

# فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة<sup>١</sup>

د/ نهى جمال عبد الحفيظ<sup>٢</sup>

مدرس علم نفس الشخصية

كلية الآداب - جامعة بني سويف

## مستخلص البحث:

هدف البحث الراهن إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين التنظيم الذاتي للتعلم لدى عينة من طلاب الجامعة، بلغ عددهم (١٥) طالباً تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠:١٨) عاماً، وتمثلت أدوات البحث في: مقياس التنظيم الذاتي للتعلم إعداد " بوردي" (Purdie,2003)، تعريب أحمد إبراهيم (٢٠٠٧)، وبرنامج قائم على اليقظة الذهنية " إعداد الباحثة"، وتم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي القائم على التصميم ذي المجموعة الواحدة المتجانسة، وتم استخدام اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب الأزواج المترابطة، وأسفرت نتائج البحث عن فاعلية البرنامج القائم على اليقظة الذهنية في تحسين التنظيم الذاتي للتعلم لدى عينة من طلاب الجامعة، كما أشارت النتائج إلى استمرارية فاعلية البرنامج بعد انتهاء التطبيق البعدي.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، التنظيم الذاتي للتعلم، طلاب الجامعة.

## مقدمة.

تعد المرحلة الجامعية من المراحل الحرجة في حياة الطالب لما يمر به من نمو جسدي، والتغيرات التي تطرأ عليه في مرحلة المراهقة، ولما لها من أعراض نفسية كثيرة فإن من شأنها أن تولد التوترات المرتفعة، حال تعرضهم لضغوط سواء كانت نفسية أو اجتماعية، علاوة على الضغط الأكاديمي والمشكلات التي تعترض الطالب بالمرحلة الجامعية، وتؤدي إلى تعثر مسيرته التعليمية، وتتخذ هذه المشكلات صوراً متعددة ومتباينة، فمنها ما يتعلق بشخصية الطالب، ومنها ما يتعلق بأسرته، ومنها ما يتعلق بواقعه التعليمي الأكاديمي، ومنها ما يرتبط ببيئته، ومنها ما يتصل بحالة الطلاب الثقافية أو الاجتماعية، فكل هذه المعوقات تتطلب كثير من

<sup>١</sup> تم استلام البحث في ٢٠٢٣/٣/٣٠ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٣/٤/٢٥

Email: noha2017gamal@gmail.com

ت: ٠١١٤٤٣٨٢٢٠٧

== فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==

اليقظة الذهنية التي تسمح للطلاب أن ينظم ذاته تبعاً لما يدرسه في المناهج والمقررات التعليمية بما يعود عليه بزيادة الأداء الأكاديمي (عبد الله سالم، ٢٠١٣).

تعد اليقظة الذهنية سمة من سمات الشخصية؛ حيث إن الفرد اليقظ ذهنياً لديه القدرة على إدراك ما يحدث بداخله من أفكار مع معرفة تامة بمشاعره وبالتالي فهي مهمة لحياة الفرد اليومية وذلك لإنها تزيد من قدرته على إيجاد حلول جديدة ومبتكرة وبالتالي لها قدرة أعلى على تركيز الانتباه ، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه ومن ثم زيادة الأداء الأكاديمي للطلاب (Loucks et al., 2015) ؛ (خولة جميل، ٢٠١٩). ونظراً لذلك، فقد تناولتها عديد من البحوث كمتغير يستطيع الفرد التخلص من مركزية الأفكار، ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع ، وهذا يؤدي إلى استبصاره بالموقف ؛ لذلك من الضروري أن يتمتع الطالب باليقظة الذهنية التي تمكنه من خفض الشعور بعدم القدرة على التنظيم الذاتي للتعلم ، وفي هذا الصدد يذكر "أكيورك وآخرون" أن انخفاض مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلاب يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز وعدم القدرة على الانتباه الجيد ومن ثم نقص القدرة على التنظيم لذاتي للتعلم (Akyurek et al, 2019)، والذي يعد من القضايا المهمة التي اهتم بها الباحثون لتحسين الجوانب الأكاديمية ، ومن خصال الطلاب ذوي التعلم المنظم ذاتياً الدافعية العالية؛ لأن لديهم استعداداً أكبر للمشاركة والمثابرة لفترة زمنية أطول عند أداء المهام التعليمية، ولديهم المقدرة على بذل الكثير من الجهد عن أولئك الذين ليس لديهم تنظيم ذاتي للتعلم ، كما أنهم يستطيعون ممارسة الخبرات المتعلمة بكفاءة وبطرق مختلفة، ولديهم مخزون واسع من الاستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفية، وقدرة على إعادة ترتيب وتنظيم أنفسهم، ويحددون أهدافهم التعليمية ويتأثرون للوصول إليها، كما أنهم يراعون في مراقبة أهدافهم (عبد الناصر الجراح ، ٢٠١٠).

وتتمثل أهمية اليقظة الذهنية باعتبارها أحد الأساليب المثالية لتحسين التنظيم الذاتي للفرد ، والدور المهم الذي تقوم به من خلال تعزيز السلام والأمن الداخلي للأفراد، كما تساعد اليقظة الذهنية الأفراد في تقبل التعرض للمواقف والمشكلات والظروف المختلفة التي يمكن أن يتم مواجهتها في الحياة والتعامل معها بكفاءة (Phan, et al, 2020).

مع تراكم ثمار الأدلة البحثية على أهمية اليقظة الذهنية ، وتأثيراتها المفيدة التي من شأنها المحافظة على الأداء النفسي ، وذلك من خلال مساعدة الفرد على إدراك الواقع بشكل واضح، وتمكين الطلاب من فهم أنفسهم، والتركيز على حل المشكلات والصعوبات التعليمية التي تواجههم من خلال ملاحظتها والتخطيط لها ، وإعادة تجميع المقرر الدراسي بكفاءة دون نسيان وتشتت ،

== (٤٦٨) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

والنظر إلى الأمور من زوايا متعددة ، ويتضح ذلك من خلال بحوث ودراسات كل من (Gustafsson, et al, 2015؛ Chang, Huang &Lin, 2015؛ Soysa &Wilcomb, 2015) فضلاً عن أن الذين يمتلكون اليقظة الذهنية يستطيعون التغلب على الكثير من المواقف والمشكلات التي قد يتعرضون لها وهم أقل عرضة للمشكلات والاضطرابات النفسية والانسحاق وراء الآخرين ( هيام صابر شاهين، ٢٠١٧؛ ودراسة محمد السيد عبد الرحمن، وإيمان محمد الطائي، ٢٠١٧؛ ودراسة هبة جابر عبد الحميد، ٢٠١٨؛ ودراسة مرفت العدروس، ٢٠١٩).

### مشكلة البحث:

ظهرت مشكلة البحث الحالي مما لاحظته الباحثة لدى طلاب المرحلة الجامعية نتيجة الاحتكاك بهم في القاعات التدريسية بالإضافة إلى ما جاء بالبحوث والدراسات السابقة (أحلام مهدي، ٢٠١٣؛ هالة خير، ٢٠١٧؛ Menges & Caltabiano, 2019) والتي أشارت إليه عن معاناه الطلاب من صعوبات التنظيم الذاتي للتعلم ، وما يترتب عليه من نقص الأداء الأكاديمي بعض السلوكيات التي تمثلت في : عدم قدرتهم على إدارة الأفكار بكفاءة ، نقص القدرة على التركيز والانتباه ، ليس لديهم قدرة على التذكر جيدة ، وبالتالي يكون له تأثير سلبي على الأداء الأكاديمي.

وللوقوف على حجم المشكلة، وإبراز أهمية تناولها بالبحث ، تمت مقابلة (٩٠) طالباً وطالبة بالصف الأول والثاني الجامعي ، وطبق عليهم استبانة مفتوحة تتناول بعض المسببات التي تمنع الطالب الجامعي من التنظيم الذاتي للتعلم ، وتمحورت استجابات الطلاب حول الافتقار إلى التنظيم الذاتي للتعلم من خلال وجود بعض المشكلات الخاصة بقدرتهم على التداعي وقت استدعاء المعلومات، ومن أهم الأسباب التعليمية ضعف الدافعية للتعلم، وعلى توظيف الحفظ في مكانه المناسب ، وبذلك يكونون أقل قدرة على اليقظة الذهنية ، إضافة إلى ما أشارت إليه نتائج عدد من البحوث والدراسات ذات الصلة بازدياد انتشار صعوبات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب المرحلة الجامعية وخاصة في الصفوف الأولى ( محمد صلاح، ٢٠٠٨؛ Jennifer, 2017؛ Khasinah, 2017)، ( عماد حسن، ٢٠٠٣؛ عبد الناصر الجراح ، ٢٠١٠) والافتقار للبحوث والدراسات التي تناولت برنامجاً قائماً على اليقظة الذهنية لتحسين التنظيم الذاتي للتعلم ، وهذا ما دفع الباحثة إلى الكشف عن فاعلية برنامج اليقظة الذهنية في تحسين التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة.

== فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==

وفي ضوء الطرح السابق يمكننا صياغة مشكلة البحث الراهن من خلال السؤال التالي:

ما فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة ، ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الآتية :

أ- ما الفروق بين متوسطي رتب طلاب مجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات التنظيم الذاتي للتعلم بعد استخدام برنامج قائم على اليقظة الذهنية ؟

ب- ما الفروق بين متوسطي رتب طلاب مجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات التنظيم الذاتي للتعلم بعد انتهاء التطبيق البعدي بشهر؟

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى :

- التحقق من فاعلية البرنامج القائم على اليقظة الذهنية في تحسين التنظيم الذاتي للتعلم.
- التحقق من استمرارية فاعلية البرنامج بعد انتهائه وخلال فترة المتابعة .

