



كلية التربية

مجلة شباب الباحثين



جامعة سوهاج

التعلم المنظم ذاتياً وعلاقته بالتفكير الإيجابي واليقظة العقلية في ظل جائحة كوفيد ١٩ لدى طالبات جامعة الطائف

إعداد

د. مريم حجاب محارب الشيباني
أستاذ مساعد بقسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة الطائف
المملكة العربية السعودية

تاريخ الاستلام: ١٥ نوفمبر ٢٠٢٠ - تاريخ القبول: ٢ ديسمبر ٢٠٢٠

DOI :10.21608/JYSE.2021. 149421

مقدمة والإطار النظري:

يمرّ العالم اليوم في ظروف استثنائية من جائحة كورونا كوفيد ١٩ ، ويعاني من تبعاتها على مختلف المجالات الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية ، فالتعليم اليوم وبسبب الجائحة والخوف من انتشار العدوى بين الطلاب اصبح عن بعد في كثير من دول العالم ومنها المملكة العربية السعودية ، وبسبب هذه الظروف الاستثنائية اصبح الجزء الأكبر من التعلم يقع على عاتق الطالب ، فالطالب يجب ان يبني تعلمه بنفسه، و يكون لديه الوعي بهذه الخبرة التعليمية ، ومن أهم الاستراتيجيات التي يجب ان تكون لدى الطالب لمساعدته في الوعي بهذه الخبرة هي استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا ..

والتعلم المنظم ذاتيا يقوم على مبدأ النشاط الذاتي للمتعلم، وبالتالي يصبح الطالب هو المسؤول الأول عن تعليمه بدلا عن الاعتماد على توجيهات المعلمين، فينعكس ذلك على نشاط الطالب وممارساته التعليمية المختلفة (الحسيني، ٢٠٠٦).

ويعد التعلم المنظم ذاتيا *Self-Regulated Learning* أحد الاساليب المستخدمة للتأكد من مدى اتقان الطلاب للمعلومات والمعارف المقررة عليهم وذلك لان آليات التعلم المنظم ذاتيا تساعد المتعلمين على التمييز الدقيق بين المواد التي يتم تعلمها بشكل جيد والمواد التي يتم تعلمها بشكل اقل جودة ، وبالتالي سوف ينظمون دراستهم بشكل أكثر فعالية ، وبما يؤدي في النهاية الى ارتفاع المستوى التحصيلي لديهم ، وهو الهدف التي تسعى المؤسسات التربوية الى تحقيقه (Rozendall, et al., 2003).

والنماذج النظرية للتعلم المنظم ذاتيا تهتم بخمس قضايا أساسية هي : الدافعية ، والوعي بالذات، والعمليات المستخدمة في تحقيق الهدف ، وتأثير بيئة التعلم المكانية والاجتماعية واكساب المتعلمين القدرة على التنظيم الذاتي (Schunk & Zimmerman, 1998)، وترتبط قضايا التعلم المنظم ذاتياً بما يسمى باليقظة العقلية ، وقد أكد ذلك كلا من Friese & Hofmann (2016) حيث توصلوا الى ارتباط حالة اليقظة العقلية للفرد بالتنظيم الذاتي والتجارب العاطفية اليومية.

واليقظة العقلية لها جذورها في التقاليد التأملية الشرقية وغالباً ما ترتبط الممارسة الرسمية لليقظة العقلية بقلب التأمل البوذي. و مع ذلك، فإن اليقظة هي أكثر من مجرد تأمل فهي ترقى لأن تكون حالة وعي" (*Brown & Ryan, 2003*).

كما أن اليقظة العقلية تجلب الأفكار السعيدة للفرد لأنه من خلالها يركز على الوعي بالحاضر وينسى الماضي بكل ذكرياته و آلامه وبالتالي يستطيع التركيز على كل ما هو سعيد، وعندها فإن ممارسة اليقظة العقلية ستؤدي إلى الحياة الإيجابية (*zinsner, 2013*). ويعتبر التفكير أحد الأدوات التي يحتاجها الفرد في العصر الحالي لمواجهة متطلباته وحل المشكلات التي تواجهه، ويأتي التفكير الإيجابي كعامل أساسي من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فيو الذي يساعد على توجيه الحياة وحل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الاخطار (صقور وحواط، ٢٠١٦)، وقد أشار (*wang et al., 2016*) الى انه كلما امتلك الطلاب استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا كلما كان التفكير الإيجابي لديهم مرتفع وكذلك الدافعية للتعلم .

وعلى الرغم من تناول العديد من الدراسات العلاقة بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وعددا من أنواع التفكير كالتفكير الناقد مثل دراسة كان زاندا (٢٠١١) و التفكير التأملي مثل دراسة (طشطوش والترجمي ، ٢٠١٥) إلى أنه على حد علم الباحثة لم يتم تناول العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية بشكل مجتمعة، كما أن البحث في موضوع التفكير الإيجابي لا يزال موضع نقاش في كيفية تنميته لدى طلاب الجامعة على وجه الخصوص (*wang et al., 2016*)

والدراسة الحالية تتناول التنظيم الذاتي للتعلم وعلاقته بالتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩ .

مشكلة البحث

يعاني العالم اليوم من جائحة كوفيد ١٩ والتي أثرت بشكل كبير على الأنشطة الإنسانية بشكل عام، ومن أكثر المجالات تأثراً بهذه الجائحة كان المجال التعليمي، حيث سعت المؤسسات التعليمية إلى إيجاد بدائل للتعليم داخل الفصل بحيث تحقق الأهداف التعليمية، ولا يتأثر سير العملية التعليمية، وكان التعليم عن بعد هو البديل المناسب حفاظاً على الطلبة وكذلك المعلمون والعاملين في حقل التعليم.

وتحول التعليم بجامعة الطائف إلى تعليم إلكتروني افتراضي من خلال منصة متكاملة دعمتها الجامعة بشكل كبير هي منصة البلاك بورد *Blackboard*، التي حولت التعليم بالجامعة إلى تعليم افتراضي يقدم كل أنواع الدعم لتحقيق أهداف المقررات الدراسية وكذلك مخرجات التعلم في هذه المقررات.

ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة أشارت بعض الدراسات إلى أن هناك اختلاف في مستوى مكونات التعلم المنظم ذاتياً ومن هذه الدراسات دراسة الجراح (٢٠١٠) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى امتلاك طلبة الجامعة لمكونات التعلم المنظم ذاتياً، وما إذا كانت هذه المكونات تختلف باختلاف جنس الطالب أو مستواه الدراسي، إضافة إلى التعرف على القدرة التنبؤية لمكونات التعلم المنظم ذاتياً بالتحصيل الأكاديمي، ومعرفة ما إذا كان التحصيل الأكاديمي يختلف عند الطلبة ذوي المستوى المرتفع من التعلم المنظم ذاتياً عنه عند الطلبة ذوي المستوى المنخفض من التعلم المنظم ذاتياً، وقد أظهرت النتائج أن امتلاك الطلبة لمهارات التعلم المنظم ذاتياً على مكون التسميع والحفظ جاء ضمن المستوى مرتفع، وباقي الأبعاد بدرجة متوسطة.

وإحدى (الغامدي، ٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى معرفة القدرة على التنبؤية لمكونات التعلم المنظم ذاتياً في مستوى الانهماك في التعلم لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة حائل وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى امتلاك الطلبة مهارات التعلم المنظم ذاتياً وضع الأهداف والتخطيط والاحتفاظ بالسجلات والمراقبة وطلب المساعدة اجتماعية في مستوى متوسط أما التسميع والحفظ فقد جاء في مستوى مرتفع كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين مقياس الإنهماك معاك في التعلم و التعلم المنظم ذاتياً.

والتفكير الإيجابي له علاقة واضحة بالتعلم بشكل عام من حيث إنه مسهل للتعلم الأفضل فقد توصل (الطحلاوي، ٢٠١٧) الى وجود علاقة عكسية بين التفكير الإيجابي والضغط المدرسية التي يمر بها الطلاب، كما توصل (أحمد، ٢٠١٢) لوجود أثر لتنمية التفكير الإيجابي على خفض صعوبات التعلم . كما ان التفكير الإيجابي المرتفع ينبئ بالتحصيل الدراسي المرتفع و التعلم الأفضل لدى طلاب الجامعة (*Edmeads, 2014*). كما أن للتفكير الإيجابي اثره في خفض قلق الاختبار لدى الطلاب (حداد ، ٢٠١٤)، أما دراسة (عشموي ، ٢٠١٨) فقد هدفت الى التعرف على التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل و تقدير الذات لدى طلاب الجامعة في مصر ، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين جميع متغيرات الدراسة

وهدف دراسة (الحمدي، ٢٠١٩) إلى معرفة العلاقة بين معنى الحياة وبعد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت و توصلت نتائج إلى وجود ارتباط موجب وجاد بين معنى الحياة وكل من التوقعات الإيجابية والسماح والرضا عن الحياة .

