للاستجابة أحيانًا، ودرجة واحدة للاستجابة أبدًا.
- 2- **مقياس التنظيم الذاتي المعرفي** (ترجمة الموسوي، 2010): في هذه الدراسة تم اعتماد على مقياس التنظيم الذاتي المعرفي من إعداد (Zimmerman, 2001)، وترجمة (الموسوي، 2010)، يقيس هذا المقياس التنظيم الذاتي المعرفي لدى الأفراد، يتكون المقياس من (31) فقرة. وصف المقياس: اعتمد فيه خمسة بدائل للإجابة عليه وهي (تنطبق على بدرجة كبيرة جدًا، تنطبق على بدرجة كبيرة، تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على بدرجة قليلة، لا تنطبق على أبدًا).
- 3- **مقياس انفعالات التحصيل الأكاديمي** (ترجمة الوطبان، 2013): في هذه الدراسة تم الاعتماد على مقياس انفعالات التحصيل الأكاديمي إعداد (Pekrun et al, 2002)، وترجمة (الوطبان، 2013)، يقيس هذا المقياس انفعالات التحصيل الأكاديمي لدى الأفراد، يتكون المقياس من (42) فقرة. وصف المقياس: تتم الإجابة عليها من خلال أسلوب ليكرت الخماسي بحيث يمثل الرقم: (1) أن العبارة ليست صحيحة على الإطلاق، والرقم (5) صحيحة تمامًا وتتوزع فقرات المقياس على سبعة انفعالات تمثل انفعالات التحصيل هي القلق (5 عبارات) والفخر (5 عبارات) والخجل (9 عبارات) والاستمتاع (4 عبارات) واليأس (4 عبارات) والغضب (5 عبارات) والملل (10 عبارات).

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

تستخدم الباحثتين المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي والمقارن وهو نوع من أنواع مناهج البحث العلمي يهتم ببيان العلاقة بين متغيرين أو أكثر، وفي حالة وجود هذه العلاقة يهتم بمعرفة نوع هذه العلاقة سالبة أو موجبة، طردية أو عكسية (إبراهيم، 2017).

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من (580) طالبة من طالبات جامعة القصيم للعام الدراسي (1444هـ).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (580) طالبة من طالبات القصيم، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة:

1- استمارة البيانات الأولية

- مقياس التجول العقلي (إعداد الفيل، 2018): اعتمدت الدراسة على مقياس التجول العقلي من إعداد الفيل (2018) ويتكون المقياس من (26) عبارة لقياس مستوى التجول العقلي.

- وصف المقياس: تم تصحيح المقياس وفقاً لتلوج ليكرات الثلاثي، فقد أعطيت ثلاث درجات للاستجابة دائماً، درجتين للاستجابة أحياناً، ودرجة واحدة للاستجابة أبداً.

ثبات المقياس: يقصد به أن يعطي هذا المقياس نفس النتيجة لو تم إعادة تطبيق المقياس أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى أن ثبات المقياس يعني الاستقرار في نتائج المقياس وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة.

وقد تحققت الباحثتين من ثبات المقياس من خلال طريقة معامل ألفا كرونباخ Cranach's Alpha

Coefficient

جدول (1) حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ

المقياس	عدد العبارات	معامل الثبات
أولاً: مقياس التجول العقلي.	26	0.906**

يتضح من النتائج الموضحة في جدول (1) قيمة معامل ألفا كرونباخ لجميع فقرات المقياس كانت (0.906)

مما يعني أن المقياس ثابت بدرجة عالية.

صدق المقياس: يقصد بصدق المقياس أن تقيس عبارات المقياس ما وضعت لقياسه، وقامت الباحثتين بالتأكد من صدق المقياس من خلال:

1- صدق الاتساق الداخلي: وقد قامت الباحثتين بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك على النحو الذي

يوضحه الجدول التالي:

جدول (2) معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.563**	0.000	14	0.563**	0.000
2	0.578**	0.000	15	0.578**	0.000
3	0.510**	0.000	16	0.510**	0.000
4	0.558**	0.000	17	0.558**	0.000
5	0.560**	0.000	18	0.560**	0.000
6	0.546**	0.000	19	0.546**	0.000
7	0.524**	0.000	20	0.524**	0.000
8	0.548**	0.000	21	0.548**	0.000
9	0.507**	0.000	22	0.507**	0.000
10	0.565**	0.000	23	0.565**	0.000
11	0.519**	0.000	24	0.519**	0.000
12	0.501**	0.000	25	0.501**	0.000
13	0.550**	0.000	26	0.550**	0.000

** الارتباط دال إحصائيًا عند مستوي دلالة ($\alpha=0.01$)

يتضح من جدول (2) أن قيم معامل الارتباط لكل عبارة من عبارات المقياس موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05) فأقل مما يشير أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة صدق جيدة يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة.

2- مقياس التنظيم الذاتي المعرفي (ترجمة الموسوي، 2010): في هذه الدراسة تم اعتماد على مقياس التنظيم الذاتي المعرفي من إعداد (Zimmerman, 2001)، وترجمة (الموسوي، 2010)، يقيس هذا المقياس التنظيم الذاتي المعرفي لدى الأفراد، يتكون المقياس من (31) فقرة.

ثبات المقياس: يقصد بثبات المقياس أن يعطي هذه المقياس نفس النتيجة لو تم إعادة تطبيق المقياس أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى أن ثبات المقياس يعني الاستقرار في نتائج المقياس وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة.

وقد تحققت الباحثين من ثبات المقياس من خلال طريقة معامل ألفا كرونباخ Cranach's Alpha Coefficient

جدول (3) حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ

المقياس	عدد العبارات	معامل الثبات
مقياس التنظيم الذاتي المعرفي	31	0.942**

من خلال جدول (3) يتضح تمتع المقياس بمعامل ثبات عالي حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس (0.942).

صدق المقياس: يقصد بصدق المقياس أن تقيس عبارات المقياس ما وضعت لقياسه، وقامت الباحثتين بالتأكد من صدق المقياس من خلال:

1- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي وذلك على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول (4) معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.597**	0.000	17	0.597**	0.000
2	0.608**	0.000	18	0.608**	0.000
3	0.695**	0.000	19	0.695**	0.000
4	0.644**	0.000	20	0.644**	0.000
5	0.609**	0.000	21	0.609**	0.000
6	0.590**	0.000	22	0.590**	0.000
7	0.651**	0.000	23	0.651**	0.000
8	0.661**	0.000	24	0.661**	0.000
9	0.618**	0.000	25	0.618**	0.000
10	0.562**	0.000	26	0.562**	0.000
11	0.573**	0.000	27	0.573**	0.000
12	0.572**	0.000	28	0.572**	0.000
13	0.658**	0.000	29	0.658**	0.000
14	0.617**	0.000	30	0.617**	0.000
15	0.586**	0.000	31	0.586**	0.000
16	0.560**	0.000			

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من جدول (4) أن قيم معامل الارتباط لكل عبارة من عبارات المقياس موجبة ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) فأقل مما يشير أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة صدق جيدة يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة.

