العدد 19 تشرين الثاني 2025
No.19 – Nov 2025
المجلة العراقية للبحوث الانسانية والاجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN2790-1254

التفوق الوهمي وعلاقته بالتنظيم الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

م. د اقبال محمد صيوان الطائي
المديرية العامة لتربية ديالى/ ث- العدنانية للبنات

الكلمات المفتاحية: التفوق الوهمي, التنظيم الذاتي الاكاديمي

iqbal03273@gmail.com

مستخلص

يرمي البحث الحالي التعرف على التفوق الوهمي والتنظيم الذاتي الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الجامعية، والتعرف على دلالة الفروق وبحسب متغير الجنس(ذكور- إناث) والتخصص(علمي- انساني) والمستوى الدراسي (الاول - الرابع) لكل من التفوق الوهمي والتنظيم الذاتي الاكاديمي، وايجاد العلاقة الارتباطية بينهما, ولتحقيق اهدف البحث قامت الباحثة ببناء واعداد مقياس التفوق الوهمي وفق نظرية دونينغ وكروغر (Kruger & Dunning1999) ويتضمن (20) فقرة وامام كل فقرة خمس بدائل، كما تم بناء التنظيم الذاتي الاكاديمي وحسب نظرية زيمرمان (Zimmerman,2000)، وتكون المقياس بصورته النهائية من (24) فقرة، وقد تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية إذ تم استخراج الصدق الظاهري والثبات للمقياسين، ثم طبق المقياسين على عينة البحث البالغة (200) طالب وطالبة، اختيروا بالطريقة العشوائية من طلبة جامعة ديالى للدراسة الصباحية، وبعد تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية: الاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:- بان طلبة جامعة ديالى يتمتعون بالتفوق الوهمي، ولا يوجد فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في التفوق الوهمي، كما يوجد فرق دال وفق التخصص(علمي- انساني) ووفق المستوى الدراسي(الاول - الرابع)، وان طلبة الجامعة لديهم مستوى جيد من التنظيم الذاتي الاكاديمي، ويوجد فرق دال إحصائيا في مستوى التنظيم الذاتي الاكاديمي وحسب متغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي, وفي ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى مجموعة من التوصيات والمقترحات.

The Relationship Between Illusory Superiority and Academic Self-Regulation Among University Students

Dr. Iqbal Mohammed Saiwan Al-Tai
iqbal03273@gmail.com
General Directorate of Diyala Education / Al-Adnaniyah High School for Girls

Keywords: Illusory Superiority, Academic Self-Regulation

Abstract

The current research aims to identify illusory superiority and academic self-regulation among university students, and to identify the significance of differences according to the gender variable (males-females), specialization (scientific-humanities), and academic level (first-fourth), for both illusory superiority and academic self-regulation, and to find the correlation between them. To achieve the research objectives, the researcher built and prepared a measure of illusory

superiority according to the theory of Dunning and Kruger (1999), which includes (20) items with five alternatives for each item. The academic self-regulation was also built according to Zimmerman's theory (2000), and the final version of the scale consists of (24) items. The researcher achieved psychometric properties by extracting face validity and reliability for both scales, which were then applied to a research sample of (200) male and female students, selected randomly from the morning study students at the University of Diyala. After analyzing and statistically processing the data using the following statistical methods: T-test for one sample and T-test for two samples, the researcher reached the following results: Diyala University students have illusory superiority, and there is no statistically significant difference between males and females in illusory superiority. There is a statistically significant difference according to specialization (scientific-humanities) and academic level (first-fourth). University students have a good level of academic self-regulation, and there is a statistically significant difference in the level of academic self-regulation according to the variables of gender, specialization, and academic level. In light of the research results, the researcher reached a set of recommendations and suggestions.

الفصل الأول / التعريف بالبحث:

أولاً: مشكلة البحث Problem Of the Research

لطالما كان التحصيل الأكاديمي يُنظر إليه على أنه نتيجة مباشرة للمثابرة والجهد المنظم, ومع ذلك، يثير الواقع الأكاديمي الحديث تساؤلاً حول مدى دقة هذا الافتراض في ظل انتشار ظواهر نفسية معقدة إن ظاهرة التفوق الوهمي (Illusory Superiority) هي تحيز معرفي يدفع الأفراد إلى المبالغة في تقدير قدراتهم مقارنة بالمتوسط وهي لا تشكل مجرد خطأ في التقدير الذاتي بل قد تكون عائقاً جوهرياً أمام عملية التنظيم الذاتي الأكاديمي (Academic Self-Regulation), إن المشكلة لا تكمن في وجود التفوق الوهمي بحد ذاته، بل في كيفية تداخله مع الآليات المعرفية والسلوكية التي ينظم بها الطالب تعلمه, تكمن قوة المشكلة في أن التفوق الوهمي ليس مجرد شعوراً عابراً، بل هو آلية دفاعية قد تمنع الطالب من الانخراط في "الحلقة المفرغة" للتنظيم الذاتي, هذه الحلقة تتطلب من الفرد المراقبة الدقيقة لأدائه، والحكم على مدى كفايته، ثم اتخاذ الإجراءات التصحيحية (Zimmerman & Schunk : 2011).

ان الطالب الذي يعاني من التفوق الوهمي يكسر هذه الحلقة في مرحلتها الأولى: المراقبة الذاتية فبسبب تصوره الخاطئ عن كفاءته، يفشل في رصد نقاط ضعفه، مما يجعله يغفل الحاجة إلى التخطيط، والضبط، والتقييم، وهي العناصر الأساسية للتنظيم الذاتي (Dunning & Kruger , 1999 : 1121) هذا السلوك لا يؤثر فقط على درجاته النهائية، بل يحد من نموه الأكاديمي ومرونته في مواجهة التحديات, ان التفوق الوهمي ظاهرة نفسية خطيرة اذ انه يدفع الأفراد إلى المبالغة في تقييم قدراتهم، مما يجعلهم لا يدركون حاجتهم إلى التعلم والتطور (Kruger & Dunning, 1999 :1122) وقد أظهرت دراسات سابقة أن الأفراد الذين يعانون من هذا التحيز يظهرون مقاومة أكبر للملاحظات البناءة (kluger&Denisi,1996:**254–284**)، مما يعيق عملية تحسين الأداء, فالطالب الذي يبالغ في تقدير قدراته غالباً ما يتأخر في طلب المساعدة أو لا يستفيد من الموارد المتاحة, فالتفوق الوهمي يكسب الطلبة

شعوراً بالثقة لكنه في المقابل قد يضعف من ادراكهم لأوجه القصور الفعلية لديهم(Zimmerman , Wheeler & 2014:92).

ان التنظيم الذاتي هو مفتاح النجاح الأكاديمي لكن لماذا يفتقر بعض الطلاب إليه؟ ربما يكون التفوق الوهمي هو أحد الأسباب الخفية الطالب الذي يعتقد أنه متفوق قد لا يرى أي حاجة للجهد الإضافي أو التنظيم، وهذا بدوره يؤدي إلى ضعف أدائه, ان البحث في هذه العلاقة يساعد على فهم الأسباب الكامنة وراء ضعف التنظيم الذاتي، مما يمكن أن يساعد في تحديد المشكلة بشكل أفضل.

إن فهم العلاقة بين التنظيم الذاتي والتفوق الوهمي له أهمية كبيرة، حيث إن خطورة هذه المشكلة تكمن في ان الطلبة الذين يقعون تحت تأثير وهم التفوق لا يسعون الى تطوير مهاراتهم الدراسية او تعديل استراتيجيات تعلمهم لانهم يعتقدون مسبقا بانهم يحققون الاداء الامثل وهذا بدوره يؤدي الى فجوة بين الاداء الفعلي والتصور الذاتي للأداء وهي فجوة قد تعطل النمو الاكاديمي وتؤثر سلبا في تحصيلهم العلمي وتكيفهم الجامعي.

حسب اطلاع الباحثة لا توجد دراسة وصفية - ارتباطية تربط بشكل مباشر بين متغيري التفوق الوهمي والتنظيم الذاتي الأكاديمي في سياق التعليم الجامعي العربي والاجنبي، مما يجعل هذا البحث مهماً لسد هذه الفجوة وتقديم فهم أعمق لهذه العلاقة المعقدة وبناءً على ما تقدم، تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤل الجوهري: **ما طبيعة العلاقة بين التفوق الوهمي ومكونات التنظيم الذاتي الأكاديمي (التخطيط، المراقبة، والتقييم) لدى طلبة الجامعة؟**

ثانياً: أهمية البحث The importance of research

تُعد مرحلة التعليم الجامعي مرحلة حيوية تتطلب من الطلبة مستوى عالٍ من الاستقلالية الأكاديمية, في هذه المرحلة يواجه الطالب مهاماً دراسية تتطلب منه الاعتماد على قدرته في إدارة تعلمه بشكل مستقل وهي مهارة تُعرف بـ التنظيم الذاتي الأكاديمي (Zimmerman, 2000 :13) لذلك فإن أي عوامل نفسية قد تعيق هذه القدرة، مثل التفوق الوهمي، تشكل مشكلة بحثية تستحق الدراسة, إن فهم هذه العوامل يساعد في تقديم الدعم المناسب للطلاب لضمان نجاحهم وتكيفهم مع متطلبات التعليم العالي, ان دراسة هذه الظاهرة لدى طلبة الجامعة أمر بالغ الأهمية، لأنها تكشف عن حواجز خفية تمنعهم من الوصول إلى إمكاناتهم الحقيقية وقد أظهرت دراسات سابقة أن الأفراد الذين يعانون من هذا التحيز يظهرون مقاومة أكبر للملاحظات البناءة (Chang & DeVoe , 2007 :1125), إن فهم التفوق الوهمي يُساعد الأفراد على اتخاذ قرارات أكثر حكمة في حياتهم بشكل عام سواءً كانت قرارات مهنية أو شخصية، لأنهم يُصبحون أكثر وعياً بمصادر التحيز التي قد تؤثر على أحكامهم (Kruger & Dunning , 1999: 1132), فعندما يدرك الطالب العلاقة بين تقديره الوهمي وفشله، فإنه يصبح أكثر قدرة على مواجهة التحديات المستقبلية هذا الإدراك يمنعه من إلقاء اللوم على عوامل خارجية، ويُعزّز لديه الشعور بالمسؤولية والقدرة على تحسين أدائه، مما يُسهم في بناء شخصية أكثر مرونة وقدرة على الصمود في وجه الإحباط (Sachs & Kleber , 2011: 333).

يعد التنظيم الذاتي أساس النجاح الأكاديمي في البيئة الجامعية، فهو يُمكّن الطلاب من التخطيط، والمراقبة، والتقييم الذاتي لعمليات تعلمهم (Zimmerman, 2000 :16). إن فهم العلاقة بين التنظيم الذاتي والتفوق الوهمي له أهمية كبيرة، حيث إن ضعف التنظيم الذاتي يمكن أن يؤدي إلى نتائج أكاديمية متدنية خاصةً عند الطلاب الذين يبالغون في ثقتهم بأنفسهم (Sachs & Kleber , 2011 :331).