كما أن هناك دراسات تناولت التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لمعرفة العلاقة بينهما ومن هذه الدراسات دراسة (مجيد ، ٢٠١٩) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في العراق وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي .

ومن الدراسات التي تناولت التعلم المنظم ذاتياً واليقظة العقلية دراسة (ارناؤوط واخرون ، ٢٠١٩) والتي هدفت الى معرفة العلاقة بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا واليقظة العلمية كأحد مهارات القرن الواحد والعشرين لدى طلبة الدراسات العليا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا واليقظة العلمية. وكذلك توصلت نتائج الدراسة وباستخدام تحليل الانحدار ان استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا منبأ قوي باليقظة العلمية.

ونظراً لوجود مؤثر قوي على التعليم الجامعية وهو جائحة كوفيد ١٩ فقد تحول التعليم الجامعي إلى تعليم إلكتروني عند بعد للطلاب، وهذا يتطلب امتلاك الطلاب قدرات ومهارات

متنوعة تساعدهم على التعلم الذاتي، كما يجب أن يكون لديهم القدرة على التنظيم الذاتي لتعلمهم

لذلك ومن خلال الدراسات التي تم عرضها وتأثير جائحة كوفيد ١٩ ظهرت الحاجة إلى دراسة مستوى كلاً من التنظيم الذاتي للتعلم والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية وما إذا كان التفكير الإيجابي واليقظة العقلية منبئات بالتعلم الذاتي لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩.

وتحددت أسئلة الدراسة في الأسئلة التالية

١- ما مستوى التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩.

٢- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩.

٣- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩.

٤- ما طبيعة العلاقة بين التنظيم الذاتي للتعلم والتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩.

٥- ما طبيعة العلاقة بين التنظيم الذاتي للتعلم واليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩.

٦- ما إمكانية التنبؤ بالتعلم المنظم ذاتياً من خلال التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩

٧- ما إمكانية التنبؤ بالتعلم المنظم ذاتياً من خلال اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى:

١- التعرف على مستوى التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩.

- ٢- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩ .
 - ٣- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩ .
 - ٤- التعرف على طبيعة العلاقة بين التنظيم الذاتي للتعلم والتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩ .
 - ٥- التعرف على ما طبيعة العلاقة بين التنظيم الذاتي للتعلم واليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩ .
 - ٦- التنبؤ بالتعلم المنظم ذاتياً من خلال التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩
 - ٧- التنبؤ بالتعلم المنظم ذاتياً من خلال اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩
- أهمية الدراسة:

- ١- قد تسهم الدراسة الحالية في فهم طبيعة العلاقات بين كل من التعلم المنظم ذاتياً التفكير الإيجابي واليقظة العقلية وبالتالي تسهم هذه المعرفة في إتاحة الفرصة للمصممين البرامج لتنمية التعلم المنظم ذاتياً ومعرفة دور اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي فيها.
- ٢- أهمية موضوع اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي وخاصة في الظروف الحالية بسبب جائحة كوفيد-١٩ وما سببه من التعليم عن بعد.

- ٣- أهمية التعلم المنظم ذاتياً كذلك في ظل الظروف الحالية لأن العبء الأكبر يقع على عاتق الطالب في التعلم وهذه الاستراتيجيات تسهم في زيادة الدافعية الإنجاز وفاعلية الذات (wang et al .,2016).

مصطلحات الدراسة:

- ١- التعلم المنظم ذاتياً: يمكن تعريف التعلم المنظم ذاتياً بأنه تحكم الفرد في تعلمه وقدرة الطلاب على استخدام استراتيجيات التخطيط ووضع الأهداف وتنظيم المعلومات والتقييم الذاتي المستخدمة من قبل الطلاب فب المهام المختلفة (Purdie,et al.,1996)،

ويُقاس التعلم المنظم ذاتياً في هذه الدراسة بالدرجة التي تحصل عليها الطالب في مقياس التعلم المنظم ذاتياً التذي تم اعداد من قبل بوردي وزملاؤه (Purdie, et al., 1996).

٢- اليقظة العقلية: يعرف باير وزملاؤه (Baer et al., 2006) اليقظة العقلية بانتباه الفرد بقصد الى التجارب الداخلية والخارجية التي يمر بها في اللحظة الراهنة . والتي غالبا ما يتم تعلّمها عن طريق مجموعة متنوعة من تمارين التأمل. والتي تتضمن الحضور الواعي للتجربة اللحظية، وتقاس اليقظة العقلية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس بير وزملاؤه (Baer et al., 2006) .

٣- التفكير الإيجابي: هو "عادة عقلية يمارسها الفرد بصورة لا شعورية تقوم باستغلال الطاقات والإمكانات الكامنة لدى الفرد، ويقوم التفكير الإيجابي على قدرة الفرد على بناء وتنظيم أفكاره ومعارفه وخبراته والاختيار من بينها بما يلاءم الموقف الحالي وتوجيه سلوكه نحو تحقيق أهدافه والتخطيط الجيد للمستقبل " (الفقي ، ٢٠٠٧ : ٥٤)، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في هذه الدراسة.

الإطار النظري والدراسات السابقة
أولاً: التعلم المنظم ذاتياً:

أشار عقيلي (٢٠١٢) إلى أن "التعلم المنظم ذاتياً أصبح في الوقت الحالي مطلباً ملحاً وأساسياً لتحسين التعليم وخاصة التعليم الجامعي، لما لهذا النوع من التعلم من إسهامات في مواجهة الإعداد الكبيرة من المتعلمين، والتغلب على ضعف الإمكانيات المتاحة، وضرورة تدريب المتعلمين على الاكتساب الذاتي للمعرفة، والبحث الذاتي عنها، ومواصلة القراءة والإطلاع"

والتعلم المنظم ذاتياً هو عملية التوجيه الذاتي التي يستخدمها المتعلمون ليقودوا عملياتهم المعرفية أثناء التعلم ويحولوا قدراتهم العقلية والبدنية لخدمة هذه العمليات ويتم ذلك كله من خلال استخدام الفرد المهارات ما وراء معرفية مثل تحديد الأهداف والتخطيط و التعزيز الذاتي كما أن التعلم المنظم ذاتياً لا يتضمن العمليات ما وراء المعرفية فقط وإنما يتعدى ذلك إلى

استخدام سلوكيات ظاهرة مثل البحث عن بيانات ذات فائدة للمتعلم وكذلك البحث عن الدعم الاجتماعي، وبالتالي فإن التعلم المنظم ذاتياً يتضمن العمليات ما وراء المعرفية والدافعية والسلوكية الشخصية لاكتساب معرفة او مهارة معينة (Zimmerman,2001).

كما يعرف التعلم المنظم ذاتياً بأنه " تلك العمليات التي يوظفها الفرد لتحقيق الأهداف المنشودة من التعلم والمتمثلة في جهد الفرد لتنظيم المعرفة والدافعية والسلوك والبيئة المحيطة" (رشوان ، ٢٠٠٦).

وتهتم النماذج النظرية للتعلم المنظم ذاتياً بخمس قضايا اساسية هي: الدافعية، الوعي بالذات، العمليات المستخدمة في تحقيق الهدف ، تأثير بيئة التعلم المكانية والاجتماعية واكساب المتعلمين القدرة على التنظيم الذاتي .

ويمكن ملاحظة أهمية الوعي بالذات في التعلم المنظم ذاتياً وهو بذلك يرتبط باليقظة العقلية من هذا الجانب. فطلاب الجامعة المندمجين في مهارات التعلم المنظم ذاتياً يستطيعون الوعي بعملية تعلمهم (Jansen et al.,2019).