3- مقياس انفعالات التحصيل الأكاديمي (ترجمة الوطبان، 2013): في هذا الدراسة تم الاعتماد على مقياس

انفعالات التحصيل الأكاديمي إعداد (Pekrun et al, 2002)، وترجمة (الوطبان، 2013)، يقيس هذا

المقياس انفعالات التحصيل الأكاديمي لدى الأفراد، يتكون المقياس من (42) فقرة.

ثبات المقياس: يقصد بثبات المقياس أن يعطي هذه المقياس نفس النتيجة لو تم إعادة تطبيق المقياس أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى أن ثبات المقياس يعني الاستقرار في نتائج المقياس وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة.

وقد تحققت الباحثة من ثبات المقياس من خلال طريقة معامل ألفا كرونباخ Cranach's Alpha

Coefficient

جدول (5) حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ

معامل الثبات	عدد العبارات	المقياس
0.954**	42	مقياس انفعالات التحصيل الأكاديمي

من خلال جدول (5) يتضح تمتع المقياس بمعامل ثبات عالي حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس (0.954).
صدق المقياس: يقصد بصدق المقياس أن تقيس عبارات المقياس ما وضعت لقياسه، وقامت الباحثتين بالتأكد من صدق المقياس من خلال:

صدق الاتساق الداخلي: يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات المقياس مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وقد قامت الباحثتين بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول (6) معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.548**	0.000	22	0.548**	0.000
2	0.643**	0.000	23	0.643**	0.000
3	0.650**	0.000	24	0.650**	0.000
4	0.561**	0.000	25	0.561**	0.000
5	0.577**	0.000	26	0.577**	0.000
6	0.610**	0.000	27	0.610**	0.000
7	0.641**	0.000	28	0.641**	0.000
8	0.609**	0.000	29	0.609**	0.000
9	0.537**	0.000	30	0.537**	0.000
10	0.568**	0.000	31	0.568**	0.000
11	0.586**	0.000	32	0.586**	0.000
12	0.586**	0.000	33	0.586**	0.000
13	0.585**	0.000	34	0.585**	0.000
14	0.563**	0.000	35	0.563**	0.000
15	0.566**	0.000	36	0.566**	0.000
16	0.611**	0.000	37	0.611**	0.000
17	0.577**	0.000	38	0.577**	0.000
18	0.561**	0.000	39	0.561**	0.000
19	0.549**	0.000	40	0.549**	0.000
20	0.562**	0.000	41	0.562**	0.000
21	0.563**	0.000	42	0.563**	0.000

** الارتباط دال إحصائيًا عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$)

يتضح من جدول (6) أن قيم معامل الارتباط لكل عبارة من عبارات المقياس موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05) فأقل مما يشير أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة صدق جيدة يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة.

إجراءات الدراسة:

- تم تحديد المشكلة الرئيسية للدراسة وهي إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال التنظيم الذاتي المعرفي وانفعالات التحصيل الأكاديمي على التجول العقلي.

- تهدف الدراسة إلى:

- 1- تحديد العلاقة بين التنظيم الذاتي المعرفي والتجول العقلي.
- 2- دراسة تأثير انفعالات التحصيل الأكاديمي على التجول العقلي.
- 3- تحديد أهم المنبئات بالتجول العقلي من بين التنظيم الذاتي المعرفي والانفعالات الأكاديمية.
- 4- استعراض الدراسات السابقة التي تناولت موضوعات التنظيم الذاتي المعرفي، انفعالات التحصيل الأكاديمي، والتجول العقلي، من أجل بناء إطار نظري قوي للدراسة، يتم التركيز على الأبحاث التي تربط بين هذه المفاهيم لدى طلاب الجامعات أو في البيئات الأكاديمية.
- 5- المنهجية: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين المتغيرات.
- 6- المتغيرات:

 - المتغيرات المستقلة: التنظيم الذاتي المعرفي، انفعالات التحصيل الأكاديمي.
 - المتغير التابع: التجول العقلي (المربط وغير المرتبط).

- 7- تم اختيار عينة مكونة من طالبات جامعة القصيم، ويمكن تحديد حجم العينة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، يتم اختيار العينة بطريقة عشوائية أو منهجية لضمان التمثيل المناسب ونسبة العينة إلى المجتمع تقريبًا (10%).
- 8- تم استخدام مقاييس لقياس التنظيم الذاتي المعرفي وانفعالات التحصيل الأكاديمي والتجول العقلي، ثم التحقق من ثبات وصدق الأدوات.
- 9- تم تطبيق المقاييس على عينة استطلاعية من الطالبات لاختبار صلاحية الأداة وثباتها، ثم تعديل الأداة إذا لزم الأمر بناءً على ملاحظات الطالبات أو التحليل الإحصائي.
- 10- بعد الانتهاء من الاختبار الأولي، تم توزيع المقاييس على العينة المستهدفة لجمع البيانات المتعلقة بالتنظيم الذاتي المعرفي، انفعالات التحصيل الأكاديمي، ومستويات التجول العقلي.
- 11- تم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة مثل معامل الارتباط، والانحدار الخطي المتعدد لتحديد العلاقة بين المتغيرات والتنبؤ بمستويات التجول العقلي بناءً على التنظيم الذاتي المعرفي وانفعالات التحصيل الأكاديمي.
- 12- تم استخدام المتوسط الحسابي للإجابة على السؤالين الأول والثالث ويتمثل في المجموع الكلي للمقياس كاملاً.
- 13- تم تفسير النتائج في ضوء الأدبيات السابقة والنظريات ذات الصلة، تُناقش ما إذا كانت النتائج تتفق أو تتناقض مع الدراسات السابقة وكيف تساهم الدراسة في توسيع المعرفة حول هذا الموضوع.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحقيق أهداف الدراسة، وتحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences والتي يرمز لها اختصارًا بالرمز (SPSS).

