ASJP
Algerian Scientific Journal Platform
مجلة المجتمع والرياضة
Society and Sports Journal
ISSN: 2602-7992 EISSN: 2710-8384
https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/493
المجلد: 08 العدد: 01 جانفي 2025 ص:136/119

إستراتيجيات تعزيز الفعالية الذاتية لتخفيف من قلق الامتحان والحد من سلوك الغش في الامتحانات لدى الطالب الجامعي. وفق نظرية ألبرت باندورا Albert Bandura

أ.د.عيسي عزيزة [1] *، ط/د.مسعودي عاف [2]

[1] جامعة مولود معمري (تيزي وزو) مخبر الانتماء وسائل الاتصال و الامن الصحي ، aziza.aici@ummto.dz

[2] جامعة مولود معمري (تيزي وزو) مخبر الانتماء وسائل الاتصال و الامن الصحي ، messaoudi.afaf@ummto.dz

تاريخ الاستقبال: 2024/09/27؛ **تاريخ القبول:** 2025/02/11؛ **تاريخ النشر:** 2025/02/25

ملخص: نسعى من خلال هذه الدراسة التعرف على استراتيجيات تعزيز الفعالية الذاتية، بناءً على نظرية ألبرت باندورا، للتخفيف من قلق الامتحان والحد من سلوك الغش بين الطلاب الجامعيين. كما يسلط البحث الضوء على أهمية تطوير الفعالية الذاتية كجزء من التدابير الوقائية والتدخلية في البيئات التعليمية لتعزيز النزاهة الأكاديمية. تشير الدراسة إلى أن استراتيجيات مثل تحديد الأهداف، التعلم القائم على النمذجة، وتقديم التغذية الراجعة الإيجابية، يمكن أن تلعب دورًا حاسمًا في تحسين الأداء الأكاديمي وتقليل القلق المرتبط بالامتحانات.

الكلمات المفتاح : الفعالية الذاتية، الاستراتيجيات تعزيز، قلق الامتحان، سلوك لغش. الطالب الجامعي, نظرية البرت بندورا

Abstract: The study explores the application of self-efficacy enhancing strategies, based on Albert Bandura's theory, to alleviate test anxiety and reduce cheating behavior among undergraduate students. The study relies on training methods aimed at strengthening students' self-confidence and their abilities to overcome academic challenges without resorting to cheating. The research also highlights the importance of developing self-efficacy as part of preventive and intervention measures in educational settings to enhance academic integrity. The study suggests that strategies such as goal setting, modeling-based learning, and providing positive feedback can play a crucial role in improving academic performance and reducing exam-related anxiety

Keywords: : Self-efficacy, Strategy, Behavioral, Cheating.

* المؤلف المرسل.

I- تمهيد :

تتجلى مهمة الجامعة في تحقيق أكثر من مجرد نقل المعرفة؛ فهي تسعى إلى بناء جيل متكامل يتمتع بالقدرة على التفكير النقدي والتحليل والابتكار، مع الالتزام بقيم أخلاقية تشكل الأساس لمجتمع متقدم ومتحضر. يُعتبر التحصيل العلمي أحد الركائز الأساسية لتحقيق هذه المهمة، حيث يعكس مستوى الفهم والقدرة على تطبيق المعرفة المكتسبة. وفي هذا السياق، تلعب الامتحانات دوراً محورياً في قياس مدى تحقيق الطلاب لهذه الأهداف، مما يجعلها أداة حيوية لتقييم التحصيل العلمي.

لكن مع تزايد الضغوط الأكاديمية، قد يرتفع مستوى القلق لدى الطلاب، مما يدفع بعضهم للجوء إلى سلوكيات غير أخلاقية مثل الغش. هنا تبرز نظرية الفعالية الذاتية لألبرت باندورا "Bandura"كإطار علمي يساعد في تطوير استراتيجيات تعزز من ثقة الطلاب بأنفسهم، مما يساهم في التخفيف من حدة قلق الامتحان ويحد من السلوكيات غير الأخلاقية. يهدف هذا البحث إلى دراسة تلك الاستراتيجيات وتأثيرها على تحسين تجربة التعليم الجامعي، وتعزيز البيئة الأكاديمية التي تساهم في تطوير طالب قادر على مواجهة التحديات بنجاح والتفوق بطرق أخلاقية ومستدامة.

إشكالية البحث تتجلى في التحديات الأكاديمية والنفسية المتزايدة التي يواجهها الطلاب الجامعيون، حيث أصبحت إستراتيجيات تعزيز الفعالية الذاتية في التعلم وتحسين الأداء الأكاديمي ضرورية لتحقيق النجاح الأكاديمي. الامتحانات الدورية تشكل جزءًا أساسيًا من المسار الأكاديمي للطلاب، ومع تزايد الضغوطات النفسية، يظهر القلق من الامتحانات وسلوك الغش كظاهرتين متكررتين في أروقة الجامعات. هذه التحديات تستدعي التفكير بجدية في تبني استراتيجيات فعالة لمواجهتها والحد منها.

الفعالية الذاتية (Self-efficacy) هي مفهوم نفسي يعبر عن الإيمان بقدرات الفرد على تنظيم وتنفيذ الأفعال اللازمة لإدارة المواقف المستقبلية بنجاح. بمعنى آخر، هي الثقة في القدرة على التأثير في الأحداث التي تشكل حياتك. هذا المفهوم يعود إلى العالم النفسي ألبرت باندورا، الذي طوّر هذه النظرية في سياق أوسع من نظرية التعلم الاجتماعي (Social Cognitive Theory) خلال السبعينيات. حيث أكد على أن الفعالية الذاتية تعتمد ليس فقط على المهارات الفعلية للفرد، ولكن أيضًا على إيمان الفرد بقدرته على استخدام هذه المهارات بفعالية في المواقف المختلفة. و على هذا الأساس، تتأثر الفعالية الذاتية بأربعة مصادر رئيسية: الخبرات الشخصية، التجارب البديلة، الإقناع اللفظي، والحالات الفسيولوجية والعاطفية.

البحث في هذا المجال يكشف أن الفعالية الذاتية تؤثر بشكل كبير على اختيارات الأفراد في حياتهم، ومستويات الجهد المبذول في مواجهة التحديات، والمثابرة في مواجهة العقبات. على سبيل المثال، دراسة (كيشار، 2022) أظهرت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الكفاءة الذاتية الإبداعية والانخراط في التعلم، مما يعزز فكرة أن تعزيز الفعالية الذاتية يمكن أن يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي.

كما بحثت دراسة (تازي، 2022) في العلاقة بين الفعالية الذاتية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، توصلت إلى أن هناك تباينًا في النتائج، مما يدل على أن الفعالية الذاتية قد تكون متأثرة بعوامل أخرى تتعلق بجودة الحياة، وفي ضوء هذه الدراسات، يسعى هذا البحث إلى إبراز إمكانية تطبيق نظرية ألبرت باندورا لتطوير استراتيجيات فعالة لتعزيز الفعالية الذاتية لدى الطلاب الجامعيين، بهدف تقليل مستويات القلق خلال فترة الامتحانات والحد من سلوكيات الغش. سيتم التطرق إلى مجموعة من المقترحات لتحقيق ذلك، بما في ذلك تعزيز التفكير الإيجابي، تنمية الثقة بالنفس، والتخطيط والتنظيم الشخصي، واستخدام استراتيجيات التحفيز الذاتي، بالإضافة إلى تحسين المهارات الدراسية والتكيف مع تقنيات التعلم الجديدة.

هل يمكن تطبيق نظرية ألبرت باندورا لتطوير استراتيجيات فعّالة تعزز الفعالية الذاتية لدى الطلاب الجامعيين، بهدف تقليل مستويات القلق خلال فترة الامتحانات والحد من سلوكيات الغش؟

1. الخلفية النظرية للدراسة:

. تعريف الاستراتيجية

تأتي كلمة "إستراتيجية" من الكلمة اليونانية "إستراتيجيوس"، وتعني "فن القيادة". لفترة طويلة، كانت الإستراتيجية ترتبط بالمهارات المغلقة التي يمتلكها كبار القادة، وكانت تُركز أساساً على الجوانب العسكرية وتطور الحروب. يختلف تعريفها باختلاف القادة، مما يؤكد على ديناميتها ومرونتها. فالإستراتيجية هي فن استخدام الوسائل المتاحة لتحقيق الأهداف المنشودة، سواء كانت تلك الأهداف عسكرية أو في مجالات علمية مختلفة.(الديلمي ،2017، ص 56)

تضمن الإستراتيجية العناصر التالية:

- تحديد الأهداف وتحديدها بوضوح.
- اختيار الأساليب العلمية المناسبة لتحقيق تلك الأهداف.
- وضع الخطط التنفيذية الملائمة.
- تنسيق كافة الجوانب المرتبطة بتحقيق تلك الأهداف.