و تعددت النماذج و الأطر النظرية التي تناولت التعلم المنظم ذاتياً ومع ذلك فإن هناك تشابه ما بين هذه النماذج حيث اتفقت على أن الطلاب الذين لديهم تنظيم ذاتي للتعلم يمتلكون عمليات ما وراء معرفية وسلوكية وكذلك يمتلكون الدافعية في تعلمهم (printch,2000; printch ,2004 ; Zimmerman,1990;Zimmerman,2002) كما اتفقت على ان هنالك ثلاث مراحل للتعلم المنظم ذاتياً هي مرحلة الإعداد مرحلة الأداء و مرحلة التقييم و يقصد بمرحلة الإعداد التفكير في عملية تعلمهم من حيث وضع الخطط المناسبة وكذلك الاهداف التي يودون تحقيقها ،اما بالنسبة لمرحلة الأداء فيقصد بها استخدام مهارات التعلم المنظم ذاتياً التي يمتلكونها مثل إدارة الوقت ، ويقصد بمرحلة التقييم التفكير في طريقة تعلمهم كذلك الحكم على مدى فعالية المهارات والاستراتيجية التي قاموا باستخدامها، وما الذي يمكنهم فعله في المرات القادمة لجعل تعلمهم أفضل ،فالطلاب الذين يستخدمون مهارات ما وراء المعرفة في التعلم فإنهم يقومون بالتخطيط والمراقبة والتفكير في فعالية الاستراتيجيات التي يستخدمونها التعلم وبالتالي فهم قادرون على حفظ تعلمهم وتنظيم

ما يمتلكون من دافعية تجاه تعلمهم كما أكدت جميع هذه النماذج على أن المتعلم مشارك نشط في عملية التعلم من حيث وضع الأهداف والسعي إلى تحقيقها.

ونظراً لأهمية التعلم المنظم ذاتياً في ظل الظروف الحالية لجائحة كورونا تحاول الدراسة الحالية التعرف على مستوى التعلم المنظم ذاتياً لدى طالبات جامعة الطائف، وأيضاً إمكانية التنبؤ بالتعلم المنظم ذاتياً لديهم.

ثانياً: التفكير الإيجابي

يندرج التفكير الإيجابي تحت مظلة علم النفس الإيجابي والذي يسعى الى تقديم صورة واضحة عن الحياة الجيدة ، مقدما الحلول للناس لتجاوز العديد من مشكلاتهم لتعزيز صحتهم العقلية (carr,2004).

والتفكير الإيجابي له ثلاثة مجالات أساسية: (١) على المستوى الذاتي ، الشخص الذي لديه الشعور بالرفاهية والرضا عن الماضي ، والحياة الهادفة والسعادة في الحاضر والأمل والتفاؤل بالمستقبل (2) . على المستوى الفردي ، الشخص الذي مليء بالحب والشجاعة والإحساس الجمالي والمثابرة والتسامح والروحانية والموهبة والحكمة و (٣) على المستوى المؤسسي ، الشخص المسؤول ، ذو الايثار ، المهذب ، المعتدل ، المتسامح والذي يمتلك أخلاقيات عمل قوية (Seligman et al.,2005). وبذلك فالشخص الذي يمتلك التفكير الإيجابي يستطيع النظر الى الأمور بشكل ملائم بغض النظر عن سلبيتها وهو بذلك يدعم النمو الشخصي السليم للأفراد.

كما يشير (الحريري ،٢٠٠٢) بأن التفكير الإيجابي هو من اساليب التفكير التي تساعد على الإنجاز في جميع مجالات الشخص الحياتية ، كما انه يؤدي الى ان يحدد الفرد مواطن القوة والضعف لديه ، كما يرفع ثقته بنفسه وبالتالي يرتفع تقديره لذاته تبعاً لذلك و ترتفع قيمة توقعاته وقدرته على حل المشكلات .

وتحتاج طالبات الجامعة إلى استخدام التفكير الإيجابي بشكل موسع في ظل التعليم عن بعد التي نتج عن جائحة كورونا، وتعمل الدراسة الحالية على دراسة مستوى التفكير الإيجابي لدى الطالبات وعلاقته بالتعلم المنظم ذاتياً وما إمكانية التنبؤ بالتعلم المنظم ذاتياً من خلال التفكير الإيجابي.

ثالثاً: اليقظة العقلية

اليقظة العقلية كما عرّفها ليدر (linder,2020:214) هي "نشاط عقلي منفتح على الخبرات الجديدة والفعالة وابتكار أشياء مختلفة وجديدة". كما يعرف براون وريان (Brown & Ryan,2003) اليقظة العقلية بأنها "تعبّر عن الحضور الواعي للتجربة اللحظية، كما يمكن اعتبارها تعمل بمثابة السقالة التي تدعم حالة الفرد وتطور مهاراته" (Kabat-Zinn, 2005).

كما توصل فريز وهوفمان (Frieze, M., & Hofmann, W. (2016) الى ارتباط حالة اليقظة العقلية للفرد بالتنظيم الذاتي والتجارب العاطفية اليومية. كما توصل جواندا وزملاؤه (Gawande, Pine, Griswold, Creedon, Brunel, & Schuman- Olivier. (2019) الى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين التنظيم الذاتي وتحسين السلوك الصحي لمرضى الرعاية الأولية.

كما يذكر براون وريان وكروسويل (Brown Ryan & Creswell (2007 أن "خصائص اليقظة العقلية مثل المرونة في الانتباه والتي تشير إلى عدم الالتزام بالموقف الواحد والقدرة على تنوع الاستجابة طبعاً لنوع الموقف والوعي في اللحظة الراهنة كما يتميز الشخص عالي اليقظة الذهنية في الوعي باللحظة الراهنة وعدم الغوص في الماضي وذكرياته أو المستقبل وأهدافه و الوعي الحقيقي المبني على عدم التحيز كما يشير إلى عدم تقييم الماضي بكل أحداثه ولكن الوعي بالحاضر الواقع، و الاستمرار في الوعي والانتباه يختلف الافراد في قدرتهم على الانتباه والوعي او الاستمرار فيه وما يميز ذوي اليقظة العقلية العالية هو القدرة على الوعي والاستمرار فيه والانتباه بحالة الوعي وتجربة الحقيقة في كما يمتلك الفرد الذي لديه اليقظة العقلية العالية تجربته مع كل التجارب العلمية في امتلاك الحقيقة الكاملة للوعي".

ولليقظة العقلية خمسة ابعاد كما يشير الى ذلك باير وزملاؤه (Baer et al.,2004) وهي الملاحظة ، الوصف ، الانتباه وعدم اصدار الاحكام ، وعدم الرضوخ للمشاعر الداخلية ، وجميع هذه الأبعاد تجعل الفرد مدركاً وواعياً لما يعتقده.

وتندرج اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي تحت مظلة علم النفس الإيجابي وقد تناولها العديد من الباحثين اليقظة العقلية وعلاقتها بعدد من المتغيرات التي تعكس علم النفس الإيجابي منها التفاؤل والرفاهية النفسية و فعالية الذات.

فقد أجرت (محمد، ٢٠١٩) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لأداء معلمي المرحلة الابتدائية تكونت عينة الدراسة من ٢٢٨ معلمه معلمة بالمرحلة الابتدائية توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية وهي التفاؤل الأكاديمي و أيضاً توصلت نتائج الدراسة انه لا يوجد تأثير للنوع و مستوى الخبرة والتفاعل بينهما على اليقظة العقلية.

وفي هذا الصدد يشير راميل (*Ramile, 2018*) أن الأشخاص الذين لديهم يقظة عقلية عالية فإنهم لا يخشون التحدي ويكون التفاعل لديهم عالي لأن التفاؤل هو الذي ينمي اليقظة العقلية على العكس من ذلك فإن الأفراد السلبيون لا يستطيعون التركيز أو الوعي بالموقف وغالباً يرتدون النظرة السوداء في النظر إلى الأمور .

لذلك تهتم الدراسة الحالية باليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة في ظل التعليم عن بعد التي نتج عن جائحة كورونا، من خلال دراسة مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات وعلاقته بالتعلم المنظم ذاتياً وما إمكانية التنبؤ بالتعلم المنظم ذاتياً من خلال التفكير الإيجابي. الدراسات السابقة:

تناولت دراسات عدة متغيرات الدراسة الحالية سواء التعلم المنظم ذاتياً أو التفكير الإيجابي أو اليقظة العقلية ومن هذه الدراسات:

دراسة (حميد ، ٢٠١٩) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى عينة مكونة من ٤٠٠ طالبة وطالبة من طلاب الجامعة بالعراق . واعدت الباحثة مقباسين من اعدادا لقياس اليقظة العلمية والتفكير الإيجابي. توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، وكذلك عدم وجود فروق بين الجنسين تعزى الى اليقظة العقلية او التفكير الإيجابي.

كذلك أجرى (*wang et al., 2019*) دراسة هدفت الى معرفة تأثير التأمل الذاتي على التنظيم الذاتي والتفكير الإيجابي و تحفيز التعلم على طلبة الجامعة . تكونت عينة

الدراسة من ١٠٢ طالب وطالبة . استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لمعالجة متغيرات الدراسة وبتطبيق برنامج التأمل الذاتي لمدة ١٨ شهراً. توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة قوية بين التنظيم الذاتي والتفكير الإيجابي، كما وجدت علاقة قوية بين التنظيم الذاتي و تحفيز التعلم . كما تبين اثر البرنامج المبني على التأمل الذاتي على كل من التنظيم الذاتي والتفكير الإيجابي وتحفيز التعلم.

