



كلية التربية



جامعة سوهاج

مجلة شباب الباحثين

## **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:

يمر العالم اليوم في ظروف استثنائية من جائحة كورونا كوفيد ١٩ ، ويعاني من تبعاتها على مختلف المجالات الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية ، فالتعليم اليوم ويسبب الجائحة والخوف من انتشار العدوى بين الطلاب اصبح عن بعد في كثير من دول العالم ومنها المملكة العربية السعودية ، ويسبب 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 المسئول الأول عن تعليمه بدلاً عن الاعتماد على توجيهات المعلمين، فيعكس ذلك على نشاط الطالب وممارساته التعليمية المختلفة (الحسيني، ٢٠٠٦).

ويعد التعلم المنظم ذاتيا *Self-Regulated Learning* أحد الاساليب المستخدمة للتأكد من مدى انفاذ الطالب للمعلومات والمعارف المقررة عليهم وذلك لأن 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 واكتساب المتعلمين القدرة على التنظيم الذاتي (Schunk & Zimmerman, 1998) Frieser (2016) & Hofmann 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، وعندما فأن ممارسة اليقظة العقلية ستؤدي إلى الحياة الإيجابية( *zinser, 2013* ).  
ويعتبر التفكير أحد الأدوات التي يحتاجها الفرد في العصر الحالي لمواجهة متطلباته وحل المشكلات التي تواجهه، ويأتي التفكير الإيجابي كعامل أساسى من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فيو الذي يساعد على توجيه الحياة وحل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار (صقور وحواط، ٢٠١٦)، وقد أشار ( *wang et al., 2016* ) إلى انه كلما امتلك الطالب 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 أ نوع التفكير كالتفكير الناقد مثل دراسة كان زائدا( 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 مجتمع، 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 مستوى 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 التسليع والحفظ جاء ضمن المستوى مرتفع، وبافي الأبعاد بدرجة متوسطة.

واجرى (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 التسليع والحفظ فقد جاء في مستوى مرتفع كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين مقياس الانهماك معك في التعلم و التعلم المنظم ذاتياً.

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

وهدفت دراسة (الحميدى، 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 وآخرون ، ٢٠١٩ ) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً واليقظة العلمية كأحد مهارات القرن الواحد والعشرين لدى طلبة الدراسات العليا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً واليقظة العلمية. وكذلك توصلت نتائج الدراسة وباستخدام تحليل الانحدار ان استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً منبأ قوي باليقظة العلمية.

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

متعددة 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 كلًا من التنظيم الذاتي للتعلم والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية وما إذا كان التفكير الإيجابي واليقظة العقلية من بناءات 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 ذاتيا التفكير الإيجابي واليقظة العقلية وبالتالي تسهم هذه المعرفة في اتاحة الفرصة للمصممين البرامج لتنمية التعليم المنظم ذاتيا 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 ذاتيا كذلك في ظل الظروف الحالية لأن العبء الاكبر يقع على عاتق الطالب في التعلم وهذه الاستراتيجيات تسهم في زيادة الدافعية الإنجاز وفاعلية الذات ( wang et al., 2016 ) .

**مصطلحات الدراسة:**

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

ويقاس التعلم المنظم ذاتياً في هذه الدراسة بالدرجة التي تحصل عليها الطالب في مقاييس التعلم المنظم ذاتياً الذي تم اعداد من قبل بوردي وزملاؤه (*Purdie, et al., 1996*).

- 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 غالباً ما يتم تعلمها عن طريق مجموعة متنوعة من تمارين التأمل. والتي تتضمن الحضور الواعي للتجربة اللحظية، وتقاس اليقظة العقلية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقاييس بير وزملاؤه (*Baer et al., 2006*).

- 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 يلائم الموقف الحالي وتوجيهه سلوكه نحو تحقيق أهدافه والتخطيط الجيد للمستقبل " (الفقي ، ٢٠٠٧ : ٥٤)، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقاييس 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 ذاتيا يتضمن العمليات ما وراء المعرفية والدافعة والسلوكية الشخصية لاكتساب معرفة او مهارة معينة ( Zimmerman, 2001 ).