وبعد ذلك تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1- التكرارات، والنسب المئوية؛ للتعرف على خصائص أفراد عينة الدراسة، وتحديد استجاباتهم تجاه عبارات المحاور الرئيسة التي تتضمنها أداة الدراسة.

2- المتوسط الحسابي "Mean".

3- الانحراف المعياري "Standard Deviation".

4- معامل ارتباط بيرسون لبيان العلاقة الارتباطية بين المتغيرات المختلفة.

5- استخدام اختبار (One sample T-test) لإيجاد الفروق بين متوسطات درجات العينة والمتوسط الفرضي للمجتمع.

6- استخدام أسلوب الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بالمتغير التابع في ضوء المتغيرات المستقلة.

تحليل نتائج الدراسة الميدانية وتحليلها وتفسيرها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى التنظيم الذاتي المعرفي لدى طالبات جامعة القصيم؟، لمعرفة مستوى التنظيم الذاتي المعرفي الأكثر شيوعًا لدى طالبات جامعة القصيم، تم احتساب الفروق بين متوسط العينة في التنظيم الذاتي المعرفي ومتوسط المجتمع الفرضي والجدول التالي يوضح هذه النتيجة:

جدول (7) استجابات مفردات عينة الدراسة حول التنظيم الذاتي المعرفي لدى طالبات جامعة القصيم

عدد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	ت	درجات الحرية	الدلالة
580	100.5397	24.24009	120	-19.334	579	.000

تشير النتائج الواردة في جدول (7) إلى أن متوسط استجابات عينة الدراسة (580 طالبة) حول مستوى التنظيم الذاتي المعرفي بلغ (100.54) بانحراف معياري قدره (24.24)، وهو أقل من المتوسط الفرضي البالغ (120)، وقد أظهرت نتيجة اختبار "ت" قيمة سالبة بلغت (-19.334) وهي دالة إحصائيًا عند مستوى (0.000)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط عينة الطالبات والمتوسط الفرضي لصالح الأخير، وبناءً على ذلك، يمكن القول إن مستوى التنظيم الذاتي المعرفي لدى طالبات جامعة القصيم يقع عند مستوى منخفض إحصائيًا مقارنة بالمستوى المتوقع (الفرضي)، مما قد يشير إلى حاجة الطالبات إلى دعم وتدريب أكبر في هذا الجانب لتعزيز مهارات التنظيم الذاتي المعرفي لديهن.

اختلفت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات، كنتيجة دراسة (كنعان، 2022) التي أظهرت أن الطلاب لديهم مستوى جيد من التنظيم الذاتي المعرفي، وأن هناك علاقة طردية بين التجول العقلي والتنظيم الذاتي المعرفي، وقد أيدت هذه النتيجة تفضيل الطلاب وضع أهداف واضحة لتوجيه جهودهم الأكاديمية، وتعديل استراتيجيات

المذاكرة عندما يواجهون صعوبة، مما يتوافق مع نتائج الدراسة التي أشارت إلى أهمية التنظيم الذاتي المعرفي في تحسين الأداء الأكاديمي، بينما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Randall, 2015) التي تناولت تأثير التجول العقلي على التعلم المعرفي، حيث أظهرت أن التجول العقلي يرتبط بانخفاض أداء المتدربين المعرفي والعاطفي، وهو ما يعكس تأثيراً سلبياً على التحصيل الأكاديمي، في حين أن نتائج الدراسة الحالية تشير إلى وجود موافقة متوسطة على العبارات المتعلقة بالتنظيم الذاتي المعرفي، مما قد يختلف في تأثيره على الأداء الأكاديمي مقارنة بما تم العثور عليه في دراسة (Randall).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما أكثر انفعالات التحصيل الأكاديمي شيوعاً لدى طالبات جامعة القصيم؟
 لمعرفة أكثر انفعالات التحصيل الأكاديمي شيوعاً لدى طالبات جامعة القصيم، تم احتساب درجة القطع والنسبة والعدد، والفروق بين النسب اختبار Z، وقد جاءت النتائج كما يبيّنها الجدول الآتي:

جدول (8) أكثر انفعالات التحصيل الأكاديمي شيوعاً لدى طالبات جامعة القصيم

البعد	الشبوع			الغضب والملل (%)96.2	القلق والحجل (%)90.3	الاستمتاع والفخر (%)94.8	اليأس (%)37.6
	درجة القطع	العدد	النسبة				
الغضب والملل	17	558	96.2	-	-	-	-
القلق والحجل	30.6	524	90.3	3.98**	-	-	-
الاستمتاع والفخر	17	550	94.8	1.13	2.91**	-	-
اليأس	13.6	218	37.6	21.21**	18.71**	20.60**	-

**دلالة الفروق بين النسب اختبار Z

يوضح جدول (8) نسب انتشار انفعالات التحصيل الأكاديمي المختلفة لدى طالبات جامعة القصيم، حيث تم احتساب درجة القطع، العدد، والنسبة المئوية لكل انفعال، بالإضافة إلى اختبار الفروق الإحصائية (Z) بين النسب.

تحليل النتائج:

- 1- الغضب والملل أكثر الانفعالات شيوعاً بين الطالبات، حيث بلغ معدل انتشارها (96.2%)، مما يشير إلى أن معظم الطالبات يشعن بهذه الانفعالات أثناء التحصيل الأكاديمي.
 - 2- جاء الاستمتاع والفخر في المرتبة الثانية بنسبة (94.8%)، وهو مؤشر إيجابي على وجود مشاعر تحفيزية لدى الطالبات.
 - 3- تلاهما القلق والحجل بنسبة (90.3%)، مما يعكس القلق المرتبط بالأداء الأكاديمي، لكنه قد يكون دافعاً للتحصيل عند بعض الطالبات.
 - 4- في المقابل، كان اليأس أقل الانفعالات شيوعاً بنسبة (37.6%)، ومع ذلك، فإن القيم الإحصائية المرتفعة للفروق اختبار (Z) تشير إلى أهمية هذا الانفعال وتأثيره المحتمل على الأداء الأكاديمي.
- تشير النتائج إلى أن الانفعالات السلبية (الغضب، الملل، القلق، والحجل) أكثر شيوعاً من الانفعالات الإيجابية (الاستمتاع والفخر)، مما قد يعكس الضغوط الأكاديمية التي تواجهها الطالبات.

- على الرغم من انتشار الانفعالات السلبية، فإن نسبة الاستمتاع والفخر المرتفعة تعكس أن بعض الطالبات يجدن متعة في التحصيل الأكاديمي، مما قد يعزز دافع التعلم لديهن.