كما قام (ramlie.,2018) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير الضغط الأكاديمي والتعلم المنظم ذاتيا واليقظة العقلية بين الطلاب الجامعيين في ماليزيا ، ومعرفة ما اذا كانت اليقظة تعمل كوسيط بين الإجهاد الأكاديمي والتعلم المنظم ذاتيا، وتكونت عينة الدراسة من ٣٨٤ طالباً جامعياً في بماليزيا. توصلت نتائج الدراسة الى أن هناك علاقة معنوية بين الضغط الأكاديمي والتعلم المنظم ذاتيا واليقظة العقلية. ومع ذلك فإن اليقظة الذهنية لم تثبت دور الوسيط في الدراسة.

وأجرى (صلاحات والزغول، ٢٠١٨) دراسة هدفت إلى معرفة القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية تكونت عينة الدراسة من ٧٦٠ طالبا وطالبة في جامعة اليرموك في الأردن ، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية في ما يخص المراقبة لصالح الإناث وكذلك وجود فروق تعزى لمتغير الكلية في جميع أبعاد اليقظة العقلية لصالح الكليات الإنسانية كذلك توصلت الدراسة إلى أن هناك أربع عوامل تفسر اليقظة العقلية وهي بالترتيب العصبية يقظة الضمير الاعتدال والانبساطية.

وبدراسة جان وجان ٢٠١٥ بدراسة هدفه إلى التعرف على مستوى وطبيعة العلاقات بين اليقظة العقلية و تقدير الذات والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تكونت عينة الدراسة من ٤٥٨ طالبا وطالبة في كوريا توصلت نتائج الدراسة إلى انخفاض مستوى اللياقة العقلية لدى طلبة الجامعة وعلى العكس فيها تقدير الذات والصحة النفسية كان مرتفع كذلك وجدت علاقة بين الصحة النفسية واحترام الذات ولها قضاء العقلية

وأجريت (خصاونة،٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة كلية اليرموك. تكونت عينة الدراسة من ٩٨٦ طالبا وطالبة، توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة كان في

مستوى متوسط وأن التفكير الإيجابي أيضا في مستوى متوسط، وأشارت النتائج كذلك إلى عدم وجود فروق في مستوى التفكير الإيجابي حسب الجنس والتخصص والسنة الدراسية كما توصلت نتائج الدراسة أيضا إلى وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى الطلبة.

كما أجرى (أحمد، ٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التنظيم الذاتي للتعلم و الدافعية الداخلية في التحصيل الأكاديمي لأداء طلاب كلية التربية. تكونت عينة الدراسة من ١٢٨ طالبا في كلية التربية بالمنصورة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لأداء الطلاب عن طريق معرفة درجاتهم الكلية في التنظيم الذاتي التعلم وأبعاده كذلك في أبعاد الدافعية الداخلية تعليق على الدراسات السابقة:

وبالنظر الى الدراسات السابقة يلاحظ ان هناك من تناول التنظيم الذاتي مع التأمل (*Wang et al., 2019*) والدافعية والتحصيل الدراسي (أحمد، ٢٠٠٧).

كما يلاحظ دراسات تناولت التفكير الإيجابي مع التنظيم الانفعالي (خصاونة ، ٢٠٠٨) ومع اليقظة العقلية (حميد ، ٢٠١٩).
الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة: استخدم البحث المنهج الوصفي المسحي الارتباطي نظراً لطبيعة البحث حيث اهتم البحث بالتعرف على التنظيم الذاتي للتعلم وعلاقته بالتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩ .

مجتمع الدراسة: تضمن مجتمع الدراسة طلاب كلية الآداب بمقر الطالبات بجامعة الطائف بأقسام الكلية المختلفة ليتم اختيار عينة البحث الرئيسة منها .

عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي من مجتمع الدراسة بكلية الآداب من طلاب الأقسام ، وبلغ إجمالي أفراد العينة (١٥٣ طالبة)

أدوات الدراسة :

استخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات شملت ما يلي:

أولاً: مقياس التنظيم الذاتي في التعلم:

استخدمت الباحثة مقياس التنظيم الذاتي في التعلم والذي اعده بوردي (Purdie, 2003)، واستخدم في عدد من الدراسات العربية ويتكون المقياس من ٢٨ عبارة موزعة على أربعة أبعاد للتنظيم الذاتي التعلم، وهي وضع الأهداف والتخطيط الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة التسميع والحفظ و طلب المساعدة الاجتماعية وقد بني المقياس على مقياس ليكرت الخماسي موافق بشدة موافق إلى حد الماء غير موافق غير موافق بشدة.

الخصائص السيكومترية للمقياس

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من الطالبات بكلية الآداب بجامعة الطائف بلغت ٥٠ طالبة وذلك لحساب صدق وثبات المقياس.

أولاً: صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس من خلال حساب صدق الإتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكذلك معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس ككل، وجاءت النتائج كما بالجدولين التاليين:

جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد بمقياس التنظيم الذاتي في التعلم

العبارات	وضع الهدف والتخطيط	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	التسميع والحفظ	طلب المساعدة الاجتماعية
١	**٠.٦٦٠	**٠.٦٤٥	*٠.٣٤١	**٠.٤٠٣
٢	**٠.٧٢٠	**٠.٧٨١	**٠.٥٢٥	**٠.٤١٥
٣	**٠.٧٠٨	**٠.٦٨٨	**٠.٦٥٨	**٠.٥٩٨
٤	**٠.٤٠٥	**٠.٣٩٠	**٠.٥٥٧	**٠.٧٨٧
٥	**٠.٤١٩	**٠.٦٥٥	**٠.٦٩٤	**٠.٧٨٧
٦	**٠.٧٧٠	**٠.٤٣٦	**٠.٤٩٠	**٠.٦٤٩
٧	**٠.٧٦٨	**٠.٥٤٦	**٠.٦٩٨	**٠.٦٩٣

(*) القيمة دالة عند ٠.٠٥ (**) القيمة دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول (١) أن جميع عبارات المقياس لها ارتباط بالبعد الذي تنتمي إليه وهذا الارتباط موجب ودال إحصائياً

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين درجة أبعاد المقياس والدرجة الكلية مقياس التنظيم الذاتي

المقياس ككل	وضع الهدف والتخطيط	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	التسميع و الحفظ	طلب المساعدة الاجتماعية
٠.٨٣٠ **	٠.٨٧٦ **	٠.٨٥٥ **	٠.٨٢٨ **	

(*) القيمة دالة عند ٠.٠٥ ، (**) القيمة دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول (٢) أن جميع أبعاد المقياس لها ارتباط بالدرجة الكلية للمقياس وهذا الارتباط موجب ودال إحصائياً

وتشير النتائج في الجدولين (١) ، (٢) إلى أن مقياس التنظيم الذاتي للتعلم يتميز بدرجة مرتفعة من صدق الاتساق الداخلي

ثانياً: ثبات المقياس

• لحساب ثبات المقياس تم حساب معامل "ألفا كرونباخ" لأبعاد المقياس وللمقياس الكلي وكانت القيم كالتالي :

جدول (٣) قيم معاملات الثبات لمقياس التنظيم الذاتي للتعلم

م	البعد	معامل الثبات
١	وضع الهدف والتخطيط	٠.٦٦٨
٢	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	٠.٦٤٢
٣	التسميع والحفظ	٠.٧٠٨
٤	طلب المساعدة الاجتماعية	٠.٧٥٥
	المقياس ككل	٠.٨٧٣

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الثبات مقبولة مما يدل على أن المقياس له ثبات مقبول وصالح للتطبيق.

مقياس التفكير الإيجابي:

استخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي الذي أعده انسجرام وونسكي و استخدمه في عدد من الدراسات العربية مثل دراسة (الوقاد، ٢٠١٢) تكون المقياس في صورته النهائية من ٣٠ فقرة تم صياغتها في ضوء مقياس ليكرت الخماسي موافق بشدة موافق إلى حد ما غير موافق غير موافق بشدة تتراوح درجات المقياس من ٣٠ إلى ١٥٠ درجة. الخصائص السيكومترية للمقياس

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من الطالبات بكلية الآداب بجامعة الطائف بلغت ٥٠ طالبة وذلك لحساب صدق وثبات المقياس.

