

مستوى الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية

The Level of Mindfulness and Its Relationship to Cognitive Self-Regulation Among Students in the Department of Educational and Psychological Sciences

م.م غفران محمد حسن

Asst. Lecturer Ghufraan Mohammed Hassan

جامعة كربلاء، كلية التربية للعلوم الإنسانية/قسم العلوم التربوية والنفسية.

University of Karbala, College of Education for Humanities / Department of Educational
and Psychological Sciences.

ghufraan.m@uokerbala.edu.iq

قبول البحث: 14/08/2026

مراجعة البحث: 10/07/2026

استلام البحث: 15/06/2026

الملخص:

استهدفت هذه الدراسة الى التعرف على الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية وتألفت عينة البحث من (100) طالب وطالبة من طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية ولتحقيق اهداف البحث اعتمد الباحث لغرض قياس التنظيم الذاتي تبني الباحث مقياس (داوود، 1990، 36) لغرض قياس الانتباه الذهني و تبني الباحث مقياس (Harvey, 2000, 47) لقياس التنظيم المعرفي وكان المقياس يتكون من (30) فقرة وقد استخرج الصدق والثبات للمقياس وكان مقداره (78%) وتم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام مربع كاي والاختبار التائي لعينة واحدة ومعامل بيرسون وأشارت نتائج البحث الى امتلاك عينة الدراسة سمة الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي

الكلمات المفتاحية: الانتباه الذهني، لتنظيم الذاتي، طلبة الجامعة، المعرفة

Abstract

This study aimed to identify mental attention and its relationship to cognitive self-regulation among students of the Department of Educational and Psychological Sciences. The research sample consisted of (100) male and female students from the Department of Educational and Psychological Sciences. To achieve the objectives of the research, the researcher adopted, for the purpose of measuring self-regulation, the scale of (Dawood, 1990, 36), and for the purpose of measuring mental attention, the researcher adopted the scale of (Harvey, 2000, 47) to measure cognitive regulation. The scale consisted of (30) items. Validity and reliability were extracted for the scale, and its value was (78%). The data were treated statistically using chi-square, the t-test for one sample, and the Pearson correlation coefficient. The results of the research indicated that the study sample possesses the trait of mental attention and its relationship to cognitive self-regulation.

Keywords: mental attention, self-regulation, university students, knowledge.

أولاً: مشكلة البحث

في ظل الظروف المتغيرة دائماً، والإحداث اليومية والمواقف العديدة التي تؤثر في الفرد بشكل كبير في حياته وتجعله يصارع الحياة ويصارع ذاته أحياناً، يكمن دور ذاكرته في تلبية احتياجاته النفسية والشخصية والاجتماعية والعلمية، وقد تكون الاحتياجات الأساسية هي كل ما يشغل تفكيره وقد تكون هناك عوائق تمنع الفرد من أن يطور أفكاره ويجدها نحو الأفضل لذا يتوجب على الفرد أن يكون منتبهاً للمهارات التي يمتلكها، أن عملية الإدراك تلي عملية الإحساس والانتباه، فإذا كان الإحساس هو اكتشاف وتسليم المثيرات الحسية المختلفة عبر الأجهزة الحسية ونقلها إلى الدماغ فالانتباه يتضمن وضع هذه المثيرات (المعلومات) في مركز الوعي أو الشعور، أما الإدراك فهو عملية إضفاء المعنى على هذه المعلومات على أن عملية الإدراك هذه تنتظم وفق مخططات عقلية تعمل على تنظيم الأحداث سواء كانت أحداثاً زمنية أو صورية تنطوي هي الأخرى على تفصيلات أكثر دقة وتعقيداً، وإن أي عملية تشويش أو قطع أو قصور في آليات الإحساس أو الانتباه أو الإدراك أو الذاكرة تمثل إخفاً معرفياً يؤثر في عمليات معالجة المعلومات، إذ إن الانتباه والإدراك والفهم للأحداث والموضوعات من حولنا تعتمد إلى حد كبير على الكيفية التي ترصد بها جوانب المثيرات والكيفية التي يفسر بها الدماغ تلك المرصودات والمحسوسات بالتداخل مع ما يثيره من اقترانات ذهنية وانفعالات وجدانية وما تستدعيه من ذكريات وخبرات أي على قدرة الدماغ على تحويل المثيرات إلى معلومات قابلة للفهم، وترتبط العمليات المعرفية بعضها البعض ولا تعمل بمعزل عن باقي العمليات الأخرى، وإنما تعتمد في أدائها لوظائفها على الترابط، والتكامل، والاتساق، فأتخاذ القرار يعتمد على الإدراك والذاكرة والمعلومات العامة واللغة والتفكير وتشكل هذه محاور أساسية في عملية التنظيم المعرفي للمتعلم ولما كانت المثيرات تنهال على حواسنا من مصادر متعددة دفعة واحدة في كل لحظة من لحظات الوعي الإنساني، فكيف يكون المتعلم عندما يستقبل هذه المثيرات دفعة واحدة دون وجود ما ينظمها، لذا يحتاج المتعلم إلى آلية تساعد في التنظيم المعرفي لجعله أكثر إستقراراً، وإن المتعلم يحتاج إلى سيطرة معرفية واعية تجعله ينتقي شيئاً محدداً، أو هدف معين، وإن عدم السيطرة هذي تجعله يتخبط في إنتقاء الأشياء . وهذا ما جعل الباحث يشعر أن سبب المشكلة التي يعاني منها معظم الطلبة بشكل عام وطلبة الجامعة بشكل خاص أنهم يفتقرون إلى الوعي والانتباه بعمليات التنظيم الذاتي المعرفي، والتي يتم من خلالها التخطيط والمراقبة والتوجيه والتقويم لعملية تعلمهم، فهم يعانون من انخفاض في تحصيلهم على الرغم مما يبذلونه من جهود في أثناء المذاكرة، وقد يكون السبب في هذا عدم تعليمهم بطريقة تعتمد على استعمال ما لديهم من إمكانيات التنظيم تعلمهم مما أوجد أجيال من الطلبة لا يمكنها إلا أن تحفظ المعلومات حتى من غير أدراك معناها ومدلولاتها في كثير من الأحيان..