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

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

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

و تعددت النماذج و الأطر النظرية التي تناولت التعلم المنظم ذاتيا 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 هناك ثلاثة مراحل للتعلم المنظم ذاتيا هي مرحلة الإعداد مرحلة الأداء و مرحلة التقييم و يقصد بمرحلة الإعداد التفكير في عملية تعلمهم من حيث وضع الخطط المناسبة وكذلك الأهداف التي يودون تحقيقها ،اما بالنسبة لمرحلة الأداء فيقصد بها استخدام مهارات التعلم المنظم ذاتيا التي يمتلكونها مثل إدارة الوقت ، ويقصد بمرحلة التقييم التفكير في طريقة تعلمهم كذلك الحكم على مدى فاعالية 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 بالخطيط والمراقبة والتفكير في فاعالية 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 والسعى إلى تحقيقها.

ونظراً لأهمية التعلم المنظم ذاتياً في ضل 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 إلى تقديم صورة واضحة عن الحياة الجيدة ، مقدماً الحلول للناس لتجاوز العديد من مشكلاتهم لتعزيز صحتهم العقلية ( carr, 2004 ).

والفكر الإيجابي له ثلاثة مجالات أساسية: (1) 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 (3) على المستوى المؤسسي ، الشخص المسؤول ، ذو الايثار ، المهذب ، المعتمد ، المتسامح والذي يمتلك أخلاقيات عمل قوية Seligman et al., 2005 . وبذلك فالشخص الذي يمتلك التفكير الإيجابي يستطيع النظر إلى 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 وترتفع 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 عرفتها ليدر (Linder, 2020:214) هي "نشاط عقلي منفتح على الخبرات الجديدة والفعالة وابتكر أشياء مختلفة وجديدة". كما يعرف براون وريان (Brown & Ryan, 2003) & اليقظة العقلية بأنها "تعبر عن الحضور الوعي للتجربة اللحظية، كما يمكن اعتبارها تعمل بمثابة السقالة التي تدعم حالة الفرد وتطور مهاراته" (Kabat-Zinn, 2005).

كما توصل فريز وهوفمان (Friese, M., & Hofmann, W. 2016) إلى ارتباط حالة اليقظة العقلية للفرد بالتنظيم الذاتي والتجارب العاطفية اليومية. كما توصل جواندا وزملاؤه (Gawande, Pine, Griswold, Creedon, Brunel, & Schuman-Olivier. 2019) إلى 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 الأفراد في قدرتهم على الانتباه والوعي او الاستمرار فيه وما يميز ذوي اليقظة العقلية العالية هو القردة 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 أبعاد كما يشير إلى 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 يعتقد.

وتدرج 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 وفعالية 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 وأيضاً توصلت نتائج الدراسة أنه 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 ينمى اليقظة العقلية على العكس من ذلك فإن الأفراد السلبيون لا يستطيعون التركيز أو الوعي بالموقف غالباً يرتدون النظارة 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 وعلاقتها 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 إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى عينة مكونة من ٤٠٠ طالبة وطالبة من طلاب الجامعة بالعراق . واعدّت الباحثة مقاييس من اعدادا لقياس اليقظة العلمية والتفكير الإيجابي. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، وكذلك عدم وجود فروق بين الجنسين تُعزى إلى اليقظة العقلية أو التفكير الإيجابي.

ذلك اجرى ( wang et al., 2019 ) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير التأمل الذاتي على التنظيم الذاتي والتفكير الإيجابي وتحفيز التعلم على طلبة الجامعة . تكونت عينة

الدراسة من ١٠٢ طالب وطالبة . استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لمعالجة متغيرات الدراسة ويتطبق برنامج التأمل الذاتي لمدة ١٨ شهرا. توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة قوية بين التنظيم الذاتي والتفكير الإيجابي، كما وجدت علاقة قوية بين التنظيم الذاتي وتحفيز 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 ك وسيط 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 طالباً 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.

ودراسة جان وجان ٢٠١٥ بدراسة هدفه إلى التعرف على مستوى وطبيعة العلاقات بين اليقظة العقلية وتقدير الذات والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تكونت عينة الدراسة من ٥٨ طالباً 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

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

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

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

وبالنظر إلى الدراسات السابقة يلاحظ أن 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 (خساونة ، ٢٠٠٨) ومع اليقظة العقلية (حميد ، ٢٠١٩). الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة: استخدم البحث المنهج الوصفي المحسبي 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 ، ويبلغ 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 ويكون 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 الخمسيني 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 ٥ طالبه 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 تنتهي 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 ٠٠٥ (\*\* ) القيمة دالة عند ٠٠١

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

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

طلب المساعدة الاجتماعية	التسميع و الحفظ	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	وضع الهدف والتخطيط	المقياس ككل
***.٨٢٨	***.٨٥٥	***.٨٧٦	***.٨٣٠	(*) القيمة دالة عند ٠٠٥ (*) القيمة دالة عند ٠٠١