أولاً: صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس من خلا استخدام صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس ، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٤٦١	١١	**٠.٣٨١	٢١	**٠.٥٦٥
٢	**٠.٥٢٨	١٢	**٠.٤٣٢	٢٢	**٠.٤٢١
٣	*٠.٣٠٢	١٣	**٠.٤٠٧	٢٣	*٠.٣١٥
٤	**٠.٣٨٨	١٤	**٠.٥٣٥	٢٤	**٠.٦٠٨
٥	**٠.٥٣٧	١٥	**٠.٥٤٢	٢٥	*٠.٣١١
٦	**٠.٤١٩	١٦	**٠.٤١٢	٢٦	**٠.٥٥٠
٧	**٠.٤٧٨	١٧	**٠.٤١٥	٢٧	**٠.٤٤٣
٨	**٠.٤٨٠	١٨	*٠.٣٠٩	٢٨	**٠.٣٦٥
٩	*٠.٣٤١	١٩	**٠.٣٩٨	٢٩	*٠.٣٥٦
١٠	**٠.٦٤١	٢٠	**٠.٦٦٢	٣٠	**٠.٩٩٨

(*) القيمة دالة عند ٠.٠٥ (**) القيمة دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول (٤) أن جميع عبارات المقياس لها ارتباط بالدرجة الكلية للمقياس وهذا الارتباط موجب ودال إحصائياً، والنتائج في الجدولين تشير إلى أن مقياس التفكير الإيجابي يتميز بدرجة مرتفعة من صدق الاتساق الداخلي

ثانياً: ثبات المقياس

لحساب ثبات المقياس تم حساب معامل "ألفا كرونباخ" لعبارات المقياس وللمقياس ككل وكانت قيمة معامل الثبات ٠.٧٨٣ وهي قيمة مقبولة مما يدل على أن المقياس له ثبات مقبول وصالح للتطبيق.
مقياس اليقظة العقلية:

استخدمت الباحثة مقياس (Baer et al., 2006) للوجوه الخمسة اليقظة العقلية ويتكون المقياس من ٣٩ عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي المراقبة، الوصف، العمل في

وعى، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية ويجب الفرد على هذه العبارات في ضوء مقياس ليكرت الخماسي موافق بشدة ، موافق إلى حد ما ، غير موافق ، غير موافق بشدة.

الخصائص السيكمترية للمقياس

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من الطالبات بكلية الآداب بجامعة الطائف بلغت ٥٠ طالبة وذلك لحساب صدق وثبات المقياس.

أولاً: صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس من خلال حساب صدق الإتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكذلك معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس ككل، وجاءت النتائج كما بالجدولين التاليين:

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد بمقياس اليقظة العقلية

العبارة	المراقبة أو الملاحظة	الوصف	العمل بوعي	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية
١	*.٣٠٥	**٠.٨٠٨	**٠.٥٤٥	**٠.٦٢٥	**٠.٧٥١
٢	**٠.٤٦١	**٠.٦٦٨	**٠.٦٠٤	**٠.٦٣٧	**٠.٥٦٠
٣	**٠.٦٩٩	**٠.٥٢٦	**٠.٤٨٢	**٠.٦٤٠	**٠.٦٣٣
٤	**٠.٥٣٤	**٠.٧١٢	*.٢٨١	**٠.٥٠٢	**٠.٣٨٨
٥	**٠.٤٤٢	**٠.٧٢١	**٠.٤٧١	**٠.٤٤٣	**٠.٧٨٤
٦	**٠.٦٧٩	**٠.٧٧١	**٠.٦١٤	**٠.٧١٨	**٠.٧٠٧
٧	**٠.٧٠٦	**٠.٧٥٣	**٠.٧٢٨	**٠.٦٦١	٠.٠٠٢-
٨	**٠.٦٤٣	**٠.٧٤٩	**٠.٣٩١	**٠.٦٦٢	

يتضح من الجدول (٥) أن جميع عبارات المقياس لها ارتباط بالبعد الذي تنتمي إليه وهذا

الارتباط موجب ودال إحصائياً

جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجة أبعاد المقياس والدرجة الكلية مقياس اليقظة العقلية

	المراقبة	الوصف	العمل بوعي	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية
مجموع	**٠.٦٦٧	**٠.٦١١	**٠.٨٥٣	**٠.٥٤٤	**٠.٦٨٦

(*) القيمة دالة عند ٠.٠٥ (*) القيمة دالة عند ٠.٠١

يتضح من الجدول (٦) أن أبعاد المقياس لها ارتباط بالدرجة الكلية للمقياس وهذا الارتباط موجب ودال إحصائياً، وهذا يوضح أن مقياس اليقظة العقلية يتميز بدرجة مرتفعة من صدق الاتساق الداخلي

ثانياً: ثبات المقياس

• لحساب ثبات المقياس تم حساب معامل "ألفا كرونباخ" لأبعاد المقياس وللمقياس ككل وكانت القيم كالتالي :

جدول (٧) قيم معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية

م	البعد	معامل الثبات
١	المراقبة	٠.٦٧٢
٢	الوصف	٠.٨٦٤
٣	العمل بوعي	٠.٦٤٢
٤	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	٠.٧٥٥
٥	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	٠.٦٣٢
	المقياس ككل	٠.٨٧٣

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الثبات مقبولة مما يدل على أن المقياس له ثبات مقبول وصالح للتطبيق.

إجراءات الدراسة الميدانية:

مرت إجراءات الدراسة الميدانية في الخطوات التالية:

أولاً: تحديد الهدف من الدراسة الميدانية: هدفت الدراسة الميدانية إلى التعرف التنظيم الذاتي للتعلم وعلاقته بالتفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طالبات جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩.

ثانياً: التطبيق الميداني النهائي لأدوات الدراسة:

١- تم تطبيق أدوات البحث المستخدمة في الدراسة الميدانية بطريقة التطبيق عند بعد من خلال إعداد المقاييس على أحد مواقع الإنترنت المختصة بتصميم المقاييس إلكترونياً، ثم توزيع رابط المقياس على عينة البحث للاستجابة عن المقاييس.

٢- تم التطبيق على الطالبات في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٤١ / ١٤٤٢ هـ.

٣- تم تحميل نتائج التقييم في شكل ملف إلكتروني (*Excel*) يمكن التعامل معه وتم ترجمة النتائج لأرقام يمكن التعامل معها من خلال برنامج الحزم الإحصائية *SPSS*.

٤- تم تنقية النتائج واستبعاد الاستجابات غير الكاملة أدوات البحث الثلاثة حيث استقرت عينة البحث على عدد (١٥٣) طالبة استجاباتهم كاملة على المقاييس الثلاثة. نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها:

أولاً: الإجابة عن السؤال الأول الذي نص على: " ما مستوى التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩.

ولإجابة عن السؤال السابق تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد مقياس التنظيم الذاتي وكذلك مقياس التنظيم الذاتي ككل، وتم وضع معيار لتصنيف متوسط الاستجابات كما بالجدول التالي

جدول رقم (٨) تصنيف متوسط الاستجابات وفق التدرج المستخدم في مقياس التنظيم الذاتي

مدى المتوسطات	المستوى
2033-1	منخفض
3067-2.34	متوسط
5-3.68	مرتفع

كما تم التعرف على الدلالة الإحصائية لمتوسطات الدرجات لدى أفراد العينة من خلال استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة *One-Sample T Test* وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٩): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث على مقياس التنظيم الذاتي

م	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	وضع الهدف والتخطيط	٣.٥٢	٠.٧١	متوسط
٢	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	٣.٨٨	٠.٦٣	مرتفع
٣	التسميع والحفظ	٣.٦٥	٠.٦١	متوسط
٤	طلب المساعدة الاجتماعية	٣.٩٧	٠.٥٩	مرتفع
	المقياس ككل	٣.٧٥	٠.٦٣	مرتفع

أشارت النتائج في جدول (٩) إلى أن مستوى التنظيم الذاتي للتعلم لدى طالبات جامعة الطائف كانت مرتفعة على مقياس التنظيم الذاتي ككل وفي معظم الأبعاد ما عدا البعد الأول (وضع الهدف والتخطيط) فكان المستوى متوسطاً.