لا تقتصر استراتيجية استخدامها على المجال العسكري فقط، بل تمتد لتشمل جميع النشاطات في مختلف الميادين العلمية. بشكل عام، تعتبر الإستراتيجية كطريقة منهجية للتعامل مع التحديات وتحقيق الأهداف المحددة بفعالية وكفاءة. (رمضان، 2017، ص70)

إن تحديد الضابط العلمي لمصطلح الاستراتيجية، يتعيّن بتحديد مكوناتها، وعليه فإنها تتكون من الأهداف، إضافة إلى التحركات التي يُقام بها وتُنظّم السيرورة للوصول إلى الهدف وفقا لها في العملية المتعلقة بها، إضافة إلى الأمثلة والتدريبات والمسائل والوسائل المستخدمة لتحقيق الأهداف، إذا فالضابط العلمي لاستراتيجيات التدريس، هو مدى ما تحققه تلك الاستراتيجيات من توفير مناخ وبيئة علمية بكل عواملها الملائمة لتلقي المتعلم بصورة ناجعة، من تدبير الزمن، وتجريب ما تسهم به، وكشف محاور تحقيق الأثر التعليمي الفعال وكيف تتحقق، وتحديد أصح الأولويات، والربط بين المواهب في قالب متسق. (العياصرة، 2012، ص300)

وعليه؛ فإن الاستراتيجية هي مفهوم شامل يتعلق بالتخطيط والتوجيه لتحقيق أهداف معينة على المدى الطويل، يمكن تعريفها بأنها المجموعة الشاملة من القرارات والخطط والإجراءات التي تتخذها المنظمة أو الفرد بهدف تحقيق ميزة تنافسية أو تحقيق أهداف معينة في بيئة متغيرة، إذ تشمل عادةً؛ عناصر متعددة مثل تحليل البيئة الخارجية والداخلية، وتحديد الأهداف وتحديد الجهات المسؤولة وتوزيع الموارد وتطوير الخطط التكتيكية وتقييم الأداء وإدارة المخاطر.المرجع

وتتضمن العناصر الرئيسية للاستراتيجية ما يلي:

- **رؤية**: تحديد الصورة المستقبلية المرجوة للمنظمة أو الفرد وما يتمنون تحقيقه.
- **تحليل البيئة**: فهم العوامل الخارجية والداخلية التي قد تؤثر على قدرة المنظمة على تحقيق أهدافها.
- **تحديد الأهداف**: تحديد الأهداف الرئيسية التي يجب تحقيقها لتحقيق الرؤية.
- **تطوير الاستراتيجيات**: وضع خطط واستراتيجيات محددة لتحقيق الأهداف المحددة.
- **تنفيذ الاستراتيجيات**: تنفيذ الخطط والاستراتيجيات المطروحة بشكل فعال.
- **متابعة وتقييم**: مراقبة تقدم التنفيذ وتقييم الأداء بانتظام لضمان أن الأهداف تحققت وفقًا للخطط الموضوعة.(عبد الرحمن ،2016، ص 266)

تكون الاستراتيجية موجهة نحو المستقبل، وتساعد في تحديد الاتجاهات الرئيسية والقرارات الحاسمة التي يجب اتخاذها لتحقيق أهداف محددة بكفاءة وفعالية. تعتبر الاستراتيجية عملية مستمرة ومتكررة يجب تحسينها وتكييفها باستمرار مع التغيرات في البيئة الداخلية والخارجية للمنظمة أو الفرد.

3. الفعالية الذاتية

إن موضوع فاعلية الفرد وقدرته على التعامل مع أحداث الحياة قد لقي اهتماما بارزا في مضمار علم النفس لفترة طويلة. إذ تناولت كتابات أهل الاختصاص عدة مفاهيم تعبر عن الفاعلية أو شخصية الفرد، وقد كانت فلسفة نيتشه حول القوة إحدى أهم ركائز المبحث المتعلق بالفعالية الذاتية في الفلسفة الألمانية في القرن التاسع عشر (نيتشه، 2011)، حيث عبر عنها بكونها أنها أقوى الدوافع الإنسانية الأساسية، وأن الفرد يتجاوز وضعه الحالي بتجاوز المعوّقات التي تتحداه، إذ يسعى إلى التغلب على البيئة والتفاعل معها بشكل فعال.

والفعالية الذاتية Self – efficacy مفهوم مهم في نظرية "باندورا "عن التعلم بالملاحظة، وتعرف الفعالية الذاتية "بأنها معتقدات الفرد بأنه قادر على القيام بنجاح بتسيير الأمور المطلوبة للتعامل مع المواقف المستقبلية التي تشتمل على كثير من العناصر الغامضة وغير المتوقعة والضاغطة"، وبعبارة أخرى فإن الفعالية الذاتية هي "اعتقادنا في كفاءتنا السلوكية في موقف معين، وتظهر الفعالية الذاتية المرتفعة في الاعتقاد القوي بأنني قادر على القيام بسلوك معين، في حين تتضح الفعالية الذاتية المنخفضة في الاعتقاد القوي بأنني لن أستطيع القيام بهذا". (محمد عبد الخالق، 2016، ص295)

تعني الفعالية الذاتية أيضا قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين يؤدي إلى نتائج محددة. وتعرفها بعض الباحثين بأنها مجموعة من التوقعات الذاتية لدى الفرد بشأن قدرته على أداء السلوك وتحقيق الأهداف وتجاوز الصعاب في حياته اليومية، بينما يصفها آخرون بأنها مجموعة من التوقعات التي تجعل الفرد يعتقد أن السلوك الذي ينتهجه سيكون ناجحاً. ويعرفونها أيضاً بأنها توقعات النتيجة النهائية التي يمكن تحقيقها من خلال نشاط الفرد، مما يعني السيطرة على نشاطه الشخصي أو قوته. (حمادي، 2012، ص376)

وعليه فإن الفعالية الذاتية، هي مفهوم يُستخدم في عدة مجالات من العلوم الاجتماعية والنفسية والتربوية، وتعني على وجه الدقة قدرة الفرد على التحكم في سلوكه وتوجيه أفعاله نحو تحقيق الأهداف المرجوة، وتتضمن القدرة على التخطيط والتنظيم واتخاذ القرارات والمثابرة رغم الصعوبات الموجودة.

يمكن القول إن الفعالية الذاتية؛ تعكس مدى قوة إيمان الشخص بقدرته على التأثير في مجريات حياته وتحقيق أهدافه، سواء كانت تلك الأهداف تتعلق بالنجاح الأكاديمي، أو التطور الشخصي، أو النجاح في المجالات المهنية.

تعتبر الفعالية الذاتية مفهومًا مهمًا في العديد من المجالات، بما في ذلك:

- **التعليم:** حيث يعتبر تطوير الفعالية الذاتية لدى الطلاب جزءًا أساسيًا من العملية التعليمية، حيث يمكن للطلاب الذين يمتلكون مستوى عالٍ من الفعالية الذاتية أن يكونوا أكثر نجاحًا في تحقيق الأهداف الأكاديمية.
- **التنمية الشخصية:** حيث يعتبر تطوير الفعالية الذاتية أحد أهم الأهداف في عمليات التنمية الشخصية والتطوير الذاتي، حيث يسعى الأفراد إلى تعزيز قدراتهم على التحكم في حياتهم وتحقيق طموحاتهم.
- **العمل والمهنة:** حيث يمكن أن تكون الفعالية الذاتية محورًا مهمًا في النجاح المهني، حيث يمكن للأفراد الذين يمتلكون هذه القدرة أن يظهروا تحملًا أكبر للضغوطات المهنية ويكونوا أكثر فعالية في إدارة وقتهم وتحقيق النجاح في مجال عملهم. (الجاسم، 2010، 284)

وتحتاج الفعالية الذاتية إلى مجموعة من العوامل لتطويرها، مثل الثقة بالنفس، والتحفيز الداخلي، وتحمل المسؤولية، والتفكير الإيجابي، وتقبل التغيير. وقد يؤثر البيئة الاجتماعية والثقافية والتربوية على تطوير هذه القدرة.

وبما أن الفعالية الذاتية هي مفهوم يستخدم في علم النفس لوصف مقدار السيطرة التي يعتقدها الفرد أنه يمتلكها على حياته وأحداثها، فإن هذا المفهوم يعتمد على الاعتقادات والتصورات الشخصية للفرد بشأن قدرته على التحكم في مواقفه وتأثيره على الأحداث المحيطة به. حيث يعتبر فهم أنواع الفاعلية الذاتية أمرًا هامًا في فهم سلوك الإنسان واستجاباته للتحديات والظروف المختلفة في حياته. وفيما يلي نظرة عامة على أنواع الفاعلية الذاتية:

الفعالية الذاتية العالية– High Self–Efficacy:

في هذه الحالة، يعتقد الفرد بشكل قوي أنه قادر على التحكم في مواقفه وأنه يمتلك المهارات والقدرات اللازمة لتحقيق النجاح في مجالات مختلفة من حياته، ويظهر الأشخاص ذوو الفعالية الذاتية العالية عادةً ميزات مثل الاستقلالية والتفاؤل والإصرار على تحقيق الأهداف، إذن فإن الفعالية الذاتية العالية هي مفهوم يعبر عن القدرة على تحقيق الأهداف والنجاح الشخصي دون الحاجة إلى تدخل خارجي أو توجيهات محددة، إنها صفة تميز الأشخاص الذين يتمتعون بقدر كبير من الثقة بالنفس والاستقلالية في تفكيرهم وتصرفاتهم، وتعتمد على عدة عوامل منها الوعي بالذات والقدرة على اتخاذ القرارات والمرونة في التكيف مع التحديات. (Philip Joseph Sullivan, 2008, p77)

يتميز الأفراد ذوو الفعالية الذاتية العالية بمجموعة من الصفات التي تفرقهم عن غيرهم، فهم يتمتعون بمستوى عالٍ من الثقة بأنفسهم، حيث يؤمنون بقدرتهم على تحقيق النجاح بمفردهم دون الحاجة للتبعية عن الآخرين. كما أن لديهم القدرة على تحديد الأهداف بوضوح وتخطيط لتحقيقها بشكل فعّال، وهم يمتلكون قدرة على التحمل والصمود في وجه التحديات والصعوبات التي قد تواجههم في مسيرتهم. (عبد الرؤوف، 2018، ص99)

علاوة على ذلك، يتمتع أصحاب الفاعلية الذاتية العالية بقدرة على التكيف مع التغييرات والظروف المختلفة بشكل سلس، حيث يتمتعون بمرونة في التفكير والعمل. كما أنهم يمتلكون مهارات اجتماعية عالية تمكّنهم من التواصل بفعالية مع الآخرين وبناء علاقات إيجابية.

يعتمد تطوير الفعالية الذاتية العالية على العمل المستمر على تطوير الذات وتنمية المهارات الشخصية والاجتماعية. وتحتاج هذه العملية إلى الصبر والإصرار والعزيمة من الفرد للوصول إلى مستوى مرموق من الفاعلية الذاتية. (Philip Joseph Sullivan, 2008, p77)

الفعالية الذاتية المنخفضة– Low Self–Efficacy:

الفعالية الذاتية المنخفضة هي مصطلح يُستخدم أيضا في علم النفس لوصف حالة عدم الكفاءة الذاتية أو الإحساس بالعجز الشديد في تنظيم وتنفيذ الأفعال والمهام، إذ يعاني الأشخاص ذوي الفعالية الذاتية المنخفضة من صعوبة في التعبير عن أنفسهم وتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية، وقد يشعرون بالإحباط والعجز تجاه الحياة بشكل عام.