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 "الفا كرونباخ" لأبعاد المقياس وللمقياس الكلي وكانت القيم كالتالي :

**جدول (٣) قيم معاملات الثبات لمقياس التنظيم الذاتي للتعلم**

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

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 الخمسي 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 طلاب بكلية الآداب بجامعة الطائف بلغت ٥٠ طالبه 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	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 ٠٠٠١      (\*) القيمة دالة عند ٠٠٠٥

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

### ثانياً: ثبات المقياس

لحساب ثبات المقياس تم حساب معامل "الفا 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 ويكون المقياس من ٣٩ عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي المراقبة ، الوصف ، العمل في

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

#### الخصائص السيكومترية للمقياس

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من الطالبات بكلية الآداب بجامعة الطائف بلغت ٥ طالبه وذلك لحساب صدق وثبات المقياس.

#### أولاًً صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس من خلال حساب صدق الإتساق الداخلي بحسب معامل ارتباط بيرسون بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكذلك معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس كل، وجاءت النتائج كما بالجدولين التاليين:  
جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد بمقاييس اليقظة العقلية

العبارة	الملاحظة أو المراقبة	الوصف	العمل بوعي	عدم الخبرة الداخلية على الحكم	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية
١	*٠.٣٠٥	*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	*٠.٢٨١	*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	*٠.٠٢-
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

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

(\*) القيمة دالة عند ٠٠٥ (\*) القيمة دالة عند ٠٠١

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 بواعي	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 المقياس على أحد مواقع الإنترنت المختصة بتصميم المقياس إلكترونياً، ثم توزيع رابط المقياس على عينة البحث للاستجابة عن المقياس.

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 .

وللإجابة 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

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

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

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

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.

وللتتأكد من الدلالة الإحصائية للمتوسطات تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة -One-

وكانت النتائج كما يلي : *Sample T Test*

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

مستوى الدلالة	قيمة ت	درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	
٠.٠٠	٨.٩٩	١٥٢	٢١	٤.٩٨	٢٤.٦٢	١٥٣	وضع الهدف والخطيط
٠.٠٠	١٧.٣٤	١٥٢	٢١	٤.٣٩	٢٧.١٥	١٥٣	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة
٠.٠٠	١٣.٢٢	١٥٢	٢١	٤.٢٦	٢٥.٥٥	١٥٣	التسميم والحفظ
٠.٠٠	٢٠.٠٩	١٥٢	٢١	٤.١٤	٢٧.٧٢	١٥٣	طلب المساعدة الاجتماعية
٠.٠٠	١٦.٨٤	١٥٢	٨٤	١٥.٤٥	١٠٥.٠٤	١٥٣	المقياس ككل

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 والمقياس 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 الأداب من غالباً ما يكون مسارهم الأكاديمي في الثانوية العامة هو الأدبي الذي يغلب على معظم مواده 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

الدالة 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

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقياس	م
مرتفع	٠.٣٦	٤٠٣	التفكير الإيجابي	١

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

وللتتأكد من الدالة الإحصائية للمتوسطات تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة -

*One Sample T Test* وكانت النتائج كما يلي:

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

مستوى الدلالة	قيمة ت	درجة الحرية	المتوسط الفرضي المعياري	المتوسط	العدد	التفكير الإيجابي
٠.٠٠	٣٥.٨١	١٥٢	٩٠	١٠٦٠	١٢٠.٦٩	١٥٣

أشارت النتائج في جدول ( ) إلى أن هناك دالة 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 يشعرن 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 وأالية بسيطة للاختبارات والتكتيليات وكذلك آلية الاستخدام، وهذا يجعل الطالبة متفائلة وتنظر 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

الدالة 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.  
وللتتأكد من الدالة الإحصائية لمتوسطات تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة -*One-Sample T Test*

وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٤) : نتائج تطبيق اختبار (ت) لعينة واحدة

العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدالة
١٥٣	٣١.٩٤	٢٤	٥.٥١	١٥٢	١٧.٨٢	٠.٠٠٠
١٥٣	٢٦.٢٨	٢٤	٣.٦٣	١٥٢	٧.٧٧٥	٠.٠٠٠
١٥٣	٢٣.٠٥	٢٤	٧.١١	١٥٢	١.٦٦-	٠.٠٩٩
١٥٣	٢٧.٦٨	٢٤	٤.٥٧	١٥٢	١٥.٩.٩٦	٠.٠٠٠
١٥٣	٢٢.٦٠	٢١	٤.٧٩	١٥٢	٤.١٣٨	٠.٠٠٠
١٥٣	١٣١.٥٩	١١٧	١٣.٨٨	١٥٢	١٣.٠٠٧	٠.٠٠٠