وللتأكد من الدلالة الإحصائية للمتوسطات تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة -One Sample T Test وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٠) : نتائج تطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة

العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
١٥٣	٢٤.٦٢	٤.٩٨	٢١	١٥٢	٨.٩٩	٠.٠٠
١٥٣	٢٧.١٥	٤.٣٩	٢١	١٥٢	١٧.٣٤	٠.٠٠
١٥٣	٢٥.٥٥	٤.٢٦	٢١	١٥٢	١٣.٢٢	٠.٠٠
١٥٣	٢٧.٧٢	٤.١٤	٢١	١٥٢	٢٠.٠٩	٠.٠٠
١٥٣	١٠٥.٠٤	١٥.٤٥	٨٤	١٥٢	١٦.٨٤	٠.٠٠

أشارت النتائج في جدول (١٠) إلى أن هناك دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات على أبعاد مقياس التنظيم الذاتي للتعلم والمقياس ككل مقارنة بالمتوسط الفرضي وهو المحدد في الدراسة وفق الدرجة الكلية للبعد وللمقياس ككل، مما يعين أن مستوى التنظيم الذاتي للتعلم لدى الطالبات مرتفع.

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى طبيعة التخصصات الأدبية، التي يعتمد بعضها في كثير من المقررات على الجانب النظري وهذا يتطلب أن تكرر الطالبة المعلومات وتعيد ترديدها لكي يتسنى لها تثبيتها بالذاكرة مما ينعكس على تحصيلهم الأكاديمي إيجاباً، كما أن غالبية الطالبات في كلية الآداب من غلباً ما يكون مساره الأكاديمي في الثانوية العامة هو الأدبي الذي يغلب على معظم مواد طابع الحفظ مقارنة مع المسار العلمي، كما أن الطالبات يتميزن بمشاركة زميلاتهن أثناء الدراسة وتقديم المساعدات عند الطلب ، هذا بالإضافة إلى أن الدراسة النظرية تتطلب عملية تنظيم المعلومات والسجلات حتى يمكن فهمها واستيعابها.

ثانياً: الإجابة عن السؤال الثاني الذي نص على: " ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩

وللإجابة عن السؤال السابق تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد مقياس التنظيم الذاتي وكذلك مقياس التنظيم الذاتي ككل، كما تم التعرف على

الدلالة الإحصائية لمتوسطات الدرجات لدى أفراد العينة من خلال استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة *One-Sample T Test* وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث على مقياس التفكير الإيجابي

م	المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	التفكير الإيجابي	٤.٠٣	٠.٣٦	مرتفع

أشارت النتائج في جدول (١١) إلى أن مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الطائف مرتفعاً على مقياس التفكير الإيجابي .

وللتأكد من الدلالة الإحصائية للمتوسطات تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة *One-Sample T Test* وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٢) : نتائج تطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة

	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	١٥٣	١٢٠.٦٩	١٠.٦٠	٩٠	١٥٢	٣٥.٨١	٠.٠٠

أشارت النتائج في جدول (١٢) إلى أن هناك دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات على مقياس التفكير الإيجابي مقارنة بالمتوسط الفرضي وهو المحدد في الدراسة وفق الدرجة الكلية للمقياس، مما يعين أن مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى الطالبات.

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أن الطالبات يشعن بالراحة والهدوء والارتياح من الدراسة بالجامعة ومن خلال التعليم عن بعد نظراً لما يوفره هذا النوع من التعليم من إمكانات كبيرة تسهل على الطالبات عملية تعلمهم، فمنصة بلاك بورد المعتمدة في الجامعة تتضمن كائنات رقمية تيسر عملية التعلم بشكل كبير من فصول افتراضية وألية بسيطة للاختبارات والتكليفات وكذلك ألية الاستخدام، وهذا يجعل الطالبة متفائلة وتتنظر بنظرة مستقبلية إيجابية نحو الدراسة بالجامعة

ثالثاً: الإجابة عن السؤال الثالث الذي نص على: " ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩

وللإجابة عن السؤال السابق تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد مقياس التنظيم الذاتي وكذلك مقياس التنظيم الذاتي ككل، كما تم التعرف على

الدلالة الإحصائية لمتوسطات الدرجات لدى أفراد العينة من خلال استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة *One-Sample T Test* وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث على مقياس التفكير الإيجابي

م	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	المراقبة أو الملاحظة	٤.٠٣	٠.٥٠	مرتفع
٢	الوصف	٣.٤٤	٠.٤٣	متوسط
٣	العمل بوعي	٣.١٣	٠.٧١	متوسط
٤	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	٣.٣٠	٠.٥٩	متوسط
٥	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	٣.٥٠	٠.٤٨	متوسط
	المقياس ككل	٣.٤٨	٠.٥٤	متوسط

أشارت النتائج في جدول (١٣) إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات جامعة الطائف متوسطاً في أبعاد مقياس اليقظة العقلية وعلى المقياس ككل على مقياس التفكير الإيجابي. وللتأكد من الدلالة الإحصائية للمتوسطات تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة *One-Sample T Test* وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٤): نتائج تطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة

	العدد	المتوسط	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
المراقبة أو الملاحظة	١٥٣	٣١.٩٤	٢٤	٥.٥١	١٥٢	١٧.٨٢	٠.٠٠٠
الوصف	١٥٣	٢٦.٢٨	٢٤	٣.٦٣	١٥٢	٧.٧٧٥	٠.٠٠٠
العمل بوعي	١٥٣	٢٣.٠٥	٢٤	٧.١١	١٥٢	١.٦٦٠	٠.٠٩٩
عدم الحكم على الخبرة الداخلية	١٥٣	٢٧.٦٨	٢٤	٤.٥٧	١٥٢	١٥.٩.٩٦	٠.٠٠٠
عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	١٥٣	٢٢.٦٠	٢١	٤.٧٩	١٥٢	٤.١٣٨	٠.٠٠٠
المقياس ككل	١٥٣	١٣١.٥٩	١١٧	١٣.٨٨	١٥٢	١٣.٠٠٧	٠.٠٠٠

أشارت النتائج في جدول (١٤) إلى أن هناك دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات على مقياس اليقظة العقلية مقارنة بالمتوسط الفرضي وهو المحدد في الدراسة (بنسبة ٦٠%) وفق الدرجة الكلية للمقياس، مما يعني أن مستوى اليقظة العقلية دال إحصائياً لدى الطالبات ما عدا البعد الثاني (العمل بوعي)، ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أن طالبات الجامعة في مرحلة المراهقة المتأخرة لديهم ضعف في حالة الوعي المستمرة لحظة

بلحظة نتيجة أحداث الحياة المتسارعة، مما يجعلهم يستجيبون حسب خبراتهم وتجاربهم السابقة، كما أنهم يستخدمون عمليات التفكير الآلية والروتينية التي اكتسبوها أثناء دراستهم بالمدارس .

والدلالة الإحصائية للنتائج توضح أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات أعلى من المتوسط الفرضي في الأبعاد الأخرى وفي المقياس ككل

كما تعزى النتيجة السابقة إلى أن الطالبات يمررن بمرحلة مهمة في تحديد مستقبلهم من خلال دراستهم الجامعية ، والنجاح في هذه المرحلة يحدد المستقبل بشكل كبير من ناحية المهنة والعمل، وهذا يزيد من شعور الطالبات بالمسؤولية ومن الممكن أن تتحول هذه المسؤولية إلى قلق نتيجة تزايد الأفكار السلبية المتعلقة بالمستقبل، وقد تؤثر هذه الأفكار والمشاعر على مستوى اليقظة العقلية، التي من أبرزها ، مراقبة الأفكار والمشاعر دون التفاعل معها، أو إصدار الأحكام تجاهها.

رابعاً: الإجابة عن السؤال الرابع والذي نص على: ما طبيعة العلاقة بين التنظيم الذاتي للتعلم والتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩ .

وللإجابة عن السؤال السابق تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث على مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم على كل بعد من مقياس التنظيم الذاتي للتعلم ودرجته الكلية، وكانت النتائج كما يلي

جدول (١٥) معامل الارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث على مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس التنظيم الذاتي للتعلم

العدد	مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون	مقياس التفكير الإيجابي	ابعاد مقياس التنظيم الذاتي للتعلم
١٥٣	٠.٠٠٠	**٠.٥٠٩	مقياس التفكير الإيجابي	وضع الهدف والتخطيط
١٥٣	٠.٠٠٠	**٠.٥٠١		الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة
١٥٣	٠.٠٠٠	**٠.٤٥٦		التسميع والحفظ
١٥٣	٠.٠٠٠	**٠.٥٠٧		طلب المساعدة الاجتماعية
١٥٣	٠.٠٠٠	**٠.٥٦٨		المقياس ككل

تشير النتائج في جدول (١٥) إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ لدى طالبات عينة البحث، وهذا يعني أن التفكير الإيجابي لدى الطالبات يكون له تأثيره الإيجابي على التنظيم الذاتي لدى التعلم وكذلك في أبعاد التنظيم الذاتي للتعلم خامساً: الإجابة عن السؤال الخامس والذي نص على: ما طبيعة العلاقة بين التنظيم الذاتي للتعلم واليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩.