- ارتفاع نسبة اليأس وإن كانت الأقل بين الانفعالات، لكنه لا يزال مؤشراً على وجود فئة من الطالبات يعانين من الإحباط، مما يستدعي مزيداً من الدعم النفسي والأكاديمي.

أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الانفعالات انتشاراً لدى الطالبات كانت الغضب والملل، تلاهما الاستمتاع والفخر، ثم القلق والخجل، بينما كان اليأس أقل الانفعالات شيوعاً، يمكن تفسير هذه النتائج بناءً على عدة عوامل نفسية وأكاديمية، ارتفاع مشاعر الغضب والملل قد يكون ناتجاً عن استخدام أساليب تدريس تقليدية تفتقر إلى التفاعلية، مما يؤدي إلى شعور الطالبات بعدم الحماس أثناء التعلم، كما أن ضغط الواجبات الدراسية والاختبارات قد يزيد من هذه المشاعر، خاصة إذا لم تكن المواد الدراسية تقدم بطريقة تحفز التفكير النقدي والإبداع.

أما ارتفاع نسب الاستمتاع والفخر، فيشير إلى أن بعض الطالبات يشعن بالرضا عن أدائهن الأكاديمي، مما يعكس دافعاً داخلياً للتعلم، وقد يكون ذلك مرتبطاً بأساليب التقويم التي تتيح للطالبات فرصة لإبراز قدراتهن، مثل المشاريع البحثية أو الأنشطة الصفية، في المقابل، وجد أن القلق والخجل شائعان أيضاً، حيث يعد القلق دافعاً إيجابياً إذا كان بمستوى معتدل، لكنه قد يصبح معيقاً للتحصيل إذا زاد عن الحد الطبيعي، أما الخجل، فقد يكون ناتجاً عن عوامل اجتماعية أو ثقافية تؤثر على مشاركة الطالبات في البيئة الأكاديمية.

انخفاض نسبة اليأس يعكس أن معظم الطالبات لا يشعن بالإحباط الشديد تجاه دراستهن، مما يشير إلى وجود دعم أكاديمي مناسب يساعدهن على التغلب على الصعوبات، وتؤكد هذه النتائج على ضرورة تطوير بيئة تعليمية أكثر تحفيزاً، من خلال تطبيق أساليب تدريس حديثة تقلل من الشعور بالملل والغضب، وتعزز مشاعر الفخر والاستمتاع بالتعلم، كما توصي الدراسة بضرورة توفير برامج دعم نفسي للطالبات اللاتي يعانين من القلق أو الخجل، لمساعدتهن على تحسين ثقتهن بأنفسهن وتعزيز أدائهن الأكاديمي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما مستوى التحول العقلي لدى طالبات جامعة القصيم؟

لمعرفة مستوى التحول العقلي لدى طالبات جامعة القصيم، تم احتساب الفروق بين متوسط العينة في مستوى التحول العقلي ومتوسط المجتمع الفرضي والجدول التالي يوضح هذه النتيجة:

جدول (9) استجابات مفردات عينة الدراسة حول مستوى التحول العقلي لدى طالبات جامعة القصيم

عدد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	ت	درجات الحرية	الدلالة
580	54.5948	11.58432	60	-11.237	579	.000

تشير النتائج الواردة في جدول (9) إلى أن متوسط استجابات عينة الدراسة (580 طالبة) حول مستوى التحول العقلي بلغ (54.59) بانحراف معياري قدره (11.58)، وهو أقل من المتوسط الفرضي البالغ (60)، وقد بلغت قيمة اختبار "ت" (-11.237) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.000)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لصالح الأخير، وبناءً عليه، يمكن القول إن مستوى

التجول العقلي لدى طالبات جامعة القصيم منخفض إحصائياً مقارنة بالمستوى المتوقع، وهو ما قد يعكس درجة من التركيز والانتباه في أثناء أداء المهام، أو قد يشير إلى محدودية في ظاهرة الشرود الذهني لديهن في السياقات الأكاديمية، وهو ما يستدعي مزيداً من البحث لفهم أبعاده وعلاقته بالعوامل الأخرى كالتنظيم الذاتي أو التحصيل الدراسي. تعزو الباحثتين هذه النتائج إلى أن التفاعل الاجتماعي داخل البيئة التعليمية يلعب دوراً محورياً في تعزيز الفهم واستيعاب المعلومات، حيث تفضل الطالبات الأنشطة التشاركية التي تعتمد على الحوار والتفاعل مع الآخرين، هذا النمط التفاعلي يوفر بيئة تعلمية ديناميكية تُسهم في تقليل الغموض حول المحتوى المطروح وزيادة الشعور بالثقة لدى المشاركين، كما أن الاستفادة من تبادل الأفكار بين الزميلات تُعد وسيلة فعّالة لتعزيز الفهم الجماعي والتعلم التعاوني، مما يفسر ارتفاع مستوى التفاعل مع الأنشطة التي تعتمد على هذه الديناميكية، على الجانب الآخر، يبدو أن الأنشطة الفردية التي تتطلب تركيزاً عالياً أو جهداً ذاتياً، مثل البحث المستقل أو التدوين التفصيلي أثناء المحاضرة، تواجه إقبالاً أقل نسبياً، يُمكن أن يُعزى ذلك إلى كون هذه الأنشطة تستدعي مستوى أعلى من المهارات التنظيمية والتفكير المستقل، وهو ما قد يُشكل تحدياً لبعض الطالبات إذا لم تُدعم هذه الأنشطة بتوجيه واضح أو استراتيجيات تحفيزية، علاوة على ذلك، فإن الانشغال بأنشطة فردية قد يُشتت عن التركيز على المحاضر أو التفاعل مع زميلات الدراسة، مما يقلل من دافعيتها.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات، مثل دراسة (الفيل، 2018) التي أظهرت أن التجول العقلي يمكن أن ينخفض نتيجة لتطبيق استراتيجيات تدريس تفاعلية، مما يعزز التركيز لدى الطلاب ويقلل من تشتت العقلي، كما أيدت نتائج الدراسة الحالية فكرة وجود درجة موافقة متوسطة على بعض العبارات المتعلقة بالتجول العقلي مثل التأكد من المعلومات بعد الاستماع إليها، والقيام بتحضير أسئلة للمراجعة، ما يعكس آليات متعددة للتركيز وتنظيم التفكير، بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Janet Metcalfe and Judy Xu, 2016) التي أشارت إلى أن التجول العقلي كان أكثر عندما تم عرض المعلومات بطريقة جماعية بدلاً من متباعدة، مما قد يربط التجول العقلي بضعف التعلم في بيئة تفتقر للتنظيم المعرفي، في حين أن نتائج الدراسة الحالية تظهر درجة موافقة متوسطة على العبارات المتعلقة بالتجول العقلي، مما قد يعكس استراتيجيات مختلفة في التعامل مع التجول العقلي مقارنة بالنتائج التي تم الحصول عليها في الدراسة السابقة، من ناحية أخرى، لم تختلف النتائج بشكل كبير مع دراسة (نزار، 2020) التي أظهرت أن هناك تجوُّلاً عقلياً لدى الطلاب ولكن دون فروق ذات دلالة إحصائية حسب الجنس أو التخصص، مما يتناسب جزئياً مع نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت درجة موافقة متوسطة على معظم العبارات المرتبطة بالتجول العقلي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل يمكن التنبؤ بالتجول العقلي من خلال التنظيم الذاتي المعرفي؟