### أهمية البحث

#### ( أ ) الجانب النظري:

- تحسين مستوى التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة.
- يقدم البحث إضافة نظرية لمهارات التنظيم الذاتي التي تستخدم في التعلم والتي من شأنها رفع الأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية مما يضيف إلى الدراسات الحديثة في هذا المجال.
- يسهم في الإضافة إلى التراث النظري والبحثي عن أبعاد اليقظة الذهنية وهي من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي والتي أصبحت مطلباً مهماً وضرورياً في العصر الحالي.
- إعداد برنامج قائم على اليقظة الذهنية لتحسين التنظيم الذاتي للتعلم.
- يركز البحث الراهن على فئة مهمة وهم طلاب وطالبات الصف الأول والثاني الجامعي، وهم في مرحلة المراهقة، وما تتميز به هذه المرحلة من عديد من الضغوط في المجالات الأكاديمية والاجتماعية والأسرية .

== (٤٧٠) الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

(ب) الجانب التطبيقي:

- تقديم مقترحات للمختصين بإعداد المناهج والمقررات الدراسية للمراحل التعليمية المختلفة، وخاصة مرحلة الجامعة بإعتبارها مجتمع البحث الراهن ،تحثهم على تضمين بعض مهارات اليقظة الذهنية ضمن الأنشطة المدرسية مما يساهم في تحسين وتخطي الصعوبات التعليمية التي تواجه الطلاب وتعيقهم عن الأداء الأكاديمي المرتفع.

**مصطلحات البحث الإجرائية:**

١ - التنظيم الذاتي للتعلم Self- Regulation of Learning :

تتبنى الباحثة تعريف "بوردي" للتنظيم الذاتي للتعلم والذي يتضمن أربعة مكونات يمكن تعريفهم إجرائياً على النحو التالي:

- وضع الهدف والتخطيط Goal Setting and Planning : ويتمثل بقدرة الطالب على وضع أهداف عامة، وأخرى خاصة، والتخطيط لها وفق جدول زمني محدد، والقيام بالأنشطة المرتبطة بتحقيق تلك الأهداف .
- الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة Keeping Records and Monitoring : وتتمثل بقدرة الطالب على مراقبة النشاطات التي يقوم بها لتحقيق الأهداف .
- طلب المساعدة الاجتماعية Seeking Social Assistance : ويتمثل بلجوء الطالب إلى أحد أفراد الأسرة، أو المعلمين، أو الزملاء للحصول على المساعدة في فهم المادة التعليمية، أو أداء الواجبات.
- التسميع والحفظ Rehearsing and Memorizing : ويتمثل بقدرة الطالب على حفظ المادة عن طريق تسميعها بصورة جهرية أو صامتة ( أحمد إبراهيم ، ٢٠٠٧).

٢ - اليقظة الذهنية Mindfulness :

تتبنى الباحثة تعريف "بير" (Baer, et al., 2006) لليقظة الذهنية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، ويمكن تعريف كل بعد إجرائياً على النحو التالي:

- الملاحظة Observation :أي تركيز الانتباه على الخبرات الداخلية والخارجية مثل: (الإحساسات، والمعارف، والانفعالات، والمشاهد، ..... ) .
- الوصف Description: أى وصف الخبرات من خلال التعبير عنها بكلمات .

## == فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==

- التصرف بوعي Act with awareness : ويعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.
- عدم الحكم على أو تقييم الخبرات الداخلية Non-judgment : ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non-interactive : ويعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة في: (عبد الرقيب أحمد، فتحي عبد الرحمن، أحمد على، عائدة أحمد، 2014، 128).

### حدود البحث:

#### ١- الحدود الزمنية:

وتتمثل في الوقت الذي تم استغراقه في تطبيق البرنامج الذي يتألف من (١٢) جلسة على طلاب المرحلة الجامعية خاصة الصف الأول والثاني الجامعي، وهي فترة شهر ونصف، بواقع جلسيتين في الأسبوع، وتم التطبيق في العام الدراسي ٢٠٢٢م.

#### ٢- الحدود المكانية:

تم تطبيق البرنامج القائم على اليقظة الذهنية على طلاب الصف الأول والثاني الجامعي المنتسبين لجامعة بني سويف وتم تطبيق جلسات البرنامج بقاعة المناقشات - بكلية الآداب بعد الحصول على الموافقات اللازمة .

#### ٣- الحدود الموضوعية:

- أ- المتغير المستقل : البرنامج القائم على اليقظة الذهنية
- ب- المتغير التابع : مهارات التنظيم الذاتي للتعلم .

#### ٤- الحدود المنهجية :

أ- المنهج : تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي القائم على التصميم ذي المجموعة الواحدة المتجانسة.

ب- العينة : تم التطبيق على طلاب الصف الأول والثاني الجامعي ، بلغ عددهم (١٥) طالباً تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠:١٨) عام.

ج- الأدوات : تم تطبيق مقياس التنظيم الذاتي للتعلم .

د - الأسلوب الأحصائي : تم استخدام اختبار ويلكوسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب الأزواج المترابطة.

### الإطار النظري والبحوث والدراسات السابقة.

يتضمن الإطار النظري للبحث الراهن عرضاً تفصيلياً للمفاهيم التي يهتم بتناولها وهي:

التنظيم الذاتي للتعلم ، واليقظة الذهنية ، بالإضافة إلى البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة

على النحو التالي:

أولاً: التنظيم الذاتي للتعلم.

ثانياً : اليقظة الذهنية.

لي عرض لمفهوم التنظيم الذاتي للتعلم .

أولاً: مفهوم التنظيم الذاتي للتعلم :

يشير مفهوم التنظيم الذاتي بوجه عام إلى عمليات يحدد فيها الفرد ( أهدافه، ويوجه ذاته ، ويصنع قراراته، ويتحكم في دوافعه) ، بالإضافة إلى كيفية التعامل مع التحديات التي قد يواجهها أثناء محاولته لإنجاز المهام وتحقيق الأهداف (Jakešová, Kalenda, Gavora & Vávrová, 2016) .

ويتضمن التنظيم الذاتي للتعلم مهارات ومفاهيم إيجابية تعمل على تنمية قدرة الطلاب على التخطيط والتحكم المعرفي ، والمثابرة حتى يصل إلى الأهداف المرجوة ، وتكون لديهم معتقدات إيجابية حول قدرتهم على إنجاز المهام المختلفة الخاصة بالتعليم ، مما يجعلهم يشعرون بالإيجابية . وهذا ما يفتقر إليه طلاب الجامعة خاصة الصف الأول والثاني الجامعي ، الأمر الذي ينعكس أثره إيجابياً على حياتهم الخاصة وعلى المجتمع ككل.

ويضيف (Markazi & Badrigargar, 2011) أن التنظيم الذاتي للتعلم يعد أحد منبئات التفوق الدراسي لدى الطلاب ؛ حيث ينمي لديهم المهارات ما وراء المعرفية ، كما ينمي لديهم السلوك الدافعي ، الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق أهدافهم التعليمية ، واتفقت التعريفات السابقة على مفهوم التنظيم الذاتي للتعلم على أنه يتضمن: سلسلة من الإجراءات والسلوكيات التي تركز على الكيفية أو الطريقة التي يستطيع من خلالها الطالب أن ينشط ذاته فيعدل ويدعم ممارساته التعليمية ، علاوة على أنها ليست سمة متفردة قد يمتلكها الطالب إنما هي استراتيجيات محددة يجب أن تكون متكيفة مع المهمة التعليمية ، وتعتمد على الاستخدام الفعال والنشط من قبل المتعلم ، ويمكن القول أن التعلم المنظم ذاتياً يجعل الطلاب يتسمون بالأداء المرتفع في المجال الأكاديمي واكتساب المهارات ، ويستثمرون التغذية الراجعة في تعديل مسار تعلمهم ، وبالتالي يتسمون بالمرونة حيث يقومون بتعديل سلوكهم تبعاً لسهولة أو صعوبة

== فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==  
الموقف التعليمي، ويساعد على توظيف العديد من الاستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفية وتوظيف المصادر بما يساهم في تحقيق الأهداف تحقيقاً دقيقاً (سارة محمد، ٢٠١٧).

### التنظيم الذاتي للتعلم وعلاقته بالأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة:

كشفت الكثير من البحوث والدراسات الحديثة مثل (عبد الموجود عبد الله، ٢٠٠٦؛ رشا عادل، ٢٠٢١) في العلاقة الوثيقة بين التنظيم الذاتي للتعلم و الأداء الأكاديمي ، فنجد أن هذه الدراسات ركزت على الطالب نفسه فهو يعد إحدى العوامل المهمة في العملية التعليمية، فمن خلاله يمكن تحديد طرق التدريس وأساليب التعلم المناسبة له وغيرها، والتي تعتمد بشكل كبير على قدراته الذاتية ودافعيته، ومن ثم يعد الأداء الأكاديمي من أهم مؤشرات نجاح العملية التعليمية أو فشلها، والتي تتحدد من خلال استيعابه للمادة المشروحة ؛ وبالتالي فهو الهدف أو الغاية.