وللإجابة عن السؤال السابق تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث على أبعاد مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس التنظيم الذاتي للتعلم ودرجته الكلية، وكانت النتائج كما يلي

جدول (١٦) معامل الارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس التنظيم الذاتي للتعلم

أبعاد مقياس التنظيم الذاتي للتعلم	أبعاد مقياس اليقظة العقلية	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	العدد	الارتباط
وضع الهدف والتخطيط	المراقبة أو الملاحظة	٠.١٣٥	٠.٠٩٦	١٥٣	غير دال
	الوصف	٠.١٤٥	٠.٠٧٤	١٥٣	غير دال
	العمل بوعي	-٠.٢٢١**	٠.٠٠٦	١٥٣	سلبي
	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	٠.٠١٤	٠.٨٦٣	١٥٣	غير دال
	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	٠.٤٠٥**	٠.٠٠٠	١٥٣	إيجابي
	المقياس ككل	٠.١١٧	٠.١٥١	١٥٣	غير دال
الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	المراقبة أو الملاحظة	٠.٢٤١**	٠.٠٠٣	١٥٣	إيجابي
	الوصف	٠.١٥٨	٠.٠٥١	١٥٣	غير دال
	العمل بوعي	-٠.١٣٥	٠.٠٩٥	١٥٣	سلبي
	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	٠.٠٤٦	٠.٥٧٠	١٥٣	غير دال
	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	٠.٤٠٣**	٠.٠٠٠	١٥٣	إيجابي
	المقياس ككل	٠.٢٢٣**	٠.٠٠٦	١٥٣	إيجابي
التسميع والحفظ	المراقبة أو الملاحظة	٠.١٨٩*	٠.٠١٩	١٥٣	إيجابي
	الوصف	٠.١٦٨*	٠.٠٣٨	١٥٣	إيجابي
	العمل بوعي	-٠.٠٥٧	٠.٤٨٢	١٥٣	غير دال
	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	٠.٠٨١	٠.٣١٧	١٥٣	غير دال
	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	٠.٤٠٢**	٠.٠٠٠	١٥٣	إيجابي
	المقياس ككل	٠.٢٥٢**	٠.٠٠٢	١٥٣	إيجابي
طلب المساعدة الاجتماعية	المراقبة أو الملاحظة	٠.٣٨١**	٠.٠٠٠	١٥٣	إيجابي
	الوصف	٠.١٨١*	٠.٠٢٥	١٥٣	إيجابي
	العمل بوعي	-٠.٢٢٢**	٠.٠٠٦	١٥٣	سلبي
	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	٠.٠٠٦	٠.٩٤١	١٥٣	غير دال
	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	٠.٣٦٧**	٠.٠٠٠	١٥٣	إيجابي
	المقياس ككل	٠.٢١٠**	٠.٠٠٩	١٥٣	إيجابي
المقياس ككل	المراقبة أو الملاحظة	٠.٢٦٦**	٠.٠٠١	١٥٣	إيجابي
	الوصف	٠.١٨٦*	٠.٠٢١	١٥٣	إيجابي
	العمل بوعي	-٠.١٨٥*	٠.٠٢٢	١٥٣	سلبي
	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	٠.٠٤٢	٠.٦٠٩	١٥٣	إيجابي
	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	٠.٤٥٤**	٠.٠٠٠	١٥٣	إيجابي
	المقياس ككل	٠.٢٢٧**	٠.٠٠٥	١٥٣	إيجابي

تشير النتائج في جدول (١٦) إلى

١- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ لدى طالبات عينة البحث بين البعد الأول: وضع الهدف والتخطيط وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية من مقياس اليقظة العقلية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين البعد الأول: وضع الهدف والتخطيط وبعد العمل بوعي من مقياس اليقظة العقلية، أما البعد الأول: وضع الهدف والتخطيط مع باقي أبعاد مقياس اليقظة العقلية والمقياس ككل فقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

٢- وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين البعد الثاني: الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة مع كل من أبعاد المراقبة وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية وكذلك اليقظة العقلية ككل ، وأيضاً لا توجد علاقة بين البعد الثاني: الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة والأبعاد الوصف، و العمل بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية لدى الطالبات.

٣- وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين البعد الثالث: التسميع والحفظ والأبعاد من مقياس اليقظة العقلية المراقبة أو الملاحظة، الوصف، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، واليقظة العقلية ككل، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين البعد الثالث: التسميع والحفظ والأبعاد العمل بوعي، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية من مقياس اليقظة العقلية.

٤- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين البعد الرابع: طلب المساعدة الاجتماعية والأبعاد المراقبة أو الملاحظة، والوصف، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، اليقظة العقلية ككل، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين البعد الرابع: طلب المساعدة الاجتماعية وبعد العمل بوعي من أبعاد مقياس اليقظة العقلية.

٥- أما بالنسبة لمقياس التنظيم الذاتي ككل فقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المقياس ككل وكلا من الأبعاد المراقبة أو الملاحظة، الوصف، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية، وأيضاً مع اليقظة العقلية ككل. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التنظيم الذاتي للتعلم والبعد العمل بوعي من أبعاد التنظيم الذاتي

للتعلم، كما اشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الذاتي للتعلم وعدم الحكم على الخبرة الداخلية من أبعاد مقياس اليقظة العقلية. وترجع الباحثة وجود العلاقة الارتباطية بين التعلم المنظم ذاتياً واليقظة العقلية لدى طالبات جامعة الطائف إلى تمتع الطالبة بالقدرة على تنظيم التعلم ذاتياً وهذا يساهم في تمتعها باليقظة العقلية التي بدورها تمكن الطالبات من فهم أنفسهن، وتعزز السلوكيات التكيفية لديهن.

سادساً: الإجابة عن السؤال السادس والذي نص على: "ما إمكانية التنبؤ بالتعلم المنظم ذاتياً من خلال التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩؟"

للإجابة عن السؤال السابق تم استخدام تحليل الانحدار حيث يمثل التفكير الإيجابي المتغير المستقل، ويمثل درجات التعلم المنظم ذاتياً المتغير التابع كما هو موضح في الجدولين التاليين:

جدول (١٧): تحليل تباين الانحدار (المستقل: التفكير الإيجابي)، (المتغير التابع: التعلم المنظم ذاتياً).

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات		
٠.٠٠٠	٧١.٨٦٣	١١٧٠.٦.٣١٢	١	١١٧٠.٦.٣١٢	الانحدار	١
		١٦٢.٨٩٧	١٥١	٢٤٥٩٧.٤٥٣	المتبقي	
			١٥٢	٣٦٣٠.٣.٧٦٥	الكل	

يتضح من الجدول (١٧) أن النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار دالة عند مستوى ٠.٠١ وهو ما يؤكد الإسهامات الجوهرية للتفكير الإيجابي في التنبؤ بالتعلم المنظم ذاتياً وكانت معاملات الانحدار كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (١٨): معاملات الانحدار (المستقل: التفكير الإيجابي)، (المتغير التابع: التعلم المنظم ذاتياً).

مستوى الدلالة	قيمة ت	Beta	B	مربع R	معامل الارتباط
٠.٠٠٠	٨.٤٧٧	٠.٥٦٨	٥.١١٧	٠.٣٢٢	٠.٥٦٨
			٠.٨٢٨		

من خلال الجدول (١٨) يتضح أن التفكير الإيجابي منبئ بالتعلم المنظم ذاتياً لدى عينة الدراسة من الطالبات بلغ معامل الارتباط بين التفكير الإيجابي والتعلم المنظم ذاتياً (ر = ٠.٥٦٨)، وبلغ مربع معامل الارتباط ٠.٣٢٢ وهذا يعني أن ٣٢.٢% من التباين في التعلم المنظم ذاتياً يمكن إرجاعه إلى التفكير الإيجابي، أي أن ارتفاع التفكير الإيجابي لدى الطالبات يساعد على التعلم المنظم ذاتياً، ومؤشر واضح على نزوعهم إليه.