تتضمن الفعالية الذاتية المنخفضة مجموعة من السلوكيات والمشاعر التي تشير إلى ضعف الثقة بالنفس والشعور بالإحباط والتشكيك في القدرات الشخصية. ومن بين العلامات والأعراض التي قد تشير إلى وجود الفعالية الذاتية المنخفضة: (Funmi Oni, 2021, p13)

- **تجنب المواقف التحديثية**: الشخص ذوي الفعالية الذاتية المنخفضة قد يتجنب المواقف التي تتطلب منه التحدي والمنافسة، حيث يشعر بالخوف من الفشل والانتقاد.
- **التفكير السلبي الدائم**: يميل الأشخاص ذوو الفاعلية الذاتية المنخفضة إلى التفكير السلبي حول أنفسهم وقدراتهم، ويرون الأمور بنظرة متشائمة دائمة.
- **التجنب من القيادة والمسؤولية**: يميلون إلى تفادي القيادة وتحمل المسؤولية، حيث يشعرون بعدم الكفاءة في إدارة الآخرين أو المواقف.

- **التقليل من قيمة إنجازاتهم:** على الرغم من تحقيقهم للنجاحات، يميل الأشخاص ذوو الفعالية الذاتية المنخفضة إلى التقليل من قيمة إنجازاتهم وعدم الاعتراف بفضلها.
- **التوتر الدائم والقلق:** يعانوي من التوتر والقلق المستمر بشأن أدائهم وتفاعلهم مع الآخرين.
- **الانعزال الاجتماعي:** يميلون إلى الانعزال عن الآخرين وتجنب الاجتماعات الاجتماعية، حيث يشعرون بالعجز في التعامل مع العلاقات الاجتماعية.

هذه السلوكيات والمشاعر ليست قائمة شاملة، ولكنها توضح بعض العلامات الشائعة للفعالية الذاتية المنخفضة. ومع ذلك، يجب أن نفهم أنها ليست حكرًا على فئة معينة من الأشخاص، بل يمكن أن تظهر في أي شخص في أي مرحلة من مراحل الحياة.

وللتغلب على الفعالية الذاتية المنخفضة، يمكن تبنى مجموعة من الإجراءات العملية، مثل: التفكير الإيجابي وتغيير الاتجاه نحو الأفكار المشجعة، وتطوير مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي، وتعزيز الثقة بالنفس من خلال تحقيق الأهداف الصغيرة وتجارب النجاح، والبحث عن دعم من الأصدقاء والعائلة أو الاستعانة بمساعدة متخصصين في الصحة النفسية. (عامر، 2018، ص166)

الفعالية الذاتية المتغيرة – Variable Self-Efficacy:

يمكن أن تكون مستويات الفعالية الذاتية متغيرة بحسب السياقات والمجالات المختلفة في حياة الفرد. على سبيل المثال، يمكن أن يكون الفرد واثقًا بشكل عالٍ في مهارة معينة مثل اللغة، ولكن يمكن أن يكون لديه شكوك في مهارة أخرى مثل القيادة.

أحد العناصر الرئيسية للفعالية الذاتية المتغيرة هو الوعي بالذات، وهو القدرة على فهم مشاعرنا وأفكارنا وتأثيرها على سلوكنا. يتضمن ذلك التعرف على نقاط القوة والضعف الشخصية، وتقدير الأهداف الشخصية والمهنية، وفهم القيم والمعتقدات الشخصية.

ثانيًا، الاستقلالية والمبادرة تشكل عنصرًا مهمًا، ويتعلق هذا بالقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة بناءً على الأهداف المحددة والقيم الشخصية، والتحرك نحو تحقيق تلك الأهداف بشكل فعّال.

ثالثًا، القدرة على تنظيم الوقت وإدارة المهام تعتبر جزءًا أساسيًا من الفعالية الذاتية المتغيرة؛ يتضمن ذلك وضع أولويات، وتخصيص الوقت بشكل فعّال لإتمام المهام، واستخدام استراتيجيات التنظيم لتحقيق الإنتاجية القصوى.

رابعًا، الثقة بالنفس تلعب دورًا هامًا إذ تساعد الثقة بالنفس على تجاوز التحديات وتحقيق النجاح، وتعزز القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة بثقة وتفاؤل.(Herron, 2022, p259)

الفعالية الذاتية النموذجية –Domain-Specific Self-Efficacy:

هذا يعني أن الفعالية الذاتية تختلف باختلاف المجالات، وعلى سبيل المثال، يمكن أن يكون للفرد فعالية ذاتية عالية في المجال الأكاديمي وفاعلية منخفضة في المجال الاجتماعي أو الرياضيات، فالفعالية الذاتية النموذجية هي مفهوم يعتمد على القدرة الشخصية على التحكم بحياتها وتوجيهها نحو النجاح والتحقيق الذاتي تمثل هذه القدرة قاعدة أساسية في عملية تطوير الذات وتحقيق الأهداف. كما يعتمد على الاستقلالية والقدرة على التفكير الذاتي واتخاذ القرارات والتحكم بالعوامل التي تؤثر على مسار حياته. (Deci, 2008, p182)

3. قلق الامتحان وسلوك الغش في المؤسسة الجامعية نفصل بين المتغيرات كل على حدى باختصار:

قلق الامتحان: يعود تاريخ قلق الامتحانات إلى فترات قديمة، حيث كانت الاختبارات تُستخدم كوسيلة لتقييم مهارات الطلاب ومعرفتهم، وقد تزايدت معدلات القلق حينما زاد التنافس في المؤسسات التعليمية، وأصبحت النتائج تحدد مسارات حياة الأفراد.

3 .1.تعريف قلق الامتحان : يعتبر قلق الامتحان احد الصعوبات التي تواجه طلاب الجامعات ، و القلق هو حالة نفسية او ظاهرة انفعالية او توتر شامل ينتاب الفرد حينما يقف في موقف الامتحان حيث تكون قدراته موضع فحص و تقييم (يعقوب ،1995، ص 3248) .

هاته الحالة النفسية التي يعيشها المتعلم تؤثر بشكل مباشر على العمليات العقلية المعرفية و بالتالي على أدائه في الامتحان مما يزيد من شعوره بالقلق و تخوفه من الفشل او الرسوب.

3. 2 .تصنيفات قلق الامتحان : تطرق " محمد حامد زهران " الى تصنيف قلق الامتحان حسب مستوى تأثيره على أداء المتعلم في الامتحان الى صنفين هما :

3. 2. 1 قلق الامتحان الميسر : هو قلق الامتحان المعتدل ذو الأثر الإيجابي المساعد و الذي يعتبر قلقا دفاعيا ، يدفع الطالب للدراسة و الاستذكار و التحصيل المرتفع و ينشطه و يحفزه على الاستعداد للامتحانات و ييسر أداء الامتحان .

3. 2. 2 قلق الامتحان المعسر : هو قلق الامتحان المرتفع ذو الأثر السلبي المعوق حيث يؤثر على الاعصاب و يزداد الخوف و الانزعاج و الرهبة و يستثير الاستجابات غير مناسبة ، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر و الفهم و يربكه حين يستعد للامتحان و يعسر آداه .(حامد زهران ، 2000، ص98)

3.3. عوامل تسبب قلق الامتحانات : يعزى قلق الامتحان الى العديد من الأسباب ابرزها :

- ضغط الأداء: يشعر الطلاب بضغط الأداء الناتج عن التوقعات العالية للنجاح والحصول على درجات عالية.
- قصور في الاستعداد للامتحان: قد يكون قلق الطلاب ناتجًا عن شعورهم بعدم الاستعداد الكافي للاختبارات.
- نقص الثقة بالنفس : التأثر بالمثيرات السالبة مثل التقييم الاجتماعي و المصاحبات الفيزيولوجية غير السارة .(سايحي ،2004، ص 103) .
- تأثير الاختبار على المستقبل: يترتب على نتائج الامتحانات تأثيرات مباشرة على مسارات الدراسة والحياة المهنية للطلاب.

الغش في الامتحانات :

3 . 4. 1. تعريف الغش في الامتحانات :يعتبر الغش ظاهرة اجتماعية تربوية ، نفسية ، و سلوك غير أخلاقي مخالفا للمعايير الدينية و الاجتماعية و الأمانة الاكاديمية و النزاهة التعليمية .

و الغش في الامتحانات هو حصول الطالب لنفسه على ناتج تعلمي ما ، من طلبة اخرين او من أي مصدر اخر بطرق غير مشروعة .(معمريه ،2018، ص 12).

4.3. 2 .العوامل المؤدية لسلوك الغش في الامتحانات :

- الضغط على النجاح: يمكن أن يدفع الضغط على الحصول على درجات عالية بعض الطلاب إلى اللجوء إلى الغش كوسيلة للنجاح.
- قلة الاستعداد: قد يعتبر البعض الغش وسيلة سريعة لتجاوز الاختبارات في حالة عدم الاستعداد الكافي.
- المنافسة المفرطة: يمكن أن تدفع المنافسة المفرطة بين الطلاب إلى اللجوء إلى الغش للحفاظ على مكانتهم ونجاحهم. (فاروق، 1988، ص12)

3.3. تأثيرات القلق والغش على الطلاب والمؤسسات:

- تأثيرات نفسية: يمكن أن يؤدي القلق المفرط واللجوء المتكرر إلى الغش إلى زيادة مستويات التوتر والقلق لدى الطلاب، مما يؤثر سلبًا على صحتهم النفسية. (علي، 2017، ص23)

- تشويه العدالة الأكاديمية: يعرض الغش سمعة المؤسسة التعليمية للخطر ويؤثر سلباً على مستوى الثقة بين الطلاب والأساتذة.
- انحراف الهدف التعليمي: يقلل الغش من قيمة العملية التعليمية ويحول التركيز من فهم المفاهيم إلى الحصول على الدرجات.