لذا تبرز مشكلة البحث الحالي بالتساؤل الآتي:

هل توجد علاقة بين الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية وما نوع واتجاه هذه العلاقة؟

اهمية البحث:

ان عملية الانتباه هي العملية المهمة والاساسية في اتصال الفرد بالبيئة الخارجية المحيطه به وهو من اهم العمليات المعرفيه التي تم دراستها في علم النفس المعرفي واهميتها تتركز في كونها من المتطلبات الرئيسيه للعديد من العمليات كالادراك والتذكر واتخاذ القرارات والتفكير .

ولاهمية موضوع الانتباه نجد اهتمام كبير من فلاسفه اليونان القدماء بعتبره عنصر مهم من عناصر بناء المعرفة ان لم يكن الاله وقد اعتبروه تركيز العقل او عضو في شي معين .

فجدد ارسطو في معرض حديثه عن الروح والحاسه والعقل يؤكد اهميه الحواس على اعتباره نوافذ العقل التي يرى منها الانسان العالم الخارجي فهو يعتقد ان الفرد يولد وعقله صفحه بيضاء تتشكل وتتكون نتيجة تفاعل هذا الفرد مع العالم الخارجي والمثيرات التي فيه.وفي هذا الصدد يعتقد (سبنسر) ان عقل الانسان كالصلصال يمكن ان تنقش عليه الخبرات النختلفه عند تفاعله مع البيئة(د.رافع النصير الزغول و د. عماد الزغول. علم النفس المعرفي)

ورغم اهتمام الفلاسفه بموضوع الاحساس والانتباه الا ان ما قدموه من تفسيرات لم تخضع لمناهج البحث العلمي والموضوعيه ؛ فلانتباه هو عباره عن نشاط انتقائي يميز الحياة العقلية حيث يصب تركيز الذهن على عنصر واحد من عناصر الخبره،فيكون هذا العنصر اوضح من بقيه عناصر الخبره (اسعد رزوق.موسوعه علم النفس الطبعة الرابعه ص:٤٧)

فالفردي عندما ينتبه ذهنيا فانه يمر بما يسمى بحاله التأمل المعرفي او يكون موجود بجسمه وعقله فيقوم الفردي المنتبه ذهنيا بتفسير العالم بابتكار الفئات الجديدة واستعمالها بصوره متواصله دون اي انقطاع لفهم الظاهره كما تكون ممارسات في استخدام التصور لملاحظه الافكار والمشاعر والوعي والانتباه خلال الانشطة اليومية ((Carson 2004p8))

ولقد وجد لانكر وبايبر (langer&piper,1987) ان للانتباه الذهني اثر قوي في التعلم والتفكير الابداعي حيث توصلوا الى ان الافراد الغير منتبهين يطبقون القواعد على الحسابات ببطء على عكس الافراد المنتبهين ذهنيا

يتمثل الانتباه باليات فرعيه اخرى وليس عمليه واحده فقط واكشف منها ثلاث هي (التوجه والتركيز والانتباه التنفيذي) ويسمي (بيوتلر Butler) الانتباه التنفيذي ب(التحكم الانتباهي) من خلال مساعده المتعلمين في تطوير وتنظيم وتنمية قدراتهم في عمليتي التعلم والتعليم بالإضافة الى الوعي بالذات وهو شرط اساسي للتنظيم الذاتي وهذا بدوره يجعلهم اكثر ادراكا لعمليات ونواتج التعلم وبذلك تقل عليهم الضغوط والاضطرابات التي من الممكن ان يعرضون لها.

Research Goals	أهداف البحث
----------------	-------------

يستهدف البحث الحالي تعريف:

- 1- الانتباه الذهني لدى طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية
- 2- الفرق في الانتباه الذهني بين طلبة قسم العلوم التربوية
- 3- التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية
- 4- الفرق في التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية
- 5- نوع واتجاه العلاقة الارتباطية بين الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية

Research Limitation	حدود البحث
---------------------	------------

الحدود المكانية : يتحدد البحث الحالي بطلبة قسم العلوم التربوية والنفسية من الدراسات المسائية (جامعة كربلاء).

الحدود الزمانية العام الدراسي (2025_2026).

Terms Definition:	تحديد المصطلحات
-------------------	-----------------

اولا : الانتباه الذهني Mindful Attention عرفه كل من:

1- لانكر، 1989، (Langer): هو مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظرة خاصة ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للشخص .

2- هارفي (Harvey,2000, p.246) . هو نوع من إظهار الانتباه في رؤية الأشياء للمرة الأولى كما هي في الحقيقة

3- - لانكر، 2002 (Langer, 2002)

هو حالة مرنة في العقل تتمثل بالانفتاح على الجديد وهو عملية من النشاط التمييزي الابتكار الجديد (Langer .125)

، -بروان وريان Ryan , 2003 , p & Brown

حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعيا للذي يحدث في الوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي وهي ايضا الانتباه المقبول إلى الوعي للحوادث الحاضرة.

. التعريف النظري : أعتمد الباحث تعريف (Ryan & Brown ,2003) لأنه أعتمد مقياسهما والاطار النظري للانتباه الذهني .

التعريف الإجرائي : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق إجابته عن مقياس الانتباه الذهني .

ثانياً : التنظيم الذاتي المعرفي: Regulation –Cognitive self

عرفه كل من:

1- ستون Stone إنه إلية للتحكم الداخلي التي تحدد السلوك المؤدي ذاتية، والنتائج المفروضة لذلك السلوك .(1998)

2-باندورا Bandura ،. (Bandura :2005)

بأنه مجموعة الاساليب التي يستخدمها الطلبة بصورة ذاتية وبطرق مختلفة من اجل تنظيم المعرفة بصورة طبيعية والتي تنعكس على سلوكياتهم عند مواجهتهم المواقف المختلفة داخل البيئة التعليمية وخارجها(عبد، 2013: 26)

3 - زيمرمان (Zimmerman):

بأنه "مشاركة المتعلمين الفعالة ضمن سلسلة عمليات تعلمهم الخاصة حيث يضع هؤلاء المتعلمون تصورا في اثناء تعلمهم ويؤكدون معه تفعيل ومعالجة مآلدتهم من عناصر ماوراء المعرفة والتخطيط واهدافهم الشخصية الموضوعة وتنظيمها والقيام بتقوية الفاعلية الذاتية ومن ثم اعادة بناء الأفكار وابتكارها"

4 - كيرلن (Kerlin,1992)

أنه التخطيط المقصود ومراقبة العمليات المعرفية والوجدانية التي تشترك في الإكمال الناجح للمهمات الدراسية التي تم اقتراحها بالنسبة لبعض المتعلمين .