من أجل الإجابة على السؤال الرابع هل يمكن التنبؤ بالتجول العقلي من خلال التنظيم الذاتي المعرفي، بغرض معرفة إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال التنظيم الذاتي المعرفي لدى طالبات جامعة القصيم، قامت الباحثتين بإجراء تحليل الانحدار الخطي بين مقياس التجول العقلي والتنظيم الذاتي المعرفي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (10) نتائج الانحدار الخطي المتعدد لتحديد مدى مساهمة التنظيم الذاتي المعرفي في التنبؤ بالتجول العقلي

النموذج		الثابت	التنظيم الذاتي المعرفي
معامل الارتباط		0.713	
معامل التحديد (R^2)		0.509	
معامل التحديد المعدل		0.508	
قيمة (F)		598.306	
دلالة (F)		0.000**	
المعاملات غير القياسية/ غير المعيارية	B قيمة الثابت	0.782	0.406
	الخطأ المعياري	0.055	0.017
المعاملات القياسية/ المعيارية (بيتا)		-	0.713
قيمة (ت)		14.107	24.460
دلالة (ت)		0.000**	0.000**

تشير نتائج الجدول السابق إلى تأثير التنظيم الذاتي المعرفي على التجول العقلي لدى الطالبات، حيث يُظهر معامل الارتباط R البالغ (0.713) وجود ارتباط قوي بين هذين المتغيرين، وهذا يدل على أن التنظيم الذاتي المعرفي يعد عاملاً مؤثراً مهماً في كيفية تفكير الطالبات وتنظيم أفكارهن.

تُظهر المعاملات غير القياسية أن قيمة الثابت B هي (0.782)، مما يشير إلى أن مستوى التجول العقلي سيكون في هذا المستوى عند عدم تأثير التنظيم الذاتي، أما بالنسبة لمعامل بيتا (0.713)، فهو يشير إلى أن زيادة وحدة واحدة في التنظيم الذاتي المعرفي تؤدي إلى زيادة بمقدار (71.3%) في مستوى التجول العقلي، وهذا يعني أن التنظيم الذاتي المعرفي له تأثير ملحوظ وإيجابي على قدرة الطالبات على التفكير الاستقصائي والتجول العقلي. القيمة العالية لقيمة "ت" المحسوبة (24.460) تدل على أن التأثير الإيجابي للتنظيم الذاتي المعرفي على التجول العقلي هو تأثير دال إحصائياً، حيث كانت قيمة الدلالة (0.00) أقل من مستوى المعنوية (0.01). ومما سبق يمكن التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء التنظيم الذاتي المعرفي من خلال النموذج التالي:

$$\text{التجول العقلي} = 0.782 + (0.406 \times \text{التنظيم الذاتي المعرفي}).$$

تعزو الباحثتان التأثير الملحوظ للتنظيم الذاتي المعرفي على التجول العقلي لدى الطالبات إلى الدور الأساسي الذي يلعبه التنظيم الذاتي في إدارة العمليات العقلية وتعزيز التفكير الاستقصائي، التنظيم الذاتي يمكن الطالبات من التحكم في مسارات تفكيرهن، مما يقلل من التششت ويعزز القدرة على التفكير النقدي والتحليل المنطقي، تُظهر هذه النتائج أن التنظيم الذاتي المعرفي ليس مجرد مهارة إضافية، بل هو عنصر جوهري يسهم في تحسين جودة التفكير وتنظيم معلومات الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى عالٍ من التنظيم الذاتي يكن أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الأكاديمية بطريقة واعية ومنهجية، مما ينعكس إيجابياً على أدائهن العام، علاوة على ذلك، يشير ارتباط التنظيم الذاتي المعرفي بالتجول العقلي إلى أهمية تعزيز هذه المهارة في البيئة التعليمية، يُوصى بتصميم برامج تعليمية تركز على تمكين الطالبات من تطوير استراتيجيات فعالة مثل إدارة الوقت، وتحديد الأهداف، وتحليل المشكلات بطريقة متعمقة، هذه الاستراتيجيات لا تعزز فقط من التفكير النقدي، بل أيضاً تسهم في تحسين القدرة على

التفكير الإبداعي، تتفق هذه الرؤية مع ما أكدته دراسة (كنعان، 2022) التي أظهرت أن الطلاب لديهم مستوى جيد من التنظيم الذاتي المعرفي، وأن هناك علاقة طردية بين التجول العقلي والتنظيم الذاتي المعرفي، حيث أظهرت أهمية التنظيم الذاتي في تحسين العمليات العقلية والتنبؤ بها، وبناءً على ذلك، يُنصح بأن تكون مهارات التنظيم الذاتي جزءاً أساسياً من المناهج التعليمية، بهدف تحسين تجربة التعلم وتعزيز القدرات العقلية للطالبات بما يتماشى مع متطلبات التفكير المعاصر.

بناءً على ذلك، فإن تعزيز مهارات التنظيم الذاتي المعرفي في البيئة التعليمية يعد خطوة هامة نحو تحسين تجربة التعلم وتقليل فاعلية التجول العقلي لدى الطالبات، لذا، يُنصح بتطوير استراتيجيات تعليمية تهدف إلى تعزيز هذا التنظيم الذاتي، مثل التدريب على مهارات إدارة الوقت وتطوير استراتيجيات التعلم الذاتي، لتسهيل التعلم العميق والتفكير النقدي.