وبالرغم من ارتباط مستوى الأداء الأكاديمي بالتنظيم الذاتي للتعلم ، إلا ان هناك تباينات جوهرية في استخدام التنظيم الذاتي للتعلم لدى الطلاب ذوو الأداء الأكاديمي المرتفع، بما يمكن هؤلاء الطلاب من تيسير عملية تعلمهم ذاتياً، وكذلك يمكنهم من المحافظة على مستوياتهم المتميزة في الأداء، بمقارنة الطلاب ذوو الأداء الأكاديمي المنخفض من الممكن أن يهددوا بخطر الفشل الأكاديمي، وتدنى مستويات تحصيلهم الأكاديمي بسهولة في حالة مواجهتهم لل صعوبات طبقاً لما سبق يعد الأداء الأكاديمي متغيراً تابعاً يتم رصده في العديد من الدراسات التي تتناول العملية التعليمية ، وأكدت على ذلك دراسة "عماد حسن" (٢٠٠٣) التي هدفت إلى التنبؤ بالأداء الأكاديمي في ضوء بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً : حيث بلغت عينة الدراسة (٢٦٠) طالباً وطالبة، بالصف الأول والثاني الثانوي، وتم تطبيق مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً من إعداده ، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة في التحصيل الأكاديمي بين المرتفعين والمنخفضين في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لصالح المرتفعين، وتخلص هذه الدراسة إلى أن استراتيجية التنظيم الذاتي للتعلم تعد منبئات جيدة للتحصيل الأكاديمي ، ومن أهم النماذج والنظريات المفسرة للتنظيم الذاتي للتعلم ما يأتي:

#### ١) النظرية المعرفية الاجتماعية

يعود الفضل إلى "باندورا" في التأكيد على عمليات التنظيم الذاتي لدى المتعلمين من خلال نظريته في التعلم المعرفي الاجتماعي؛ حيث أشار إلى أن المتعلمين يستطيعون ضبط سلوكياتهم من خلال تصوراتهم واعتقاداتهم عن النتائج المترتبة على سلوكياتهم، وأن عمليات التنظيم الذاتي تسهم في إحداث التغييرات التي تحدث على السلوك. وتعتمد النظرية المعرفية الاجتماعية على عدد من الأسس والافتراضات، تتمثل في أن الأفراد يتعلمون السلوكات عن طريق النمذجة لسلوكات



أو مخرجات سلوكيات الآخرين، كما أن التعلم الذي يحدث لدى الفرد ليس بالضرورة أن يقابله تغير في سلوكه، إضافة إلى أن نتائج السلوكيات التي يقوم بها الفرد تلعب دوراً مهماً في تعلمه، وأن المعرفة التي يمتلكها الفرد تلعب دوراً كبيراً في عملية التعلم، وأن الأفراد يتحكمون بشكل كبير بأفعالهم وبالبيئة من خلال اتخاذ خطوات نشطة لبناء وتعديل البيئة المحيطة، أو تغيير أنفسهم (Bandura, 2006).

## (٢) نظرية بياجيه

يرى " بياجيه " أن عامل التنظيم الذاتي من العوامل المهمة المسؤولة عن عملية التعلم المعرفي ، لما يؤديه من دور فعال في التعديل المطلوب في التراكيب المعرفية ؛ حيث احتوت أبحاث ودراسات بياجيه على التنظيم الذاتي ، فضلاً عن عمليتي التمثل والمواءمة التي يظهر من خلالها كيفية تعديل الطالب لمخططاته وأهدافه وأسلوبه في التعلم؛ حتى ينتج نظاماً معرفياً مترابط القوة يؤدي به إلى زيادة أدائه الأكاديمي (Saeed, John,& Etal, 2016) ، وفي هذا الصدد أوضحت دراسة " عبد الناصر الجراح، ٢٠١٠" التي هدفت إلى الكشف عن مستوى امتلاك طلاب الجامعة لمكونات التعلم المنظم ذاتياً، إضافة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لمكونات التعلم المنظم ذاتياً بالتحصيل الأكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٣١) طالبا وطالبة ، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس بوردي (Purdie) للتعلم المنظم ذاتياً، وتبين من خلال النتائج أن امتلاك الطلبة لمهارات التعلم المنظم ذاتياً على مكون التسميع والحفظ جاء ضمن المستوى مرتفع، وباقي الأبعاد بدرجة متوسطة. كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل الأكاديمي بين فئة الطلبة مرتفعي التعلم المنظم ذاتياً وفئة الطلبة منخفضة التعلم المنظم ذاتياً كما تبين أن مكوني الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة، ووضع الهدف والتخطيط، يتنبأان بالتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة. **تعقيب:** ترى الباحثة من خلال عرض نظريات التنظيم الذاتي للتعلم أنه يشمل عنصرين أساسيين، وهما قدرة المرء على تنظيم المعارف التي يمتلكها الفرد والخبرات التي تعلمها لتخدمه في المواقف الجديدة التي تمر عليه كما أشارت نظرية المعرفة الاجتماعية ، والجهد الذي يبذله الشخص في تعديل مخططاته وأهدافه وأسلوبه في التعلم وذلك لاكتساب طرق جديدة تساعده على ذلك كما أوضحت نظرية بياجيه

## ثانياً: مفهوم اليقظة الذهنية :

لقد تعدد الباحثون الذين تناولوا تعريفات اليقظة الذهنية فقد اتفق كل من (Lindsay ؛ Baginski,2015) ( Correira, 2021 ؛ ٢٠٢٠ ؛ هشام محمد، ٢٠١٩ ؛ سامي محسن، ٢٠١٩ ؛ Garcia ، 2018 ؛ & Creswell, 2017

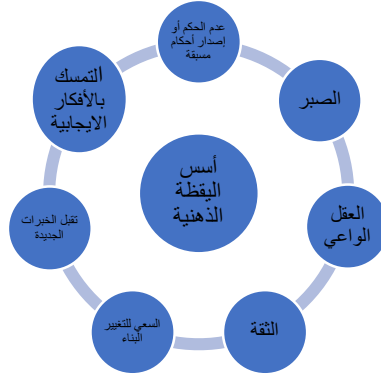
== فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة.==  
على أنها مجموعة من ممارسات التأمل، والمهارات ، التي تؤدي إلى الوعي باللحظة الراهنة، بالإضافة إلى أنها وعي الفرد لأفكاره وانفعالاته وردود أفعاله دون إصدار أحكام عليها، ومن ثم فهي الانتباه المركز على اللحظة الراهنة، والتي تتضمن التصرف الواعي وعدم إصدار الأحكام.

### اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة :

تلعب اليقظة الذهنية دوراً مهماً في العملية التعليمية فهي تعد أحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية ( كالذكر والإدراك والتفكير) والتي تعد من المتطلبات الأساسية للنجاح الأكاديمي ؛ لذا فإن انخفاض مستوى اليقظة يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوتر لدى الطالب ويجعله يواجه صعوبة في عملية التذكر والإدراك والتفكير الإيجابي مما ينتج عنه وقوعه في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أو على صعيد السلوك وتنفيذه مما يؤدي إلى تدنى مستوى أدائه وانخفاض مستوى تفكيره (نائل محمد، ٢٠١٦).

تعد اليقظة الذهنية من المهارات المهمة التي لا بد أن يكتسبها طالب الجامعة ؛ لئلا يفتقر دور مهم في تنمية قدرتهم على تركيز الانتباه ؛ خاصة في الأنشطة التعليمية، وعلى حل المشكلات التي تواجههم، وتحسين الأداء الأكاديمي من خلال القدرة على الانفتاح على المعلومات والخبرات الجديدة، وبناء تعلم أفضل (هبة جابر، 2018).

### أسس اليقظة الذهنية:



شكل ( ١ ) أسس اليقظة الذهنية

وسوف نعرض بالتفصيل لكل عنصر فيما يلي (أحمد رجب، ٢٠٢١):

- عدم الحكم Non – Judging أو إصدار أحكام مسبقة

== (٤٧٦) الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

- الصبر Patience : قدرة الطالب على تحمل الضغوط الأكاديمية ، مع كثير من الصبر لتخطيها.
- العقل الواعي : أي لا يتعامل الفرد بعقل مبتدئين Beginners mind أي التعامل مع الخبرات المرتبطة بالموقف كأنه يحدث لأول مرة.
- الثقة Trust: أي ثقة الطالب في ذاته وفي قدراته وإمكانياته وما لديه من مهارات .
- السعي للتغيير البناء : وذلك لأن عدم السعي Non- Striving لما يمكن تغييره في الواقع يعرض الطالب للضغوط الأكاديمية.
- تقبل Acceptance الخبرات الجديدة : أي تقبل الفرد للخبرات المرتبطة بالموقف لحظة حدوثه.
- التمسك بالأفكار الإيجابية: والتخلي عن الأفكار والخبرات السلبية المرتبطة بالموقف الراهن على حساب التفكير الواعي، والتي يتم التأكيد عليها وإعادة تعزيزها من خلال تدريبات اليقظة الذهنية .

### أهم النظريات المفسرة لليقظة الذهنية:

#### (١) نظرية تقرير المصير:

ترى هذه النظرية أن الوعي المنفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات التي تتسجم مع حاجات الفرد واهتماماته وتؤكد أن الحاجة إلى اليقظة الذهنية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض؛ لإعادة بناء العلاقة والتواصل بين عناصر أي نظام، مثل: العقل، والجسم، والفكر، والسلوك ، وترى هذه النظرية أن اليقظة الذهنية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط، وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية، ووفقاً لهذه النظرية فإن الأشخاص المتيقظين ذهنياً من الخبرات الحسية يكونون أكثر تذكراً من الأشخاص الذين يشنت انتباههم بسهولة ؛ وفي هذا الصدد، بينت البحوث أن الأفراد اليقظين ذهنياً لديهم شعور بالحيوية أثناء أدائهم على العمليات المعرفية (فاطمة عباس، ٢٠١٩) ، وفي هذا الصدد ويؤكد (محمود ربيع، ٢٠٢٠) أن اليقظة الذهنية تعد من المتغيرات المهمة في المجال الأكاديمي؛ كونها تجعل الطلاب واعين بشكل كامل ولديهم القدرة على تنظيم ذاتهم وخاصة في المرحلة التعليمية ، وملاحظة ما يدور حولهم لحظة بلحظة دون شرود عقلي أو تشتت للانتباه ، وبالتالي فإن الطلاب الذين لديهم مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية في أثناء التعليم والتعلم يظهرون انتبهاً ورغبة في أداء المهام، وتحسين الذاكرة، وأنهم يكونون أكثر إبداعاً وبحثاً عن المعينات التي تساعدهم على التعلم.

