الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة

م. د. كاظم محسن كويطع الكعبي

الجامعة المستنصرية – كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية

الملخص:

هدف البحث التعرف على الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي ، وماهي العلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة ، ولغرض التحقق من ذلك قام الباحث بترجمة مقياس الانتباه الذهني الذي أعده كل من براون وريان عام (2003) والمكون من (15) فقرة وتبني مقياس التنظيم الذاتي المعرفي لـ(الموسوي ، 2010) والمكون من (31) بصيغته النهائية ، وبعد التأكد من الخصائص السايكومترية لاداتي البحث طبقا على عينة البحث والبالغة (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة اختيروا بطريقة الطبقية العشوائية.

اظهرت النتائج ان افراد العينة لديهم انتباه ذهني الذي بدوره عزز تنظيم المعرفة من خلال معالجة المعلومات التي استقبلها الطالب من بيئته المعرفية ، وايضاً ان افراد عينة البحث لديها تنظيم ذاتي للمعلومات المعرفية من خلال انتباهه اليها ، واظهرت النتائج الاحصائية وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي لدى الطلبة ، وهذا يرجع الى اهتمام الطلبة بالمعلومات التي تنسجم مع احتياجاتهم المعرفية في الموقف التعليمي لغرض معالجتها والاستفادة منها ، وان الانتباه ربما يقوم بتسيير الذاكرة من خلال نشاط ذاتي التنظيم واشباع الحاجات النفسية المعرفية وترتيبها لغرض الوصول الى الهدف المطلوب وهو التفوق والحصول على مستوى عالي في التحصيل ، وبناءً على نتائج البحث الحالي تم التوصل الى بعض التوصيات والمقترحات المستقبلية .

المصطلحات المفتاحية الرئيسية للبحث :Keywords the terminology for research

الانتباه الذهني : Mindfyul Attention

التنظيم الذاتي المعرفي : Cognitive self-Regulation

طلبة الجامعة : students University

الفصل الاول

مشكلة البحث Research Problem

في ظل الظروف المتغيرة دائما، والإحداث اليومية والمواقف العديدة التي تؤثر في الفرد بشكل كبير في حياته وتجعله يصارع الحياة ويصارع ذاته أحيانا ، 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 ويجددها نحو الأفضل لذا يتوجب على الفرد أن يكون منتبهاً للمهارات التي يمتلكها ، وذكر(عبد الستار،2010) ان عملية الادراك تلي عملية الاحساس والانتباه، فاذا كان الاحساس هو اكتشاف وتسلم المثيرات الحسية المختلفة عبر الاجهزة الحسية ونقلها الى الدماغ فالانتباه يتضمن وضع هذه المثيرات (المعلومات) في مركز الوعي أو الشعور، اما الادراك فهو عملية اضفاء المعنى على هذه المعلومات على أن عملية الادراك هذه تنتظم وفق مخططات عقلية تعمل على تنظيم الاحداث سواء كانت احداثاً زمنية أو صورية تنطوي هي الأخرى على تفصيلات أكثر دقة وتعقيداً،وان أي عملية تشويش أو قطع أو قصور في أليات الاحساس أو الانتباه أو الادراك أو الذاكرة تمثل إخفاقاً معرفياً يؤثر في عمليات معالجة المعلومات (عبد الستار ،2010,ص 3) اذ ان الانتباه والادراك والفهم للاحداث والموضوعات من حولنا تعتمد الى 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 اي على قدرة الدماغ على تحويل المثيرات الى معلومات قابلة للفهم (النعمة ، 2004,ص30) ، وترتبط العمليات المعرفية بعضها البعض ولا تعمل بمعزل عن باقي العمليات الآخرى، وإنما تعتمد في أدائها لوظائفها على الترابط، والتكامل، والأتساق، فأتخاذ القرار يعتمد على الإدراك والذاكرة والمعلومات العامة واللغة والتفكير وتشكل هذهِ محاور أساسية في عملية التنظيم المعرفي للمتعلم ولما كانت المثيرات تنهال على حواسنا من مصادر متعددة دفعةً واحدة في كل لحظة من لحظات الوعي الإنساني، فكيف يكون المتعلم عندما يستقبل هذهِ المثيرات دفعةً واحدةً دون وجود ما ينظمها ، لذا يحتاج المتعلم الى آلية تساعده في التنظيم المعرفي لجعله أكثر إستقراراً، وإنّ المتعلم يحتاج الى سيطرة معرفية واعية تجعلة ينتقي شيئ محدد، أو هدف معين، وإن عدم السيطرة هذهِ تجعُله يتخبط في إنتقاء الأشياء(Reason,1988,p405-421) .