4.3. استراتيجيات مكافحة القلق والغش:

- تعزيز الثقة بين الطلاب والأساتذة: من خلال توفير بيئة تعليمية مشجعة وداعمة.
- تعزيز ثقافة النزاهة الأكاديمية: من خلال توفير التوجيه والتوعية بأخلاقيات البحث العلمي.
- اعتماد أساليب تقييم شاملة: تشجيع استخدام أساليب التقييم الشاملة التي تشمل تقييم الأداء على مدار الفصل الدراسي بدلاً من الاعتماد على امتحانات نهائية فقط.

5.3, دور الإدارة الجامعية:

- توفير دعم نفسي واجتماعي للطلاب للتعامل مع الضغوط النفسية.

تطوير سياسات وإجراءات صارمة لمكافحة الغش وفرض عقوبات مناسبة للمخالفين، مثل تفعيل دور مجالس التأديب الموجودة على مستوى الكليات . (بوته ، 2018، ص 469)

2. استراتيجيات تعزيز الفعالية الذاتية:

أحد أهم الاستراتيجيات لتعزيز الفعالية الذاتية هو الاستفادة من الخبرات الشخصية (Mastery Experiences)، وهي التجارب السابقة التي يخوضها الفرد وتؤثر على مستوى ثقته بقدراته. حين ينجح الفرد في تحقيق هدف معين، يزداد إيمانه بقدرته على تكرار هذا النجاح في المستقبل. لذا، فإن تكوين بيئة تحفز النجاح المتكرر يُعد أحد الأسس لتعزيز الفعالية الذاتية. على سبيل المثال، يمكن للجامعات والمؤسسات التعليمية توفير فرص نجاح صغيرة ومتكررة للطلاب، مثل إكمال مشاريع صغيرة أو تقديم عروض قصيرة، قبل الانتقال إلى المهام الأكبر مثل الامتحانات النهائية. هذا النوع من النجاحات المتدرجة يعزز من ثقة الطلاب بأنفسهم ويقلل من القلق الذي قد يشعرون به أمام التحديات الكبرى. (Philip Joseph Sullivan, 2008, p7)

إضافة إلى ذلك، تلعب التجارب البديلة (Vicarious Experiences) دوراً محورياً في تعزيز الفعالية الذاتية. يتأثر الأفراد بشكل كبير بما يرونه من نجاحات وإنجازات في محيطهم، خاصة عندما يتعلق الأمر بأشخاص يشبهونهم في المهارات أو الظروف. عندما يشاهد الطلاب زملاءهم ينجحون في مواجهة تحديات مماثلة، يتعزز إيمانهم بقدرتهم على تحقيق النجاح أيضاً. لذا، يمكن للمدرسين والمربين تشجيع بيئة تعلم جماعية حيث يتشارك الطلاب في تجاربهم ونجاحاتهم، مما يخلق جواً من الدعم المتبادل الذي يعزز من الفعالية الذاتية لديهم (Fitzgibbon, 2014, p50)

أما الإقناع اللفظي (Verbal Persuasion) فهو استراتيجية أخرى هامة تُستخدم لتعزيز الفعالية الذاتية، حيث يمكن للكلمات أن تكون لها قوة كبيرة في تغيير نظرة الفرد لذاته وقدراته. التشجيع المستمر والتحفيز من قبل المعلمين أو الأقران يمكن أن يساعد في بناء الثقة بالنفس. على سبيل المثال، قد يقوم المعلمون باستخدام التغذية الراجعة الإيجابية لتعزيز شعور الطلاب بالقدرة على النجاح، مما يزيد من رغبتهم في مواجهة التحديات بدلاً من تجنبها. هذا النوع من الدعم النفسي يعد جزءاً أساسياً من بناء فعالية ذاتية قوية. (Philip Joseph Sullivan, 2008, p10)

تعتبر الحالات الفسيولوجية والعاطفية (Physiological and Emotional States) أيضاً من العوامل المؤثرة على الفعالية الذاتية. يمكن أن يؤدي الشعور بالقلق أو التوتر إلى تقليل إيمان الفرد بقدراته، بينما يمكن أن يعزز الشعور بالهدوء والثقة في النفس من الفعالية الذاتية. لذلك، من الضروري تقديم الدعم النفسي وتطوير مهارات إدارة التوتر لدى الأفراد كجزء من استراتيجية تعزيز الفعالية الذاتية. برامج التدريب على تقنيات الاسترخاء مثل التأمل أو التنفس العميق يمكن أن تكون فعالة في تقليل مستويات القلق، مما يساعد

الأفراد على التعامل مع التحديات بثقة أكبر، وبالإضافة إلى ما سبق، يمكن لتطوير المهارات الدراسية والتكيف مع تقنيات التعلم الحديثة أن يسهم بشكل كبير في تعزيز الفعالية الذاتية، خاصة في بيئة التعليم العالي. الطلاب الذين يمتلكون استراتيجيات فعالة للتعلم وتنظيم الوقت يشعرون بقدرة أكبر على التحكم في مسارهم الأكاديمي، مما يزيد من فعاليتهم الذاتية. في هذا السياق، يمكن للجامعات أن تقدم ورش عمل ودورات تدريبية حول تقنيات الدراسة الفعالة وإدارة الوقت، مما يتيح للطلاب الأدوات اللازمة للنجاح الأكاديمي، ولا يمكن إغفال أهمية الدعم الاجتماعي (Social Support) في تعزيز الفعالية الذاتية. وجود شبكة دعم قوية من الأصدقاء والعائلة والزملاء يمكن أن يكون له تأثير كبير على إيمان الفرد بقدراته. الدعم الاجتماعي ليس فقط مصدرًا للتشجيع والإلهام، ولكنه أيضًا يوفر للفرد بيئة يمكن من خلالها مناقشة التحديات وتبادل الحلول. هذا النوع من الدعم يعزز من قدرة الفرد على مواجهة الصعوبات والشعور بالقدرة على التغلب عليها. (Ruth Porter, 2009, p133)

تطبيق استراتيجيات تعزيز الفاعلية الذاتية لتخفيف القلق والحد من الغش وفق نظرية باندورا

القلق من الامتحانات وسلوك الغش هما من التحديات الرئيسية التي يواجهها الطلاب الجامعيون في رحلتهم الأكاديمية، ويتطلب التعامل مع هذه التحديات استخدام استراتيجيات فعالة تهدف إلى تخفيف القلق والحد من سلوك الغش بطريقة شاملة ومستدامة. إذ يجب على الطلاب فهم طبيعة القلق وتأثيراته السلبية على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية، فعندما يكون الطالب على دراية بكيفية تأثير القلق على أدائه ورفاهيته العامة، يمكنه أن يكون أكثر قدرة على التعامل معه بشكل فعّال.

كما تعد مهارات التخطيط وإدارة الوقت أساسية للتخفيف من القلق قبل الامتحانات، وذلك من خلال وضع جدول زمني محدد للدراسة والمراجعة وتحديد الأولويات، حيث يتمكن للطلاب تنظيم وقتهم بشكل فعّال وتقليل الضغط الناتج عن الإجهاد الزمني، إذ يسمح ذلك من تكوين ملكة خاصة بالتفكير الإيجابي لدى الطلاب، حيث يساعدهم في تغيير وجهة نظرهم تجاه الامتحانات وتقليل مستوى القلق، وعلى سبيل المثال؛ يمكن للطلاب استخدام تقنيات التحفيز الذاتي مثل التكرار الإيجابي للتعبيرات المشجعة مثل "أنا قادر على النجاح"، مما يساهم في تعزيز الثقة بالنفس. (المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج، 2020، ص88)

وفيما يتعلق بالاحتواء الاستراتيجي، فيمكن للدعم الاجتماعي والأكاديمي أن يكون له تأثير كبير هذا الأمر، فعندما يشعر الطلاب بدعم الأصدقاء والأسرة والمدرسين، يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط النفسية والمشاكل الأكاديمية بفعالية، كما يجب على الطلاب فهم أهمية النزاهة الأكاديمية وأخلاقيات السلوك الأكاديمي الصحيح، من خلال التركيز على القيم مثل النزاهة والاجتهاد والمسؤولية، يمكن للطلاب أن يكونوا أكثر ميلاً إلى الالتزام بالقواعد الأخلاقية وتجنب الغش، وذلك عبر تعزيز التوعية الذاتية ضمن إطار الفعالية لتقديم أكبر قدر من الكفاءة النفسية لدى الطلاب لتفادي الوقوع في السلوكيات غير الأخلاقية مثل الغش.

لقد قدّم باندورا آراء ودراسات في نظرية الفاعلية الذاتية في سياق الامتحانات والتحديات الدراسية، وذلك من خلال دراسته "تأثير معالجة الفعالية الذاتية على أداء المهمات الامتحانية والتحمل العقلي" حيث تبيّن أنّ عنصراً هاماً في تحقيق الأداء الأمثل في الامتحانات هو مستوى الفعالية الذاتية أو درجة الثقة بالنفس لدى الطلاب. يشير إلى أن المعلمين والطلاب يشعرون بالثقة العالية بأن الثقة بالنفس تلعب دوراً مهماً في الأداء الدراسي، وهذه الثقة هي نتيجة للفعالية الذاتية العالية لدى الطلاب. يؤكد أيضاً على أنها ترتبط بمجال الامتحانات ويُظهر ذلك دراسة نيس وباتيرون حيث تم استكشاف العلاقة بين توقعات الطلاب لأنفسهم وأدائهم في الامتحانات، وقد أظهرت الدراسة أن الطلاب يتأثرون بمدى ثقتهم بقدرتهم على إتمام المهمة بنجاح، وبيّنت النتائج أن الطلاب الذين تمكنوا من تحقيق نتائج أفضل كانوا أكثر ثقة بأنفسهم من الطلاب الذين لم يحققوا النتائج المتوقعة. (الغولي، 2019، ص235)

تفترض نظرية باندورا للفعالية الذاتية أن هناك تأثيرات مختلفة تصاحب الأداء في المهارات الدراسية كمعالجة القلق خلال الامتحانات. تفترض النظرية أن الفعالية الذاتية هي آلية إدراكية تعتمد على تصرفات سلوكية وتعتمد هذه الآلية على عوامل نفسية ستؤثر في مستوى الثقة وقوة الاعتقاد لدى الطالب بقدرته على تحقيق النجاح في المهام الدراسية.