#### (٢) نظرية الوعي الذاتي التأمل:

## == فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==

تركز هذه النظرية على التمييز بين طبيعة ونوع الانتباه ( اليقظ ، والتأملي ) ، ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين، هما ( السيطرة، والتمكين ) ؛ حيث تؤكد هذه النظرية على الدور الأساسي للسيطرة الواعية من الفرد ، وأن يمكنه تحديد المثيرات التي يراقبها وفقاً لتنظيمه لذاته بطريقة إيجابية، ولاهتماماته وأهدافه وما يتعلمه ؛ لكي يقوم كل من الوعي والانتباه بدورهما في اختيار الهدف، ومتابعة تحقيقه، وتشير هذه النظرية إلى أن الأفراد يكونون يقظين لسلوكهم وحالتهم الداخلية من أجل الاستمرار في تحقيق أهدافهم، وهي تؤكد على أن اليقظة الذهنية توجه الفرد نحو التنظيم الذاتي وخاصة في المرحلة التعليمية ، وهذا دور فعال في تطوير المعرفة الذاتية ومن ثم زيادة الأداء الأكاديمي والنهوض الأكاديمي (حنان فوزي، ٢٠٢٠) ، وأكد على ذلك دراسة (أحمد فكري، ٢٠٢٠) ، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٨٣٦) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية، ومقياس النهوض الأكاديمي ، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية والنهوض الأكاديمي مرتفع، واتفقت معها دراسة (يسرا شعبان، ٢٠١٩) والتي هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين منخفضي ومرتفعي اليقظة الذهنية في الصمود الأكاديمي والكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والصمود الأكاديمي ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٢٦) طالباً وطالبة بواقع (١٠٣) طالباً و (٢٢٣) طالبة بالفرقتين الأولى والرابعة، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة الذهنية (إعداد Bear et al, 2006) ، ومقياس الصمود الأكاديمي ، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين منخفضي ومرتفعي اليقظة الذهنية في الصمود الأكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة الذهنية.

**تَعْقِيب:** يستخلص مما سبق أن اليقظة الذهنية تشير إلى التركيز على ما يحدث هنا والآن، وتركز على جميع جوانب شخصية الفرد، وأن نظريات اليقظة الذهنية أكدت على أن اليقظة الذهنية ، تشير إلى حالة التركيز والانتباه والوعي ، كما أن هناك جوانب قصور في كل نظرية فسرت اليقظة الذهنية ؛ لذا فإنها ترى ضرورة تفسير اليقظة الذهنية على نحو تكاملي بين عدة نظريات لتقديم وتفسير المفهوم بشكل شمولي وواضح .

### فروض البحث:

طبقة لما توصلت إليه نتائج البحوث و الدراسات السابقة والإطار النظري أمكن صياغة فرض عام على النحو التالي:

== (٤٧٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

يعد البرنامج القائم على اليقظة الذهنية ذا فاعلية في تحسين التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة ويتفرع إلى:

أ- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب طلاب مجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات التنظيم الذاتي للتعلم بعد استخدام برنامج قائم على اليقظة الذهنية وذلك في اتجاه القياس البعدي .

ب- لا توجد فروق بين متوسطي رتب طلاب مجموعة البحث في القياسين البعدي والتبعي على مقياس مهارات التنظيم الذاتي للتعلم بعد انتهاء التطبيق البعدي بشهر.

### **الطريقة والإجراءات :**

#### **أولاً: منهج البحث:**

لتحقيق أهداف البحث والمتمثل في الإجابة عن أسئلته واختبار فروضه، تم إتباع المنهج شبه التجريبي القائم على التصميم ذي المجموعة الواحدة المتجانسة، وإجراء القياسات اللازمة من خلال القياس القبلي والبعدي والتبعي، وإيجاد دلالة الفروق فيما بينها.

#### **ثانياً: عينة البحث:**

تكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الجامعية بجامعة بني سويف بالفرقتين الأولى والثانية، وتم تحديد هذه الكليات بالعلوم والآداب والتجارة داخل عينة البحث، وقد تمثلت العينة في التالي:

#### **١- عينة التحقق من الخصائص القياسية لأدوات البحث :**

لحساب الخصائص القياسية لأدوات البحث، تم تطبيق مقياس البحث (التنظيم الذاتي لبوردي) على (١٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الأول والثاني الجامعي بكلية الآداب، والتجارة، والعلوم، ( ٥٨ من الذكور، ٩٢ من الإناث) ، ممن تتوافر فيهم خصائص العينة الأساسية، وامتدت أعمارهم ما بين (٢٠:١٨) عاماً، بمتوسط عمر قدره (١٨,٧٠) عاماً، وانحراف معياري (٠,٧٤٦) . وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات أدوات البحث.

#### **٢- عينة البحث الأساسية:**

## == فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==

تتألف عينة البحث من (١٥) طالباً وطالبة بالصف الأول والثاني الجامعي ، بكلية الآداب ، والتجارة ، والعلوم ، (٦ ذكور ، ٩ إناث ) ، امتدت أعمارهم ما بين (١٨ : ٢٠) بمتوسط عمر قدره (١٩,٠٠) ، وانحراف معياري قدره (٠,٧٥٥) ، وتم اختيارهم بصورة قصدية غير عشوائية ، من الذين أظهروا انخفاضاً في درجاتهم على مقياس البحث التنظيم الذاتي للتعلم .

### ثالثاً: أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث على:

#### (١) مقياس التنظيم الذاتي للتعلم .

##### (أ) خطوات إعداد المقياس:

استخدم في هذا البحث مقياس التنظيم الذاتي للتعلم، إعداد (Purdie,2003) وتعريب وتقنين (أحمد إبراهيم، ٢٠٠٧) ، يتكون المقياس من ( ٢٨ ) بند متوزعة على ( ٤ ) أبعاد وهم كما يلي:

#### جدول ( ١ ) أرقام العبارات لأبعاد مقياس التنظيم الذاتي للتعلم

م	الأبعاد	العدد	أرقام العبارات
١	وضع الهدف والتخطيط	٧	٢٥-٢١-١٧-١٣-٩-٥-١
٢	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	٧	٢٦-٢٢-١٨-١٤-١٠-٦-٢
٣	طلب المساعدة الاجتماعية	٧	٢٨-٢٤-٢٠-١٦-١٢-٨-٤
٤	التسميع والحفظ	٧	٢٧-٢٣-١٩-١٥-١١-٧-٣

• وقد تحقق "بوردي" من الصدق العملي للمقياس، وذلك على عينة تكونت من ( ٢٥٤ ) من طلبة المرحلة الثانوية ، وتم حذف البنود التي يقل تشبعها عن ( ٠,٣٠ )، وقد فسرت جميع العوامل ما نسبته ( ٥١,٤٧٧ ) من التباين. وبالنسبة للبيئة العربية تحقق "أحمد إبراهيم" ( ٢٠٠٧ ) من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على متخصصين اثنين في اللغة الإنجليزية لضمان سلامة الترجمة ، وخمسة من المتخصصين في علم النفس، وقد أخذ بملاحظات المحكمين، وأجرى التعديلات المطلوبة .

• كما أجرى التحليل العملي للمقياس على عينة تكونت من (١٦٠) طالباً من طلبة كلية التربية بالمنصورة في مصر، وقد حافظ المقياس على أبعاده وبنوده كما في النسخة الأصلية، كما قام بحساب معامل ارتباط كل بند من بنود المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه، على عينة تكونت من

== (٤٨٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

(٨٠) طالباً من طلبة كلية التربية، وقد تراوحت هذه القيم بين (٠,٣٨٩-٠,٧٨٢) ، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

• يشير أحمد العوامة (٢٠٠٧) إلى أن بوردي تحقق من ثبات المقياس من خلال إعادة الاختبار على عينة الصدق وقد تراوحت قيم معامل الثبات بين (٠,٦٩ - ٠,٨١) ، وتم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على (٨٠) طالباً من طلبة كلية التربية، وإعادة تطبيقه بعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول، وقد تراوحت القيم بين (٠,٧٨ - ٠,٨٤) .

جدول ( ٢ ) ثبات مقياس التنظيم الذاتي للتعلم لدى ( بوردي ، وأحمد إبراهيم )

م	الأبعاد	ثبات إعادة الاختبار عند بوردي (٢٠٠٣)	ثبات إعادة الاختبار عند أحمد إبراهيم (٢٠٠٧)
١	وضع الهدف والتخطيط	٠,٧٢	٠,٨٣
٢	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	٠,٦٩	٠,٧٨
٣	طلب المساعدة الاجتماعية	٠,٨١	٠,٧٩
٤	التسميع والحفظ	٠,٧٦	٠,٨٤

(ب) الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

\* اكتفت الباحثة بعرض مؤشرات الصدق كما وردت بالمقياس الأصلي ، في حين تم حساب الثبات كونه يشير إلى أداء أفراد العينة وتم تقديره من خلال استخدام طريقتي ألفا كرونباخ ، وطريقة إعادة الاختبار من خلال تطبيقه وإعادة تطبيقه بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، وذلك على عينة تكونت من ( ١٥٠ ) طالباً وطالبة، من خارج عينة البحث، كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول ( ٣ ) مؤشرات ثبات مقياس التنظيم الذاتي للتعلم

م	الأبعاد	ألفا كرونباخ	إعادة الاختبار
١	وضع الهدف والتخطيط	٠,٧١١	٠,٨٧٣
٢	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	٠,٨٣٢	٠,٩١٤
٣	طلب المساعدة الاجتماعية	٠,٧٠٣	٠,٨٩٠
٤	التسميع والحفظ	٠,٦٤٣	٠,٨٢٧
٥	الدرجة الكلية	٠,٧١٤	٠,٨٣٢

== فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==

يتضح من خلال جدول (٣) أن معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

### ثانياً: برنامج اليقظة الذهنية ، إعداد الباحثة

#### **خطوات إعداد البرنامج وهي:-**

- تحديد أهداف البرنامج.
- إعداد وبناء البرنامج .
- المدة الزمنية ومحتوى جلسات البرنامج.
- أساليب تقييم فاعلية البرنامج.