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 لتنظيم 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 الطلبة الجامعة وما نوع واتجاه هذه العلاقة ؟

أهمية البحث The Importance of Research

يعد الانتباه إحدى العمليات الأكثر أهمية في نظام الذاكرة ويتوقف على احتمال امتصاص المعلومات التي في الذاكرة قصيرة المدى بواسطة الذاكرة طويلة المدى ،إذ على الرغم من قدرة الإنسان على توجيه انتباهه نحو مثيرات معينة إلا أن هناك دلائل ما يوحي بأنه لا يستطيع أن يعالج إلاّ كمية محدودة في وقت واحد، إذ أنّ معالجة المعلومات تبدأ بمثيرات ومدخلات من البيئة الخارجية كالضوء والحرارة، ولكي تتم عملية معالجة المثيرات يجب أن تثير استجابة موجهة وتركز انتباه الفرد على المثير، ويتم تخزين المثير من البيئة بطريقة مختصرة في المخزن الحساس، ويحدد الانتباه ما يمكن أن يحدث بعد ذلك، وإذا لم يتم الانتباه للمعلومات الجديدة فإنها تنسى وتتلاشى أما إذا انتبه الفرد إليها فإنها تنتقل من الذاكرة الحسية إلى الذاكرة قصيرة المدى أو الذاكرة العاملة ،إذ إنّ طاقة التخزين في الذاكرة قصيرة المدى ، إذ يتم ترميز المعلومات في هذه الذاكرة فإنها ستحافظ على تركيز الانتباه أو يتم نقل هذه المعلومات إلى الذاكرة طويلة المدى (ابو جادو، 2000, ص 235) ، والفرد عندما ينتبه ذهنيا فأنه يمرّ بحالة متزايدة من التأمل المعرفي أو يكون موجودا بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة فيفسر الفرد المنتبه ذهنيا العالم بابتكار الفئات الجديدة واستعمالها بصورة متواصلة من دون انقطاع لفهم الظاهرة كما تكون ممارسات في استعمال التصور لملاحظة الأفكار والمشاعر والإحساس والوعي والانتباه خلال الأنشطة اليومية (Carson& Carson ,2004,p 8)

فالانتباه الذهني عملية حيوية تكمن أهميته في كونه إحدى المتطلبات الرئيسة للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والإدراك والتفكير والتعلم ، فمن دون هذه العملية ربما لا يكون

إدراك للفرد لما يدور حوله واضحا وجليا ، وقد يواجه صعوبة في عملية التذكر مما ينتج عنه الوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أو على صعيد السلوك وتنفيذه فالفرد الذي يتمتع بذاكرة نشطة يتمتع بانتباه ذهني عالي التي يمكن أن تتحدد بدرجة انتباه الفرد لها ، فحينما يكون الفرد منتبهاً يلجأ إلى النظرة السريعة لإبراز الجوانب المهمة والأساسية للمثير وذلك لا يحدث عادة حينما يكون غير منتبهاً للمثيرات ومصدرها (Matthews,1989,p 35).

كما ويشير الانتباه الذهني إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرّين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة في السياق التي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد في أثناء تعاملاته الاجتماعية (Langer 1989 ,p 65,)

وان عمليات الإحساس والانتباه إنما هي عمليات متلازمة تشكل النافذة التي يطل منها الفرد على العالم كما انها تمثل بتفاعلها وتناسقها معاً لبنة أساسية في تفاعل الفرد مع بيئته وهي بالنتيجة تشكل القاعدة الاساسية التي تستند اليها سائر العمليات العقلية وشتى الأنشطة الجسدية والحركية وأنماط السلوكات المختلفة في المواقف الاجتماعية والتعليمية ، إذ لولا الاحساس لما استطاع الفرد أن يتحسس أنواع المنبهات الخارجية والداخلية المحيطة به ولولا الانتباه لما استطاع ان ينتقي المثير أو المنبه المعني ويعزله عن بقية المنبهات الواردة الى الدماغ ليصل به الى مركز الوعي ولولا الادراك لما استطاع الفرد ان يضفي ما جاءت به انماط التعلم والخبرات من معاني ودلالات وصور وأحداث على المثيرالمدرك وهكذا تشكل هذه العمليات أساسيات التمثيل المعرفي للعالم المحيط بنا (عبد الستار ، 2010 ، ص6) .