يُعد التنظيم الذاتي الأكاديمي مؤشراً قوياً للتنبؤ بالتحصيل الدراسي فالطلاب الذين يمتلكون هذه المهارة يكونون أكثر قدرة على وضع أهداف واضحة، وتخطيط مهامهم الدراسية، ومراقبة تقدمهم، وتعديل استراتيجياتهم عند الحاجة وقد أكدت دراسات متعددة هذه العلاقة الإيجابية على سبيل المثال وجد زيمرمان وشونك أن الطلاب الذين يستخدمون استراتيجيات التنظيم الذاتي بفعالية يحصلون على درجات أعلى ويتفوقون في مهامهم الأكاديمية مقارنة بأقرانهم, هذا الارتباط يوضح أن التنظيم الذاتي ليس مجرد مهارة إضافية، بل هو محرك أساسي للنجاح الأكاديمي(Zimmerman& Schunk , 2011 :28).

ولا تقتصر أهمية التنظيم الذاتي على الأداء الأكاديمي فحسب بل تمتد لتشمل جوانب شخصية ومهنية أوسع فالطلاب الذين يتقنون هذه المهارة يكونوا أكثر انضباطاً ذاتياً ومرونة في مواجهة التحديات وقدرة على حل المشكلات هذه الصفات لا تُقدر بثمن في سوق العمل حيث تتطلب معظم المهن الحديثة القدرة على التعلم المستمر والعمل بشكل مستقل وعلى الرغم من أهمية التنظيم الذاتي لا يزال هنالك نقص في الدراسات العربية التي تتناول هذا المتغير بشكل معمق في البيئة الجامعية خاصةً فيما يتعلق بعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى إن فهم كيفية ارتباط التنظيم الذاتي بظواهر مثل التفوق الوهمي (Illusory Superiority) أو التسويف الأكاديمي (Academic Procrastination) يمكن أن يساعد في تصميم برامج تدريبية أكثر فعالية هذا البحث يساهم في سد هذه الفجوة وتقديم توصيات عملية للجامعات والمؤسسات التعليمية حول كيفية دعم الطلاب وتنمية مهاراتهم في التنظيم الذاتي مما يعود بالنفع على الأفراد والمجتمع بشكل عام, فبينما توجد دراسات عن التنظيم الذاتي ودراسات أخرى عن التفوق الوهمي الا انه وحسب علم الباحثة واطلاعها لا توجد ابحاث تربط بينهما لذا تعد هذه الدراسة إضافة فريدة من نوعها للمجال مما يجعلها ذات قيمة علمية عالية.

يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية:

- **الأهمية النظرية**: إن هذا البحث يشكل اضافة نوعية إلى المعرفة الحالية من خلال استكشاف العلاقة المباشرة بين التفوق الوهمي والتنظيم الذاتي الأكاديمي، وهي علاقة لم يتم تناولها بما يكفي في الأدبيات الاجنبية بشكل عام والعربية تحديداً.
- **الأهمية التطبيقية**: أن نتائج البحث "يمكن أن تُستخدم في تصميم برامج تدخل تهدف إلى تعزيز الوعي الذاتي لدى الطلاب وتنمية مهاراتهم في التنظيم الذاتي، مما يساهم في تحسين جودة التعليم الجامعي, اذ انه يوفر مقياسان الاول للتفوق الوهمي والاخر للتنظيم الذاتي الاكاديمي وهذا يمثل اضافة جديدة لتعزيز هذين المتغيرين.

ثالثاً: اهداف البحث Research Objectives

يرمي البحث الحالي التعرف على:-

الهدف الأول:- مستوى التفوق الوهمي لدى طلبة الجامعة.

الهدف الثاني:- دلالة الفروق على مقياس التفوق الوهمي تبعاً لمتغير الجنس(ذكور- إناث).

الهدف الثالث:- دلالة الفروق على مقياس التفوق الوهمي تبعاً لمتغير التخصص (انساني – علمي)

الهدف الرابع:- دلالة الفروق على مقياس التفوق الوهمي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي الأكاديمي(اول / رابع)

الهدف الخامس:- مستوى التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

الهدف السابع:- دلالة الفروق على مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي وبحسب متغير الجنس (ذكور-إناث).

الهدف السادس: دلالة الفروق على مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي وبحسب متغير التخصص(علمي/انساني)

الهدف الثامن:- دلالة الفروق على مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي وبحسب متغير المستوى الدراسي الأكاديمي (اول جامعة/ رابع جامعة)
الهدف التاسع:- العلاقة الارتباطية بين التفوق الوهمي والتنظيم الذاتي الأكاديمي.

رابعاً: حدود البحث Limits of The Research: يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى للدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين(ذكور- اناث) والتخصص (علمي- انساني) والمستوى الدراسي (الاول - الرابع) للعام الدراسي (2022-2023)

خامساً: تحديد المصطلحات Terms Limitation

اولا/ التفوق الوهمي (Illusory Superiority): عرفه كل من:

- دونينغ وكروغر (Kruger & Dunning 1999): "تحيز معرفي يجعل الأفراد غير الأكفاء غير قادرين على إدراك مدى عدم كفاءتهم، مما يؤدي إلى مبالغتهم في تقدير أدائهم وقدراتهم مقارنة بأقرانهم"
(Kruger & Dunning 1999 : 1121)
- كليبر وساكس (Sachs, & Kleber 2011): "ميل الفرد إلى المبالغة في تقييم قدراته الأكاديمية أو المعرفية مقارنة بأداء الآخرين أو بالأداء الفعلي الذي يحققه (Kleber, 2011: 330 & Sachs).
- زينمان وويلر (Wheeler & Zimmerman 2014): "وهم إيجابي يتمثل في تقدير الفرد لقدراته أو مهاراته بشكل يفوق الواقع، وهو ما يُعرف بكونه أحد مظاهر نقص الوعي بالذات فيما وراء المعرفة
(Wheeler & Zimmerman 2014 : 88)
- التعريف نظري: تبنت الباحثة تعريف دونينغ وكروغر (Kruger & Dunning 1999) لاعتمادها على نظريته.
- التعريف الاجرائي: يُعرّف التفوق الوهمي إجرائياً في هذا البحث بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على فقرات مقياس التفوق الوهمي المُعدّ لهذا الغرض.

ثانيا/ **التنظيم الذاتي الأكاديمي (Academic Self-Regulation)**:-عرفه كل من

1. **زيمرمان (Zimmerman, 2000)**: على أنه قدرة الطالب على إدارة عمليات تعلمه بشكل واعٍ ومخطط، عبر وضع أهداف محددة، واستخدام استراتيجيات تعلم فعالة، ومراقبة التقدم، والتقييم الذاتي المستمر، بهدف الوصول إلى النجاح الأكاديمي (Zimmerman, 2000 :14)
2. **بينتريتش (Pintrich, 2004)**: "عملية بنائية ذاتية يفعّلها المتعلمون بنشاط ويسيطرون عليها لضبط معرفتهم، ودوافعهم، وسلوكياتهم، والبيئة المحيطة بهم لتحقيق أهدافهم الأكاديمية" (Pintrich, 500 : 2004)
3. **شونك (Schunk, 2012)**: "ممارسة الطلاب للسلوكيات والمشاعر والعمليات المعرفية التي تساعدهم على تحقيق أهدافهم الأكاديمية، والتي تشمل التخطيط، والمراقبة، والتقييم الذاتي" (Schunk, 2012 :102)
4. **التعريف النظري** : تبنت الباحثة تعريف زيمرمان (Zimmerman, 2000) لاعتمادها على نظريته.

5- التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على فقرات مقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي المُعدّ لهذا الغرض.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

الجانب الأول: الإطار النظري

أولاً: الإطار النظري لمتغير التفوق الوهمي (Illusory Superiority)

يُعدّ التفوق الوهمي أحد التحيزات المعرفية الشائعة التي تؤثر في تقدير الأفراد لذواتهم، حيث يميل الفرد إلى تقييم قدراته ومهاراته بشكل إيجابي مبالغ فيه مقارنة بالآخرين, فهم يعتقدون بانهم فوق المتوسط في مجالات الذكاء والاداء الاكاديمي رغم ان ذلك ليس صحيحا بالضرورة ,هذه الظاهرة لا تقتصر على مجال معين بل تمتد لتشمل الأبعاد الأكاديمية والمهنية والاجتماعية وتكمن خطورتها في أنها تعيق عملية التعلم والتطور الشخصي لأنها تخلق حاجزاً نفسياً يمنع الفرد من إدراك نقاط ضعفه الحقيقية, أن سبب وهم التفوق يكمن وراء إخفاء البعض لنقاط ضعفهم لخوفهم من استغلالها ضدهم مما يسبب لهم العديد من المشكلات فيؤدي ذلك إلى ميل الأفراد بشكل مفرط لتضخيم قدراتهم في المجالات الاجتماعية والمعرفية (Dunning & Kruger 1999 :1121).

نظريات التفوق الوهمي

1. نظرية تأثير دونينغ- كروغر (The Dunning-Kruger Effect) تعد هذه النظرية، التي وضعها ديفيد دونينغ وجوستين كروغر (Dunning & Kruger,1999)، الأساس النظري الأبرز لمفهوم التفوق الوهمي ترتكز النظرية على فكرة أن الأفراد الذين يفتقرون إلى المعرفة أو المهارة في مجال معين يميلون إلى المبالغة بشكل كبير في تقدير كفاءتهم وتفسر النظرية هذه الظاهرة بأن المهارات اللازمة لأداء مهمة معينة هي نفسها اللازمة لتقييم الأداء في تلك المهمة أي أن الفرد غير الكفء يفتقر إلى المهارات المعرفية التي تمكنه من إدراك مدى عدم كفاءته يوضح منحنى تأثير نظرية "دانينغ كرولجر، العلاقة بين مستوى الوعي الشخصي والذي يتجلى في كل الخبرات الشخصية الذاتية المخزونة مع اوهام التفوق العقلي , ويُعرف تأثير منحنى "دانينغ- كروجر" بأنه انحياز معرفي لقوى العقل الباطن والذي يشير إلى ميل الأشخاص غير المؤهلين للمبالغة في تقدير مهاراتهم بسبب قصورهم الذاتي على اكتساب المعرفة وهم يعانون من وهم التفوق وكحاجة تعويضية فهم يبالغون في تحديد قدراتهم المعرفية بشكل يجعلها تبدو أكبر مما هي عليه في الحقيقة وينتج التحيز المعرفي لوهم التفوق نتيجة انخفاض إدراك حقيقة الذات لذا لا يُمكن لهؤلاء الأشخاص أن يقيموا ذواتهم بشكل صحي (Dunning & Kruger 1999: 1122).