#### **أهداف البرنامج:**

- الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج إلى تحسين التنظيم الذاتي للتعلم لدى عينة من طلاب وطالبات الصف الأول والثاني الجامعي من خلال التدريب على بعض فنيات وممارسات وأنشطة اليقظة الذهنية.
- الأهداف الخاصة للبرنامج: وتشمل زيادة قدرة الطلاب على:  
الملاحظة ، والوصف الدقيق ، والتصرف بوعي في اللحظة الحاضرة تلك المهارة المهمة للطلاب والواضح فقدانها ، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية ، بالإضافة إلى عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

#### **إعداد وبناء البرنامج:**

- (١) الاطلاع على الأدبيات والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت برامج التدريب على اليقظة الذهنية .
  - (٢) الرجوع إلى أسس ومبادئ اليقظة الذهنية وفنيات وأساليب التدريب عليها.
  - (٣) تم الاعتماد في إعداد وبناء البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية على بعض فنيات اليقظة العقلية بهدف تحسين مستوى التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة.
- وقد اعتمدت جلسات البرنامج الحالي على عدد من فنيات واستراتيجيات اليقظة الذهنية التالية:  
( التنفس اليقظ ، التأمل ، الوعي بالخبرة الحسية ، وأسلوب التحكم في العبارات الذاتية ، مسح الجسم ) وبعض الفنيات التي تضمنت (التعزيز والنمذجة والتدريب على الاسترخاء ) ، بالإضافة إلى المحاضرة والواجب المنزلي ، واستمارات لمحتوى كل جلسة.

== (٤٨٢) الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==



### صدق البرنامج

للتأكد من صدق البرنامج تم عرضه بعد إعداده على مجموعة من المحكمين بمختلف التخصصات فى علم النفس، لإبداء الرأي حول مدى ملائمة أنشطة البرنامج ، و فى محتوى جلسات البرنامج ومناسبتها فى ضوء الهدف منها ومدى تمثيلها للغرض المقصود، ومدى شموليته للمهارات المطلوب تتميتها، ومدى ملائمة أساليب التعليم والتعلم، ، واقترح بعض المحكمين استبعاد وتعديل بعض النقاط بالبرنامج وهي التي تم الاتفاق على استبعادها بنسبة (٨٠%)، وقامت الباحثة بمراجعتها وإجرائها، وبهذا أصبح البرنامج صالحاً وجاهزاً للتطبيق.

### المدة الزمنية ومحتوى جلسات البرنامج

يتضمن البرنامج الحالي (١٢) جلسة منها جلسة تمهيدية، وجلسة للمراجعة مع نهاية البرنامج ، وقد تم تطبيقه فى الفترة ما بين (٤ أكتوبر: ١١ نوفمبر) وذلك على مدار ٦ أسابيع، بواقع جلستين فى الأسبوع الواحد ، بحيث تتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة ، ماعدا الجلسة التمهيدية والختامية (٤٥) دقيقة، ويوضح جدول(٤) عرض مختصر للبرنامج التدريبي يشمل: جلساته، وأهدافه، والفنيات والاستراتيجيات المستخدمة:

جدول(٤) ملخص للبرنامج التدريبي يشمل: جلساته، وأهدافه ، والفنيات والاستراتيجيات المستخدمة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة	زمن الجلسة
الأولى	التعارف بين الباحثة ومجموعة البحث ، والتعريف بالبرنامج والمبادئ التى تسير عليها الجلسات ، مع ذكر نبذة مختصرة عن اليقظة الذهنية والتنظيم الذاتى للتعلم قياس قبلى لأداء البحث الرئيسية (التنظيم الذاتى للتعلم )	المحاضرة والمناقشة	٤٥ دقيقة	
الثانية إلى الرابعة	مفهوم اليقظة الذهنية ، وأهميتها وفوائدها لطلاب الجامعة ودورها فى التنظيم الذاتى للتعلم والتي يترتب عليه زيادة الأداء الأكاديمي مع ذكر مفهوم التنظيم الذاتى للتعلم وأهميته وتوضيح سبب تدنيه ، وما ينتج عنه من خفض الأداء الأكاديمي ، وتقديم تدريبات خاصة وأنشطة فى صورة مواقف سلوكية.	المحاضرة و التعزيز وتمثيل الدور والمناقشة وواجب المنزلي	٦٠ دقيقة لكل جلسة	

== فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==

الخامسة	الواجب المنزلي	الملاحظة	التعرف على مهارة <b>الملاحظة</b> وتدريب الطلاب عليه بطريقة سليمة لتعزيز الانتباه ولزيادة الوعي المعرفي لديه، وتقديم بعض الأنشطة لإعادة اكتشاف قدرتهم على التركيز والملاحظة لما يعرض لهم من فيديوهات	التأمل اليقظ والنمذجة والواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
السادسة		الوصف	تعريف الطلاب بمفهوم <b>الوصف</b> وتدريبهم عليه لتوجيه أذهانهم في البداية إلى التركيز العميق ومن ثم الوصف الجيد لها ، مما يؤدي إلى تحسين مهارة اليقظة الذهنية وزيادة القدرة على التعلم الذاتي	مسح الجسم والواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
السابعة		التصرف في اللحظة الراهنة	تعريف الطلاب بمهارة <b>التصرف في اللحظة الراهنة</b> وكيفية ممارستها ، وتدريبهم على ذلك من خلال بعض الأنشطة المقدمة لهم	الوعي بالخبرة والحسية والواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
الثامنة		عدم الحكم على الخبرات الداخلية	تعريف الطلاب بمهارة <b>عدم الحكم على الخبرات الداخلية</b> والتدريب عليها من خلال بعض الأنشطة ؛ وذلك لتحقيق اليقظة الذهنية بدلالاتها المتعارف عليها من انتباه عن قصد في واقع خبرات الحياة ، هذا الأمر الذي يرتقي به وعيه بذاته	التنفس اليقظ والواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
التاسعة		عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	تدريب الطلاب على <b>عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية</b> وذلك لزيادة قدرة الطالب على اليقظة الذهنية وبالتالي تحسين قدرته على التعلم الذاتي ومن ثم زيادة الأداء الأكاديمي لديه	العصف الذهني والاسترخاء والواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
العاشرة		مراجعة تدريبات اليقظة الذهنية	لتحسين التنظيم الذاتي للتعلم ، ومراجعة الأنشطة لمساعدة الطلاب على دمج اليقظة الذهنية في حياتهم اليومية لضبط قدرتهم على التركيز والوعي و التفكير الإيجابي ليتمكن من اتخاذ قرار بوجه سلوكه إيجابياً للتعامل مع المواقف الصاعقة عامة .	الاسترخاء والتعزيز، والعصف الذهني والواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
الحادية عشر		مراجعة تدريبات	استكمال مراجعة وتدريبات على اليقظة الذهنية ، ومراجعة أنشطة لمساعدة الطلاب على فهم واستيعاب أبعاد	الاسترخاء	٦٠ دقيقة

	والتعزيز، والعصف الذهني والواجب المنزلي	اليقظة الذهنية	اليقظة الذهنية	
٤٥ دقيقة	التعزيز وتقييم الذات	تقديم التغذية الراجعة المناسبة حول أداء الطلاب على الواجب المنزلي، ومن ثم تم مراجعة الإجراءات والمهارات التي قُدمت حول اليقظة الذهنية، والتعرف على انطباعاتهم وملاحظاتهم، والصعوبات التي تم مواجهتها؛ حيث عُدت هذه الجلسة جلسة ختامية للبرنامج التدريبي تطبيق مقياسي البحث مرة أخرى كقياس بعدي، والاتفاق على يوم لاحق لقياس المتابعة وهو بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج	الختام	الثانية عشر
٣٠ دقيقة	مقياس (مقياس التنظيم الذاتي)	إجراء القياس التتبعي وتطبيق أداة البحث الرئيسية (مقياس التنظيم الذاتي)	القياس التتبعي	الثالثة عشرة

### تقييم البرنامج

ولقد استخدمت الباحثة أساليب التقييم التالية لتقييم البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة

الذهنية على النحو التالي:

١- القياس البعدي المتمثل في إعادة تطبيق مقياس البحث (التنظيم الذاتي للتعلم) على جميع

أفراد العينة بعد الانتهاء التام من البرنامج.

٢- قياس المتابعة المتمثل في إعادة تطبيق مقياس التنظيم الذاتي للتعلم على جميع أفراد

العينة بعد ٣٠ يوماً من تطبيق البرنامج؛ وذلك لمعرفة ثبات فاعلية البرنامج التدريبي.

من المفترض في برامج الإرشاد النفسي أن تقوم بإحداث أثر ثابت نسبياً وممتد يدل على

حدوث تغير إيجابي في وضع المشكلة التي تصدى البرنامج لحلها، وعلى هذا فإن امتداد تأثيره

زمنياً إنما يعد من دلائل نجاح وفاعلية البرنامج الإرشادي لمجموعة البحث، لذلك حرصت الباحثة

على إعادة تقييم البرنامج بعد فترة زمنية (٣٠ يوماً) حيث تبين من هذه المتابعة أن البرنامج ذو

فاعلية وناجح في التصدي للمشكلة التي صمم من أجل مواجهتها.

== فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==

#### **رابعاً: إجراءات البحث:**

- تم إجراء البحث وفقاً للخطوات التالية:
- مراجعة الإطار النظري والبحوث والدراسات السابقة ، وتحديد الفروض، وطرائق جمع البيانات المناسبة.
  - إعداد وتجهيز أدوات البحث وتطبيقها على عينة تقنين الأدوات والتي بلغت (١٥٠) طالباً وطالبة بالصف الأول والثاني الجامعي للتحقق من خصائصها السيكمترية.
  - تم تطبيق البرنامج القائم على اليقظة الذهنية على عينة مكونة من (١٥) طالباً وطالبة بالصف الأول والثاني الجامعي؛ حيث تكونت مجموعة البحث من ( ٦ ذكور ، ٩ إناث ) .
  - بعد الانتهاء من جلسات البرنامج، تم تطبيق مقياس البحث (التنظيم الذاتي للتعلم ) مرة أخرى على طلاب مجموعة البحث ( القياس البعدي) ؛ وذلك لتقويم البرنامج للوقوف على مدى قدرته على تحسين التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب وطالبات الصف الأول والثاني الجامعي.
  - وبعد مرور شهر تقريباً من انتهاء جلسات البرنامج قامت الباحثة مرة ثالثة بتطبيق مقياس البحث القياس التتبعي لمعرفة مدى استمرار أثر البرنامج.
  - اختبار صحة فروض البحث ، واستخلاص النتائج ، ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ، وتقديم التوصيات والمقترحات لبحوث ودراسات لاحقة.

#### **خامساً: الأسلوب الإحصائي المستخدم:**

استعانت الباحثة بالأسلوب الإحصائي الذي يتناسب مع طبيعة هدف البحث وتساؤلاته؛ حيث تم استخدام اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب الأزواج المترابطة.

#### **نتائج البحث ومناقشتها:**

**الفرض الأول:** وينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب طلاب مجموعة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات التنظيم الذاتي للتعلم بعد استخدام برنامج قائم على اليقظة الذهنية وذلك في اتجاه القياس البعدي، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات رتب درجات مجموعة البحث قبل وبعد تطبيق البرنامج في قياس التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة.

جدول ( ٥ ) يوضح نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات طلاب مجموعة البحث قبل وبعد تطبيق البرنامج في قياس التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة (ن = ١٥)

مستوى الدلالة	Z	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	العدد	الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقارنات	الأبعاد الفرعية
٠,٠٠٤	-٢,٨٥٤	١٠,٠٠ ١١٠,٠٠	١٠,٠٠ ٧,٨٦	١ ١٤ ١٥	الرتب	٤,٩٤	١٩,١٣	القياس القبلي	البعد الأول (وضع الهدف والتخطيط)
					الرتب السالبة				
٠,٠٠٤	٢,٨٤٣-	١٠,٠٠ ١١٠,٠٠	١٠,٠٠ ٧,٨٦	١ ١٤ ١٥	الرتب	٣,١٧	١٩,٦٦	القياس القبلي	البعد الثاني (الاحتفاظ بالسجلات والمرابطة)
					الرتب السالبة				
٠,٠٠٤	٢,٩٠١-	٩,٠٠ ١١١,٠٠	٤,٥٠ ٨,٥٤	٢ ١٣ ١٥	الرتب	٤,١٠	١٧,٨٠	القياس القبلي	البعد الثالث (طلب المساعدة الاجتماعية)
					الرتب السالبة				
٠,٠٢٨	٢,٢٠٣-	١٧,٥٠ ٨٧,٥٠	٥,٨٣ ٧,٩٥	٣ ١١ ١٥	الرتب	٢,٨٦	٢٠,٧٣	القياس القبلي	البعد الرابع (السمع والحفظ)
					الرتب السالبة				
٠,٠٠١	٣,٤١٠-	١٠,٠٠ ١٢٠,٠٠	١٠,٠٠ ٨,٠٠	صفر ١٥ ١٥	الرتب	٥,٥٥	٧٧,٣	القياس القبلي	الدرجة الكلية للمقياس
					الرتب السالبة				
					الرتب الموجبة	٦,٥٧	٩٧,٢٦	القياس البعدي	

== فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==

من الجدول السابق يمكننا ملاحظة أن :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس (القبلي و البعدي) لطلاب مجموعة البحث على مقياس مهارات التنظيم الذاتي للتعلم وأبعاده المختلفة (وضع الهدف والتخطيط ، والاحتفاظ بالسجلات والمراقبة ، طلب المساعدة الاجتماعية ، التسميع والحفظ ) في اتجاه القياس البعدي عند مستوى دلالة ( ٠,٠٠١ ، ٠,٠٠٤ )، وهذا يشير إلى التحسن الذي حدث لدى طلاب الجامعة بمجموعة البحث نتيجة البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية. وهذا ما يشير إلى صحة الفرض الأول.

ويعزو البحث الحالي فاعلية البرنامج المستخدم في البحث الراهن في تحسين التنظيم الذاتي للتعلم من خلال جلساته والتي هدفت إلى:

١- زيادة معارف الطلاب بمفهوم التنظيم الذاتي للتعلم.

٢- زيادة معارف الطلاب بمفهوم اليقظة الذهنية. إضافة إلى هذا، فإن الفنيات التي استخدمت في أثناء جلسات البرنامج، وتم تدريب طلاب مجموعة البحث عليها والقيام بأدائها بطريقة صحيحة لعبت دوراً مهماً وواضحاً في تحسين التنظيم الذاتي للتعلم لديهم، والتي قامت بدورها في جعل طلاب مجموعة البحث أكثر نشاطاً ومشاركة وإيجابية في أثناء جلسات البرنامج وأسفرت عن زيادة الانتباه ، وزيادة التركيز ، والاندماج الكامل في أداء الواجبات ، وخفض الشعور بالقلق والتوتر قبل الامتحانات ، وزيادة قدرة الطلاب ووعيهم بتنظيم ذاتهم خاصة في المراحل التعليمية، وجعلهم أكثر قدرة على زيادة الأداء الأكاديمي فيها، وينفق مع ذلك ما أشار إليه بحث "Menges& Caltabiano" ( ٢٠١٩ ) والذي هدف إلى معرفة تأثير اليقظة الذهنية على فاعلية الذات الأكاديمية ضمن برنامج لمدة (٤) أيام بواقع ٣٠ دقيقة للجلسة الواحدة، وتكونت عينة البحث من (٢٦) طالباً ، تم اختيارهم بشكل عشوائي، وتم استخدام مقياس اليقظة الذهنية وفاعلية الذات الأكاديمية بالتقرير الذاتي قبل وبعد تطبيق البرنامج، وتوصلت النتائج إلى أن تدخل اليقظة الذهنية هو وسيلة فعالة وعملية لتحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى الطلاب ، واتفق معه " مويكس وآخرون (Moix et al., 2021) في دراستهم في إسبانيا والتي هدفت إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج علاجي قائم على اليقظة الذهنية في تقليل مستويات القلق وتنمية مستويات اليقظة الذهنية لدى الطلبة، وتكونت عينة الدراسة من (٧٢) من طلبة علم النفس قسموا إلى مجموعتين، وطبق على المجموعة التجريبية البرنامج العلاجي القائم على اليقظة الذهنية. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستوى القلق لدى طلبة علم النفس لصالح المجموعة التجريبية التي تعرضت

== (٤٨٨) الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

لبرنامج اليقظة الذهنية وأشارت النتائج إلى وجود أثر للبرنامج العلاجي المستند إلى اليقظة الذهنية في التقليل من مستوى القلق لدى الطلبة.

ولمعرفة مقدار التحسن في التنظيم الذاتي للتعلم تم حساب حجم التأثير باستخدام (Cohen's d) لحساب نسبة التحسن في درجات الطلاب في القياس القبلي والبعدي، ويشير محك كوهين إلى أنه إذا كانت القيمة المحسوبة لحجم التأثير = ٠,٢ فإن حجم التأثير يكون ضعيفاً أو صغيراً، أما إذا كانت = ٠,٥ فتدل على حجم تأثير متوسط، وإذا كانت = ٠,٨ فتدل على حجم تأثير مرتفع، للمتغير المستقل على المتغير التابع وذلك كما يلي:

جدول (٦) حساب نسبة التحسن في أداء الطلاب على مقياس التنظيم الذاتي للتعلم

باستخدام محك كوهين

الأبعاد الفرعية	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري للفرق بين المتوسطات	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
	القياس القبلي	القياس البعدي			
البعد الأول (وضع الهدف)	١٩,١٣	٢٥,٣٣	٤,٧٨	١,٢٩	مرتفع
البعد الثاني (الاحتفاظ بالسجلات)	١٩,٦٦	٢٤,٩٣	٤,٨٧	١,٠٨	مرتفع
البعد الثالث (طلب المساعدة)	١٧,٨٠	٢٤,٦٠	٦,٨٠	١	مرتفع
البعد الرابع (التسميع والحفظ)	٢٠,٧٣	٢٣,٢٦	٣,٦٢	٠,٦٩	متوسط
الدرجة الكلية للمقياس	٧٧,٣٣	٩٧,٢٦	٩,٠٦	٢,١٩	مرتفع

وفقاً لنتائج محك كوهين فإن حجم التأثير لفاعلية البرنامج الحالي القائم على اليقظة الذهنية مرتفعاً في الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي للتعلم، وجميع الأبعاد فيما عدا البعد الرابع ( التسميع والحفظ ) متوسط، ما يزيد معدلات الثقة في البرنامج، ويتضح أيضاً من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للبعد القبلي أقل من المتوسط الحسابي للبعد البعدي في الدرجة الكلية مما يشير إلى ارتفاع الدرجة على التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة ، وهذا مؤشر على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية.