وقد وجدت لانكَر وبايبر (Langer & Piper , 1987) أنّ للانتباه الذهني أثراً ايجابياً في التعلم والتفكير الإبداعي فوجدا أنّ الأفراد الغير منتبهين يطبقون القواعد والتوقعات التعليمية على الحاسبات ببطء فيبالغون في إظهار التعليمات المتمثلة بالبرمجيات وتطبيقاتها على العكس من الأفراد المنتبهين ذهنياً (Langer & Piper ,p1987.P43) ويذكر العالمان هولمب وجونسون(2005) Holmbe and Jonson أنّ الانتباه أحد أهم العمليات المعرفية التي شغلت العلماء وافادتهم في الوقت نفسه ، ويعني ان نقوم باصطفاء أشياء أو أشخاص أو أماكن محددة ضمن بيئتنا الحسية المتنوعة والمعقدة والتي هي اساس

المعرفة البشرية ، وأحد أهم أنواع الانتباه المهمة هوما يسمى بالانتباه التنفيذي ، ويعد المدير التنفيذي للمعرفة ويشير الى قدرتنا على تنظيم استجاباتنا خصوصاً مع الحالات المتصارعة (Holmbe and Johnson , 2005 , p1) .

أن الانتباه ليس عملية واحدة بل هو يتمثل بآليات فرعية اخرى واكتشفت منها لحد الان ثلاث هي (التوجه ، والتيقظ ،والشبكة التنفيذية اوالانتباه التنفيذي)، ويساعدنا الانتباه التنفيذي بالاحتفاظ بحالة الوعي نحو الهدف في ظل حدوث توقف وانشغال بأهداف اخرى ويطلق بيوتلر Butler على هذا المكون بالتحكم الانتباهي Attentional control من خلال مساعدة المتعلمين على تنمية قدراتهم وتنظيم أنشطتهم المعرفية في عمليتي التعليم والتعلم بالأضافة الى الوعي بالذات وهو شرط أساسي للتنظيم الذاتي، وهذا بدوره يجعلهم أكثر إدراكاً لعمليات ونواتج التعلم وبطريقة تفكيرهم نتيجة لأدراكهم وأمكانيتهم المعرفية، وبذلك تقل الأضطرابات والضغوط النفسية التي من الممكن أن يتعرضوا لها، ويرى علماء النفس المعرفيون أن هذه العمليات لا يمكن الحصول عليها إلا من خلال التدريب،حيث توصلت بعض الدراسات، ومنها دراسة بوتلر(Butler,1998) التي هدفت لمعرفة أثر استعمال إستراتيجية التنظيم الذاتي وما وراء المعرفة على علاج ذوي صعوبات تعلم القراءة حيث أكدت النتائج أن هؤلاء الطلبة اكتسبوا القدرة على الأداء الأفضل للمهام نتيجة تدريبهم على عمليات التنظيم الذاتي ، وأضافت دراسة بيست(Best,1992)أن الطالب الذي يبذل جهداً في تنظيم وحداته المعرفية ذاتياً سوف يكون أكثر كفاءة في الاسترجاع للمعلومات من الذي كانت جهوده غير منظمة أو عشوائية (Best,1992,p34).

ومما تقدم تتضح أهمية البحث الحالي من خلال ما يأتي :-

1- يعد البحث الحالي من الدراسات الحديثة بأعتبار متغير الانتباه الذهني حديث في علم النفس المعرفي على حد علم الباحث .
2- أهمية مفهوم الانتباه الذهني الذي يعطي اهمية كموضوع للبحث الحالي .
3- يسلط الضوء على التنظيم الذاتي المعرفي لدى الطلبة لكون المفهوم يهتم بشريحة مهمة من المجتمع .
4- يعد موضوع البحث الحالي (الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي المعرفي) ايجاد العلاقة بين متغيرين ويتم دراستهما معاً في البحث الحالي .
5- اهمية العينة المدروسة (طلبة الجامعة) وهم جزء من المجتمع العراقي .

أهداف البحث Research Goals

يستهدف البحث الحالي تعرف:

1- الانتباه الذهني لدى طلبة الجامعة.

2- الفرق في الانتباه الذهني بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) والتخصص (علمي – انساني).

3- التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة .

4- الفرق في التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) والتخصص (علمي – انساني).