وقد تبنى الباحث تعريف (Zimmerman,2001) لمتغير التنظيم الذاتي المعرفي تعريفاً نظرياً .

التعريف الإجرائي:الدرجة الكلية التي يحصل عليها المجيب عند إجابته عن فقرات مقياس التنظيم الذاتي المعرفي

الفصل الثاني

الإطار النظري

والنظريات التي فسرت متغير التنظيم الذاتي المعرفي وكما يأتي:

أولاً: الانتباه الذهني Mindful Attention نظريات الانتباه الذهني:

1- نظريات الشعور بالذات التأملی Theories of Reflexive Self- Consciousness إن أكثر المعالجات توسعا بشأن دور

الوعي والانتباه في الحياة اليومية تأتي من نظريات وعي الذات

Self – twareness المتمثلة بنظرية باس (Buss,1980,1980) و دوفال ويكلوند 1972 وكارفر وشير 1981- 1989 وآخرين

الذين وصفوا إشكال مختلفة من الشعور التأملی الذي يشير إلى أخذ الشخص لذاته أو تجاربه على أنها مركز اهتمام، ومفهوم الانتباه

الذهني يشترك بنقاط تشابهات و اختلافات في المناقشات بشأن الانتباه في نظريات الشعور بالذات ثلاثية الأبعاد هي القوة والتوجه

والنوعية أو نوع الانتباه الذي يجري توزيعه تختلف فيه القوة الانتماهية Attentional strength تتميز عن أحلام اليقظة التي تتميز

بشكل واسع من الغياب الواقعي daydreaming فالأولى الانتباه الحذر أو اليقظ النشاط، وهناك اتفاق على أن درجة كافية من الانتباه

يعد ضرورة من أجل حدوث التنظيم الذاتي الفعال إذ ترى نظريات الشعور بالذات التأملية أن الأفراد يكونوا منتبهين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة أهدافهم فأكدت نظريات الشعور بالذات التأملية أن الإخفاق في إحداث ما يكفي من الانتباه إلى الذات من شأنه أن يعزز ردود الأفعال المعتادة والاستجابات المبالغ و التفانية وليس الاستجابات التي تستند إلى الموافقة الذاتية أو المناسبة من حيث المواقف، وإن الأداء الفعال يتطلب أن يكون الانتباه موجه نحو كل من الأحداث والنشاطات الداخلية والخارجية وأكدت هذه النظريات قيمة عليا للتربية الأساسية

أن توجيه الانتباه نحو تجربة ذهنية فعالية وجسمية ذاتية هو عامل اساس التنظيم الذاتي صحي وفي الحقيقة إن الحاجة للنظر إلى الداخل هو أمر أساسي في تطوير المعرفة الذاتية التي ينبع منها الفعل المنتظم، وإن الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملية يتعلق بنوعية أو طبيعة الانتباه، ويعتقد أن الوعي يمثل قدرتين أساسيتين هما الطاقة Capacities والسيطرة control إذ يعمل الأول وظيفه (مراقب) والثاني يعمل موجهها نحو الهدف للاستمرار والتغير (Westen212).

p . 1999 ,

وهناك دلائل على أن كلتا الوظيفتين مستقلتان بشكل أو بآخر على الرغم من أنها متداخلان وهي خاصية أبرزتها نظريات الشعور بالذات self-awareness ونظريات الشعور بالذات التأملية تؤكد الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة وإن الكائن الحي يحدد ما هي المثيرات التي يراقبها على أساس الاهتمامات والأهداف البارزة لكي يعمل كل من الوعي والانتباه في خدمة اختيار الهدف والمتابعة (Rosch, 1997 , p 186)، وفي هذا النمط من المعالجة هناك حلقة ضيقة بين الوعي والمعرفة المتعلقة بالذات إذ إن التركيز على المثيرات تغذي دائما العمليات المعرفية المرتبطة بهذه المثيرات بشكل مباشر وغير مباشر من خلال مثيرات ذات علاقة بالذات وبشكل أكثر تحديدا بشأن مفهوم التمثيل الذاتي self presentation - و مفهوم الذات.

كما أن (لانكر) ركز على كيفية قيام الأفراد بفهم وتصور وتنظيم السلوك والبيئة في حين أن الصيغة الحالية لنظريات الشعور بالذات التأملية تلقي الضوء على أهمية الانتباه الحقائق الداخلية والخارجية بوصفها قاعدة لردود الفعل المؤلفة حديثا، وإن الحاجة ملحة الأبحاث أخرى للقرار فيما إذ كان هذان الشكلان من الانتباه يمثلان الاتجاهات البديلة والمؤدية إلى النتائج نفسها للمساعدة أو ما إذا كانت ستظهر فوائد المجالات مختلفة التجارب والسلوك.

2 -نظريات الوعي التكاملية Theories of Integrative Awareness

صاحب هذه النظرية كول وكازن (1994) Kuhl and Kazen 1994، اللذان أكدا أهمية دور الوعي في التنظيم الذاتي داخل نهج تفاعل أنظمة الشخصية جنباً إلى جنب مع نظريات الشعور بالذات التأملية Reflexive self consciousness من حيث إدراك الحواس والخبرة بالذات والسلوك، كلها مواضيع تقويمية للانتباه الذهني فقد قامت النظريات السريرية والشخصية عبر طيف واسع من التوجهات بما في ذلك المتغيرات النفسية والإنسانية والسلوك المعرفي والدافعية على تسليط الضوء على أهمية الوعي التكاملي في الانتباه الذهني على الرغم من التوصيف المتنوع مع الاختلافات في أطر العمل، وتؤكد نظريات الوعي التكاملي أهمية الوعي التكاملي من خلال اهتمام استعابي غير تمييزي فيما يحدث داخليا وخارجيا من شأنه أن يخدم وظيفة وتعزيز تكوين وتنظيم وتكامل العمل الوظيفي، فالوعي التكاملي يتضمن وعيا وانتباها اكتشافيا لجميع المعلومات وتطوير البصيرة، ومن ثم يسهل التكيف والتذكر.