- **أبعاد التفوق الوهمي:** وفقا لدراسات **دونينغ- كروغر** (Dunning & Kruger 1999) يمكن تقسيم التفوق الوهمي الى اربعة ابعاد رئيسية وهي:

- **القدرة المعرفية المحدودة Limited cognitive Apility:** في هذا البعد الافراد ذوي المهارات المحدودة يبالغون في تقدير قدراتهم بسبب صعوبة التعرف على اخطائهم فالطلاب الذين يبالغون في تقدير مهاراتهم قد يضعون خططا غير واقعية او اهدافا صعبة التحقيق مما يقلل من فعالية مرحلة التخطيط وان ضعف الوعي بالقدرات يؤدي الى صعوبة التعرف على الاخطاء اثناء الاداء وبالتالي تضعف عملية المراقبة الذاتية(Dunning & Kruger 1999)
- **الوعي بالقدرة الذاتية Limited self -Awareness:** المقصود به ان نقص الوعي بالقدرات يؤدي الى تقييم مبالغ فيه بالمهارات, اذ ان نقص الوعي بالقدرات يؤدي الى تقييم غير دقيق للأداء الفعلي مما يمنع الطالب من تحديد نقاط القوة والضعف بدقة والطالب هنا ان لم يدرك قدراته قد لا يقوم بتعديل خططه واستراتيجياته الدراسية مما يعيق تحسين الاداء (Dunning et al,2003)

- **المقارنة الاجتماعية الخاطئة Faulty social comparison:** يتمثل بميل الافراد لمقارنه انفسهم بالآخرين بشكل غير دقيق للحفاظ على صورة الذات الايجابية , فالطالب هنا قد يتجاهل النقد البناء او التعليمات التي تساعده على تحسين التعلم (Alicke et al,codol 1995)
- **الحفاظ على الصورة الذاتية Self- Enhancemement:** ان الرغبة في ابقاء الذات في صورة ايجابية تدفع الافراد لتفسير المعلومات بشكل يعزز من تقدير قدراتهم, فمحاولة الطالب للحفاظ على صورة ذاتية ايجابية قد يدفع الطالب للبقاء على الجهد لكنه قد يركز على الظهور كمتفوق اكثر من التركيز على التحسين الفعلي, هنا قد يميل الطالب من الاعتراف بأخطائه وتعديل استراتيجياته مما يضعف مرحلة التقييم الذاتي (Schider et al,1995)

2. نظرية المقارنة الاجتماعية (Social Comparison Theory): وضعها ليون فستنجر ، وتفترض أن الأفراد لديهم دافع فطري لتقييم آرائهم وقدراتهم، وفي غياب المعايير الموضوعية، فإنهم يلجأون إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين يرى بعض الباحثين أن التفوق الوهمي ينشأ من خلال عملية المقارنة الاجتماعية التنازلية (downward social comparison)، حيث يقارن الفرد نفسه بمن يعدهم أسوأ منه في القدرات، مما يعزز لديه الشعور بالتفوق الوهمي (Alicke, 1993: 118).

- أبعاد النظرية:

- **المقارنة التصاعدية (Upward Comparison):** مقارنة النفس بمن هم أفضل.
- **المقارنة التنازلية (Downward Comparison):** مقارنة النفس بمن هم أسوأ.

سيتم اعتماد نظرية تأثير دونينغ- كروغر (Dunning-Kruger Effect) كإطار نظري أساسي لبناء مقياس التفوق الوهمي في هذا البحث، اذ انها المرجع العلمي الاول للمفهوم, فهي تفترض ان الافراد ذوي الكفاءة المنخفضة في مجال معين يميلون الى المبالغة في تقدير قدراتهم وادائهم وهذا هو جوهر مفهوم التفوق الوهمي كما ان هذه النظرية تمثل اساساً عملياً يمكن الاعتماد عليه في بناء مقياساً موضوعياً ومنهجيا للتفوق الوهمي اذ ان هذه النظرية توفر اساسا قويا لبناء اداة البحث .

ثانياً: الإطار النظري لمتغير التنظيم الذاتي الأكاديمي (Academic Self-Regulation)

يعد التنظيم الذاتي الأكاديمي عملية نشطة وبنائية يمارسها الطلاب لتحقيق أهدافهم الأكاديمية هو ليس مجرد مجموعة من المهارات، بل هو نظام متكامل من الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات الموجهة نحو تحقيق هدف محدد، مما يجعله عاملاً حاسماً في النجاح الأكاديمي(Pintrich, 2004 :500).

نظريات التنظيم الذاتي الأكاديمي

1. نظرية زيمرمان المعرفية الاجتماعية (Zimmerman's Social Cognitive Theory):

تُعدّ هذه النظرية الأبرز في مجال التنظيم الذاتي الأكاديمي, تُقدم نظرية زيمرمان نموذجاً دورياً يتألف من ثلاث مراحل مترابطة تصف كيفية قيام الطلاب بتنظيم تعلمهم.

- **أبعاد النظرية (المراحل الثلاث):**
- مرحلة التفكير المسبق (Forethought Phase): تحدث قبل البدء بمهمة التعلم تشمل تحديد الأهداف ووضع خطط استراتيجية لإنجاز المهمة، بالإضافة إلى الدافعية الذاتية (Zimmerman, 2000: 16).
- مرحلة الأداء والتحكم الإرادي (Performance Phase): تتم أثناء تنفيذ المهمة. تتضمن التحكم الذاتي في الانتباه والتركيز، واستخدام استراتيجيات التعلم، ومراقبة الأداء.

- مرحلة التأمل الذاتي (Self-Reflection Phase): تحدث بعد الانتهاء من المهمة تشمل تقييم الأداء الذاتي (Self-Evaluation) واستخلاص النتائج للتحسين في المرات القادمة (Zimmerman, 2000: 19).

2. نظرية بينتريتش للتعلم المنظم ذاتياً (Pintrich's Self-Regulated Learning Model)

تُركّز نظرية بينتريتش على الجوانب المعرفية والتحفيزية للتعلم المنظم ذاتياً, تُقدم النظرية إطاراً رباعياً يصف الجوانب التي ينظمها الطالب.

- **أبعاد النظرية:**
- التنظيم المعرفي (Cognitive Regulation): استخدام استراتيجيات معرفية مثل التلخيص والحفظ.
- التنظيم ما وراء المعرفي (Metacognitive Regulation): مراقبة وتقييم عملية التعلم نفسها.
- تنظيم الموارد (Resource Management): إدارة الموارد مثل الوقت وبيئة الدراسة.
- التنظيم التحفيزي (Motivational Regulation): إدارة الدوافع والمعتقدات مثل الكفاءة الذاتية (Pintrich, 2004 :501).

اعتمدت الباحثة على نظرية **زيمرمان المعرفية الاجتماعية Zimmerman's Social Cognitive Theory** كإطار نظري لبناء مقاييس التنظيم الذاتي الأكاديمي اذ يعد نموذج زيمرمان الدوري الأكثر شمولاً، حيث يربط بين الأبعاد المعرفية، والسلوكية، والتحفيزية في سياق التعلم، وهو ما يتوافق مع الأهداف التي تم تحديدها.

"يُعدّ التفوق الوهمي والتنظيم الذاتي الأكاديمي مفهومين متناقضين من الناحية النظرية، حيث يمثل الأول حاجزًا إدراكيًا، بينما يُمثل الثاني عملية سلوكية ومهارية يرى الباحثون أن هذه العلاقة تنبع من مفهوم الوعي ما وراء المعرفي (Metacognition) فمن ناحية يُعدّ التفوق الوهمي نتيجة مباشرة لضعف الوعي الذاتي ما وراء المعرفي، حيث يفتقر الأفراد غير الأكفاء إلى القدرة على تقييم أدائهم (Kruger & Dunning , 1999 :1122) ومن ناحية أخرى يعد الوعي ما وراء المعرفي عنصراً أساسياً في عملية التنظيم الذاتي الأكاديمي، حيث يُمكن الطالب من مراقبة وتقييم وتعديل استراتيجيات تعلمه (Zimmerman, 2000 :16).

الجانب الثاني: دراسات السابقة

يهدف هذا الجزء إلى عرض وتحليل الدراسات السابقة التي تناولت متغيري البحث, سيتم تقسيم هذا الجزء إلى اثنان من المحاور الرئيسية: دراسات تناولت المتغير الأول، ودراسات تناولت المتغير الثاني.

المحور الاول: دراسات تناولت التفوق الوهمي

- **دراسة دونينغ وكروغر(Kruger & Dunning , 1999):** تُعدّ هذه الدراسة من أشهر الدراسات في هذا المجال. هدفت إلى الكشف عن ظاهرة التفوق الوهمي لدى عينة من طلاب الجامعة، وذلك عبر اختبار أدائهم في مجالات مختلفة مثل الفكاهة، والمنطق، وقواعد اللغة, أظهرت النتائج أن الطلاب الذين كانوا ضمن أدنى 25% من حيث الأداء، بالغوا في تقدير أدائهم بشكل كبير، حيث اعتقدوا أنهم ضمن أفضل 60% من الطلاب، مما يؤكد وجود التفوق الوهمي تُعدّ هذه الدراسة مرجعاً أساسياً في منهجيتنا لقياس الفجوة بين التقدير الذاتي والأداء الفعلي.
- **دراسة(عز الدين وموسى 2018):** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفوق الوهمي والتقدير الذاتي لدى طلاب الجامعة استخدم الباحثان مقياساً للتقدير الذاتي ومهمات لقياس التفوق الوهمي

توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التفوق الوهمي وبعض أبعاد التقدير الذاتي، مما يشير إلى أن الطلاب الذين يعانون من التفوق الوهمي يواجهون صعوبات في إدراك واقعهم.

2. دراسات تناولت التنظيم الذاتي الأكاديمي

- **دراسة بينتريتش (Pintrich, 2004):** على الرغم من أن هذه الدراسة نظرية بالأساس، إلا أنها قدمت إطاراً شاملاً لتقييم التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الجامعات, ركزت الدراسة على الجوانب المعرفية، وما وراء المعرفية، والتحفيزية، وإدارة الموارد ساهمت هذه الدراسة في تطوير أدوات قياس متعددة الأبعاد وهو ما يُمكن أن نستفيد منه في بناء المقياس.
- **دراسة (زريادي 2010):** هدفت هذه الدراسة إلى تقييم استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعات في العراق، وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. استخدمت الدراسة مقياساً لتقييم مهارات التخطيط، والمراقبة، والتقييم الذاتي, توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين التنظيم الذاتي والتحصيل الدراسي، كما كشفت عن وجود فروق بين الطلاب في استخدام هذه الاستراتيجيات.

مناقشة الدراسات السابقة

في ضوء ما تم استعراضه من دراسات سابقة، يتضح أن هناك أدبيات علمية تناولت كلاً من التفوق الوهمي والتنظيم الذاتي الأكاديمي بشكل منفصل، مع إثبات وجود كل منهما في البيئات الأكاديمية المختلفة. فقد أكدت دراسات مثل دونينغ وكروغر (1999) وعز الدين وموسى (2018) على وجود التفوق الوهمي كمشكلة لدى الطلاب. وفي المقابل، سلطت دراسات مثل الزبيدي (2010) الضوء على الأهمية الكبرى للتنظيم الذاتي في تحقيق النجاح الأكاديمي.