كما تفسر الباحثة تحسن أفراد مجموعة البحث في الدرجة الكلية في التنظيم الذاتي للتعلم للمبررات التالية:

١- استخدام البرنامج التدريبي المبني على اليقظة الذهنية في مختلف المواقف الحياتية بجانب الدراسة الأكاديمية.

== فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==

٢- الحرص على التعريف بأهداف الجلسة والمحتوى المطلوب فهمه في كل جلسة ،وشرح المفاهيم المرتبطة بها، وبتنفيذ الطلاب للأنشطة التدريبية وارتباط الأنشطة بالمواقف اليومية التي يتعرض لها الطلاب في حياتهم.

٣- كما أن للأنشطة والممارسات التي طبقها الطلاب داخل الجلسات التدريبية بالإضافة إلى الواجبات المنزلية ومناقشتها خلال الجلسات التدريبية، ساعد في الوصول إلى النتيجة الإيجابية التي توصل لها هذا البحث. وبناء على ذلك فقد تحسن الأداء الكلي لصالح أفراد مجموعة البحث

### **الفرض الثاني:**

وينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب طلاب مجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات التنظيم الذاتي للتعلم بعد انتهاء التطبيق البعدي وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون للأزواج المترابطة" غير المستقلة" ذات الإشارة للرتب، كما يتضح في جدول ( ٧ ).



جدول (٧) يوضح نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات مجموعة البحث في القياسين البعدي والتتبعي في قياس التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة (ن = ١٥)

الأبعاد الفرعية	المقارنات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
البعد الأول (وضع الهدف والتخطيط)	القياس البعدي	٢٥,٣٣	٥,٦٥	الرتب السالبة	٢	٢,٧٥	٥,٥٠	-	٠,٢٨٨
				الرتب الموجبة	٤	٣,٨٨	١٥,٥٠		
	القياس التتبعي	٢٥,٩٣	٦,٢٥	الرتب المتساوية	٩				
				إجمالي	١٥				
البعد الثاني (الاحتفاظ بالسجلات والمراقبية)	القياس البعدي	٢٤,٩٣	٣,٢٣	الرتب السالبة	٢	٤,٢٥	٨,٥٠	-	٠,٣٥٠
				الرتب الموجبة	٥	٣,٩٠	١٩,٥٠		
	القياس التتبعي	٢٥,٤٠	٣,٢٩	الرتب المتساوية	٨				
				إجمالي	١٥				
البعد الثالث (طلب المساعدة الاجتماعية)	القياس البعدي	٢٤,٦٠	٣,٥٦	الرتب السالبة	٤	٤,٣٨	١٧,٥٠	-	٠,٥٤١
				الرتب الموجبة	٥	٥,٥٠	٢٧,٥٠		
	القياس التتبعي	٢٥,٠٠	٣,٣٨	الرتب المتساوية	٦				
				إجمالي	١٥				
البعد الرابع (التسمع والحفظ)	القياس البعدي	٢٣,٢٦	٣,٦٥	الرتب السالبة	٣	٤,١٧	١٢,٥٠	-	٠,٤٣٦
				الرتب الموجبة	٥	٤,٧٠	٢٣,٥٠		
	القياس التتبعي	٢٣,٩٣	٢,٣٤	الرتب المتساوية	٧				
				إجمالي	١٥				
الدرجة الكلية للمقياس	القياس البعدي	٩٧,٢٦	٦,٥٧	الرتب السالبة	٢	٣,٢٥	٦,٥٠	-	٣٦٥,٠
	القياس التتبعي	١٠٠,٢٦	٧,٩٩	الرتب الموجبة	١١	٧,٦٨	٨٤,٥٠		
				الرتب المتساوية	٢				
				إجمالي	١٥				

== فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==

من الجدول السابق يمكن ملاحظة أن:

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب عينة البحث في التطبيق البعدي والتبقي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج على مقياس التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة، وهذا يدل على استمرارية فاعلية البرنامج وهو ما جاء متفقاً ومحققاً لصحة هذا الفرض.

وترى الباحثة أن استمرارية فاعلية وتأثير البرنامج قد يرجع إلى طبيعة البرنامج التدريبي ومدى ارتباط مكوناته وأنشطته المختلفة بالمواقف الحياتية التي تركز على تركيز الانتباه، وإدارة الأفكار بكفاءة، التصرف الواعي وعدم إصدار الأحكام، ولتناول البرنامج التدريبي عدداً من المواقف المختلفة ذات الارتباط بحياة الطالب الجامعي ومجتمعه ومناقشتها وتوسيع مداركهم وأفكارهم، مما أسهم في توسيع البنية المعرفية لهؤلاء الطلاب ومكنهم من تحسين طرق فهمهم وإدراكهم للمواقف المختلفة. وماوظفه البرنامج التدريبي من مهارات وتدريبات تتعلق باليقظة الذهنية، والأنشطة والاستراتيجيات المتنوعة في طرح المادة التدريبية مما أسهمت في تحسين التنظيم الذاتي للتعلم لديهم.

### توصيات وبحوث مقترحة :

- ومما سبق ومن خلال ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن إقترح التوصيات التالية :
- ١- تفعيل دور المؤسسات التعليمية والتربوية في زيادة الوعي والاهتمام بتنمية استراتيجيات اليقظة الذهنية واستخدامها في مختلف المواقف الجامعية.
- ٢- تزويد المناهج الدراسية بأساليب وطرق جديدة تركز على أنشطة الإسترخاء والتأمل وكيفية الاستفادة منها في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم .
- ٣- عقد دورات وورش عمل تدريبية لطلاب الجامعة تتضمن توجيهات إرشادية وتربوية للتأكيد على الأساليب التي تنمي مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لديهم.
- ٤- تضمين المناهج الدراسية الجامعية بأنشطة ومهام من شأنها تنشيط التعلم الذاتي لدى الطلاب.
- ٥- توفير دليل تطبيقي قائم على اليقظة الذهنية ببرامج رعاية الطلاب المتعثرين؛ لمساعدتهم على التنظيم الذاتي للتعلم .
- ٦- الكشف عن اليقظة الذهنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والعمل على تعزيزها وتنميتها.
- ٧- إعداد دورات لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات تتضمن تقنيات ومهارات اليقظة الذهنية لمساعدتهم في توليد أفكار تدريسية يسهل تعلمها للطلاب .

== (٤٩٢) الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

## واستكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة مجموعة من البحوث والدراسات التي يمكن القيام بها وهى :

- ١- إجراء المزيد من البحوث والدراسات في مجال تدريب الطلاب على اليقظة الذهنية .
- ٢- دراسة العوامل المؤثرة في تحسين التنظيم الذاتي للتعلم لدى الطلاب ومن ثم زيادة القدرة على الأداء الاكاديمي.
- ٣-دراسة مستويات اليقظة الذهنية لطلاب الجامعة ( ذكور- إناث ) واثره على التنظيم الذاتي للتعلم .

### المراجع :

أحلام مهدي عبد الله . (٢٠١٣) . اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ، مجلة الأستاذ، مجلد (٣) ، العدد (٣١٥) ، ٣٤٣-٣٦٦ .

أحمد إبراهيم إبراهيم .( 2007 ) .التنظيم الذاتي للتعلم والدافعية الداخلية في علاقتهما بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية ) . مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، عدد 31، جزء (٣) ، ٦٩-١٣٥ .

أحمد رجب محمد . (٢٠٢١) . فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة . مجلة الإرشاد النفسي ، مجلد (١) ، العدد (٦٥) ، ١٩٠-٢٣٥ .

أحمد فكرى بهنساوى .(٢٠٢٠) . اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ٧٨ ، ١١ - ٧٣ .

حنان فوزي دسوقي . (٢٠٢٠) . النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والامتنان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ٧٨ ، ١٧٣٥ - ١٧٨٠ .

== فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==

خولة جميل الأنصاري . (٢٠١٩) . اليقظة العقلية وعلاقتها بسمات الخمسة الكبرى ، *المجلة العلمية* ، مجلد (٣٥) ، العدد (٦) ، ٢٢٢-٢٤٦ .

رشا عادل عبد العزيز . (٢٠٢١) . فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي لدى طالبات الجامعة ، *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، مجلد (٣١) ، ع (١١٣) ، ٢٠٩-٢٤٧ .

سارة محمد عباس . (٢٠١٧) . استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وعلاقتها بالأداء الأكاديمي لدى طلاب مراحل التعليم العام ، *المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال* ، مجلد (٣) ، ع (٤) ، ١٧٤-٢٣٨ .

سامي محسن جبريل . (٢٠١٩) . فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن ، *دراسات العلوم التربوية* ، (٤٦) ، ٦١-٧٨ .

عبد الرقيب أحمد البحيري ، فتحي عبد الرحمن الضبع ، أحمد على طلب ، عائدة أحمد العوامل . (٢٠١٤) . الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع . *مجلة الإرشاد النفسي* ، ٣٩ ، ١١٩-١٦١ .

عبدالله سالم العازمي . (٢٠١٣) . المشكلات الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات ، *مجلة الطفولة والتربية* ، كلية رياض الأطفال ، جامعة الإسكندرية ، مجلد (٥) ، عدد (١٣) ، ٣٥٩-٤٣٦ .