وقدم براون وريان (Brown & Ryan, 2003) بعض الأدلة على هذا الارتباط من خلال إظهارهما الارتباط بين الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي العفوي فضلا عن الانتباه الذهني العالي ونوعيات ارتبطت بها ارتباطا أكثر في التطابق والاتفاق وينعكس في التوافق العالي بين التقدير التام (اللاوعي) و الصريح (الوعي) لتقويم السمات المتعلقة بالذات.

3 -نظرية لانكر Langer Theory :

الانتباه الذهني يعني "تذكر" ولكن وسيلة للوعي، إذ إنها تدل عادة على وجود العقل، وترى لانجر أن الانتباه الذهني يعني القدرة على إحداث فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة والسيطرة على السياق، وتأكيد النتائج. بعبارة أخرى إن هي القدرة على النظر إلى الأشياء بطرائق جديدة ومدروسة ومشاعر منتجة من الميل لعرض العالم بطريقة لا جدال فيها مما يؤدي إلى ردود تلقائية تعمل على تمكين الفرد من اتخاذ القرارات. (Langer, 72)

مفهوم التنظيم الذاتي المعرفي

يشير التنظيم الذاتي المعرفي هو قدرة الفرد على فهم ما تعلمه أي امتلاك قدرة على تطوير المعرفة والمهارات التي تسهل عملية التعلم ويساعد التنظيم الذاتي على تحقيق امكانيات الفرد والتحكم بالأمور والسيطرة عليها والقدرة على التفكير الإيجابي (كينان, 1995: 59) وكما يرى (زيمرمان) أن التنظيم الذاتي يقوم على أسلوب تبادلي بين المحددات الشخصية الذات) والبيئية، ويحدث التنظيم تبعا لدرجة استخدام المتعلم للعمليات الذاتية في الضبط والتوجيه والتنظيم. (Zemmeran, 1989 : 48) ويرى (بانديرا) أن التنظيم الذاتي المعرفي يعني قابلية الفرد على التحكم بسلوكه الخاص فالناس لديهم القابلية على التحكم بسلوكهم، ويصبح التنظيم ذاتية عندما يكون لدى الفرد افكاره خاصة حول ما هو السلوك المناسب او غير المناسب ويختار الأفعال تبعا لذلك

1- يطور عملية التعلم بحيث يصل الطالب الى اعلى نمو يؤهل له الفروق الفردية التي تميزه عن غيره من الطلبة بمساعدة على التحصيل الى اعلى درجة ممكنة

2- يعود الطالب على الاعتماد على النفس فتقوى بذلك شخصيته ويكون لديه الميل لدرجة الى الابتكار.

3 -يساعد في التغلب على العمل الذي يلزم التعلم الجماعي.

4-يعود الطلبة على مواجهة المشكلات والعمل على حلها مما يكون له الأثر الايجابي على نمو الطالب

5- يوفر دافعية قوية للطلبة من خلال توفير التنوع في المواد التعليمية والأنشطة والاهداف.

مرحل استعمال التنظيم الذاتي المعرفي:

1-مرحلة التفكير والتخطيط التجهيز): ويمكن ان يطلق على هذه المرحلة مرحلة التخطيط ووضع الأهداف, اذ تتعلق بالتخطيط الجيد للوقت والجهد المطلوب العملية التعلم

2-مرحلة الاداء: وفي هذه المرحلة يتم الضبط الذاتي والملاحظة السلوكية يوضحها عناصر اساسية في مرحلة الاداء, ثم يقوم الطالب بتنفيذ الاستراتيجيات التي اختيرت في مرحلة التفكير

3-مرحلة التقويم الذاتي: وتستعمل هذه المرحلة التغذية الراجعة التي تتضمن التقييم الذاتي واصدار الحكم على ما تم تعلمه ومقارنة أداء المهمة ببعض المعايير او الاهداف التي وضعت سابقة لعملية التعلم وقد يبحث الطالب في هذه المرحلة عن واسباب الأخطاء التي وقع فيها

4-مرحلة الضبط والتنظيم: هي محاولة تنظيم الطالب للجوانب العرفية والدافعية والسلوك والبيئة من اجل تحقيق الأهداف التي حددت في مرحلة التفكير والتخطيط وتتضمن هذه المرحلة ما يأتي:

أ- الضبط المعرفي: ويتضمن اعادة ترتيب المعلومات بما يجعل عملية التعلم افضل واختبار الاستراتيجيات المعرفية المناسبة لعملية التعليم.

ب ضبط الدافعية: وتتضمن تنشيط ورفع المشاعر الملل والتعامل مع العقبات التي يمكن أن تواجه عملية التعلم ومن الوسائل التي يستعملها الطالب حوار الذات بالقدرة على الفعل.

ج- ضبط السلوك: ويتمثل في محاولة الطالب لتنظيم سلوكه وملاحظة له من خلال استراتيجية المساعدة الأكاديمية واستراتيجية ادارة الوقت.

د- الضبط البيئي: ويشير الى ضبط الطالب للوقت للبيئة المادية والاجتماعية والنفسية التي يتم فيها التعلم لكي تساعده على تركيز الانتباه وهي من الاستراتيجيات المهمة في التعلم المنظم ذاتية.