تم تطبيق نظرية باندورا في سياق الامتحانات من خلال مصادرها الأربعة: الإنجازات السابقة، والتجارب البديلة، والاقناع اللفظي، والاستجابة الفسيولوجية. فقد اختبر فيلتز تنبؤات نظرية باندورا للإناث في محاولاتهن لحل مسائل الرياضيات، وأظهرت النتائج أن

الفعالية الذاتية تلعب دوراً هاماً في أداء الطلاب على الرغم من أنها ليست العامل الوحيد المؤثر، حيث كانت الثقة بالنفس والاستعدادات السابقة تلعبان أدواراً أساسية في الأداء الدراسي. (أبو النيل، 1978، ص680)

تشير الدراسات إلى أن الفعالية الذاتية تمثل وسيطاً بين مصادر مختلفة للمعرفة حول الأداء الدراسي مثل الإنجازات السابقة والاستجابات الفسيولوجية والإدراك الذاتي، وبين العلاقة المتبادلة بين الأداء والفعالية الذاتية، وبين الفعالية الذاتية والاستجابات الفسيولوجية، على الرغم من عدم وجود تأثير ملحوظ للفعالية الذاتية على الاستجابات الفسيولوجية في سياق الامتحانات الدراسية.

- **مراجعة المواد بشكل منتظم:**

ينصح الطلاب بمراجعة المواد بانتظام وفي وقت محدد قبل الامتحان. يمكن استخدام طرق مراجعة مختلفة مثل إعادة الكتابة وتلخيص المواد أو حل أوراق العمل والتمارين الإضافية، كما يمكن الاستفادة من مصادر مختلفة مثل الكتب المرجعية والمحاضرات والموارد عبر الإنترنت. (كماش، 2011، ص164)

- **تقنيات التنظيم الزمني:**

يمكن للطلاب استخدام تقنيات التنظيم الزمني لتحقيق أقصى استفادة من وقتهم في الدراسة. ينبغي تخصيص وقت محدد لكل مادة وتحديد أولويات الدراسة بناءً على مستوى الصعوبة والأهمية. يمكن أيضًا استخدام التقنيات البصرية مثل الجداول الزمنية والتقويمات لتنظيم الوقت وتحديد أهداف محددة لكل جلسة دراسة. (محمد، 2018، صً42)

- **التفاعل مع الأسئلة بتركيز:**

ينصح الطلاب بقراءة الأسئلة بعناية والتأكد من فهمها قبل الاجابة. يجب عليهم البقاء مركزين وتجنب التسرع في الاجابة. يمكن للطلاب أيضًا الاستفادة من الكلمات الدالة في الأسئلة للإشارة إلى الجواب الصحيح.

بتنفيذ استراتيجيات التحضير السابقة، يمكن للطلاب أن يخففوا من قلق الامتحان وزيادة فرص نجاحهم. من خلال التركيز والتنظيم ومراجعة المواد بشكل مستمر، يتم تعزيز الثقة بالنفس وتقليل التوتر والتحفيز للحصول على أداء جيد في الامتحانات. (المفلح، 2018، ص45)

- **أهمية التحضير المسبق:**

يعتبر التحضير المسبق أحد أهم الاستراتيجيات للنجاح في الامتحانات الجامعية. فمن خلال تخصيص وقت محدد للدراسة والمراجعة، يمكن للطالب أن يكون مستعدًا بشكل جيد لمواجهة الامتحان. يساعد التحضير المسبق على تنظيم المعرفة وفهم المواد بشكل أفضل، مما يساهم في زيادة فرص الحصول على درجات عالية.

بالتحضير المسبق، يتمكن الطالب من تخطيط وتنظيم وقته بشكل مناسب، بحيث يتمكن من تغطية المواد بشكل كامل قبل الامتحان. يمكنه تحديد الأهداف والتركيز على المواضيع الرئيسية والمفاهيم الأساسية. هذا يساعده على تجنب الإرهاق الناتج عن آخر لحظة المذاكرة ويعزز التركيز والانتباه خلال الامتحان.

بالإضافة إلى ذلك، يمنح التحضير المسبق الطالب الثقة بالنفس، حيث يعتبر نوعًا من الاستعداد النفسي للامتحان. يتم تقليل مستويات القلق والتوتر لأن الطالب يشعر بالاستعداد والثقة في قدرته على الاجابة على الأسئلة بنجاح.

إلى جانب ذلك، يمكن للتحضير المسبق أن يساعد الطلاب على تحديد الثغرات في المعرفة والاستراتيجيات، مما يمكنهم من التركيز على تلك النقاط وتحسينها قبل الامتحان. يمكن للطلاب أيضًا ممارسة الوقت المناسب للتدريب على حل الأسئلة والتمارين، وبالتالي تعزيز الثقة والمهارات اللازمة لأداء جيد في الامتحان. (هارفرد، 2011، ص56)

باختصار، يمثل التحضير المسبق عنصرًا أساسيًا لضمان النجاح في الامتحانات الجامعية. من خلال توزيع الوقت والتركيز في الدراسة والمراجعة، يستطيع الطلاب المستعدة بشكل جيد وتحقيق نتائج إيجابية في الامتحانات.

- **مراجعة المواد بشكل منتظم:**

مراجعة المواد بشكل منتظم هي أحد الاستراتيجيات الرئيسية للتحضير للامتحانات الجامعية. يساعد منح وقت محدد لمراجعة المواد الدراسية على تعزيز الفهم وتوثيق المعلومات في الذاكرة وزيادة فرص الحصول على درجات عالية في الامتحانات.

توفر مراجعة المواد بشكل منتظم للطلاب الفرصة لتقييم مدى فهمهم للمواد وتحديد الثغرات في المعرفة. بواسطة الاستمرار في مراجعة المفاهيم والمواضيع، يمكن للطلاب ربط الأفكار وبناء تصور شامل للمادة. كما يمكنهم تحديث المعلومات وتعديل الأفكار الخاطئة أو الناقصة.

ينصح بتوزيع المادة المراد مراجعتها على عدة جلسات قبل الامتحان بفترة كافية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تنظيم المراجعة بواسطة إنشاء جدول زمني يحدد أيام المراجعة وتحديد الموضوعات التي ستراجع في كل جلسة. يجب أن تكون جلسات المراجعة قصيرة ومركزة وتركز على المفاهيم الرئيسية والنقاط الهامة. . (الشاويش، 2011، ص164)

بالاعتماد على مراجعة المواد بشكل منتظم، يمكن للطلاب تجنب الإرهاق الناتج عن الدراسة الليلية الطويلة قبل الامتحان. يتيح لهم الوقت الكافي لتلخيص وملخص المواد وإعادة المراجعة والتركيز على النقاط الرئيسية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للطلاب معرفة مدى استيعابهم وفهمهم للمعلومات والتفكير بشكل منهجي وتنظيمي قبل الامتحان.

استثمار الوقت في مراجعة المواد بشكل منتظم سوف يمكن الطلاب من تعزيز المعرفة والفهم، وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في الامتحانات.

- **التركيز والانتباه أثناء الامتحان:**

تعد التركيز والانتباه أثناء الامتحان أمرًا حاسمًا لتحقيق النجاح. فعندما يكون الطالب قادرًا على التركيز بشكل كامل على الأسئلة والتحديات التي يواجهها، فإن ذلك يساعده على استخدام معرفته ومهاراته بكفاءة أكبر. لذلك ، يوصى دائمًا ببعض التقنيات والإجراءات التي تساعد على الحفاظ على التركيز والانتباه خلال الامتحان.

أولاً ، يوصى بتقنيات التنظيم الزمني لترتيب الأفكار والتحضير الجيد. يمكن للطالب إنشاء جدول زمني للامتحان يحدد الأسئلة والأقسام التي يجب التركيز عليها ووقت قضاءها. هذا سيساعده على الاستجابة بشكل فعال للأسئلة دون إضاعة الوقت أو الالتباس.

ثانياً ، يجب أن يتفاعل الطالب مع الأسئلة بتركيز كامل. عندما يقرأ السؤال بعناية ويفهمه تمامًا ، فإنه سيكون أكثر قدرة على تنظيم أفكاره وتقديم إجابة نموذجية. بالإضافة إلى ذلك ، يجب أن يستخدم الطالب التعليمات المحددة في الأسئلة للتوجيه لإجابة السؤال بطريقة صحيحة.

باستخدام هذه الاستراتيجيات، سيكون الطالب قادراً على الحفاظ على التركيز والانتباه خلال الامتحان وبالتالي زيادة فرص الحصول على درجات عالية. تعد هذه الاستراتيجيات جزءًا أساسيًا من إعداد الطلاب للامتحانات الجامعية ومواجهة تحدياتها بثقة وتفوق.

- **تقنيات التنظيم الزمني:**

احترام الوقت وتنظيمه بشكل جيد هو عنصر مهم في تحقيق النجاح في الامتحانات الجامعية. تقنيات التنظيم الزمني تساعد الطلاب على الاستفادة القصوى من الوقت المحدود المتاح لهم خلال الامتحان. إليك بعض التقنيات الفعالة لتحقيق ذلك:

إنشاء جدول زمني: يمكن للطلاب إنشاء جدول زمني محدد يحتوي على الأسئلة المطلوبة ووقت الانتهاء المخصص لكل سؤال. يساعد هذا الجدول الطلاب على تحديد الأولويات والالتزام بالوقت المحدد لكل سؤال بدقة ، وبالتالي تحقيق أقصى قدر من الاستفادة من الوقت.