وقد اتفقت تلك الدراسة مع دراسة هجرس وآخرون (2023) التي توصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بالتجول العقلي من خلال بعض مهارات تنظيم الذات.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل يمكن التنبؤ بالتجول العقلي من خلال انفعالات التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة القصيم؟

من أجل الإجابة عن التساؤل الخامس والذي ينص على "هل إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال انفعالات التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة القصيم، بغرض معرفة إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال انفعالات التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة القصيم، قامت الباحثتين بإجراء تحليل الانحدار الخطي البسيط بين مقياسي التجول العقلي وانفعالات التحصيل الأكاديمي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (11) الانحدار الخطي المتعدد لتحديد مدى مساهمة انفعالات التحصيل الأكاديمي في التنبؤ بالتجول العقلي

النموذج		الثابت	التنظيم الذاتي المعرفي
معامل الارتباط		0.669	
معامل التحديد (R^2)		0.447	
معامل التحديد المعدل		0.446	
قيمة (F)		468.035	
دلالة (F)		0.000**	
المعاملات غير القياسية/ غير المعيارية	قيمة الثابت B	0.892	0.381
	الخطأ المعياري	0.057	0.018
المعاملات القياسية/ المعيارية (بيتا)		-	
قيمة (ت)		15.513	21.634
دلالة (ت)		0.000**	0.000**

تشير نتائج الانحدار الخطي المتعدد الذي يهدف إلى تحديد مدى مساهمة انفعالات التحصيل الأكاديمي في التنبؤ بالتجول العقلي، تشير قيمة معامل الارتباط إلى وجود علاقة إيجابية بين انفعالات التحصيل الأكاديمي

والتجول العقلي، حيث بلغت قيمة $R = (0.669)$ هذا يعكس ارتباطاً جيداً، مما يعني أن زيادة انفعالات التحصيل الأكاديمي ترتبط بزيادة في التجول العقلي.

تشير المعاملات غير القياسية إلى أن قيمة الثابت B تبلغ (0.892) ، مما يعني أنه في حالة غياب انفعالات التحصيل الأكاديمي، سيكون متوسط التجول العقلي (89.2%) ، بينما تشير قيمة المعاملات القياسية (بيتا) إلى أن كل زيادة بمقدار وحدة واحدة في انفعالات التحصيل الأكاديمي ترتبط بزيادة مقدارها (0.669) في التجول العقلي. قيمة "ت" المحسوبة لانفعالات التحصيل الأكاديمي بلغت (21.634) ، مما يدل على قوة تأثير هذه المتغيرات، كما أن قيمة الدلالة تساوي (0.000) ، وهي أقل بكثير من مستوى الدلالة (0.01) ، مما يشير إلى أن النتائج دالة إحصائياً وبقوة.

بناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج بأن انفعالات التحصيل الأكاديمي لها تأثير كبير على مستوى التجول العقلي لدى الطالبات، يُنصح بالتركيز على تعزيز بيئة تعليمية تعزز انفعالات إيجابية، مما قد يساهم في تحسين التفكير الإبداعي والتحليلي لدى الطالبات، وبالتالي تحسين أدائهن الأكاديمي. بناءً على هذه النتائج، فيمكن التنبؤ بالتجول العقلي في ضوء انفعالات التحصيل الأكاديمي من خلال النموذج التالي:

$$\text{التجول العقلي} = 0.892 + (0.381 \times \text{انفعالات التحصيل الأكاديمي})$$

تعزو الباحثتان العلاقة الإيجابية بين انفعالات التحصيل الأكاديمي والتجول العقلي لدى الطالبات إلى تأثير الانفعالات الأكاديمية على تحفيز التفكير والاستجابة المعرفية، انفعالات التحصيل الأكاديمي، سواء كانت إيجابية مثل الحماس والفرح أو حتى انفعالات سلبية مثل القلق، تعمل على تعزيز التفاعل مع البيئة التعليمية، مما يدفع الطالبات إلى التفكير والتساؤل بطرق مبتكرة واستقصائية، هذا التأثير يعكس أهمية الانفعالات الأكاديمية في دفع الطالبات نحو استكشاف أفكار جديدة وتنظيمها بشكل أفضل، الانفعالات الإيجابية على وجه الخصوص تساهم في تعزيز الدافعية الداخلية وتنمية الاستعداد للتعلم، مما يؤدي إلى تحسين العمليات المعرفية المرتبطة بالتجول العقلي، وتظهر النتائج أهمية إيجاد بيئة تعليمية تدعم الانفعالات الإيجابية مثل الحماس والفخر من خلال تعزيز التفاعل الإيجابي بين الطالبات والمعلمين، وتقديم التغذية الراجعة البناءة، وتشجيع الأنشطة التي تعزز المشاعر الإيجابية نحو التعلم، كما أن إدارة الانفعالات السلبية يمكن أن تساهم أيضاً في تحسين التجربة التعليمية بشكل عام، وبناءً على هذه النتائج، يتضح أن التركيز على تنمية انفعالات التحصيل الأكاديمي، سواء من خلال تصميم استراتيجيات تعليمية تفاعلية أو تطوير برامج تدعم الصحة النفسية للطالبات، يمكن أن يقلل من مستويات التجول العقلي، ويدفع نحو تحقيق تجربة تعلم أكثر شمولية وفعالية، هذا التوجه يدعم تطوير التفكير الإبداعي والنقدي، ويؤكد على أهمية الانفعالات الأكاديمية كعامل أساسي في تحقيق النجاح الأكاديمي وتحسين جودة التعلم. وترى الباحثتان أن الحالة النفسية والعاطفية للطالبات تلعب دوراً حاسماً في تشكيل عمليات التفكير، فعندما تكون انفعالات الطالبات إيجابية، مثل الفخر أو الاستمتاع، فإنهن أكثر ميلاً إلى الانخراط في التفكير النقدي والاستكشافي، بالمقابل، يمكن أن تؤدي الانفعالات السلبية مثل القلق أو الملل إلى تشتيت الانتباه وتقليل القدرة على التفكير الإبداعي.

بالتالي، يُظهر هذا التحليل أهمية الاهتمام بالجوانب النفسية والانفعالية في البيئة التعليمية، حيث يمكن أن تسهم تحسين هذه الجوانب في تعزيز الأداء الأكاديمي والتفكير الاستقصائي لدى الطالبات. وتتفق تلك النتائج مع نتيجة دراسة الدرس وفيود (2023) حيث وجدت علاقة بين الانفعالات الأكاديمية السلبية والتجول العقلي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم.