النظرية المعرفية الاجتماعية (ألبرت باندورا، 1986)

(1986، Social cognitive theory (Albert Bandura)

يعود الفضل إلى (باندورا، 1986) في التأكيد على عملية التنظيم الذاتي لدى الأفراد في ضوء نظريته في التعلم المعرفي الاجتماعي (العنوم وآخرون، 2005 : 271). أذ أدى تطور النظرية المعرفية إلى التأكيد على دور التنظيم الذاتي للسلوك فعن طريق كل من التعزيز المباشر والتعزيز بالإثابة والعقاب يتعلم الأطفال أثناء نموهم بالتدريج أي أنواع السلوك مقبول اجتماعيا، وأبها غير مقبول من الآخرين من حولهم، وفي النهاية يكونون أفكارهم الخاصة عن السلوك المناسب والسلوك غير المناسب ويختارون أفعالهم بناء على ذلك (أبو علام، 2004 : 182 - 183). وعلى هذا الأساس أشار (باندورا) إلى إن الأفراد قادرون على تنظيم سلوكياتهم في ضوء النتائج التي يتوقعونها عند القيام بهذه السلوكيات، فوفقا لهذا المبدأ أن الأفراد قادرون على إعادة تنظيم السلوكيات وتويعها وفقا للتوقعات والنتائج التي يحدونها (الزغول، 2009 : 214). وبما أن الفرد ينظم الأنماط السلوكية في ضوء النتائج المتوقعة منها، فتوقع النتائج المترتبة يحدد إمكانية تعلم السلوك من عدمه (الزغول، 2010 : 180). فالأفعال والسلوكيات التي تعطيه إحساس بالفخر والرضا الذاتي تكون مرغوبة أكثر عند القيام بها من الأفعال التي تؤدي إلى النقد الذاتي (Eysench, 2004 : 477). وبهذا يرى (باندورا) بان التنظيم الذاتي يمثل قابلية الفرد وقدرته على تنظيم الأنماط السلوكية التي يقوم بها في ضوء النتائج التي يتوقعها من جراء القيام بهذه الأنماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة|

ومن هنا فإن التنظيم الذاتي أو ممارسة السيطرة على السلوك يعد بمثابة إحدى القرى المحركة للشخصية الإنسانية (هريدي، 2011 : 224) إنه جهد منظم لتوجيه الأفكار ، والمشاعر ، والأفعال لتحقيق الأهداف (Zimmerman, 13 : 2000). إذا فالتنظيم الذاتي

عملية يمكن أن يتحكم الناس بواسطتها في انجازاتهم وأفعالهم الخاصة، فيحددون لأنفسهم أهدافا، ويقيمون نجاحهم في تحقيق تلك الأهداف، ويكافئون أنفسهم لقاء ذلك (فريدمان وشستك،

ويرى (باندورا أن هناك اختلاف بين امتلاك الفرد القدرة على التنظيم الذاتي وبين القدرة على تطبيقها بفاعلية وتواصل تحت ضغط مؤثرات تتعارض معها، فالتنظيم الذاتي الفعال لا يتطلب من الفرد فقط مهارات تنظيم ذاتي، وإنما يحتاج أيضا إلى اعتقاد ذاتي قوي في قدرته على التأثير بفاعلية في التحكم الذاتي، لذلك يؤدي اعتقاد الأفراد بفاعليتهم في ممارسة التحكم بدوافعهم وأنماط تفكيرهم وأفعالهم وسلوكياتهم الخاصة دورا مهما في استعمال عمليات التنظيم الذاتي بكفاءة عالية، فكلما كانت فاعلية التنظيم الذاتي المدركة أقوى زادت جهود الناس المتعلقة بالتحكم الذاتي وزاد نجاحهم في مقاومة الضغوط الاجتماعية بان يتصرفوا بأساليب تنافي معاييرهم، أما الإحساس المنخفض بفاعلية التنظيم الذاتي فإنه يزيد من التعرض للضغوط الاجتماعية للقيام بالسلوك الخاطئ

نظرية التنظيم الذاتي الدائري أو الحلقي لزيمرمان

Self – Regulatory A cyclical يحدث التنظيم الذاتي بصفة عامة تبعا لدرجة استعمال المتعلم للعمليات الذاتية في الضبط والتوجيه والتنظيم الاستراتيجي للسلوك والبيئة المحيطة، وهذه المكونات الثلاثية للتعلم المنظم ذاتيا (العمليات الذاتية، السلوك، البيئة تربطها علاقة تبادلية، حيث يؤثر ك لا منها في الآخر، ولا تعني كلمة تبادلية التماثل والتناسق في قوة التأثير أو النمطية في التأثير المشترك المتزامن لكل مكونين في الآخر، ولكن تعني علاقة تأثير وتأثر بين كل المكونات، وتتوقف قوة التأثير لكل مكون على السياق الذي يتم فيه التعلم (رشوان، 2006، ص 15)، وطبقا لذلك لم يكن التنظيم الذاتي للطلبة حالة مطلقة للتوظيف بل حالة تتنوع على وفق السياق المدرسي والجهود الشخصية للتنظيم الذاتي ونتائج الأداء السلوكي كما يرى از مرمان) أن التنظيم الذاتي يتضمن ثلاث عمليات مفتاحية فرعية هي - :

1 -الملاحظة الذاتية Self – Observation :وتعزى إلى استجابة الطلبة التي تتضمن المراقبة المنتظمة للأداء.

2-أحكام الذات Self – Judgment : وتشير إلى مقارنة المتعلم بين نتائج أدائه والمعايير الموضوعية أو الأهداف المراد تحقيقها، وتتأثر هذه العملية بالعديد من العوامل مثل أنماط المعايير المستخدمة، وخصائص الهدف و مناسبته وأهمية إنجاز الأهداف المحددة، ونمط العزو.