5- نوع واتجاه العلاقة الارتباطية بين الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث Research Limitation

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية من الدراسات الصباحية فقط ومن كلا الجنسين (الذكور/ و الأناث) وللعام الدراسي (2015 – 2016).

تحديد المصطلحات Terms Definition:

اولاً : الانتباه الذهني Mindfyul Attention عرفه كل من:-

1-لانكر ، 1989 (Langer, 1989)

هو مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظرة خاصة ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للشخص (Langer , 1989 , P.60).

2- هارفي، 2000 (Harvey, 2000)

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

3 - لانكر ،2002 (Langer ,2002)

هو حالة مرنة في العقل تتمثل بالانفتاح على الجديد وهو عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد (Langer ,2002 ,p.125) .

4- بروان وريان، 2003 (Brown & Ryan ,2003)

حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعيا للذي يحدث في الوقت الحاضر ، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي وهي ايضاً الانتباه المقبول إلى الوعي للحوادث الحاضرة (Brown & Ryan ,2003,p. 122) .

التعريف النظري :

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

التعريف الإجرائي :

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق إجابته عن مقياس الانتباه الذهنيي .

ثانياً : التنظيم الذاتي المعرفي: Cognitive self-Regulation عرفه كل من:-

1- ستون Stone

إنه إلية للتحكم الداخلي التي تحدد السلوك المؤدي ذاتياً، والنتائج المفروضة لذلك السلوك (Stone,1998,p6).

2- باندورا Bandura

هو ذلك التصرف الأخلاقي الذي يتضمن عمل الأشياء التي تأتي بالرضا الذاتي والإحساس بقيمة الذات (Bandura,2005,p3).

3 - زيمرمان (Zimmerman):

بأنه "مشاركة المتعلمين الفعالة ضمن سلسلة عمليات تعلمهم الخاصة حيث يضع هؤلاء المتعلمون تصوراً في اثناء تعلمهم ويؤكدون معه تفعيل ومعالجة مالديهم من عناصر ماوراء المعرفة والتخطيط واهدافهم الشخصية الموضوعة وتنظيمها والقيام بتقوية الفاعلية الذتية ومن ثم اعادة بناء الافكار وابتكارها" (Zimmerman,2001,p1-65).

4 - كيرلن (Kerlin,1992)

أنه التخطيط المقصود ومراقبة العمليات المعرفية والوجدانية التي تشترك في الإكمال الناجح للمهمات الدراسية التي تم اقتراحها بالنسبة لبعض المتعلمين (Kerlin,1992,p2).

وقد تبنى الباحث تعريفZimmerman,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 : ادبيات البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً لأهم النظريات التي فسرت متغير الاتنباه الذهني والنظريات التي فسرت متغير التنظيم الذاتي المعرفي وكما يأتي :

اولاً : الاتنباه الذهني Mindfyul Attention

نظريات الاتنباه الذهني :

1- نظريات الشعور بالذات التأملي Theories of Reflexive Self-Consciousness

إنّ أكثر المعالجات توسعا بشأن دور الوعي والانتباه في الحياة اليومية تأتي من نظريات وعي الذات Self- awareness المتمثلة بنظرية باس 1980 (Buss,1980,) ودوفال ويكلوند 1972 وكارفر وشير 1981- 1989 Carver and Scheier (1981.,1989) ,Duval and Wicklund (1972) وآخرين الذين وصفوا إشكال مختلفة من الشعور التأملي الذي يشير إلى أخذ الشخص لذاته أو تجاربه على أنها مركز اهتمام ،ومفهوم الانتباه الذهني يشترك بنقاط تشابهات واختلافات في المناقشات بشأن الانتباه في نظريات الشعور بالذات ثلاثية الإبعاد هي القوة والتوجه والنوعية أو نوع الانتباه الذي يجري توزيعه تختلف فيه القوة الانتباهية Attentional strength تتميز عن أحلام اليقظة التي تتمييز بشكل واسع من الغياب الواقعي daydreaming فالأولى الانتباه الحذر أو اليقظ النشط ، وهناك اتفاق على أن درجة كافية من الانتباه يعد ضرورياً من أجل حدوث التنظيم الذاتي الفعال إذ ترى نظريات الشعور بالذات التأملي أن الأفراد يكونوا منتبهين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة أهدافهم فأكدت نظريات الشعور بالذات التأملي أنّ الإخفاق في إحداث ما يكفي من الانتباه إلى الذات من شأنه أن يعزز ردود الأفعال المعتادة والاستجابات المبالغة والتلقائية وليس الاستجابات التي تستند إلى الموافقة الذاتية أو المناسبة من حيث المواقف ، وإنّ الأداء الفعال يتطلب أن يكون الانتباه موجه نحو كل من الإحداث والنشاطات الداخلية والخارجية وأكدت هذه النظريات أنّ توجيه الانتباه نحو تجربة ذهنية انفعالية وجسمية ذاتية هو عامل أساس لتنظيم ذاتي صحي ،وفي الحقيقة إنّ الحاجة للنظر إلى الداخل هو أمر أساسي في تطوير المعرفة الذاتية التي ينبع منها الفعل المنتظم ، وإنّ الفرق الرئيسى بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية أو طبيعة الانتباه ، ويعتقد أن الوعي يمثل قدرتين أساسيتين هما الطاقة Capacities والسيطرة control إذ يعمل الأول وظيفة (مراقب) والثاني يعمل موجهاً نحو الهدف للاستمرار والتغير