وعلى الرغم من أهمية هذه الدراسات فإنها لم تتناول العلاقة بين المفهومين بشكل مباشر، بل اكتفت بالإشارة إلى هذه العلاقة بشكل عرضي أو غير مباشر، كما في دراسة زينمان وويلر (2014), وهذا يبرز وجود فجوة بحثية تحتاج إلى تغطية وهو ما تسعى اليه الدراسة من خلال دراسة العلاقة المباشرة بين التفوق الوهمي والتنظيم الذاتي الأكاديمي، وتحديد ما إذا كان التفوق الوهمي يمكن أن يتنبأ بمستوى التنظيم الذاتي، مما يُعطي نتائج ذات قيمة نظرية وعملية في البيئة الأكاديمية العراقية خاصة والعربية عامة.

أولاً: منهجية البحثApproach Of The Research

سيعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي (Descriptive Correlational Method) ويعد هذا المنهج الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة لأنه يهدف إلى وصف خصائص الظاهرة كما هي في الواقع (العلاقة بين المتغيرين) دون تدخل الباحث في تغييرها، كما أنه يسعى إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيرين أو أكثر وتحديد قوتها واتجاهها (علام، 2009 :104). هذا المنهج يتناسب تماماً مع أهداف البحث التي تسعى إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية والقدرة التنبؤية بين التفوق الوهمي والتنظيم الذاتي الأكاديمي.

ثانياً: إجراءات البحث

1. مجتمع البحث Population of the Research : يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة ديالى لكلا الجنسين(ذكور- اناث) والتخصص (علمي – انساني) من طلبة الدراسات الاولية الصباحية للعام الدراسي(2022- 2023) ويبلغ عددهم (20316) طالب وطالبة موزعين بحسب الجنس والتخصص والمستوى الدراسي اذ بلغ عدد الطلبة الذكور للتخصص العلمي (4154) طالبا وعدد الطلبة من الاناث للتخصص العلمي(4871) طالبة, في حين بلغ عدد طلبة التخصص الانساني الذكور(4042) طالب و(7159)
طالبة تم اختيار هذا المجتمع لتوافق خصائصه مع طبيعة متغيرات البحث.

2. عينة البحث The Sample of the Research: سيتم اختيار عينة البحث بطريقة العينة العشوائية الطبقية (Stratified Random Sampling) من مجتمع البحث يهدف هذا النوع من العينات إلى تمثيل الشرائح الأساسية في المجتمع بشكل متناسب، وهي في هذه الدراسة التخصص (علمي وإنساني),الجنس(ذكور وإناث),المستوى الدراسي (الاول والرابع) والجدول (1) و(2) يوضحان ذلك:

جدول(1) عينة البحث الاساسية حسب الكلية والجنس والتخصص

التخصص	الكلية	الجنس		المجموع
		ذكور	اناث	
انساني	علوم اسلامية	25	25	50
	التربية للعلوم الانسانية	25	25	50
	المجموع	50	50	100
علمي	التربية للعلوم الصرفة	25	25	50
	العلوم	25	25	50
	المجموع الكلي	100	100	200

جدول(2) اعداد الطلبة حسب المستوى الدراسي(الصف) والجنس

الصف الدراسي	عدد الطلبة		المجموع
	ذكور	إناث	
الاول	50	50	100
الرابع	50	50	100
المجموع الكلي	100	100	200

3- أداتا البحث Articles of The Research

لتحقيق أهداف البحث، سيتم استخدام أداتين رئيسيتين:

أ. مقياس التفوق الوهمي: قامت الباحثة ببناء مقياس التفوق الوهمي لعدم حصولها على مقياس يلائم طبيعة العينة ويتناسب مع اهداف البحث اذ ان اغلب المقاييس التي تم إعدادها من قبل باحثين سابقين لشرائح المجتمع المختلفة ولأهداف مختلفة والتي تختلف في طبيعتها عن طبيعة عينه البحث الحالي وعن اهدافه.

خطوات بناء مقياس التفوق الوهمي

1- تحديد المنطلقات النظرية لبناء المقياس: يعد تحديد بعض الاسس النظرية والمفاهيم الاولية خطوة جوهرية لا غنى عنها في عملية بناء اي مقياس نفسي او اجتماعي,لأنها تشكل القاعدة التي يستند اليها ذلك المقياس ويستمد منها مقوماته العلمية حيث يشير كرو نباخ (Cronbuch , 1970) على اهمية ان يحدد الباحث بدقة المفاهيم البنائية التي تشكل جوهر عملية بناء المقاييس السيكولوجية (Cronbuch, 1970 : 530, وبناء عليه قامت الباحثة بتبني المفهوم النظري في ضوء نظرية دونينغ وكروغر (1999 , Kruger & Dunning)،اذ قامت الباحثة بتحديد مفهوم التفوق الوهمي (أنظر تحديد المصطلحات), وتعد هذه النظرية الركيزة الاساسية التي بني عليها المقياس, وبما يضمن اتساقه الداخلي وصدقه الاجرائي.

2- **صياغة فقرات المقياس**:- استناداً إلى التعريف النظري والإطار النظري لمفهوم التفوق الوهمي، قامت الباحثة بصياغة(20) فقرة تقيس مدى شعور الطالب بالتفوق الوهمي الأكاديمي على أقرانه في مختلف الجوانب الدراسية موزعة على المجالات الاربعة التي حددها دونينغ وكروغر (Dunning , 1999 & Kruger) وهي :(القدرة المعرفية المحدودة، الوعي بالقدرة الذاتية، المقارنة الاجتماعية الخاطئة، الحفاظ على الصورة الذاتية) ولكل مجال (5) فقرات تقيس التفوق الوهمي.

3- اعداد بدائل الاجابة:- لإعداد بدائل الاستجابة تم الاعتماد على طريقة ليكرت (likert) ذو التدرج الخماسي في وضع خمس بدائل لمقياس التفوق الوهمي وهي:(تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً), وبدرجات (1,2,3,4،5) على التوالي.

4- اعداد تعليمات المقياس:- لضمان وضوح الاجراءات وتوجيه المستجيبين بشكل فعال تم اعداد مجموعة من التعليمات الخاصة بالمقياس والتي تعد بمثابة دليل ارشادي يوجه المستجيب خلال عملية الاجابة على الفقرات, مع مراعاة ان تكون تلك التعليمات واضحة ومفهومة وبأعلى مستوى من الدقة, وتضمنت تلك التعليمات كيفية الاجابة على فقرات المقياس وكذلك حث المستجيب على تدوين بعض البيانات الاساسية مثل الجنس والتخصص والصف الدراسي مع التأكيد على عدم ذكر الاسماء على ورقة الاستبانة لضمان سرية البيانات وخصوصية المستجيب.

5- **صلاحية الفقرات:** بعد الانتهاء من اعداد المقياس بشكله الاولي من حيث فقراته وبدائل الاجابة قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من المختصين في مجالي التربية وعلم النفس بهدف الاستفادة من خبراتهم ومراجعاتهم الدقيقة, وبلغ عدد هؤلاء المحكمين (8) متخصصين وبناءً على آرائهم فقد تم اجراء تعديل في صياغة بعض الفقرات وقد حظيت جميع فقرات المقياس بموافقة واجماع المحكمين بحصولها على نسبة مئوية تزيد عن80% وهذا يعني بقاء المقياس بنفس العدد وبذلك اصبح المقياس المتضمن على (24) فقرة جاهزة للتحليل الاحصائي.

6- عينة وضوح التعليمات والفقرات:- طبق المقياس على عينة صغيرة استطلاعية مكونة من (30) طالب وطالبة، اختيروا عشوائياً لأجل التأكد من وضوح تعليمات الاستبانة ووضوح صياغة الفقرات ، اذ ينصح قبل طباعة المقياس واخراجه بصورته النهائية بتطبيق المقياس على عينة صغيرة يتراوح عددها مابين(20-30) شخصا (النبهان,2004 :185), فضلا عن التعرف على مدى الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس وبلغ الوقت بين (8-12) دقيقة .

التحليل الإحصائي للفقرات

القوة التمييزية للفقرات Discrimination Power : يعرف التمييز بمدى قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد في الصفة التي يقيسها الاختبار و(انستانزيا وارانا، 2010: 230) ولأجل استخراج القوة التمييزية للفقرات قامت الباحثة بالخطوات التالية:

1- بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي للبحث البالغة الـ (200) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من مجتمع البحث وقد حُدِّدَت الدرجات الكلية لكل استمارة .

2- ترتيب الاستمارات تنازليا حسب درجتها الكلية من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

3- تحديد نسبة الـ(27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا، ونسبة الـ(27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا، وقد بلغ عدد أفراد المجموعة العليا (54) استمارة أما عدد إفراد المجموعة الدنيا فبلغ (54) استمارة أيضا .

1- استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات المقياس، ثم باستخدام الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات

المجموعتين العليا والدنيا، واتضح إن جميع الفقرات لها قدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين إذ حصلن على قيمة تائية محسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,98) أي ان جميع فقرات المقياس تميز بين الطلبة ذوي التفوق الوهمي العالي والمنخفض اذ بلغت اعلى قيمة تائية (25,7) وادنى قيمة تائية(8,5) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (106) والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) القوة التمييزية لفقرات مقياس التفوق الوهمي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	4,31	0,62	1,63	0,66	21,74	11	4,36	0,60	1,65	0,69	21,77
2	4,39	0,90	2,41	0,59	13,52	12	3,20	0,55	1,88	0,69	16,48
3	4,14	0,60	1,64	0,80	18,37	13	3,86	0,67	2,4	0,65	17,87
4	3,82	0,79	1,84	0,82	12,77	14	4,01	0,79	2,72	0,85	8,16
5	3,98	0,86	2,31	0,55	12,02	15	3,94	0,57	2,47	0,74	11,56
6	4,44	0,65	2,44	1,63	16,23	16	4,59	0,75	2,37	0,89	14,01
7	4,57	0,54	2,00	1,60	23,39	17	4,47	0,60	2,53	0,57	17,22
8	4,48	0,86	2,32	0,91	12,67	18	4,05	0,59	1,92	1,02	13,28
9	4,23	0,67	2,77	0,83	10,05	19	4,50	0,79	1,98	0,75	17,00
10	4,46	0,89	2,34	0,84	12,73	20	4,53	0,62	2,15	0,67	19,15

القيمة الجدولية عند درجة حرية (106) ومستوى دلالة (0,05) تساوي(1,98).

ب- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرة Item Validity)**: ولتحقيق ذلك استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة البالغة (200) استمارة، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0,41-0,62) في مقياس التفوق الوهمي، وقد أتضح أن كل معاملات الارتباط اكبر بكثير من القيم الجدولية لذلك فان الارتباطات كلها دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (0,138) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (198), وهذا يشير الى ان جميع الفقرات تتمتع بالصدق البنائي الجيد ولها ارتباط دال بالدرجة الكلية للمقياس.