التخطيط المسبق: قبل بدء الامتحان ، يجب على الطلاب أن يخططوا بعناية لكيفية تنفيذ الأسئلة بطريقة منظمة. يمكن أن يشمل ذلك تحديد الخطوات الرئيسية التي يجب اتخاذها لحل كل سؤال ، والتفكير في النقاط الرئيسية التي يجب أن يتناولوها في إجاباتهم. يساعد التخطيط المسبق الطلاب على البقاء منظمين ومنتجين أثناء الامتحان.

قسمة الوقت: يمكن للطلاب قسمة الوقت المتاح لهم على فترات زمنية قصيرة لكل سؤال أو جزء من الامتحان. على سبيل المثال ، إذا كان لديهم ساعتين لإكمال الامتحان ولديهم 10 أسئلة ، فيمكنهم تخصيص 12 دقيقة لكل سؤال. يساعد هذا النهج في تحقيق التوازن بين الوقت لجميع الأسئلة وتجنب إمضاء وقت طويل على سؤال واحد فقط.

استغلال الأوقات الفاصلة: خلال الامتحان ، يمكن للطلاب استغلال الأوقات الفاصلة بين إنهاء سؤال وبدء سؤال آخر بطرق مفيدة. يمكن أن يستخدموا هذه الأوقات للتأمل وإعادة توجيه الانتباه وتهدئة الأعصاب. بعض التقنيات الفعالة في هذا الصدد هي التنفس العميق وتمديد الأطراف واسترخاء عضلات الجسم.

بتطبيق هذه التقنيات، يمكن للطلاب تحقيق تنظيم فعال للوقت وتحسين أدائهم خلال الامتحانات. إن إدارة الوقت بشكل جيد والاستفادة القصوى من الوقت المتاح يمكّن الطلاب من التركيز على الأسئلة بشكل أفضل والتفكير بوضوح وتقديم إجابات جيدة وشاملة. (سليمان، 2009، ص36)

- **التفاعل مع الأسئلة بتركيز:**

لتحقيق أداء جيد في الامتحان، يجب على الطالب أن يتفاعل بتركيز مع الأسئلة المطروحة. يعني ذلك أنه يجب أن يفهم جيدًا متطلبات السؤال ويتناول جميع جوانبه بشكل شامل. لتحقيق ذلك، يمكن للطالب اتباع بعض الاستراتيجيات المفيدة.

أولاً، ينبغي على الطالب قراءة السؤال بعناية كبيرة وتحليله بشكل جيد. يجب عليه فهم الكلمات المفتاحية والمتطلبات الأساسية للسؤال. يمكن للطالب أيضًا استخدام تقنيات رسم الجدول أو تحديد الفقرات الرئيسية للسؤال لتوضيح المعلومات المطلوبة.

بعد ذلك، يجب على الطالب التفكير بشكل منطقي ونقدي أثناء الإجابة على السؤال. يجب عليه تنظيم أفكاره وترتيبها بطريقة منطقية ومنهجية. يمكنه استخدام الفقرات والجمل لترتيب الأفكار وتوضيحها بوضوح، علاوة على ذلك، ينبغي على الطالب الابتعاد عن التشعب والتحديق في تفاصيل غير مهمة. يجب عليه التركيز على النقاط الرئيسية والأفكار الأساسية في السؤال. يمكنه استخدام الرسم والتظليل لتوضيح الأفكار الرئيسية وتنظيمها بشكل أكثر وضوحاً.

وبتطبيق هذه الاستراتيجيات، يستطيع الطالب التفاعل بتركيز مع الأسئلة وتحقيق أداء متميز في الامتحان. يساعده ذلك على توفير الإجابات الصحيحة والشاملة، وتحقيق الدرجات العالية المطلوبة.

- **تعزيز الثقة بالنفس لضبط القلق:**

تعتبر زيادة الثقة بالنفس أمرًا بالغ الأهمية عند مواجهة القلق والتوتر الناتج عن الامتحانات الجامعية. فعندما يكون الطالب واثقًا من قدراته ومهاراته، يصبح أكثر قدرة على التحكم في مشاعره وتحسين أدائه في الامتحان. هنا بعض الاستراتيجيات التي يمكن للطالب اتباعها لتعزيز الثقة بالنفس وضبط القلق:

التفكير الإيجابي: يعتبر التفكير الإيجابي أحد أهم الأدوات لتعزيز الثقة بالنفس. يجب على الطالب أن يركز على نقاط قوته ومهاراته السابقة في التحصيل الدراسي. يجب أن يؤمن بأنه قادر على التفوق وتحقيق النجاح في الامتحان.

ممارسة التأمل والاسترخاء: يمكن للطالب أن يتبع تقنيات التأمل والاسترخاء لتهدئة العقل وبناء الثقة بالنفس. يمكنه استخدام التنفس العميق والتخيل الإيجابي لتهدئة الأعصاب وإيجاد حالة استرخاء قبل الامتحان.

الاستعداد الجيد: يزيد الاستعداد الجيد للامتحان من الثقة بالنفس والقدرة على ضبط القلق. يجب على الطالب مراجعة المواد بانتظام وتنظيم الوقت بشكل جيد للدراسة. الاستعداد المسبق يضمن الثقة في المعرفة والاستعداد للتحديات التي قد تواجهها في الامتحان.

التحفيز الذاتي: يمكن للطالب أن يستخدم تقنيات التحفيز الذاتي لبناء الثقة بالنفس. يمكنه وضع أهداف واقعية وتعزيز الاعتقاد بأنه قادر على تحقيقها. يجب عليه أيضًا الاحتفاظ بالايجابيات ومشاركتها مع نفسه لزيادة الثقة بالنفس.

من المهم أن يتذكر الطالب أن بناء الثقة بالنفس يستغرق الوقت والجهد. يجب عليه أن يشجع نفسه ويمارس التفكير الإيجابي والاسترخاء قبل الامتحانات. من خلال تطبيق هذه الاستراتيجيات، سيكون الطالب قادرًا على تعزيز الثقة بالنفس وضبط القلق وتحقيق أداء جيد في الامتحانات. (عسكر، 2014، ص112) .

- **التفكير الإيجابي وتحويل الطاقة السلبية:**

التفكير الإيجابي وتحويل الطاقة السلبية هما عنصران أساسيان في زيادة الثقة بالنفس وتخفيف القلق أثناء الامتحانات. يعتبر التفكير الإيجابي أداة قوية في تغيير النظرة السلبية للأمور وتحويلها إلى نظرة إيجابية ومحفزة. عندما يقوم الطالب بتغيير منطقة التركيز من النتائج المحتملة السلبية إلى النتائج المحتملة الإيجابية، يصبح أكثر تفاؤلًا ويزيد من اعتقاده بأنه قادر على التفوق في الامتحانات.

تحويل الطاقة السلبية هو طريقة لتحويل القلق والتوتر إلى طاقة إيجابية تعزز الأداء العالي. عندما يلاحظ الطالب أنه يشعر بالتوتر، يمكنه تحويل هذه الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية من خلال ممارسة التنفس العميق والتأمل وتبديل الأفكار السلبية بأخرى إيجابية. يمكنه أيضًا ممارسة الرياضة أو القيام بأنشطة ترفيهية لتحويل القلق إلى طاقة نشاط وتفاؤل، ومن الضروري أن يكون الطالب واعيًا لأفكاره السلبية ويعمل على تحويلها إلى أفكار إيجابية. يمكنه استخدام جمل التحفيز مثل "أنا قوي ومميز" أو "أنا قادر على النجاح" لتقوية الثقة بالنفس. إذا كان الطالب يواجه صعوبة في التحول إلى التفكير الإيجابي، يمكنه الاعتماد على الدعم من الأصدقاء والعائلة لتشجيعه وتذكيره بقدراته ونجاحاته السابقة.

باستخدام التفكير الإيجابي وتحويل الطاقة السلبية، يمكن للطالب تعزيز الثقة بالنفس وضبط القلق في الامتحانات. هذه الاستراتيجية ستساعده على التفوق وتحقيق أداء متميز في الامتحانات. (المحمدي ، 2023، ص26)

- **ممارسة التأمل والاسترخاء:**

تعتبر ممارسة التأمل والاسترخاء استراتيجية فعالة في تخفيف القلق وزيادة التركيز والانتباه أثناء الامتحانات. يقوم طلاب جامعة كثيرون بتجربة التأمل والاسترخاء للتخلص من التوتر والتوغل في حالة هدوء وسكينة، وتتضمن ممارسة التأمل تركيز الانتباه على التنفس ببطء وعمق، وتحديد الوعي بالجسد والعقل والمشاعر. يساعد التأمل في تهدئة العقل وتقليل التفكير الهادىء والمسبب للقلق. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام التأمل لتصحيح تفكير الطالب وتعزيز الثقة بالنفس الإيجابية، أما بالنسبة للإسترخاء، يتعلق الأمر بالقدرة على اطلاق سراح التوتر والتوافق البدني والعقلي. يمكن للطالب أن يستفيد من تمارين الاسترخاء العميقة مثل تقنيات التنفس العميق وتمديد العضلات وتمارين التأرجح. يمكن أيضًا للطالب استخدام الموسيقى المهدئة أو الاستماع إلى الحكايات المرتجلة للمساعدة في التحرر من التوتر والتوتر.

فممارسة التأمل والاسترخاء ستساعد الطالب على استعادة توازنه الداخلي والتركيز أثناء الامتحانات، وبالتالي تحسين أدائه العام. من الضروري أن يتدرب الطالب على هذه الممارسات بانتظام قبل الامتحانات للحصول على أفضل النتائج.

- **الوقاية من سلوك الغش:**

تعتبر النزاهة الأكاديمية ومكافحة سلوك الغش أموراً هامة في البيئة الجامعية، حيث يجب علينا السعي لتنمية قيم النزاهة والتزام الطلاب بالأخلاقيات الأكاديمية. إليكم بعض الاستراتيجيات المهمة للوقاية من سلوك الغش:

- أرسي قواعد النزاهة: يجب تعزيز ثقافة النزاهة بين الطلاب عن طريق إقرار قواعد وسياسات صارمة تنص على حظر الغش وتحكم في اتخاذ إجراءات رادعة ضد المخالفين.