(Westen ,1999,p.212)وهناك دلائل على أنّ كلتا الوظيفتين مستقلتان بشكل أو بآخر على الرغم من أنهّا متداخلان وهي خاصية أبرزتها نظريات الشعور بالذات self-awareness ونظريات الشعور بالذات التأملي تؤكد الدور الرئيسى 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 إنّ 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- representation ومفهوم الذات self-concept (Kunda ,1990,p.480) .

كما أنّ (لانكر) ركزت على كيفية قيام الأفراد بفهم وتصور وتنظيم السلوك والبيئة في حين أنّ الصيغة الحالية لنظريات الشعور بالذات التأملي تلقي الضوء على أهمية الانتباه للحقائق الداخلية والخارجية بوصفها قاعدة لردود الفعل المؤلفة حديثا ، وإنّ الحاجة ملحة لأبحاث أخرى للقرار فيما إذ كان هذان الشكلان من الانتباه يمثلان الاتجاهات البديلة والمؤدية إلى النتائج نفسها للمساعدة أو ما إذا كانت ستظهر فوائد لمجالات مختلفة للتجارب والسلوك (Brown & Ryan , 2003, p.822) .

2- نظريات الوعي التكاملي 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 جنبا إلى جنب مع نظريات الشعور بالذات التأملي 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 (Ryan&Deci,2000,p 78) 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 (Ryan ,1995,p.427) .

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 ارتباطاً أكثر في التطابق والاتفاق وينعكس في التوافق العالي بين التقدير

التام (اللاوعي)والصريح (الوعي) لتقويم السمات المتعلقة بالذات (Brown& Ryan, 2003,p67)

3- نظرية لانكر: Langer Theory

الانتباه الذهني يعني "تذكر" ولكن وسيلةً للوعي ، إذ إنّها تدل عادة على وجود العقل ، وترى لانجر أنّ 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, 1989,p.72) .

4- نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية)Theory Self Determination

تفترض هذه النظرية أنّ الوعي Awareness المنفتح يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة في تسهيل اختيار السلوكيات التي تنسجم مع احتياجات الشخص وقيمه واهتماماته في المقابل المعالجة التلقائية والمسيطر عليها غالبا ما تعوق رؤى الخيارات التي تكون أكثر انسجاما مع الاحتياجات والقيم، وترى نظرية التصميم الذاتي أن الانتباه الذهني ربما يقوم بتيسير الذاكرة من خلال النشاط ذاتي التنظيم وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية (النشاطات التي يجري اختيارها بحرية والوعي يسهل التنبه إلى العلامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية مما يجعل الشخص أكثر ترجيحا في تنظيم سلوكه بطريقة تعمل على إشباع هذه الحاجات، ولا تتطلب عمليات التنظيم الذاتي كافة إدراكا واعيا أو انتباهاً ذهنيا للعمل بيسر ، وإن جزءاً كبيراً من السلوك اليومي يحدث بشكل تلقائي وبشكل غير واعٍ (Bargh,1997,p.109) ،وقد كان هناك جدال بين المفكرين ولمدة طويلة بشأن محاسن ومساوئ مثل هذا السلوك الذي يعرّف بأنه افتقار للجهد المقصود أو الوعي في حين يرى