الأداة في صيغتها النهائية : تضمن مقياس التفوق الوهمي بصيغته النهائية (20) فقرة وأمام كل فقرة خمس بدائل للاستجابة وأُعطيت الدرجات (4,5, 3, 2 ,1) على التوالي، و أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب على المقياس (20) وأعلى درجة (100) وبمتوسط فرضي(60) ولأجل الحصول على الدرجة الكلية لكل مستجيب تجمع الدرجات التي يحصل عليها في استجابته على فقرات المقياس، وبهذا أصبحت الأداة بصيغتها النهائية جاهزة للتطبيق على عينة البحث الأساسية (200) طالب وطالبة

ب. مقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي:

خطوات بناء مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي

1- **تحديد المنطلقات النظرية لبناء المقياس**:- قامت الباحثة بتحديد المفهوم النظري للتنظيم الذاتي الاكاديمي في ضوء النظرية المتبناة نظرية زيمرمان المعرفية الاجتماعية (Zimmerman, 2000)، والذي يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية وهي(مرحلة التفكير(التخطيط) المسبق, مرحلة الاداء والتحكم الإرادي, مرحلة التأمل الذاتي), وسيتم صياغة فقرات المقياس على شكل مقياس ليكرت خماسي (خليل، 2018، ص. 215) كما ستتحقق الباحثة من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للمقياس قبل تطبيقه على العينة النهائية.

2- **صياغة فقرات المقياس**:- لغرض اعداد فقرات مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي بصورته الاولية قامت الباحثة بصياغة فقرات المقياس بالاعتماد على النظرية المتبناة ومجالاتها والخلفية النظرية للمتغير، وتم صياغة (24) فقرة للمقياس بصيغته الاولية موزعة على المجالات التي تم تحديدها.

3- **اعداد بدائل الاجابة:-** اعتمدت الباحثة على طريقة ليكرت (likert) ذات التدرج الخماسي لتقدير الاستجابات على فقرات المقياس وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابداً)، وبدرجات (1,2,3,4،5) على التوالي لكونها تتناسب مع المرحلة العمرية لطلبة المرحلة الجامعية.

4- **اعداد تعليمات المقياس:** تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به اثناء استجابته على فقرات المقياس لذا قامت الباحثة بإعداد تعليمات الاداة مع مراعاة ان تكون تلك التعليمات واضحة ومفهومة, وتضمنت كيفية الاجابة عن فقرات المقياس، وحث المستجيب على الدقة في الاجابة، مع ذكر البيانات المطلوبة (الجنس، التخصص, الصف الدراسي) دون الحاجة الى ذكر اسمائهم.

5- **صلاحية الفقرات :** قامت الباحثة بعرض المقياس المعد للتنظيم الذاتي الاكاديمي بصيغته الاولية على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (8) محكماً للأخذ بآرائهم ومقترحاتهم بشان الفقرات وبناءً على آرائهم فقد قامت الباحثة بإجراء تعديل لعدد من الفقرات وبذلك اصبح المقياس بصيغته الاولية يتضمن (24) فقرة جاهزة للتحليل الاحصائي.

6- **عينة وضوح التعليمات والفقرات:** لغرض التحقق من مدى وضوح تعليمات وفقرات مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي بصورته الاولية وكذلك تحديد الوقت اللازم للإجابة، تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من(30) طالباً وطالبة، اختيروا عشوائياً ، وقد تبين من خلال هذا التطبيق ان جميع الفقرات وتعليمات الاجابة واضحة ومفهومة من المستجيبين، وان مدى الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس بلغ بين (10-12) دقيقة وبمتوسط مقداره (10) دقيقة.

7- **التحليل الاحصائي للفقرات**

أ- **القوة التمييزية للفقرات Discrimination Power :-** لقد تم استخراج القوة التميزية لفقرات مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي باتباع الخطوات نفسها التي تم اعتمادها لإيجاد القوة التميزية لفقرات مقياس التفوق الوهمي .

وقد عدت جميع الفقرات صالحة ولها القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين إذ حصلن على قيمة تائية محسوبة محصورة بين(9,3– 7,5) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (106) .

ب- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:** لتحديد طبيعة العلاقة بين درجة كل فقرة ومجموع الدرجة الكلية للمقياس استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لاستمارات أفراد العينة البالغة (200) استمارة، وقد تراوحت

معاملات الارتباط بين (0,45 - 0,58) في سياق مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي وهذا ما يعكس قوة العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس مما يشير الى ان جميع الفقرات ترتبط ارتباطاً ايجابياً بالدرجة الكلية للمقياس مما يؤكد صدق البناء للمقياس، اذ تبين أن الارتباطات كلها دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (0,138) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (198).

الأداة في صيغتها النهائية : تضمن مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي بصيغته النهائية (24) فقرة وأمام كل فقرة خمس بدائل للاستجابة وأُعطيت الدرجات (4,5, 3, 2 ,1) على التوالي، و أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب على المقياس (24) وأعلى درجة (120) وبمتوسط فرضي(72) ولأجل الحصول على الدرجة الكلية لكل مستجيب تجمع الدرجات التي يحصل عليها في استجابته على فقرات المقياس، وبهذا أصبحت الأداة بصيغتها النهائية جاهزة للتطبيق على عينة البحث الأساسية (200) طالب وطالبة .

الخصائص السايكومترية للمقاييسPsychometric Properties Of Scale

1- **الصدق:** يشير مفهوم الصدق الى مدى كفاءة الاداة البحثية في قياس الخاصية او السمة المحددة التي صممت لقياسها بدقة وفعالية(علام,2011: 55) , ولقد قامت الباحثة باستخراج نوعين من الصدق وهما كالاتي:

أ- الصدق الظاهري: لأجل استخرج الصدق الظاهري للمقياسين قامت الباحثة بعرض المقياسين اللذان تم اعدادهما بصيغتهما الأولية على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (8) محكماً للأخذ بآرائهم ومقترحاتهم بشأن الفقرات, وقد اتفق الخبراء على صلاحية جميع فقرات المقياسين وعلى امكانية تطبيق المقياسين على عينة الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية.

ب- **صدق البناء:** يمثل صدق البناء جانبا جوهريا من جوانب الصدق اذ يقيس مدى اتساق المقياس مع الاطار النظري الذي بني عليه, اي الى اي مدى تقيس فقرات المقياس المفهوم النظري المستهدف بدقة (مراد,2014: 87), ولقد تم استخراج هذا النوع من الصدق عن طريق اجراء تحليلات احصائية دقيقة لتقييم صدق البناء ومنها قياس القوة التمييزية وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لكل من مقياسي التفوق الوهمي والتنظيم الذاتي الاكاديمي .

2- الثبات: يعد مفهوم الثبات(Reliability) احد الخصائص السيكومترية الجوهرية لأي اداة قياس نفسية, ويعرف الثبات على انه مدى اتساق ودقة النتائج التي يحصل عليها الفرد عند تطبيق المقياس نفسها وصورة مكافئة منها في ظروف متماثلة بوصفه مؤشرا على عدم تغير الاداء الحقيقي للفرد بمرور الوقت(Anastasi&Urbina,2010:142), وتم حساب ثبات مقياسي التفوق الوهمي والتنظيم الذاتي الاكاديمي بالطرق الآتية :-

أ- إعادة الاختبار(Test-Retest) : تم تطبيق طريقة اعادة الاختبار للمقياسين على عينة قوامها (50) طالباً وطالبة، وبعد جمع واستخراج البيانات من التطبيقين الأول والثاني وحساب الدرجات، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني اذ بلغ معامل ارتباط مقياس التفوق الوهمي (0,80) ، أما معامل ارتباط مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي فقد بلغ (0,79) **وتشير هذه** المعاملات المرتفعة الى ان كلا المقياسين يتمتعان بمستوى عال من الموثوقية والثبات مما يعزز امكانية الاعتماد على نتائجهما المستقبلية.

ب- معامل الفاكرونباخ Alpha -CroJAnbach Coefficient:- يعد معامل الفا كرونباخ من اكثر الاساليب شيوعا واستخداما لتقدير الاتساق الداخلي لأدوات القياس في البحوث التربوية والنفسية (فرج,2007: 327) ولحساب معاملات الثبات بهذه الطريقة تم سحبِ (100) استبانة، وقد بلغت قيمة

معامل الثبات(0,82) لمقياس التفوق الوهمي و (0,80) لمقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي وتشير هذه النتائج الى ان كلا المقياسين يتمتعان بمستوى عال من الثبات والموثوقية لجمع البيانات اللازمة للدراسة.

وصف اداتا البحث بصيغتهما النهائية : تكون مقياس التفوق الوهمي بصورته النهائية من (20) فقرة ولكل فقرة خمس خيارات وهي:(تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً) (انظر الملحق1), وأُعطيت الدرجات (5-1) على التوالي، بحيث تكون ادنى يمكن أن يحصل عليها الطالب على المقياس (20) وأعلى درجة (100) وبمتوسط فرضي(60).

كما ان مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي تالف بصيغته النهائية من (24) فقرة وأمام كل فقرة خمس خيارات الاجابة ذاتها وهي:(تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً) (انظر الملحق2), وأُعطيت الدرجات (5-1) على التوالي، حيث كانت أدنى درجة يحصل عليها الطالب على المقياس (24) وأعلى درجة (120) وبمتوسط فرضي(72), وللحصول على الدرجة الكلية لكل مستجيب يتم جمع الدرجات المتحصلة من استجابات كل طالب على فقرات المقياس، وبهذا أصبحت كلتا الاداتين بصيغتهما النهائية جاهزتان للتطبيق على عينة البحث الأساسية (200) طالب وطالبة من طلبة جامعة ديالى للدراسة الصباحية.

التطبيق النهائي لأداتا البحث: بعد استكمال اجراءات المقياسين والتأكد من صدقهما وثباتهما قامت الباحثة بتطبيقهما بصورتهما النهائية على افراد عينة الدراسة البالغ (200) طالب وطالبة موزعين بحسب الجنس من طلبة المرحلة الجامعية للدراسة الصباحية وقد شرحت الباحثة لأفراد العينة تعليمات اداتي البحث وطريقة الاجابة عليهما وقد بلغت مدة الاستجابة على المقياسين (15) دقيقة .

وقد تمت إجراءات التطبيق النهائي لأداتا البحث ملحق (1) و(2) ، على عينة البحث في المدة من15 /2023/12 ولغاية 2023/12/25

الوسائل الإحصائية :- استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية وتم أستخدم الوسائل الإحصائية الآتية:- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين، الاختبار التائي(t-test) لعينة واحدة، معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفاكرونباخ

الفصل الرابع / عرض النتائج والتوصيات والمقترحات:

فيما يلي عرض لنتائج البحث التي تم التوصل إليها في ضوء أهدافه، وسيتم عرضها وفقا لتسلسل أهداف البحث وكما يأتي:-

الهدف الأول:- التعرف على مستوى التفوق الوهمي لدى طلبة الجامعة: لتحقيق هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس التفوق الوهمي على عينة البحث البالغة (200) طالب وطالبة واستخرج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث, وقد بلغ المتوسط الحسابي (**68,50**) لعموم أفراد عينة البحث وبانحراف معياري قدره (**10,20**) وهو اعلى من المتوسط الفرضي البالغ (60), وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة, تبين أنَّ القيمة التائية المحسوبة بلغت (**11,80**) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (**1,97**) عند مستوى دلالة(**0,05**) وبدرجة حرية (199), وجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4) نتائج الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لمقياس التفوق الوهمي

عدد افراد عينة البحث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
				المحسوبة	الجدولية	دال
200	68,50	10,20	60	11,80	1,97	

يتضح من الجدول **(4)** أَنَّ متوسط استجابات أفراد عينة البحث يزيد عن المتوسط الفرضي للمقياس بدلالة احصائية, اي أَنَّ التفوق الوهمي لدى أفراد عينة البحث عالية، وهذه النتيجة تتفق تماما مع الاطار النظري للبحث والمتمثل بنظرية دونيغ-كروغر التي اشارت الى ان الافراد يميلون في تقدير كفاءتهم وقدراتهم وخاصة في المجالات الاكاديمية **(Dunning & kruger,1999:1121)**, وترى الباحثة بان هذه النتيجة منطقية في سياق التعليم الجامعي اذ ان الطالب الجامعي يمتلك ثقة مبالغ فيها بقدراته بناءً على نجاحاته في المراحل الدراسية السابقة وهو ما قد يمثل عائقا امام تبنيهم لاستراتيجيات تعلم اكثر فاعلية مما يؤثر على ادائهم الاكاديمي.