ويمكن كتابة معادلة التنبؤ كما يلي: التعلم المنظم ذاتياً = ٠.٨٢٨ X التفكير الإيجابي + ٥.١١٧

سابعاً: الإجابة عن السؤال السابع والذي نص على "ما إمكانية التنبؤ بالتعلم المنظم ذاتياً من خلال اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الطائف بعد التحول للتعليم عن بعد في ظل جائحة كوفيد ١٩؟"

للإجابة عن السؤال السابق تم استخدام تحليل الانحدار حيث تمثل اليقظة العقلية المتغير المستقل، ويمثل التعلم المنظم ذاتياً المتغير التابع كما هو موضح في الجدولين التاليين:
جدول (١٩): تحليل تباين الانحدار (المستقل: اليقظة العقلية)، (المتغير التابع: التعلم المنظم ذاتياً).

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
٠.٠٠٥	٨.١٦٨	١٨٦٢.٩٣٣	١	١٨٦٢.٩٣٣	الانحدار
		٢٢٨.٠٨٥	١٥١	٣٤٤٤٠.٨٣١	المتبقي
			١٥٢	٣٦٣٠.٣٧٦٥	الكل

يتضح من الجدول (١٩) أن قيمة ف لتحليل تباين الانحدار دالة عند مستوى ٠.٠٠١ وهو ما يؤكد الإسهامات الجوهرية لليقظة العقلية في التنبؤ بالتعلم المنظم ذاتياً وكانت معاملات الانحدار كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٢٠): معاملات الانحدار (المستقل: اليقظة العقلية)، (المتغير التابع: التعلم المنظم ذاتياً).

مستوى الدلالة	قيمة ت	Beta	B	مربع R	معامل الارتباط
٠.٠٠٥	٢.٨٥٨	٠.٢٢٧	٧١.٨٤٥ ٠.٢٥٢	٠.٠٥١	٠.٢٢٧

من خلال الجدول () يتضح أن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بالتعلم المنظم ذاتياً إلى حد ما لدى عينة الدراسة من الطالبات فقد بلغ معامل الارتباط بين اليقظة العقلية والتعلم المنظم ذاتياً ($r = 0.227$)، وبلغ مربع معامل الارتباط 0.051 وهذا يعني أن 5.1% من التباين في التعلم المنظم ذاتياً يمكن إرجاعه إلى اليقظة العقلية، أي أن ارتفاع اليقظة العقلية لدى الطالبات يسهم بدرجة بسيطة في التعلم المنظم ذاتياً.

ويمكن كتابة معادلة التنبؤ كما يلي: التعلم المنظم ذاتياً = $0.252 \times$ اليقظة العقلية + 71.845

توصيات الدراسة

في ضوء النتائج توصي الدراسة بما يلي:

- ١- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول التعلم المنظم ذاتياً، وعلاقته بعدد من المتغيرات الأخرى مثل الانخراط في التعلم ومفهوم الذات الأكاديمي وأساليب التعلم لدى طلاب الجامعة
- ٢- أن يعمل التدريس الجامعي على تنمية مكونات التعلم المنظم ذاتياً لدى الطلاب من خلال التركيز عليها
- ٣- عقد دورات تدريبية لتدريب أعضاء هيئة التدريس على استخدام التعلم المنظم ذاتياً وتنمية مكوناته لدى الطلبة
- ٤- إجراء دراسات تتناول التفكير الإيجابي وتنميته لدى طلبة جامعة الطائف
- ٥- إجراء دراسات تتناول اليقظة العقلية وتنميتها لدى جامعة الطائف

المراجع

أحمد، انتصار. (٢٠١٢). أثر تنمية التفكير الإيجابي في خفض الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة السويس. إسماعيل، بشرى، ال معدي ، خديجة والقديمي ، فاطمة (٢٠١٩) . استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وعلاقتها باليقظة العلمية كأحد مهارات القرن الحادي والعشرين لدى طلبة الدراسات العليا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. دراسة استكشافية. مجلة الأستاذ، ٥٨ (١) . ص ص ١٥-٤٤ .

حداد، أثير . (٢٠٠٤) . فاعلية برنامج تدريبي مستند الى التفكير الإيجابي في خفض قلق الاختبار لدى طالبات الصف العاشر الأساسي . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، الأردن. الحسيني، هشام.(٢٠٠٦) . نموذج مقترح للمكونات المعرفية وغير المعرفية للتعلم المنظم ذاتيا وعلاقتها بالأداء الأكاديمي في ضوء منظومة الذات ونموذج التوقع - القيمة الدافعية . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد (٥٠) ، ١٦ ، ٣٨٦-٤٣٦ .

الخصاونة ، امنة . التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك .مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية . ١١ (٣٠) ص ص ٣٠٠-٤٦ .
رشوان، عبده . (٢٠٠٦) . التعلم المنظم ذاتيا وتوجهات اهداف الإنجاز نماذج ودراسات معاصرة. القاهرة: عالم الكتب .

صقور، سام وحواط، دينا(٢٠١٦)التفكير الإيجابي وعلاقته بالرضا الوظيفي (دراسة ميدانية لدى عينة من خريجي معلم الصف في مدارس مدينة اللاذقية)، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية. ٣٨ (٥) . ص ص ٣٩٧-٤٠٩
صلاحات ، محمد و الزغول ، رافع . القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، ٩ (٢٥) . ص ص ٢١-٣٨ .

الطحلاوي ، محمد.(٢٠١٦) . التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية . مجلة البحث العلمي في التربية ، (١٧) . ص ص ٢٣-٧٦ .
طشوش، رامي و الترجمي ، سليمان (٢٠١٥) . التفكير التأملي والتعلم المنظم ذاتيا والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة طيبة . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات . ١ (٤١) . ص ص ١٠٥ - ١٢٢

عقيلي، سمير محمد عقل (٢٠١٢) استخدام التعلم الإلكتروني القائم على التعلم المنظم ذاتياً في تدريس مقرر الكيمياء العامة وأثره في التحصيل ومفهوم الذات الأكاديمي والإنخراط في التعلم لدى طلاب كلية التربية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس ٢٤ (٣)، ١٠٧-١٥٩

العنزي، يوسف. (٢٠١٣). أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بدولة الكويت. مركز النظم العالمية لخدمات البحث العلمي، جامعة الكويت.

الفقي، إبراهيم. (٢٠٠٧). قوة التفكير. القاهرة : دار الراجية للنشر والتوزيع .:

محمد ، اميرة (٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتفاوض الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية ببها ، ١ (١٧) ، ص ص ٣٩٩-٤٨٢ .

الوقاد ، مهاب . التنبؤ بالتفكير الإيجابي السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم . مجلة كلية التربية ببها ، ٢٣ (٩٢) ، ص ص ٢١٩ - ٢٤١

المراجع الانجليزية

- Baer , R., Smith , G. & Allen , K. (2004). Assessment of mindfulness by self – report : the kentucky inventory of mindfulness skills . Assessment , 11 (3) , 191 -206 .
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Friese, M., & Hofmann, W. (2016). State mindfulness, self-regulation, and emotional experience in everyday life. *Motivation Science*, 2(1), 1.
- Gawande, R., To, M. N., Pine, E., Griswold, T., Creedon, T. B., Brunel, A., ... & Schuman-Olivier, Z. (2019). Mindfulness training enhances self-regulation and facilitates health behavior change for primary care patients: a randomized controlled trial. *Journal of general internal medicine*, 34(2), 293-302.
- Kabat - Zinn , J. (2009). Chinal handbook of mindfulness . London , Springer Science , Business Media , LLC .
- Langer, E. J., Cohen, M., & Djikic, M. (2012). Mindfulness as a psychological attractor: The effect on children. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(5), 1114-1122.
- Linder,R.(2020).Self regulation of learning and achievement in collage students. *Contemporary Educational Psychology* ,15,4, 406-418

- Purdie, N., Hattie, J., & Douglas, G. (1996). Student conceptions of learning and their use of self-regulated learning strategies: A cross-cultural comparison. *Journal of educational psychology*, 88(1), 87.
- Ramli, N. H., Alavi, M., Mehreznhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–42
- Smith.j.(2007). investigation the relationship between mindfulness and optimism , master thesis in university of Colombia.
- Uka, A., & Uka, A. (2020). The effect of students' experience with the transition from primary to secondary school on self-regulated learning and motivation. *Sustainability*, 12(20), 8519.
- Wang, H. H., Chen, H. T., Lin, H. S., & Hong, Z. R. (2017). The effects of college students' positive thinking, learning motivation and self-regulation through a self-reflection intervention in Taiwan. *Higher Education Research & Development*, 36(1), 201-216.
- Zinser,A.(2007).small bites: mindfulness for everyday use. Barkely: parallax press.
- Zimmerman, B.J. (2001). *Theories of self-regulated learning and academic achievement: An overview and analysis*. In B.J. Zimmerman & D.H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (2nd ed., pp. 1–37). Mahwah, NJ: Erlbaum