عبد الموجود عبد الله أبو حمادة . (٢٠٠٦) . العوامل المؤثرة على مستوى الأداء الأكاديمي لطلاب التعليم الجامعي ، *المجلة العلمية للإدارة* ، العدد (١) ، ٤٩-٧٧ .

عبد الناصر الجراح . (٢٠١٠) . العلاقة بين التعلم المنظم ذاتياً والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك ، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية* ، مجلد ٦ ، عدد ٤ ، ٣٣٣-٣٤٨ .

== (٤٩٤) *المجلة المصرية للدراسات النفسية* العدد ١٢٠ ج ١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

عماد أحمد حسن. (٢٠٠٣). التنبؤ بالأداء الأكاديمي في ضوء بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى طلاب المرحلة الثانوي، مجلة كلية التربية بأسسيوط ، (١٩)، (١) ، (٢) ، ٥٨٠-٦١٩.

فاطمة عباس مطلق. (٢٠١٩). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، مجلة الطريق للتربية والعلوم الاجتماعية، جامعة المستنصرية، ٦، ٨، ٦٤٥-٦٧٦.

محمد السيد عبدالرحمن، وإيمان محمد الطائي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكنتئاب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق (دراسة عبر ثقافية مقارنة). دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (٩٧)، ٥-٤٠.

محمد صلاح محمد . (٢٠٠٨) . إيمان الإنترنت وعلاقته بتنظيم الذات وحب الاستطلاع لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الفيوم.

محمود ربيع الشهاوي. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء الثالث، (٤٤)، ١٥-٧٦.

مرفت العدروس أبو العينين ندا. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى الوالدين وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من والدي الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين ١٨٧- النفسيين المصرية (رأتم) ، المجلد (٢٩) ، العدد الأول، ١٢٩-١٨٧.

نائيل محمد أحرص. (٢٠١٦). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف ، المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس ، ٤ (٢) ، ٣٨٣-٤١٦.

هالة خير إسماعيل. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ٥٠ ، ٢٨٧ - ٣٣٥.

== فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==

هبه جابر عبد الحميد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٦، ٣٢٥ - ٣٩٦.

هشام محمد الخولي (٢٠٢٠). فاعلية برنامج لتعلم استراتيجيات اليقظة الذهنية المنظمة ذاتياً على تقديرات القدرة للطلاب منخفضي التحصيل الدراسي في ضوء النظرية الكلاسيكية والحديثة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠(٢)، ٩٣ - ١٨٤.

هيام صابر صادق شاهين (٢٠١٧). اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين. دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رأثم)، المجلد (٢٧)، العدد (٤)، ٥٦٢-٥٠٧.

يسرا شعبان بلبل (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ٦٨، ٢٤٦٣ - ٢٥٢٠.

Autonomy Support and Grit on Academic Performance in College Students, **International Journal of Environmental Research** and Public Health, 17, 2143; doi:10.3390/ijerph17062143.

Baginski ,A. ( 2015). Attention Regulation, Emotion Regulation, and Cognitive Flexibility as Mediators of the Relationship Between Mindfulness and Academic Achievement in High School Students, **Degree of Master** , Eastern Illinois University.

Bandura, A. (2006) Toward a Psychology of Human Agency. **Perspectives on Psychological Science**, 1, 164-180. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x>

Brian D. Ostafin , Michael D. Robinson ,Brian P. Meier.(2015). **Handbook of Mindfulness and Self-Regulation**, Library of Congress, DOI 10.1007/978-1-4939-2263-5.

Baer Ruth A, Gregory T Smith, Jaclyn Hopkins, Jennifer Krietemeyer, Leslie Toney.(2006). Using self-report assessment methods

== (٤٩٦) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

to explore facets of mindfulness, **National Library Of Medicine** (1):27-45. doi: 10.1177/1073191105283504.

Chang,J., Huang,C.,& Lin,Y.(2015).Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. **Journal of Happiness studies**, 16, 1149-1162.

Correia, H. (2021). BRiTE Mind: Introducing mindfulness to cultivate personal and professional resilience in teachers. In Mansfield, C. F. (Ed.), *Cultivating Teacher Resilience*. (pp. 159-174). **Springer**. [https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1\\_10](https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1_10).

Elisa Huéscar Hernández, Juan Antonio Moreno-Murcia, Diogo Monteiro 3,4 and Filipe Rodrigues.(2020). **Passion or Perseverance? The Effect of Perceived**

Garcia ,C. (2018). Mindfulness:A Practice for Improved Middle Manager Decision Making ,**Degree of Doctor** , Graduate Faculty ,University of Maryland.

Gustafsson, H., Davis, P., Skoog, T., Kenttä, G., Haberl, P. (2015) Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect and burnout in elite junior athletes. **Journal of Clinical Sport Psychology**, 9(3), 263-281.

Jakešová, J., Gavora, P., Kalenda, J., & Vávrová, S. (2016). Czech validation of the self-regulation and self-efficacy questionnaires for learning. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 217, 313-321.

Jennifer M.F. (2017). What is Necessary to Effectively Teach Self-Regulation to Students? Defining the Importance for Student Self-Regulation (**Doctoral dissertation**, City University of Seattle).

Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. (2013). Mindfulness and De-Automatization. **Emotion Review**, 5(2), 192–201.

== فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==

Khasinah, S. (2017). Managing disruptive behavior of students in language classroom. **English Journal**, 4(2), 79-89.

Kusurkar, Ten Cate, Vos, Westers & Croiset. (2013). How motivation affects academic performance: a structural equation modelling analysis, **Advances in Health Sciences Education**, 18, pp 57-69.

Lindsay,E.& Creswell ,J.(2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT) ,**Clinical Psychology Review** , (51) , 48-59.

Lyvers, M., Makin, C., Toms, E., Thorberg, F. A., & Samios, C. (2014). **Trait mindfulness in relation to emotional self-regulation and executive function. Mindfulness**, 5(6), 619- 625.

Loucks Eric B, Zev Schuman-Olivier, Willoughby B Britton, David M Fresco, Gaelle Desbordes, Judson A Brewer, Carl Fulwiler.(2015). Mindfulness and Cardiovascular Disease Risk: State of the Evidence, Plausible Mechanisms, and Theoretical Framework, **National Library Of Medicine**,(12):112. doi: 10.1007/s11886-015-0668-7.

Markazi, L., & Badrigargari, R. (2011). The Role of Parenting Self-Efficacy and Parenting Styles on Self-Regulation Learning in Adolescent Girls of Tabriz. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 30, 1758-1760.

Mandal, S., Arya, Y., & Pandey, R. (2012). Mental health and mindfulness: Mediatlional role of positive and negative affect. **SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health**, 19(2), 150-159.

Menges, J., &Caltabiano, M. L. (2019). The effect of mindfulness on academic self-efficacy: a randomized controlled trial, **Int J Educ, Psychol, Counsel**. 4(31), 170-186.

Moix, J., Cladellas, M., Gayete, S., Guarch, M., Heredia, I., Parpal, G. & Trujillo, A. (2021). Effects of a Mindfulness Program for University Students. **Clinical and Health**, 32(1), 23-28.

== (٤٩٨) الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==



- Neil McArthur. (2017). Relationships between university professors and students: Should they be banned?, **Ethics and Education** ,12(2):1-12, DOI:10.1080/17449642.2017.1293922.
- Phan, H., Ngu, B., Chen, S., Wu, L., Shi, S., Lin, R. & Wang, H. (2020). Advancing the study of positive psychology: The use of a Multifaceted Structure of Mindfulness for development. **Frontiers in Psychology**, 11. 1602.
- Rebekah Jane , Dusana Dorjee.(2017). How does mindfulness modulate self-regulation in pre-adolescent children? An integrative neurocognitive review, **Neuroscience and Biobehavioral Reviews** 74 ,p 163–184, <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.01.007>.
- Saeed Kabiri, John K. Cochran, Bernadette J. Stewart, Mahmoud Sharepour, Mohammad Mahdi Rahmati, and Syede Massomeh Shadmanfaat.(2016). Doping Among Professional Athletes in Iran: A Test of Akers's Social Learning Theory, **International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology**, Vol. 62(5) 1384–1410. doi.org/10.1177/0306624X16680043
- Sara Sahranavard, Mohamad Reza Miri& Hamid Salehiniya.(2018). relationship between self-regulation and educational performance in students, **J Educ Health Promot**, 7: 154, doi: 10.4103/jehp.jehp\_93\_18
- Sivrikaya, Ahmet Haktan.(2019). The Relationship between Academic Motivation and Academic Achievement of the Students, **Journal of Education and Training**, p309-315.
- Soysa, C., & Wilcomb, C. (2015). **Mindfulness, self –compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and wellbeing**. *Mindfulness*, 6, 217-225.

== فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين مهارات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلاب الجامعة. ==

## **The Effectiveness Of a Program Based on Mindfulness in Improving The Self-Regulation Skills Of Learning Among University Students**

**Noha Gamal Abdel Hafeez Rezk**

**Teacher - Psychology**

**Faculty of Arts - Beni Suef University**

### **Abstract:**

The aim of the research is to verify the effectiveness of a program based on mindfulness in improving self-regulation of learning among university students, through application to (15) students whose ages ranged between (18:20) years. The research tools consisted of: the scale of " Purdie" (2003), Arabization of Ahmed Ibrahim (2007), and a program based on mindfulness "prepared by the researcher", and the semi-experimental approach based on the design of one homogeneous group was relied upon, and the Wilcoxon test was used to indicate the differences between the averages of the ranks of interdependent pairs And The results showed the effectiveness of the program in improving the self-regulation of learning among university students, and the results indicated the continuity of the effectiveness of the program after the end of the follow-up period.

**Keywords:** mindfulness, self-regulation skills of learning.  
University students.

== (٥٠٠) الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ١ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==