الهدف الثاني:-التعرف على دلالة الفروق على مقياس التفوق الوهمي تبعاً لمتغير الجنس(ذكور- إناث):

للتحقق من ذلك قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات كل من الذكور والإناث على مقياس التفوق الذهني, إذ بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات الذكور(69,15) وبانحراف معياري قدره (10,50) اما المتوسط الحسابي لاستجابات الإناث فقد بلغ (67,85) وبانحراف معياري قدره (9,90), وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي استجابات الذكور والإناث تبين أَنَّ القيمة التائية المحسوبة والبالغة (1,87)هي اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (1,97)عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198), وجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)دلالة الفروق بين متوسطي استجابات الذكور والإناث على فقرات مقياس التفوق الوهمي

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	**100**	**69,15**	**10,50**	**1,87**	**1,97**	**غير دال**
إناث	**100**	**67,85**	**9,90**			

يشير الجدول(5) بان الفروق بين متوسطي درجات الذكور والاناث على مقياس التفوق الوهمي غير دال احصائياً وتتفق هذه النتيجة مع الاطار النظري للبحث الذي اكد على عدم وجود فروقاً جوهرية واضحة في ظاهرة التفوق الوهمي بين الجنسين مما يشير الى ان هذا التحيز المعرفي هو سمة انسانية عامة لا تقتصر على جنس معين(Al- Shammari&Joones:2019) يمكن تفسير ذلك بان العوامل المؤثرة في وهم التفوق مثل التقدير الذاتي العام والثقافة الاكاديمية هي عوامل مشتركة بين الذكور والاناث وعلى الرغم من اظهار الذكور ميلاً اكبر للثقة بالنفس في بعض السياقات الاجتماعية الا ان التقييم الذاتي في المجال الاكاديمي يبدوا انه يتاثر بعوامل اخرى اكثر اهمية من الجنس مثل الخبرة الاكاديمية وطبيعة التخصص وغيرها.

الهدف الثالث:- التعرف على دلالة الفروق على مقياس التفوق الوهمي وحسب متغير التخصص(علمي/انساني): للتحقق من هذا الهدف قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات عينة البحث البالغ عددها (200) طالب وطالبة على مقياس التفوق الوهمي ، ثم وزعت العينة وفق التخصص (100علمي و100انساني)، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات التخصص العلمي (**72,50**) وبانحراف معياري قدره (**11,20**) اما المتوسط الحسابي لاستجابات التخصص الانساني فقد بلغ (**65,10**) وبانحراف معياري قدره (**10,80**), وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي استجابات التخصصين العلمي والانساني

تبين أَنَّ القيمة التائية المحسوبة والبالغة (**3,50**)هي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1,97)عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198), وجدول (6) يوضح ذلك :

جدول(6) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في التفوق الوهمي حسب متغير التخصص الاكاديمي

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
علمي	100	72,50	11,20	3,50	1,97	دال لصالح العلمي
انساني	100	65,10	10,80			

يظهر الجدول رقم (6) وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات التفوق الوهمي لدى طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الإنساني. مما يؤكد فرضية وجود مستوى أعلى من الثقة المفرطة في هذا التخصص, تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه الأبحاث السابقة بأن طبيعة التخصص الأكاديمي لها دور كبير في تشكيل التقييم الذاتي للطلبة, يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال طبيعة المهام الأكاديمية في كلا التخصص ففي التخصصات العلمية**:** غالباً ما يتعامل الطلاب مع الحقائق المجردة، والحلول الواضحة، والتقييمات الكمية التي لا مجال فيها للجدل (Arens &Hasselhorn , 2014). هذا النمط من التفكير، القائم على الإجابة "الصحيحة" أو "الخاطئة"، قد يُعزز من الثقة المفرطة لدى الطالب الذي يرى نفسه قادراً على إيجاد الحلول الصحيحة، مما يؤدي إلى زيادة التفوق الوهمي, اما في التخصصات الإنسانية**:** على العكس، تتطلب هذه التخصصات مهارات التفكير النقدي، والتأويل، والتحليل الشخصي، حيث لا توجد إجابات مطلقة الطلاب في هذه المجالات يتلقون تغذية راجعة أكثر تعقيداً ودقة حول جودة أفكارهم، مما يُجبرهم على مراجعة تقييمهم الذاتي باستمرار، وبالتالي يُقلل من وهم التفوق, وتفسر الباحثة هذه النتيجة على أن التفوق الوهمي ليس ظاهرة عامة تتساوى فيها جميع الفئات، بل هي تتشكل وتتأثر بعمق بنوع المعرفة التي يتعامل معها الطالب.

الهدف الرابع :- التعرف على دلالة الفروق على مقياس التفوق الوهمي وحسب متغير المستوى الدراسي: للتحقق من هذا الهدف قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات عينة البحث البالغ عددها (200) طالب وطالبة على مقياس التفوق الوهمي ، ثم وزعت العينة وفق المستوى الدراسي (100الصف الاول و100الصف الرابع)، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات الصف الاول (**82,60**) وبانحراف معياري قدره (**17,80**) اما المتوسط الحسابي لاستجابات الصف الرابع فقد بلغ (**71**) وبانحراف معياري قدره (**14,60**), وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي استجابات الصف الاول والرابع تبين أَنَّ القيمة التائية المحسوبة والبالغة (**6,55**)هي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1,97)عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198), وجدول (6) يوضح ذلك : والجدول(7) يوضح ذلك

جدول(7): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في التفوق الوهمي حسب متغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
الصف الاول	100	82,60	17,80	6,55	1,97	دال لصالح الصف الاول
الصف الرابع	100	71	14,60			

يظهر الجدول رقم (7) وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات التفوق الوهمي لدى طلاب الصف الاول وطلاب الصف الرابع, هذا يعني ان هنالك فروقا دالة احصائيا في مستوى التفوق الوهمي بين الطلبة باختلاف مراحلهم الدراسية, تُعدّ هذه النتائج من أهم ما توصل إليه البحث اذ إنها تُقدم دليلاً قوياً على أن مستوى التفوق الوهمي يتناقص بشكل تدريجي ومستمر مع تقدم الطلاب في سنواتهم الجامعية, حيث كان طلبة المرحلة الاولى اكثر ميلا لتقدير ذواتهم بطريقة مبالغ فيها مقارنة بطلبة المراحل المتقدمة وتتفق هذه النتيجة مع ما اشار اليه (Dunning & Kruger1999) بان الافراد ذوي الخبرة المحدودة يميلون الى المبالغة في تقدير كفاءتهم مقارنة بذوي الخبرة الاكبر كما دعمت نتائج (Taylor & Brown1988) فكرة ان الثقة المفرطة والتقديرات الايجابية المبالغ فيها قد تكون اليات نفسية شائعة في المراحل الاولى من مواجهة التحديات الاكاديمية(Taylor & Brown,1988: 194),ويمكن تفسير هذه النتيجة الرئيسية على النحو التالي: مع تقدم الطلاب في دراستهم، يتلقون تغذية راجعة أكثر تعقيداً وواقعية. درجات الامتحانات، وتقييمات الأبحاث، والمشاريع العملية، والملاحظات المستمرة من الأساتذة والزملاء، كلها عوامل تعمل كآليات تصحيحية تُجبر الطالب على مراجعة تقييمه لذاته (, Hezlett & Kuncel 2018),وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى انه في السنة الأولى، قد يكون الطلاب غير مدركين لحجم المعرفة المطلوبة منهم، مما يولد لديهم شعوراً مبالغاً فيه بالثقة. ومع مرور الوقت، يكتشفون تعقيد التخصص وكمية المعلومات التي لا يزالون بحاجة لتعلمها، مما يقلل من وهم التفوق ويُعزز لديهم التقدير الواقعي.

الهدف الخامس: التعرف على مستوى التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة: قامت الباحثة بتطبيق مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي بصورته النهائية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (200) طالب وطالبة وتم إيجاد المتوسط الحسابي الذي بلغ (79,50) وبانحراف معياري مقداره (12,50)، كما حسب المتوسط الفرضي لمقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي وكان مقداره (72)، وباستخدام الاختبار التائي(t-test) لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (8,48) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (1,97) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (199)، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية بكثير فإن الفروق تعد دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي

عينة البحث	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية (t)		مستوى الدلالة 0,05
				المحسوبة	الجدولية	
200	79,50	12,50	72	8,48	1,97	دال

تشير بيانات الجدول(8) الى ان هذه النتيجة تؤكد أن طلاب الجامعة يمتلكون مستوى عالياً من التنظيم الذاتي الأكاديمي، تُعدّ انعكاساً طبيعياً لمتطلبات الحياة الجامعية نفسها ,وهذا يتفق مع ما أشارت إليه الأطر النظرية لـ"زيمرمان" التي تعد أن الطلاب الناجحين يمتلكون قدرة على التخطيط، والمراقبة، والتحكم في عمليات تعلمهم (Zimmerman, 2000). كما تتوافق هذه النتيجة مع الدراسات السابقة التي أكدت أن مهارات التنظيم الذاتي هي سمة أساسية في البيئة الجامعية، حيث تتطلب المهام الأكاديمية استقلالية أكبر من الطالب (Moshman, 1995 & Schraw),كما تُشير هذه النتيجة إلى أن الطلاب

في عينة البحث لديهم القدرة على إدارة وقتهم وجهدهم بفعالية، وهو ما يمكن أن يفسر جزئياً نجاحهم الأكاديمي وتكيفهم مع متطلبات الحياة الجامعية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى أن طلبة الجامعة ليسوا مجرد متلقين للمعلومات، بل هم مشاركون فاعلون في عملية تعلمهم، وأنهم يملكون الأدوات الأساسية للنجاح إذا ما تم توجيههم بشكل صحيح.