- تعزيز الوعي: يجب توعية الطلاب بأضرار الغش وتأثيرها السلبي على تطورهم الأكاديمي والمهني. يمكن إجراء ورش عمل وندوات لمناقشة هذه المسألة وتعزيز الوعي بالقيم الأخلاقية في الحياة الأكاديمية.
- الاستفادة من تكنولوجيا المعلومات: يمكن استخدام البرمجيات المتطورة للكشف عن الانتحال والطباعة والغش عبر الإنترنت. يساهم ذلك في دعم قدرة الجامعة على منع واكتشاف أعمال الغش.
- إعطاء أهمية لعمليات التقييم: يجب مراجعة وتطوير عمليات التقييم بحيث تتجنب الأسئلة الكلاسيكية وتعطي الأولوية للأسئلة المفتوحة والتحسين المستمر.
- تشجيع العمل الجماعي: يمكن تقديم الواجبات الجماعية والمشاريع التعاونية التي تعزز العمل الجماعي وتقدم مساحة للتعلم المشترك وتبادل المعرفة. (الخفاف، 2013، ص97)

بتنفيذ هذه الاستراتيجيات، سيتم تعزيز الوعي بشكل عام والمساهمة في بناء ثقافة نزاهة قوية وضمان تقديم تعليم عالي الجودة ونزاهة في بيئة الجامعة.

- أخلاقيات الامتحان والنزاهة الأكاديمية:

تعد أخلاقيات الامتحان والنزاهة الأكاديمية من العوامل الأساسية في بناء ثقة الجامعة وضمان نزاهة العملية التعليمية. فالامتحانات هي فرصة لقياس مدى فهم الطلاب للمعلومات ومهاراتهم الأكاديمية، ومن المهم أن يتم هذا التقييم بشكل عادل وصادق.

تشمل أخلاقيات الامتحان عدة جوانب، منها:

- النزاهة والشفافية: يجب أن يتم تنظيم الامتحانات بشكل شفاف وواضح، حيث يعرف الطلاب ما يتوقعونه وما يسمح وما لا يسمح به أثناء الامتحان.
- عدالة التقييم: يجب أن يتم تقييم أجوبة الطلاب بشكل عادل وبناءً على معايير محددة. يجب تجنب التحيز والتفضيل وضمان تساوي الفرص لجميع الطلاب.
- منع الغش والانتحال: يجب أن يتم توفير بيئة امتحانية خالية من الغش والانتحال. يمكن تحقيق ذلك من خلال اتخاذ إجراءات صارمة لمنع استخدام الأجهزة الإلكترونية ووضع قواعد صارمة بشأن الغش.
- تعزيز الأخلاقيات الأكاديمية: يجب توجيه الطلاب بشكل واضح بشأن أهمية النزاهة الأكاديمية وتثقيفهم حول السلوك الصحيح أثناء الامتحانات. يمكن تنظيم ورش عمل وندوات لتعزيز الوعي وتبادل الخبرات بين الطلاب. (حجازي، 2011، ص23)

من خلال الالتزام بأخلاقيات الامتحان والنزاهة الأكاديمية، يتم بناء بيئة تعليمية صحية ومنصفة تعزز تقدم الطلاب وتضمن نجاحهم الأكاديمي.

يعتبر تعزيز الأخلاقيات الدراسية أمرًا ضروريًا للحفاظ على النزاهة الأكاديمية وتعزيز القيم الأخلاقية لدى الطلاب. يتضمن ذلك تشجيع الطلاب على اتباع سلوكيات دراسية صحيحة وضمان عدم الانخراط في أي أنشطة غير مشروعة أثناء الامتحانات، كما تجب معالجة توجيه الطلاب بشكل واضح وصارم بشأن أخلاقيات الإجابة على الأسئلة، وتوضيح ضرورة الابتعاد عن أي أعمال غش أو انتحال للشخصية أو سوء السلوك الأكاديمي، بالإضافة إلى ذلك، يمكن إقامة ورش العمل والندوات لمناقشة قضايا الأخلاق الأكاديمية وتوفير فضاء للطلاب للاستفسار والمناقشة. يمكن أن تتضمن هذه الفعاليات دراسة حالات واقعية وتبادل الخبرات بين الطلاب حول كيفية التعامل مع تحديات الأخلاق الدراسية، وعلاوة على ذلك، يجب أن يكون هناك نهج شامل لتعزيز النزاهة الأكاديمية في المؤسسة التعليمية، بما في ذلك تحديد عقوبات صارمة ضد أي تصرف غير أخلاقي ورفع الوعي بأهمية النزاهة في المجال الأكاديمي.

كما يمكن استخدام نظرية ألبرت باندورا لتعزيز فعالية التحضير للامتحان. تركز هذه النظرية على فهم تأثير الفعالية الذاتية، وهي الاعتقاد في قدرتنا على تنظيم سلوكنا وتحسين أدائنا. وبناءً على ذلك، يمكن اتباع الاستراتيجيات التالية لتحقيق ذلك:

فإن تأثير الفعالية الذاتية على الأداء في الامتحان، تكون كالتالي؛ إذ يعتقد باندورا أن الأداء الذي تتوقعه لنفسك يؤثر على أدائك الفعلي. لذلك، قم بتدريب نفسك على التفكير بإيجابية وتصوّر نجاحك في الامتحان. قد تستخدم الأفكار المحفزة مثل "أنا قادر على حل أي سؤال في الامتحان بسهولة" لزيادة ثقتك بنفسك وتعزيز أدائك، بناء إيجابيات الذات وتحويل التحفيز الداخلي: اعمل على تطوير صورة إيجابية للنفس والاعتقاد بقدراتك الفردية في النجاح في الامتحان. قم بتحديد نقاط القوة الخاصة بك في المنهج والمواضيع التي تشعر بالثقة فيها. تعاون مع الآخرين واطلب المساعدة عند الحاجة لزيادة تحفيزك ودعمك. (طوقان، 2000، ص73)

وباستخدام هذه الاستراتيجيات، يمكن للطالب الجامعي تحسين تحضيره للامتحانات. وفهم الفعالية الذاتية وتطبيق مبادئ نظرية ألبرت باندورا يساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتحقيق أداء متميز في الامتحانات.

6. تأثير الفعالية الذاتية على الأداء في الامتحان

تعتبر الفعالية الذاتية من العوامل الرئيسية التي تؤثر على أداء الطالب الجامعي في الامتحانات. ترتبط الفعالية الذاتية بقدرة الفرد على تنظيم سلوكه وتحسين أدائه في المهام المختلفة، بما في ذلك الاستعداد للامتحان. إذا كان للطالب الجامعي فعالية ذاتية عالية، فإنه سيكون أكثر ثقة في قدرته على حل المسائل والتعامل مع التحديات التي تواجهه خلال الامتحان.

من الطرق التي يمكن استخدامها لتعزيز الفعالية الذاتية في التحضير للامتحان هي التفكير بإيجابية وتصوّر النجاح. عندما يتصوّر الطالب نفسه بشكل إيجابي ويركّز على القدرات والمهارات التي يتمتع بها، فإنه يزيد من ثقته بنفسه وقدرته على تحقيق النجاح في الامتحانات. يمكن للطالب أيضًا تحديد الأفكار المحفزة مثل "أستطيع حل أي سؤال في الامتحان بسهولة ويُسر" وتذكير نفسه بها للحفاظ على روح المثابرة والتفاؤل ،كما ان ارتفاع معتقدات فعالية الذات ييسر العمليات المعرفية و الأداء في مواقف متعددة مثل صنع القرار ، و الإنجاز الاكاديمي ....(مرشد خياط ، 2023، ص256) .

بالإضافة إلى ذلك، يجب على الطالب أن يتعامل مع الأفكار السلبية والشكوك التي تنشأ في ذهنه بشأن القدرات الشخصية والقدرة على النجاح في الامتحان. يمكن أن يؤدي القلق والشكوك إلى تقليل الفعالية الذاتية والتأثير على أداء الطالب بشكل سلبي. لذا، يوصى بتطوير تقنيات التأمل والاسترخاء للتحكم في القلق والتوتر وزيادة الاستقرار العاطفي أثناء التحضير وأثناء الامتحان. باستخدام هذه الاستراتيجيات، يمكن للطالب الجامعي تعزيز فعالية ذاتيته وتحقيق أداء متميز في الامتحانات.

أما بناء إيجابيات الذات وتحويل التحفيز الداخلي فهي إحدى الاستراتيجيات الفعالة التي يمكن للطلاب الجامعيين استخدامها للتخفيف من قلق الامتحان وتعزيز الفعالية الذاتية. يُعتبر بناء إيجابيات الذات وتحويل التحفيز الداخلي هامًا لتحسين نتائج الامتحان وتعزيز الثقة بالنفس، ومن المهم للطلاب أن ينظروا إلى أنفسهم بإيجابية وأن يؤمنوا بقدراتهم على التفوق في الامتحان. يمكن للطلاب تحقيق ذلك من خلال تحويل الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية وتغيير الأفكار التي تثير المخاوف والشكوك. قد تتضمن هذه الأفكار السلبية "لا أستطيع القيام بذلك" أو "سأفشل بالتأكيد". ينبغي على الطلاب أن يركّزوا على الإيجابيات في حياتهم وقدراتهم الشخصية والمهارات التي يمتلكونها وبذل الجهد اللازم لتطويرها وتحسينها.

إلى جانب ذلك، يمكن للطلاب تحويل التحفيز الداخلي بتنشيط التفكير الإيجابي واستخدام الصوّت الداخلي لتشجيع أنفسهم. في المقابل، يمكن للطلاب تجنب الصوت الداخلي السلبي أو التشاؤمي الذي يعرقل أدائهم في الامتحان. يمكن للطلاب استخدام تعبيرات تحفيزية مثل "أنا قادر على ذلك" أو "سأبذل قصارى جهدي" لتعزيز ثقتهم بأنفسهم وزيادة فعالية ذاتيتهم.