ملخص نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة الحالية للعديد من النتائج من أهمها:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات جامعة القصيم في التجول العقلي والمتوسط الفرضي للمجتمع.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات جامعة القصيم في التنظيم الذاتي المعرفي والمتوسط الافتراضي للمجتمع.
- 3- توجد فروق داله إحصائية بين متوسط درجات طالبات جامعة القصيم في انفعالات التحصيل الأكاديمي والمتوسط الافتراضي للمجتمع.
- 4- يمكن التنبؤ بالتجول العقلي من خلال التنظيم الذاتي المعرفي وانفعالات التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة القصيم.

توصيات الدراسة:

- بناءً على نتائج الدراسة، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات لتعزيز التجول العقلي، وتنمية التنظيم الذاتي المعرفي، وتحسين انفعالات التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة القصيم.
- 1- تعزيز الممارسات التفاعلية في المحاضرات والتركيز على تصميم استراتيجيات تعليمية تدعم التفاعل بين الطالبات، مثل النقاشات الجماعية والأسئلة المفتوحة.
 - 2- تقديم تدريبات على تحسين مهارات الاستماع النشط لدى الطالبات، مع التركيز على تحليل المعلومات وربطها بالمعرفة السابقة.
 - 3- تقليل عوامل التششت: اقتراح وسائل لتقليل التششت الذهني أثناء المحاضرات، مثل تعزيز البيئة التعليمية الجاذبة وتحفيز الطالبات على التركيز.
 - 4- تقديم برامج تدريبية للطالبات تساعد على إعداد أسئلة مسبقة لتعزيز فهم المحاضرات.
 - 5- تضمين أنشطة تعليمية مشوقة ومبتكرة تساعد على تقليل الملل وزيادة التفاعل مع المحتوى الدراسي.
 - 6- إنشاء بيئة تعليمية داعمة تحفز الطالبات على المشاركة الإيجابية والشعور بالإنجاز.
 - 7- دراسة أسباب الملل في المحاضرات والعمل على تصميم بيئات تعليمية متنوعة تساهم في جذب انتباه الطالبات وتحفيزهم.
 - 8- تشجيع الطالبات على المشاركة الفعالة من خلال المكافآت والتحفيز الإيجابي لتعزيز شعورهم بالتحفيز الذاتي.
 - 9- تنظيم ورش عمل للطالبات لتعليمهم كيفية وضع أهداف تعليمية واضحة وتطوير خطط دراسية مرنة.

- 10- تشجيع الطالبات على استخدام طرق متنوعة للدراسة والتعامل مع الصعوبات التعليمية بفعالية.
- 11- توجيه الطالبات لتقييم تقدمهم التعليمي باستمرار والعمل على تحسين أدائهم بناءً على نتائج هذا التقييم.
- 12- تصميم أساليب تقييم تشاركية لتقديم فرص للطالبات لابتكار أسئلة ومناقشتها كجزء من عملية التعلم لتعزيز التنظيم المعرفي

البحوث المقترحة

- فيما يلي مجموعة من المقترحات البحثية التي يمكن أن تتناول موضوعات مرتبطة بالتجول العقلي، والتنظيم الذاتي المعرفي، وانفعالات التحصيل الأكاديمي لدى طالبات الجامعات:
- 1- أثر استخدام الذكاء الاصطناعي في تحسين مهارات التنظيم الذاتي المعرفي والتجول العقلي: دراسة تستكشف كيف يمكن للتطبيقات القائمة على الذكاء الاصطناعي تحسين استراتيجيات التعلم الذاتي.
 - 2- دور التأمل الذهني (Mindfulness) في تعزيز التجول العقلي والتنظيم الذاتي المعرفي: بحث يدرس تأثير تقنيات التأمل الذهني على تحسين التركيز، الإبداع، والتحصيل الأكاديمي لدى الطالبات.
 - 3- أثر تنوع أساليب التقييم الأكاديمي على مستوى التجول العقلي والتنظيم الذاتي المعرفي: دراسة تقارن بين تأثير الاختبارات التقليدية والتقييمات القائمة على المشروعات أو العروض التقديمية على مهارات التفكير الإبداعي لدى الطالبات.
 - 4- العلاقة بين أنماط النوم وجودة الراحة وتأثيرها على مستويات التنظيم الذاتي المعرفي والتجول العقلي: تحليل كيفية تأثير جودة النوم على قدرة الطالبات على التركيز والإبداع في التعلم.
 - 5- أثر استخدام الخرائط الذهنية في تحسين التنظيم الذاتي المعرفي وتنمية مهارات التفكير الإبداعي: دراسة تبحث في مدى فاعلية الخرائط الذهنية كأداة تعليمية لتعزيز الفهم العميق والتخطيط الفعال.
 - 6- دور العوامل العاطفية في التأثير على التجول العقلي والتنظيم الذاتي المعرفي: دراسة تستكشف كيف تؤثر المشاعر مثل القلق، الحماس، والإحباط على قدرة الطالبات على التعلم الذاتي والتفكير الإبداعي.
 - 7- أثر الأنشطة اللا منهجية على تطوير مهارات التنظيم الذاتي المعرفي والتجول العقلي: بحث يركز على كيفية تأثير الأنشطة الثقافية، الرياضية، والفنية على التفكير النقدي والإبداع لدى الطالبات.
 - 8- تأثير البيئات الافتراضية والمعززة بالواقع على مستويات التجول العقلي والتنظيم الذاتي المعرفي: دراسة تقيم دور تقنيات الواقع الافتراضي والمعزز في تحسين تجربة التعلم وتعزيز مهارات التفكير الذاتي.
 - 9- دور القراءة الحرة الموسعة في تنمية مهارات التجول العقلي لدى الطالبات: تحليل كيفية تأثير القراءة خارج المنهج الأكاديمي على توسيع الأفق الفكري وتحفيز الإبداع.
 - 10- أثر التعلم القائم على المشكلات (PBL) في تحسين مستويات التنظيم الذاتي المعرفي والتجول العقلي: دراسة تبحث في فاعلية استراتيجيات التعلم القائم على المشكلات في تعزيز استقلالية التفكير وتحفيز استكشاف المعرفة.