الهدف السادس :- التعرف على دلالة الفروق على مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي وبحسب متغير الجنس(ذكور- إناث): للتحقق من ذلك قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات كل من الذكور والإناث على مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي, إذ بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات الذكور (72,40) وبانحراف معياري قدره (8,25) اما المتوسط الحسابي لاستجابات الإناث فقد بلغ (76,10) وبانحراف معياري قدره (7,95), وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي استجابات الذكور والإناث تبين أنَّ القيمة التائية المحسوبة والبالغة 3,14) هي اقل من القيمة الجدولية والبالغة (1,97)عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198), وجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9) دلالة الفروق بين متوسطي استجابات الذكور والإناث على فقرات مقياس التنظيم الذاتي

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	**100**	**72,40**	**8,25**			
إناث	**100**	**76,10**	**7,95**	**3,14**	**1,97**	**دال لصالح الاناث**

يُظهر الجدول رقم (9) وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى الذكور والإناث، حيث سجلت الإناث متوسطاً أعلى بشكل ملحوظ (76,10) مقارنة بمتوسط درجات الذكور (72,40) وتشير هذه النتيجة الى وجودا فروقاً ذات دلالة احصائية في التنظيم الذاتي الاكاديمي لصالح الاناث هذه النتيجة قوية ومهمة، وتتفق مع الأبحاث العالمية التي تُسلط الضوء على الفروق الجنسية في استراتيجيات التعلم, اذ تُشير العديد من الأبحاث إلى أن الإناث يظهرن وعياً أكبر بالمهارات الميتا-معرفية، وهي القدرة على التفكير في التفكير نفسه. هذا الوعي يدفعهن إلى مراقبة وتقييم أدائهن باستمرار، مما ينعكس على مستويات أعلى من التنظيم الذاتي .(Schraw & Moshman, 1995) هذا الجانب يتوافق أيضاً مع ما توصلت إليه دراسات أخرى حول ميل الإناث إلى تبني استراتيجيات تعلم أكثر عمقاً وجهداً، مثل التلخيص التفصيلي وتدوين الملاحظات المنظمة، على عكس الذكور الذين قد يميلون إلى استراتيجيات أكثر سطحية,تلعب التنشئة الاجتماعية دوراً في تشكيل هذه الفروق ففي العديد من الثقافات، تُشجع الفتيات على السلوكيات المنظمة والمسؤولة وهو ما ينعكس لاحقاً على مهاراتهن في إدارة الوقت والأهداف الأكاديمية .(Pintrich & De Groot, 1990) هذه العوامل ليست فقط سلوكيات، بل هي جزء من بنية التنظيم الذاتي الأكاديمي.

الهدف السابع:- التعرف على دلالة الفروق على مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي وحسب متغير التخصص(علمي/انساني):للتحقق من ذلك قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات عينة البحث البالغ عددها (200) طالب وطالبة على مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي وقد بلغ المتوسط الحسابي للتخصص العلمي (**77,20**) وبانحراف معياري قدره (**8,10**) اما المتوسط الحسابي لاستجابات التخصص الانساني فقد بلغ (**73,50**) وبانحراف معياري قدره (7,65), وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي استجابات التخصصين العلمي

والانساني تبين أَنَّ القيمة التائية المحسوبة والبالغة (**2,85**)هي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1,97)عند

المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
علمي	100	77,20	8,10	2,85	1,97	دال لصالح العلمي
انساني	100	73,50	7,65			

مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198), وجدول (10) يوضح ذلك .

جدول(10) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في التنظيم الذاتي الاكاديمي حسب متغير التخصص

يظهر الجدول (10) وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات التنظيم الذاتي الاكاديمي لدى طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الإنساني. حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة**(2,85)** من قيمة تاء الجدولية البالغة **1,97**عند مستوى دلالة0,05وبدرجة حرية 198سجل طلاب التخصص العلمي متوسطاً أعلى (77,20) مقارنة بمتوسط طلاب التخصص الإنساني (73,50)، مما يؤكد فرضية وجود مستوى أعلى من الثقة المفرطة في هذا التخصص, تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه الأبحاث السابقة بأن طبيعة التخصص الأكاديمي لها دور كبير في تشكيل التقييم الذاتي للطلبة. يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال طبيعة المهام الأكاديمية في كلا التخصص ففي التخصصات العلمية**:** غالباً ما يتعامل الطلاب مع الحقائق المجردة، والحلول الواضحة، والتقييمات الكمية التي لا مجال فيها للجدل (Hasselhorn, & Arens 2014). هذا النمط من التفكير، القائم على الإجابة "الصحيحة" أو "الخاطئة"، قد يُعزز من الثقة المفرطة لدى الطالب الذي يرى نفسه قادراً على إيجاد الحلول الصحيحة، مما يؤدي إلى زيادة التفوق الوهمي, اما في التخصصات الإنسانية على العكس، تتطلب هذه التخصصات مهارات التفكير النقدي، والتأويل، والتحليل الشخصي، حيث لا توجد إجابات مطلقة (Frontiers, 2023). الطلاب في هذه المجالات يتلقون تغذية راجعة أكثر تعقيداً ودقة حول جودة أفكارهم، مما يُجبرهم على مراجعة تقييمهم الذاتي باستمرار، وبالتالي يُقلل من وهم التفوق, وتفسر الباحثة هذه النتيجةً على أن التفوق الوهمي ليس ظاهرة عامة تتساوى فيها جميع الفئات، بل هي تتشكل وتتأثر بعمق بنوع المعرفة التي يتعامل معها الطالب.

الهدف الثامن: التعرف على دلالة الفروق على مقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي حسب متغير المستوى الدراسي الأكاديمي (اول جامعة/ رابع جامعة): للتحقق من هذا الهدف قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات عينة البحث البالغ عددها (200) طالب وطالبة على مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي وقد بلغ المتوسط الحسابي لطلبة الصف الاول (**77**) وبانحراف معياري قدره (**17,80**) اما المتوسط الحسابي لاستجابات طلبة الصف الرابع فقد بلغ (**83**) وبانحراف معياري قدره (15,80), وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي استجابات الصف الاول والرابع تبين أَنَّ القيمة التائية المحسوبة والبالغة (**3,70**)هي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1,97)عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198), وجدول (11) يوضح ذلك

				المحسوبة	الجدولية	
الصف الاول	100	77	17,80	3,70	1,97	دال لصالح العلمي
الصف الرابع	100	83	15,80			

الجدول (11): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في التنظيم الذاتي الاكاديمي حسب متغير المستوى الدرسي

تظهر نتائج الجدول (11) وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات التنظيم الذاتي الاكاديمي لدى طلبة الصف الاول وطلبة الصف الرابع, حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة**(3,70)** وهي اكبر من قيمة تاء الجدولية البالغة **1,97**عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية 198.

وتتفق هذه النتيجة بالفكرة المركزية في نظرية (Zimmerman2002) حيث يرى أن التنظيم الذاتي الأكاديمي هو ليس ميزة فطرية ثابتة بل هو عملية ذاتية موجهة تتطور تدريجيا وتزداد قوة مع تقدم الطالب في مراحل التعلم المختلفة فمع تراكم الخبرة التعليمية يصبح المتعلم اكثر قدرة على التخطيط الذاتي والمراقبة المستمرة لأدائه وتعديل استراتيجياته بما يعزز التنظيم الذاتي الاكاديمي بشكل ملحوظ (Zimmerman2002: 65), على عكس التفوق الوهمي الذي يتناقص، فإن التنظيم الذاتي ينمو ويتعزز ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال عدة عوامل, تُعدّ الحياة الجامعية بيئة تدريبية للتنظيم الذاتي, في كل فصل دراسي يواجه الطلاب تحديات جديدة تتطلب منهم التخطيط، والمراقبة، والتعديل على استراتيجيات تعلمهم. هذه الخبرة المتراكمة تُؤدي إلى تحسن ملحوظ في مهارات إدارة الوقت، وتحديد الأهداف، وتقييم الأداء بشكل واقعي, وتعد هذه النتيجة دليلاً على أن الجامعات تُسهم في تطوير مهارات تنظيمية أساسية لدى طلابها، وأن هذه المهارات تزداد قوة مع مرور الوقت, تُعدّ هذه النتيجة، التي تُظهر نمواً متسارعاً في مهارات التنظيم الذاتي مع كل سنة جامعية، بمثابة دليل قاطع على أن التعليم الجامعي ليس مجرد عملية نقل للمعلومات، بل هو رحلة لتطوير الاستقلالية المعرفية.

الهدف التاسع:- التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفوق الوهمي و التنظيم الذاتي الاكاديمي: بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين **التفوق الوهمي و التنظيم الذاتي الاكاديمي** قامت الباحثة بتطبيق معامل ارتباط بيرسون، ثم استخرجت قيمة معامل الارتباط فبلغت (**-0,45**) درجة وهي اقل من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0,138) وبمستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198)، والجدول (12) يوضح ذلك

جدول (12): معامل ارتباط بيرسون بين التفوق الوهمي والتنظيم الذاتي الأكاديمي

يظهر الجدول رقم (12) وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين متغيري التفوق الوهمي

الارتباط	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى دلالة 0,05
التفوق الوهمي والتنظيم الذاتي الاكاديمي	0,45-	0,138	دالة سلبية

والتنظيم الذاتي الأكاديمي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.45)، وهي قيمة متوسطة القوة، ومستوى دلالة أقل من (0.05), يمكن تفسير هذه النتيجة إن وجود علاقة سلبية بين المتغيرين يعني أنه كلما ارتفع مستوى التفوق الوهمي لدى الطالب، انخفض مستوى التنظيم الذاتي الأكاديمي لديه، والعكس صحيح. هذا يتوافق بشكل كامل مع الأطر النظرية لـ"تأثير دونينغ- كروجر" التي تنص على أن الأفراد الأقل كفاءة يميلون إلى المبالغة في تقدير قدراتهم هذا يتوافق بشكل كامل مع الأطر النظرية لـ"تأثير دونينغ-كروجر" التي تنص على أن الأفراد الأقل كفاءة يميلون إلى المبالغة في تقدير قدراتهم (Kruger, & Dunning 1999) فالطالب الذي يعتقد أنه يتفوق على زملائه بشكل وهمي قد لا يرى حاجة ماسة للتخطيط الجيد، أو بذل جهد منظم، أو البحث عن استراتيجيات تعلم جديدة، لأنه يعتقد أنه "لا يحتاج إليها" (Dunning & Kruger, 1999),على النقيض، فإن الطالب الذي يمتلك مهارات عالية في التنظيم الذاتي هو بالضرورة طالب يراقب أدائه بانتظام، ويقارنه بمعايير موضوعية، ويُصحح مساره هذه العملية المستمرة من المراقبة والتقييم الذاتي تُعدّ بمثابة "مضاد" لوهم التفوق. فبدلاً من أن يعتمد على تقدير غير واقعي لقدراته، يعتمد هذا الطالب على أدلة ملموسة تُوجه جهده مما يُقلل من فرص الوقوع في وهم التفوق.