ومن الضروري أن يتدرب الطلاب على استخدام هذه التقنيات وتعزيز إيجابيات الذات لتعظيم فعالية ذاتيتهم وتطوير قدراتهم في التحضير للامتحان والحصول على نتائج مميزة. (المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج، 2016، ص241).

III- النتائج ومناقشتها :

في ضوء التساءل المطروح حول امكانية تطبيق استراتيجيات تعزيز الفعالية الذاتية للطلاب الجامعيين، استنادًا إلى نظرية ألبرت باندورا، يمكن القول أن هذه الاستراتيجيات تساهم بشكل كبير في تقليل مستويات قلق الامتحان والحد من سلوكيات الغش، فمواجهة

التحديات الأكاديمية والنفسية المتزايدة تتطلب تبني استراتيجيات موجهة لتحسين الفعالية الذاتية لدى الطلاب. هذه الاستراتيجيات تشمل تقنيات التحفيز الذاتي، وتطوير مهارات إدارة الضغوط، وتعزيز التفكير الإيجابي، مما يؤدي إلى تحسين القدرة على التحكم الذاتي وزيادة الثقة بالنفس.

عند تعزيز الفعالية الذاتية، يصبح الطلاب أكثر قدرة على تنظيم مشاعرهم والتحكم في استجاباتهم النفسية تجاه الامتحانات، مما يُقلل من مستوى القلق الذي يشعرون به. هذا الانخفاض في القلق يعزز من قدرة الطلاب على التركيز بشكل أكبر على التحصيل الأكاديمي بدلاً من الانشغال بالبحث عن وسائل غير مشروعة للتغلب على التحديات، مثل الغش.

وبالتالي، يمكن الاجابة على إشكالية البحث من خلال التأكيد على أن تعزيز الفعالية الذاتية يمكن أن يؤدي إلى تغيير إيجابي في سلوك الطلاب تجاه الامتحانات، حيث تقل رغبتهم في اللجوء إلى الغش كوسيلة للتعامل مع الضغوط النفسية. هذا التغيير يساهم في بناء بيئة تعليمية أكثر أخلاقية ويعزز من نجاح الطلاب الأكاديمي بشكل نزيه ومستدام.

IV- الخلاصة:

في ختام هذا البحث، نؤكد على أهمية استراتيجيات تعزيز الفعالية الذاتية التي تستند إلى نظرية ألبرت باندورا في تخفيف قلق الامتحان والحد من سلوكيات الغش لدى الطلاب الجامعيين. لقد أظهرت الأدلة والنتائج المناقشة في هذا البحث بوضوح كيف يمكن للثقة بالنفس والإيمان بالقدرة الذاتية على التحكم في السلوكيات والتغلب على الصعوبات أن تلعب دوراً حاسماً في تشكيل السلوك الأكاديمي للطلاب، تعتبر استراتيجيات تعزيز الفعالية الذاتية، مثل تحديد الأهداف القابلة للتحقيق، توفير تغذية راجعة إيجابية، التعلم النموذجي، وتقنيات التحكم الذاتي، أساسية في تمكين الطلاب من مواجهة قلق الامتحان. عبر تطبيق هذه الاستراتيجيات، يمكن للطلاب تطوير قدراتهم على الإعداد بفعالية للامتحانات، وبالتالي، تقليل الحاجة إلى اللجوء إلى سلوكيات غير أخلاقية كالغش.

تلعب البيئة التعليمية أيضا دوراً هاماً في تعزيز الفعالية الذاتية. يجب على المؤسسات التعليمية والمعلمين توفير بيئة داعمة تشجع على التعلم الذاتي وتوفر الموارد اللازمة للنجاح. من خلال تعزيز مثل هذه البيئة، يمكن تقوية إيمان الطلاب بقدراتهم الذاتية، مما يسهم في تخفيف القلق وتقليل الحاجة إلى الغش، ولقد أكدت نظرية باندورا على أهمية الفعالية الذاتية في تحديد سلوك الأفراد. في سياق الامتحانات الجامعية، يصبح تعزيز هذه الفعالية أمراً حيوياً ليس فقط في تحسين الأداء الأكاديمي ولكن أيضاً في تعزيز السلوك الأخلاقي. لذلك، من الضروري أن تأخذ المؤسسات التعليمية والمعلمين نتائج هذا البحث بعين الاعتبار وتطبيق استراتيجيات تعزيز الفعالية الذاتية بشكل فعال لتحقيق بيئة تعليمية أكثر إيجابية ومنتجة.

- الإحالات والمراجع :

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Canadian Psychology/Psychologie Canadienne.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). Self-efficacy in sport. Human Kinetics.
- Fitzgibbon, B. M., & Ward, J. (2014). The neural underpinnings of vicarious experience. Frontiers E-books.
- Herron, J. (2022). Using Self-Efficacy for Improving Retention and Success of Diverse Student Populations. IGI Global.
- Knight, J., & Porter, R. (Eds.). (2009). Physiology, emotion and psychosomatic illness. Wiley.

- Oni, F. (2021). SNAPBACK: How to Build A Resilient Lifestyle, Self-Esteem, Self-Confidence & Self-Care You Can Be Proud Of! Innovating Chaos

- أبو النيل، م. ا. (1978). علم النفس الاجتماعي: دراسات مصرية وعالمية. الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية.

- إبراهيم محمد يعقوب (1995).التنبؤ بقلق الرياضيات لد الأطفال من متغيرات نفسية أخرى .مجلة دراسات الجامعة الأردنية للعلوم الإنسانية بعمان .المجلد 22. العدد 6.

- الجاسم، ف. أ. (2010). الذكاء الناجح والقدرات التحليلية الإبداعية. عمان، الأردن: دار ديبونو للنشر والتوزيع.

- الحمادي، م. ف. ط.، & خلف، ظ. ن. (2012). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الإنجاز والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة. مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، (العدد 7).

- الخفاف، إ. ع. (2013). الذكاء الانفعالي: تعلم كيف تفكر انفعاليا. دار المنهج.

- المحمدي ،.س.ع.ر .(2023) الريادة و الابداع .دار اليازوري للنشر و التوزيع .

- الدليمي، ع. ع. خ. ح. (2017). الألفاظ اليونانية في مؤلفات العربية وتأصيلها. دار غيداء للنشر.

- القره غولي، ح. أ. (2019). البرامج الإرشادية: الأساليب والفنيات. دار غيداء للنشر والتوزيع.

- العياصرة، و. ر. (2012). التربية البيئية واستراتيجيات تدريسها. دار أسامة للنشر والتوزيع.

- الفلاحي، ف. (1988). ظاهرة الغش في الامتحانات: التشخيص والعلاج. مكتبة النهضة المصرية.

- المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج. (2016). ثقافة المدرسة. المملكة العربية السعودية.

- المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج. (2020). دور الأسرة في التعليم عن بعد. المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج.

- المفلح، ع. ب. م. (2018). التفكير واللغة والتفاعل النفسي. مركز الكتاب الأكاديمي.

- بشير معمريه (2018) .الغش في الامتحانات المدرسية – دراسة تحليلية بعدية لمجموعة من الدراسات في المفاهيم و الإجراءات المنهجية و النتائج . مجلة السراج في التربية و قضايا المجتمع . العدد 08.

- رمضان ، هـ،ا، (2017) .برنامج تعليم العربية عن بعد للطلاب الاتراك .المنتدى العربي التركي .

- زكري ،ل.ب. ،حجازي ا.ب.ع.ر.(2011)الغش في الامتحانات ، أسبابه ، نتائجه، مقترحات للحد منه (الجزء الأول) . المنهل .

- سايحي سليمه (2004) فاعلية برنامج ارشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثانية ثانوي . رسالة ماجستير منشورة .كلية الاداب و العلوم الإنسانية .قسم علم النفس و علوم التربية جامعة ورقلة .

- سحر مرشد خياط (2023) . الفاعلية الذاتية لدى الأطباء الفلسطنيين العاملين في المستشفيات الفلسطينية في نهايات جائحة فيروس كرونا .مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث و الدراسات التربوية و النفسية .العدد 43.

- سليمان، ص.(2010). اسهل الطرق للنجاح و التفوق .دار الامل للنشر و التوزيع .

- طوقان، م. ع. (2000). التطوير، التعليم، والمجتمع في الدول العربية. بيسان للنشر والتوزيع والإعلام.

- عبد الرحمن، م. (د.). (دون تاريخ). استراتيجية نهضة التعليم: من التخطيط إلى التقييم. PMEC.

- عبد الرؤوف محمد، ط.، & المصري عامر. (2018). مفهوم وتقدير الذات. القاهرة، مصر: دار العلم للنشر والتوزيع.
- عسكر، م. (دون تاريخ). المهارات النفسية في علم النفس الرياضي. دار ماستر للنشر.
- كماش، ي. ل.، و الشاويش، ن. ز. (2011). التعلم الحركي والنمو الإنساني. المنهل.
- كلية هارفارد لإدارة الأعمال. (2008). إدارة الاجتماعات: حلول من الخبراء لتحديات يومية. شركة العبيكان للأبحاث والتطوير
- محمد حامد زهران (2000). الارشاد النفسي المصغر للتعاملمع مشكلات الدراسية .ط1.عالم الكتب للنشر و التوزيع . القاهرة .
- محمد، ع. (2018). تصميم البرامج التعليمية وفق تقنيات التعليم. دار غيداء للنشر والتوزيع.
- نوال بوته (2018) . واقع الغش الالكتروني في الامتحانات الجامعية ، بحث ميداني بجامعة باتنه 1 . مجلة الاحياء .المجلد 18.العدد21.
- مروة، ح. ع. (2017). العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الدراسي. الأردن: دار المنهج.
- محمد عبد الخالق، أ. م. (2016). علم نفس الشخصية. القاهرة، مصر: دار الكتب العلمية.