3 -ردود أفعال الذات Self reaction :نحو أداء الفرد، ويشير إلى التأملات وردود الأفعال المتعلقة بالتقدم نحو الهدف ونتائج الأداء مثل الرضا عن النتائج والأداء، وقبول النتائج، ولرد الفعل الذاتي تأثير كبير على الدافعية والشعور بالكفاءة، وهذه العمليات ليست معتمدة تبادلية فقط ولكنها متفاعلة أيضا فحينما يلاحظ المتعلم بعض أشكال سلوكه ربما يقيّمها في ضوء المعايير الموضوعية، وتقويمات المتعلم وردود أفعاله تحدد ملاحظاته التالية لنفس أشكال السلوك أو غيرها، وكذلك لا تعمل هذه العمليات مستقلة عن بيئة التعلم، حيث تساعد العوامل البيئية على تحسين عمليات تنظيم الذات (رشوان، 2006، ص 19)

ويرى (Zimmerman, 1989) أن المحددات الذاتية للتنظيم الذاتي تشير إلى العمليات الخفية التي يستخدمها المتعلم لتنظيم تعلمه ذاتيا، وهي تتضمن عمليات ما وراء معرفية التي تعمل على جعل المتعلم قادرا على دمج المعلومات التقريرية الخاصة بمعرفته بالمفاهيم والمعلومات الموقفية التي تشير إلى المعلومات المرتبطة باستعمال الاستراتيجية بفعالية الأمر الذي يمكنهم من التخطيط وممارسة التحكم في سلوكه، وبذلك يسهم المتعلمون بفعالية لتحقيق أهدافهم التعليمية، ويرى أيضا أن تحسين التنظيم الذاتي يتأثر بعوامل داخلية خاصة بالمتعلم، و عوامل خارجية خاصة بالنموذج الذي يشرح الخطوات أمام المتعلمين (عبد الفتاح، 2005، ص 133).

دراسات تناولت التنظيم الذاتي المعرفي.

1 -دراسة (احمد، ٢٠٠٧):

الكشف عن العلاقة الارتباطية بين ابعاد التنظيم الذاتي للتعلم والتحصيل الأكاديمي) أجريت هذه الدراسة بكلية التربية في المنصورة / مصر، وهدفت الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أبعاد التنظيم الذاتي للتعلم والتحصيل الأكاديمي، والتعرف على مدى اختلاف التحصيل الأكاديمي تبعا لمستويات التنظيم الذاتي للتعلم، إضافة إلى تحديد القدرة التنبؤية لابعاد التنظيم الذاتي للتعلم بالتحصيل الأكاديمي، تألفت عينة البحث من (١٢٨) طالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية بالمنصورة، وقد استخدم الباحث (تحليل التباين الثلاثي، والاختبار التائي لعينتين مترابطتين وعينتين مستقلتين، واختبار شفي للمقارنات المتعددة وبعد التطبيق توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين التحصيل الأكاديمي .(احمد، ٢٠٠٧)

٢ -دراسة بن مهنا:(2005)

استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة كلية التربية) أجريت هذه الدراسة في سلطنة عمان، وهدفت الى التعرف على مستوى استراتيجيات التعلم بفروعه الثلاثة (استراتيجيات التعلم، الدافعية، استراتيجية إدارة الموارد) طبقت على عينة مكونة من ((٢١٩) طالبا وطالبة من كلية التربية بجامعة قابوس، استخدمت الباحثة التحليل العاملي، وتحليل التباين المتعدد، وأسفرت النتائج عن ارتفاع التنظيم الذاتي باستخدام استراتيجيات على مستوى عالي.(بن مهنا 2005

أولاً: منهجية البحث: ترتبط قيمة البحث ونتائجه ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث من خلال تصميم وتحديد وجمع الوسائل الادوات التي سوف يستعملها في كل مرحلة من مراحل البحث ولتحقيق اهداف البحث الحالي استعمل الباحث المنهج الوصفي للدراسة الارتباطية للتعرف على الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي لدى طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية.

ثانياً: مجتمع البحث

يشير (Barg) إلى أنه لا يمكن أن تستخدم أية أداة من ادوات الاختبار او المقياس مهما أوتيت من دقة ما لم يوصف المجتمع الذي تؤخذ منه العينة وصفاً دقيقاً لأن لكل مجتمع صفاته الخاصة (Barg , 1981 : 170).ويقصد بمجتمع البحث العناصر التي يسعى الباحث إلى ان يعمم عليها نتائج دراسته (عودة وملكاوي، 1992: 159). و يشمل مجتمع البحث الحالي على طلبة جامعة كربلاء، كلية التربية للعلوم الإنسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية، للدراسة المسائية للعام الدراسي (2020-2021). اذ بلغ عدد الطلبة(100) بواقع (والجدول(1) ادناه يبين ذلك:جدول (1)

ت	المرحلة	المجموع الكلي
1	الاولى	25
2	الثانية	25
3	الثالثة	25
4	الرابعة	25
	المجموع	100

ثالثاً: عينة البحث

تعرف العينة على إنها جزء من المجتمع تتم دراسة الظاهرة عليه من خلال المعلومات عن هذه العينة لأجل تعميم النتائج على المجتمع (النجار، 2010: 149). وقد اختار الباحث العينة بالطريقة العشوائية الطبقية لتطبيق اداته وكان عددها (100) طالب وطالبة والجدول رقم (2) يبين ذلك:

جدول (2)

القسم	العينة
قسم العلوم التربوية والنفسية	100

رابعاً: أداة البحث

لأجل تحقيق أغراض البحث الحالي قام الباحث بتبني مقياس (Harvey, 2000) 47 للانتباه الذهني ومقياس (عبد الستار، 2010) للتنظيم الذاتي وتم عرض فقرات المقياسين على مجموعة من الخبراء في مجال العلوم التربوية والنفسية للتحقق من الصدق الظاهري ملحق (1)

1-مقياس الانتباه الذهني:

لغرض قياس الانتباه الذهني تبني الباحث مقياس (Harvey, 2000) 47 وقد قام بالاجراءات الاتية للتأكد من صلاحية المقياس وهي:

أ- الصدق الظاهري

ان افضل طريقة للتحقق من استخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين (النجار، 2010، 53) ولتحقيق هذا النوع من الصدق عرض الباحث فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس والملحق (1) يوضح اسماء المحكمين.

اذ طلب الباحث من كل واحد منهم ان يؤشر ازاء كل فقرة من حيث كونها صالحة او غير صالحة او بحاجة الى تعديل مع ذكر التعديل المقترح.

فاذا كانت قيمة كاي المحسوبة اعلى من قيمة كاي الجدولية فان فقرات المقياس ترفض وعلى وفق الملاحظات من قبل لجنة المحكمين استبقيت الفقرات لانها حصلت على نسبة اتفاق (100%) وبذلك استبقيت جميع الفقرات والبالغة (30) فقرة والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (3)

يوضح اراء المحكمين على مقياس الانتباه الذهني

الفقرات	الموافقين	النسبة	الرافضون	النسبة	قيمة كاي المحسوبة	قيمة كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة حرية
-1 30	10	100%	صفر	صفر%	10	3.82	0.05	1

ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس (Harvey, 2000) اذ يعرفه هارفي بانه نوع من اظهار الانتباه في رؤية الاشياء للمرة الاولى كما هي في الحقيقة) ولغرض ثبات المقياس استخدم الباحث التجزئة النصفية، تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب الى فقرات فردية واخرى زوجية (داود وعبد الرحمن، 1990: 163).