المراجع:

- البياتي، عثمان. (2022). التجول العقلي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة آداب الفراهيدي*، 14(48)، 554-579.
- الجمال، محمد؛ رخا، سعاد. (2015). أثر استخدام التعلم المدمج في تدريس مادة الأحياء على التحصيل الدراسي والانفعالات الأكاديمية لطلاب الصف الأول الثانوي. *مجلة كلية التربية*، 30(4)، 147-198.
- الطرابشة، أروى. (2017). قلق البحث عن المعلومات وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك. رسالة ماجستير، كلية التربية. جامعة اليرموك، إربد، 1-109.
- العمرى، عائشة؛ الباسل، رباب. (2019). برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس، وتأثيره على تنمية نواتج التعلم وخفض التجول العقلي لدى طالبات كلية التربية جامعة طيبة. *مجلة تكنولوجيا التربية*، العدد(2)، 332-398.
- العيادة، أمامه. (2020). الدور الوسيط لانفعالات التحصيل "الإيجابية والسلبية" في علاقة دعم التعلم والانجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة. 1-145. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القصيم.
- العيسى، ريم. (2017). الانفعالات المرتبطة بالتحصيل، وعلاقتها بمستويات المعالجة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. 1-149. رسالة ماجستير، وزارة التعليم، المملكة العربية السعودية.
- الغرايبة، أحمد. (2019). الإسهام النسبي للتفكير ما وراء المعرفي بالتعلم المنظم ذاتيا لدى طلبة الدراسات العليا. *مجلة كلية التربية*، 118(30)، 123-158.
- الفقي، آمال. (2013). التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، العدد(38)، 13-56.
- الفيل، حلمي. (2018). برنامج مقترح لتوظيف أنموذج التعلم القائم على السيناريو (SBL) في التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية. *مجلة كلية التربية*، 33(2)، 3-57.
- الحل، أشرف؛ الجميلي، هاشم. (2022). مهارات التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة قسم الرياضيات في كليات التربية الأساسية. *مجلة التربية الأساسية*، 28(117)، 39-57.
- المراغي، إيهاب. (2020). استخدام استراتيجية عباءة الخبير في تدريس الهندسة بأسلوب تكاملي على التحصيل وخفض درجة التجول العقلي، والحد من أسبابه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة تربويات الرياضيات*، 32(1)، 31-79.
- المللي، سهاد. (2010). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين. *مجلة جامعة دمشق*، العدد (3)، 134-195.
- الموساوي، آسيه. (2021). الكفاءة الانفعالية لدى أطفال الروضة الموهوبين. *المجلة العلمية*، 37(10)، 596-638.

- الوطبان، محمد. (2006). مهارات ما وراء المعرفة لدى مرتفعي ومنخفضي الفاعلية الذاتية من طلاب جامعة القصيم. *رسالة التربية وعلم النفس*، (27)، 335-380.
- الوطبان، محمد. (2013). توجهات أهداف الإنجاز: نموذج 2×2 بوصفها منبئات بانفعالات التحصيل: نموذج 2×2 لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم الإنسانية والإدارية*، العدد (3)، 75-121.
- اليوسفي، مشيرة. (1998). دراسة إمبريقية للخبرات الانفعالية لدى طلاب الجامعة. *المؤتمر السنوي الخامس - الإرشاد النفسي والتنمية البشرية*، 2، القاهرة: مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، 639 - 722.
- بهنساوي، أحمد. (2020). برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية الضبط الذاتي وأثره في خفض التجول العقلي لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، العدد (21)، 227-267.
- جوهان. (2018). دراسة مقارنة لمستوى طالبات قسم الطفولة المبكرة في مهارتي التنظيم الذاتي وفعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها بمهارات التفكير ما وراء المعرفي. *مجلة الطفولة والتربية*، 10(36)، 81-140.
- خداداد، لينا. (2013). نظرية العقل وعلاقتها بالتنظيم المعرفي لدى أطفال الرياض. *الجامعة المستنصرية كلية التربية الأساسية*، *مجلة أبحاث الذكاء*، 18(29)، 173-194.
- شلي، يوسف؛ ال معيض، عايض. (2020). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي، وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. *المجلة التربوية*، العدد (2)، 612-658.
- عبدالرحيم، مرفت؛ واعر، نجوى؛ حمودة، حمودة؛ سيد، هبه. (2021). التجول العقلي وعلاقته بالحل الإبداعي للمشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية بالوادي الجديد. *المجلة العلمية*، العدد (36)، 55-76.
- علي، زينب. (2016). فاعلية استراتيجية مقترحة قائمة على التنظيم الذاتي في تحسين الكفاءة الذاتية والتحصيل المعرفي والاتجاه نحو استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلاب الصف الثاني الثانوي. *مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية*، (77)، 117-164.
- كريم، زهراء؛ فرمان، شذى؛ عبد الله، يسرى. (2020). أثر استراتيجية حصاد الأفكار في تنمية التنظيم الذاتي المعرفي عند طلبة كليات التربية في مادة علم النفس الاجتماعي. *رسالة ماجستير*، كلية التربية والعلوم الإنسانية، جامعة بغداد.
- محمد، عباس. (2018). التنظيم الذاتي المعرفي وعلاقته بالإجهاد الانفعالي لدى تدريسي الجامعة. *مجلة الآداب*، ملحق، 475-504.

- Bandura, A, Corvone, D. (1986). Differential engagement of self-reactive influences in cognitive motivation Organizational Behavior and Human Decision Processes, (38), 92-113.
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.

- C. McVay and Michael J. Kane. (2010). Adrift in the Stream of Thought: The Effects of Mind Wandering on Executive Control and Working Memory Capacity.
- Duru, E, Duru, S, Balkis, M. (2014). Analysis of Relationships among Burnout, Academic Achievement, and Self-regulation, Educational Sciences: Theory & Practice, 14(4), 1274-1284.
- Pekrun, R, Frenzel, A, Goetz, T, Perry, R. (2006). The Control-Value Theory of Achievement Emotions :An Integrative Approach to Emotions in Education", 13-36.
- Pekrun, R, Goetz, T, Titz, W. (2002). Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research. *Educational Psychologist*, (37), 91-106.
- Randall, j. (2015). Mind wandering and self-directed learning: testing the efficacy of self-regulation interventions to reduce mind wandering and enhance online training performance
- Smallwood, j, Schooler, j. (2014). The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness.488-518.
- Villavicencio. (2012). Positive academic emotions moderate the relationship between self-regulation and academic achievement. *British journal of Educational Psychology*, 83(2), 329-340.
- Zhao, W. (2016). Paradigm of Foreign Language Teaching and Learning: A Perspective of Self-Regulated Learning Environment Construction. *journal of Social Sciences*, 4, 167-177.