أشارت النتائج في جدول (٤) إلى أن هناك دالة 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

لحظة 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 يمرون 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 المسئولية 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 ودرجاته الكلية، وكانت النتائج كما يلى

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

بعد مقياس التنظيم الذاتي للتعلم	مقياس التفكير الإيجابي	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	العدد
وضع الهدف والتخطيط		**.٠٥٩	٠.٠٠٠	١٥٣
الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة		**.٠٥١	٠.٠٠٠	١٥٣
التسميع والحفظ		**.٠٤٥٦	٠.٠٠٠	١٥٣
طلب المساعدة الاجتماعية		**.٠٥٧	٠.٠٠٠	١٥٣
المقياس ككل		**.٠٥٦٨	٠.٠٠٠	١٥٣

تشير النتائج في جدول (١٥) إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى ٠٠٠١ 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**

ابعاد مقياس التنظيم الذاتي للتعلم	ابعاد 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
	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
الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	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
	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
التصميم والحفظ	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
	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
طلب المساعدة الاجتماعية	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
	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
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
	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 .٠٠١ 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 ، وأيضا 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: التسليم 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: التسليم 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، وأيضا مع اليقظة العقلية ككل. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التنظيم الذاتي للتعلم وبعد 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 تمنع الطالبة بالقدرة على تنظيم التعلم ذاتياً وهذا يسهم في تمنعها باليقظة العقلية التي بدورها تمكن الطالبات من فهم أنفسهم، وتعزز السلوكيات التكيفية لديهم.

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

لإجابة 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 F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات		
٠.٠٠٠	٧١.٨٦٣	١١٧٠٦.٣١٢	١	١١٧٠٦.٣١٢	انحدار	١
		١٦٢.٨٩٧	١٥١	٢٤٥٩٧.٤٥٣	المتبقي	
			١٥٢	٣٦٣٠٣.٧٦٥	الكلي	

يتضح من الجدول (١٧) أن النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار دالة عند مستوى ٠٠٠ 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 t	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 ( $R = 0.568$ )، وبلغ مربع معامل الارتباط  $0.322$  وهذا يعني أن  $32.2\%$  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 =  $0.828 \times \text{التفكير الإيجابي} + 5.117$

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 F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
٠.٠٠٥	٨.١٦٨	١٨٦٢.٩٣٣	١	١٨٦٢.٩٣٣	الانحدار
		٢٢٨.٠٨٥	١٥١	٣٤٤٤٠.٨٣١	
			١٥٢	٣٦٣٠٣.٧٦٥	

يتضح من الجدول (١٩) أن قيمة F 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 t	Beta	B	مربع R	معامل الارتباط
٠.٠٠٥	٢.٨٥٨	٠.٢٢٧	٧١.٨٤٥	٠.٠٥١	٠.٢٢٧
			٠.٢٥٢		

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 ( = .٢٢٧)، وبلغ مربع معامل الارتباط .٥١٠٠ وهذا يعني أن ٥٠.١ % 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 = .٢٥٢ × اليقظة العقلية + .٧١.٨٤٥

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

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

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

صقرور، سام وحواط، ديماء ( 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 بالبيئة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، ٩ ( ٢٥ ) . ص ص ٢١-٣٨ .

الطلحاوي ، محمد. ( ٢٠١٦ ) . التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغط المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية . مجلة البحث العلمي في التربية ، ( ١٧ ) . ص ص ٢٣-٧٦ .

طশطوش، رامي و الترجمي ، سليمان ( ٢٠١٥ ) . التفكير التأملي والتعلم المنظم ذاتياً 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 والإخراط في التعلم لدى طلاب كلية التربية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس ٢٤ (٣)، ١٥٩-١٠٧

العنزي، يوسف. (٢٠١٣). أثر التدريب على التفكري الإيجابي واستراتيجيات التعلم بفي 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 الرأي للنشر والتوزيع .  
محمد ، أميرة (٢٠١٩) . اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية بينها ، ١ (١٧ ) ، ص ص ٤٨٢-٣٩٩ .

الوقاد ، مهاب . التأثير بالتفكير الإيجابي السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم . مجلة كلية التربية بينها ، 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). Clinical 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., Mehrinezhad, 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