وبعد تطبيق معادلة بيرسون وجد ان معامل الارتباط قد بلغ (0.88) وهذه الدرجة تمثل معامل ثبات نصفي الاختبار وباستخدام المعادلة التصحيحية لسبيرمان - براون فقد بلغ معامل الثبات (0.87) وهذا يؤكد ان معامل الثبات على قدر مرتفع من الاستقرار.

وبذلك توفر للمقياس شرط الثبات بالاضافة الى شرط الصدق وهكذا فان المقياس صالح للتطبيق.

ب- الصيغة النهائية للاداة

يقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ومن ثم جمع هذه الدرجات لايجاد الدرجة الكلية اذ صححه المقياس على أساس (30) فقرة بعد ان أعطيت اوزان بين (1-5) درجات فكانت درجة (5) للبديل (دائما) ودرجة (4) للبديل (غالبا) ودرجة (3) للبديل (احيانا) ودرجة (2) للبديل (نادرا) ودرجة (1) للبديل (لا ابدا).

ت- تصحيح الاداة

يقصد بتصحيح الاداة الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وعلى وفق الاوزان المحددة امام كل بديل من البدائل. وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (150) درجة وبلغت اعلى درجة فرضية (90) درجة وبلغت ادنى درجة فرضية (30) درجة.

2-مقياس التنظيم الذاتي:

لغرض قياس التنظيم الذاتي تبني الباحث مقياس (داوود, 1990, 36) وقد قام بالاجراءات الاتية للتأكد من صلاحية المقياس وهي:

ث- الصدق الظاهري

ان أفضل طريقة للتحقق من استخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين (النجار, 2010, 53) ولتحقيق هذا النوع من الصدق عرض الباحث فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس والملحق (1) يوضح اسماء المحكمين.

اذ طلب الباحث من كل واحد منهم ان يؤشر ازاء كل فقرة من حيث كونها صالحة او غير صالحة او بحاجة الى تعديل مع ذكر التعديل المقترح.

فاذا كانت قيمة كاي المحسوبة اعلى من قيمة كاي الجدولية فان فقرات المقياس ترفض وعلى وفق الملاحظات من قبل لجنة المحكمين استبقيت الفقرات لأنها حصلت على نسبة اتفاق (100%) وبذلك استبقيت جميع الفقرات والبالغة (30) فقرة والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4)

الفقرات	الموافقين	النسبة	الرافضون	النسبة	قيمة كاي المحسوبة	قيمة كاي الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
30-1	10	100%	صفر	صفر %	10	3.84	0.05	1

ب- ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس () (Harvey, 2000) اذ يعرفه هارفي بأنه نوع من اظهار الانتباه في رؤية الاشياء للمرة الاولى كما هي في الحقيقة) ولغرض ثبات المقياس استخدم الباحث التجزئة النصفية ,تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب الى فقرات فردية واخرى زوجية(داوود,1990, 63)

وبعد تطبيق معادلة بيرسون وجد ان معامل الارتباط قد بلغ (0.82) وهذه الدرجة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار وباستخدام المعادلة التصحيحية لسبيرمان - براون فقد بلغ معامل الثبات (0.78) وهذا يؤكد ان معامل الثبات على قدر مرتفع من الاستقرار .

وبذلك توفر للمقياس شرط الثبات بالاضافة الى شرط الصدق وهكذا فان المقياس صالح للتطبيق .

ت- الصيغة النهائية للاداة

يقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ومن ثم جمع هذه الدرجات لايجاد الدرجة الكلية اذ صححه المقياس على أساس (30) فقرة بعد ان أعطيت اوزان بين (1-5) درجات فكانت درجة (5) للبدل (دائما) ودرجة (4) للبدل (غالبا) ودرجة (3) للبدل (احيانا) ودرجة (2) للبدل (نادرا) ودرجة (1) للبدل (لا ابداء) .

ث- تصحيح الاداة

يقصد بتصحيح الاداة الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وعلى وفق الاوزان المحددة امام كل بديل من البدائل. وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (150) درجة وبلغت اعلى درجة فرضية (90) درجة وبلغت ادنى درجة فرضية (30) درجة.

خامسا: التطبيق النهائي

بعد ان تم التحقق من صدق وثبات المقياسين قام الباحث بتطبيقهما على البحث والبالغة (100) طالبة وطالبة من قسم العلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة كربلاء للعام الدراسي (2020-2021) وتم توزيع الاستبانات في الفترة (12-2021/4/26) بشكل الكتروني ومرت العملية بانسابية دون أي مشاكل تذكر.

سادسا: الوسائل الاحصائية

استعملت الباحثة الوسائل التالية بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي spss

- مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت: وتشمل الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري واستعملت لغرض استخراج الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس البحث.
- الاختبار التائي لعينة البحث: لايجاد دلالة الفروق الاحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي.
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: لايجاد الفروق الاحصائية بين الجنسين على مقياس البحث
- معامل ارتباط بيرسون: لحساب معامل الثبات بالتجزئة النصفية

الفصل الرابع

أولا: عرض النتائج

الهدف الاول : التعرف على الدلالة الإحصائية في الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة قسم العلوم التربوية والنفسية.