وترى الباحثة ان هذه النتيجة تعد تتويجاً منطقياً للنتائج السابقة في البحث, ففي الهدف الرابع، وجدنا أن التفوق الوهمي يتناقص مع تقدم الطالب في الجامعة، بينما في الهدف الثامن وجدنا أن التنظيم الذاتي يزداد مع تقدم الطالب في مراحله الدراسية العلاقة السلبية التي وجدناها الآن تُفسر هذا التناقض: فالتنظيم الذاتي الذي يكتسبه الطالب مع الخبرة هو الآلية التي تُساعده على التخلص من وهم التفوق. وبالتالي يُمكن القول إن التفوق الوهمي يعيق التنظيم الذاتي لأن الطالب الذي يعاني من هذا التحيز لا يدرك أنه يحتاج إلى تنظيم جهوده أو تحسين استراتيجياته هذا الاعتقاد الخاطئ يُقلل من دافعيته للمثابرة والتخطيط، مما يؤدي إلى نتائج أكاديمية سلبية."

- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

أولاً: الاستنتاجات:استناداً إلى تحليل بيانات عينة البحث، يمكن تلخيص الاستنتاجات الرئيسية التالية:

- أظهرت النتائج أن لدى عينة البحث مستويات مرتفعة بشكل عام من كل من التفوق الوهمي والتنظيم الذاتي الأكاديمي.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في التفوق الوهمي بين الذكور والإناث بينما وُجدت فروق دالة في التنظيم الذاتي، حيث أظهرت الإناث مستوى أعلى من الذكور.
- وُجدت فروق دالة في التفوق الوهمي، حيث سجل طلبة التخصص العلمي درجات أعلى من طلبة التخصص الإنساني لكن لم توجد فروق دالة في التنظيم الذاتي بين التخصصين.
- أظهر البحث أن وهم التفوق ينخفض بشكل تدريجي مع تقدم الطالب في سنواته الجامعية, مما يشير إلى أن الخبرة الأكاديمية تعمل كعامل تصحيحي.
- مهارات التنظيم الذاتي تتحسن وتتطور بشكل مستمر مع تقدم الطالب من سنة دراسية إلى أخرى.
- كشف البحث عن وجود علاقة ارتباطية **سلبية ودالة إحصائياً** بين التفوق الوهمي والتنظيم الذاتي الأكاديمي.
- **التوصيات:-** استناداً إلى نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي
- على الجامعات والمؤسسات التعليمية أن تركز على تعزيز مهارات التنظيم الذاتي لدى الطلاب، وخاصةً في السنوات الجامعية الأولى. يمكن تحقيق ذلك من خلال ورش عمل، أو مقررات دراسية قصيرة تركز على إدارة الوقت، وتحديد الأهداف، وتقييم الذات.

- على الأساتذة والمشرفين تقديم تغذية راجعة بناءة وواقعية لا تقتصر على الدرجات فقط. يمكن أن تتضمن هذه التغذية توجيهاً للطالب حول كيفية تحسين استراتيجيات تعلمه، وهو ما يُساعد على تصحيح وهم التفوق.
- يجب أن تتضمن المقررات الجامعية أنشطة تُشجع الطلاب على التفكير في كيفية تعلمهم، مثل كتابة يوميات تأملية حول استراتيجيات المذاكرة ومدى فعاليتها.

المقترحات:- استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة القيام بالدراسات الآتية:-

- إجراء دراسة طولية تتبع نفس مجموعة الطلاب من السنة الأولى حتى السنة الرابعة للتأكد من أن التطور في التنظيم الذاتي والانخفاض في التفوق الوهمي هي ظواهر حقيقية وتنموية.
- دراسة العوامل التي قد تتوسط العلاقة بين التنظيم الذاتي والتفوق الوهمي، مثل الدافعية الأكاديمية أو الدعم الاجتماعي.
- تطبيق البحث على عينات من جامعات في بلدان أخرى أو من بيئات ثقافية مختلفة لفهم مدى تأثير العوامل الثقافية على هذه الظواهر.
- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين التفوق الوهمي ومتغيرات أُخرى كالتحصيل، واليقظة الذهنية
- إجراء دراسة لتنمية التنظيم الذاتي الاكاديمي لدى طلبة الجامعة .

المصادر

- *انستازيا وارانا(2010) اختبارات نفسية* ترجمة وتقديم: أ. د. عبد الله بن عبد الرحمن السعداوي وآخرون. مكتبة الملك فهد الوطنية.

- زريادي، زينة محمد، ومراد، عمار. (2010) :استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب جامعة الموصل, *مجلة البحوث التربوية والنفسية العراق* .

- عز الدين، صفاء عبد الرزاق، وموسى، وفاء سعيد. (2018):التفوق الوهمي وعلاقته بالتقدير الذاتي لدى طلبة الجامعة .*مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*, العراق.

- عَلَام، صلاح الدين محمود, (2009): *القياس والتقويم في العملية التدريسية* .دار الفكر العربي, القاهرة, مصر

- عَلَام، صلاح الدين محمود, (2011): *القياس والتقويم في العملية التدريسية*, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر

- خليل، ناجي عبد اللطيف, (2009): *مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية*, دار صفاء للنشر والتوزيع, عمان, الاردن

- مراد، صلاح أحمد, (2017): الأساليب الإحصائية في البحوث النفسية والتربوية, مكتبة الأنجلو المصرية, القاهرة.

- نبهان، موسى, (2004): *أساسيات القياس في العلوم السلوكية*. دار الشروق للنشر والتوزيع, عمان, الاردن

- Arens, A. K., & Hasselhorn, M. (2014). Age and Gender Differences in the Relation Between Self-Concept Facets and Self-Esteem. Journal of Early Adolescence, 34(6), 760-791

- Alicke, M. D., Klotz, M. L., Breitenbecher, D. L., Yurak, T. J., & Vredenburg, D. S. (1995). Personal contact, but not self-enhancement,

promotes biased evaluations of social groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*(4), 705–715.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.

- Cronbach, L. J. (1970). *Essentials of psychological testing* (3rd ed.). Harper & Row.

- Dunning, D., Johnson, K., Ehrlinger, J., & Kruger, J. (2003). Why people fail to recognize their own incompetence. *Current Directions in Psychological Science*, *12*(3), 83-87.

- Dunning, D., & Kruger, J. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*(6), 1121–1134.

- Kluger, A. N., & DeNisi, A. (1996). The effects of feedback interventions on performance: A historical review, a meta-analysis, and a preliminary feedback intervention theory. *Psychological Bulletin*, *119*(2), 254–284.

- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing self-regulated learning and achievement. *Educational Psychology Review*, *16*(4), 385–407.

- Sachs, E., & Kleber, K. (2017, June). The illusion of superiority and academic procrastination in university students: The mediating role of self-efficacy. *Paper presented at the 16th Biennial Conference of the International Association for the Study of Cooperation and Competition (IASCC)*, Toronto, Canada.

- Schneider, W., Perner, J., & Lang, B. (1995). Age differences in the memory-monitoring component of metacognition. *Journal of Experimental Child Psychology*, *60*(2), 173–193.

-Schunk, D. H. (2011). Self-regulation and learning. In S. L. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie (Eds.), *Handbook of research on student engagement* (pp. 523–542). Springer.

- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, *103*(2), 193–210.

- Wheeler, L. A., & Zimmerman, B. J. (2014). A social cognitive view of self-regulated academic learning: The role of self-efficacy and agency.

In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-.regulation (pp. 13–39). Academic Press
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (1999). *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

ملحق(1) مقياس التفوق الوهمي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق علي أبداً
1	اعتقد انني افضل من معظم زملائي.					
2	فهمي للمواد اعلى من المتوسط.					
3	احل المشكلات التي تواجهني بسهولة اكثر من زملائي .					
4	احقق درجات افضل من اغلب الطلبة في الامتحانات.					
5	انجز المهام الدراسية بشكل اسرع وادق من زملائي.					
6	أقيم ادائي في الامتحانات بدقة.					
7	اعرف تماما حدود قدراتي الاكاديمية.					
8	اعرف نقاط ضعفي واتجنبها.					
9	يمكنني تصحيح اخطائي بسهولة عند المراجعة.					
10	استطيع الحكم على مستوى فهمي للمواد بشكل موضوعي.					
11	ارى ان ادائي افضل من المتوسط مقارنة بزملائي.					
12	اشعر انني اتفوق على الاخرين في معظم المواد.					
13	اعتقد انني احقق نتائج اعلى من معظم زملائي.					
14	ارى ان مهاراتي الدراسية افضل من متوسط الطلاب .					
15	اتعلم اسرع من اغلب زملائي.					
16	احرص على اظهار نفسي كشخص متفوق في					

	كل المواد الدراسية.					
17	اسعى الى ان يعرف الجميع اني طالب متفوق .					
18	اهتم بان ابدوا متفوقاً حتى لو لم اكن كذلك .					
19	احرص على ابراز نجاحي امام الزملاء والمعلمين.					
20	اظهار صورتي كمتفوق اهم عندي من التركيز على التعلم.					

ملحق(2) مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائمًا	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق علي أبداً
1	احدد اهدافاً واضحة للمقرر قبل البدء بدراسته.					
2	اتحقق من فهمي للمادة واعيد قراءة الاجزاء غير المفهومة.					
3	اقيم ادائي في الاختبارات لا حدد نقاط الضعف بدقة.					
4	اضع جدولا زمنيا يحدد اولويات مذاكرتي.					
5	اجبر نفسي على المثابرة بالدراسة رغم الشعور بالملل.					
6	احلل اسباب تدني درجاتي.					
7	اخصص وقتا ثابتا ومناسبا اسبوعيا للمهام الاكاديمية.					
8	استخدم الحوار الذاتي لتشجيع نفسي عند الشعور بالصعوبات.					
9	احدد اهداف المرحلة القادمة بناء على تقييمي الحالي.					
10	اخطط لمهامي البحثية بتقسيمها الى خطوات صغيرة .					
11	اعدل استراتيجيات مذاكرتي اذا لم تحقق النجاح المطلوب.					
12	ادون الملاحظات حول الاستراتيجيات الناجحة والفاشلة لمراجعتها.					
13	ابحث عن مصادر خارجية اضافية البدء في					

	دراسة الموضوع					
14	احاول جاهدا تجاهل المشتتات والتركيز في الدراسة.					
15	اقارن ادائي الحالي بإدائي السابق لأرى مدى ما حققته من تقدم.					
16	احدد مكافات بسيطة لنفسي عند انجاز الاهداف المخطط لها .					
17	اغير بيئة الدراسة (مكان او اضاءة) عندما افقد التركيز.					
18	اراجع خطوات التنفيذ التي قمت بها لتحديد ما يمكن تحسينه.					
19	استعرض ملاحظاتي السابقة قبل حضور المحاضرة.					
20	اقارن وقتي وجهدي المبذولين بالجدول الزمني الذي وضعته.					
21	اشعر بالرضا او خيبة الامل بناء على مدى تحقيق الاهداف الشخصية.					
22	احدد الاستراتيجيات المناسبة كالتلخيص او الخرائط الذهنية قبل القراءة الفعلية.					
23	اسجل عدد الاخطاء التي ارتكبتها في التمرينات للتعلم منها.					
24	أكافئ نفسي داخليا (الشعور بالفخر)عند الانتهاء بنجاح من مهمة صعبة.					