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة على عينة البحث و البالغ عددها (100) طالب و طالبة , فبلغ المتوسط الحسابي (113.57) درجة و بأنحراف معياري (11.431) درجة و عند مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي للمقياس و البالغ (90) ظهر ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي . و بأستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (T-Test) بلغت القيمة التائية المحسوبة (11.292) و هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,04) عند مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (29) مما يشير الى امتلاك عينة الدراسة سمة الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي و الجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول(5)

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	درجة الحرية	الوسط الفرضي	التائية الجدولية	الدلالة	
113.57	11.431	11.292	99	90	2,04	دال	100

الهدف الثاني : التعرف على الدلالة الإحصائية للفروق في الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحث اختبار تي تيست لعينتين مستقلتين حيث بلغت قيمة اختبار (ت) (728.0) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (2,04) عند مستوى دلالة (0,05) و بلغ متوسط الطلبة الذكور (111.93) بينما كان المتوسط الحسابي للإناث (115.00) و من النتائج اعلاه

ثانياً: الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل اليها البحث الحالي تبين ان طلبة المرحلة الرابعة مسائي قسم العلوم التربوية والنفسية جامعة كربلاء يتمتعون بسمة الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي .

ثالثاً: التوصيات

1. السعي الى تطوير مستوى الانتباه من خلال الوسائل العلمية المتاحة والتدريب والتطوير

2. العمل على تطوير هذه السمة لدى الطلبة من خلال اقامة الندوات الثقافية والعلمية من قبل مجالس الكليات.
3. تشجيع العمل الجماعي لاجل تطوير هذه السمة لديهم والحفاظ على اعلى مستوياتها.
4. قيام برامج نفسية مختلفة تشجع الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي للطلاب بأعمار المراهقة.
5. الاهتمام بالإعداد النفسي للمدربين وبما يتلاءم مع حاجاتهم النفسية والاجتماعية

رابعاً: المقترحات

يقترح الباحث القيام بالدراسات التالية:

- 1- دراسة الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل التفكير، الإدراك
- 2- تزويد المكتبة العلمية بكل ما هو شأنه ان يقوي ويطور مستوى الانتباه الذهني والتنظيم المعرفي.

المراجع والمصادر

- 1- ابو جادو، صالح محمد علي (2000): علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر والطباعة والتوزيع، الأردن، ط2.
- 2- الأمام، مصطفى وآخرون (1990): التقويم النفسي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد.
- 3 - أبو رياش، حسين محمد، (2007) : التعلم المعرفي، الأردن، عمان، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 4- رشوان، ربيع عبده أحمد،(2006) : التعلم المنظم ذاتية وتوجهات أهداف الإنجاز، نماذج ودراسات معاصرة، ط1، عالم الكتاب، 38 عبد الخالق ثروت، القاهرة.
- 5 - الزوبعي، عبد الجليل وآخرون (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل.

6 - سمارة، عزيز، وآخرون (1989): مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط1، عمان، دار الفكر. -

7_عباس، فيصل وآخرون (2009): الاختبارات النفسية تقنياتها وإجراءاتها، ط1، دار الفكر

العربي، بيروت.

8- عبد الرحمن، سعد، 1983، القياس النفسي، ط 1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع

9 - عبد الفتاح، فوقية، (2005) : علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، مصر.

10- عبد الستار، مهند محمد (2010): دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، عمان، دار غيداء للنشر، ط

11،. - عيسوي، عبد الرحمن محمد (1985): القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة، جامعة الإسكندرية، مصر.

12 - هاميلتون، رونالدك، وآخرون (2006): تكيف الاختبارات التربوية والنفسية للتقييم عبر

13_داود، عبد الرحمن وعزيز حنا، أنور حسين .(1990). مناهج البحث التربوي. بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.

14_عودة وملكاوي ، احمد سليمان وفتحي حسن .(1992). أساسيات البحث العلمي في التربية وعلم النفس. ط 2 ، مكتبة الكنانة.

15_النجار، جمعة نبيل .(2010). القياس والتقويم. دار الحامد، الاردن.

المصادر الاجنبية

1. Barg, W.R 1981). Applying Educational Research A practical Guide for teachers, New York.

2. Harvey, P. (2000): An introduction to Buddhism, teachings, history and practices. Cambridge:

Cambridge University Press.

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	الانتباه الذهني اساس التفكير الايجابي					
2	التنظيم الذاتي المعرفي للطلاب يسبق العملية التعليمية					
3	تنظيم مكان الدراسة من الامور المهمة في الدراسة					
4	عند مراجعة المحاضرات احاول التركيز لنيل درجة كاملة في الامتحان					
5	الاحظ ان افضل اوقات الدراسة هي عند الصباح الباكر					
6	اراعي الاوقات التي اكون فيها صاف البال لغرض الدراسة					
7	اضع اشارات على الامور المهمة في الدراسة وفي القراءة واضع الخطوط تحت التعاريف المهمة.					
8	اراجع الاسئلة الماضية في السنوات اللاحقة					
9	ابحث عن الاصدقاء ممن يتمتعون بصلة المطالعة والاهتمام ليزيد من كفاءة الانتباه					
10	تنظيم الواجبات اليومية					

11	متابعة الدروس اليومية بشكل مكثف				
12	اعادة مراجعة المادة قبل الامتحان				
13	اراعي اوقات الراحة في الدراسة				
14	اراجع نفسي وابدأ بترتيب دورسي حسب الجدول والاوليات في المادة العلمية				
15	اهتم بالاسئلة التي لم اجب عليها في الاختبارات اللاحقة				
16	ادون الملاحظات المهمة				
17	اراعي الحالة المزاجية والمكان الدراسي والطبيعة الملائمة للدراصة				
18	تحديد نقاط القوة والضعف في الدراسة				
19	العمل على تصحيح الاخطاء ومراجعة الزملاء في ذلك				
20	الاستعداد للامتحان بشكل تام وكامل				
21	الاهتمام بحضور المحاضرات اليومية				
22	ممارسة الهوايات المفضلة دوما				
23	ممارسة الرياضة بشكل مستمر				
24	الوعي مهم في حضور كل اعماله				
25	اجد نفسي كثير الاهتمام بالماضي او المستقبل				

					26	اراعي التنظيم الذاتي كوني جزء لا يتجزء من المجتمع
					27	التنظيم الذاتي سر نجاحي
					28	انظم اموري بشكل يتلائم مع اهدافي
					29	يحدث قلة التنظيم الذاتي على الاهتمام باموري الشخصية بدون وعي
					30	التنظيم الذاتي لامور الشخصية يساعدني في اداء الدراسة الافضل