مفكرون آخرون أنّ مثل هذا التفكير التلقائي وأنماط السلوكيات قد تكون لديها عواقب تسبب إشكاليات Baumeister ,Heatherton and Tice 1994 توصلوا إلى دليل يبين أن انتشار الوعي والانتباه يمكن أن يلغي الاستجابات غير المطلوبة وإنّ هذا الانتشار مرتبط بالذاكرة وفي المجالات المعرفية والانفعالية والسلوكية ، وهناك حالات كثيرة تكون فيها الحساسية الانتباهيه للرموز النفسية والبدنية والبيئية هي عنصر أساسي في الانتباه وهي ذات أهمية حاسمة لتشغيل العمليات التنظيمية الصحية (Brown, 1998,p.824) وتؤكد نظرية التصميم الذاتي أنّ عملية انعدام التنظيم يمكن أن تحدث عندما يجري إهمال الرموز أو كبتها كما يحدث عند تناول العقاقير والكحول والمخدرات لمعالجة الذات – self Medicate وحين يحدث هذا النوع من انعدام التنظيم تكون هناك حاجة إلى الانتباه الذهني لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام (مثل العقل والبدن والفكر والسلوك)، ويحدث أيضا انعدام التنظيم عندما تكون مؤشرات البدن والرموز الأخرى واعية ومن ثم المبالغة فيها معرفيا كما يحدث في حالات الرعب، وإن الانتباه الذهني يتضمن المثيرات كما هي في الوقت الحاضر، وإنّ أكثر الأدلة على فوائد الإدراك المنتبه تأتي من خلال البحوث التي بينت أن التدريب على الانتباه الذهني يرتبط بنتائج سايكلوجية وبدنية ايجابية ، والطريق المباشر الذي من خلاله يجري تعزيز الذاكرة يكمن في ارتباطها بوجود أعلى وأفضل للخبرات النوعية الحالية لحظة بلحظة ،وترى نظرية التصميم الذاتي أنّ الأشخاص المنتبهيين ذهنيا للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت للذهن إذ وجدت الأبحاث على نحو عام أن الأنشطة الجوهرية المتدفقة التي تتميز بالتعامل مع ما يحدث تسفر عن الشعور بالحيوية في العمليات المعرفية(Clark,1986,p.461).

ثانياً : التنظيم الذاتي المعرفي Cognitive self-Regulation

يعُد التنظيم الذاتي المعرفي من العمليات المهمة في تذكر المعلومات التي تبدو غير مترابطة ومفهومة،وذلك لأن استعمال هذه العمليات يساعد على تنظيم المعلومات وتصنيفها وربطها مما يساهم في النجاح الأكاديمي للطالب فالمادة المنظمة بصورة جيدة يمكن تخزينها واسترجاعها بمستويات عالية من الدقة ،وإن الطالب بحاجة لئن يعرف كيف ينظم معرفته ويعززها على وفق الأساليب المختلفة لأن عمله هذا سوف يساعده على تحقيق وإنجاز النجاح .

أولاً:نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي ل(باندورا) (1977 –1986، Bandura)

يرى (باندورا) أَنَّ التنظيم الذاتي (Self-regulation) يعني قابلية الفرد على التحكم بسلوكه الخاص فالناس لديهم القابلية على التحكم بسلوكهم، ويصبح التنظيم ذاتياً عندما يكون لدى الفرد أفكاره الخاصة حول ما هية السلوك المناسب أو غير المناسب، ويختار الأفعال تبعاً لذلك (Rutledge, 2000, p.4) فالأفعال التي تعطيه إحساساً بالفخر والرضا الذاتي تكون مرغوبة أكثر عند القيام بها من الأفعال التي تؤدي إلى النقد الذاتي فالتنظيم الذاتي يمثل القوة المحركة بالنسبة لشخصية الإنسان ، وإنه جهد منظم لتوجيه الأفكار، والمشاعر، والأفعال لتحقيق الأهداف، ويشير(باندورا) إلى أن الأفراد لديهم منظومة داخلية تنظم التعلم وترتبه،ولا يحدث التعلم بفعل عوامل خارجية تشكل السلوك فالأفراد يطورون فاعليتهم الذاتية ويبنونها من خلال الخبرات المختلفة التي يتعرضون لها ،وبعد أن تكتمل هذه الخبرات تصبح أداة لتحقيق الأهداف التي يسعون إليها ، فالعمليات الذهنية والأحداث البيئية يؤثر كل منهما في الآخر،وإن الناس لا يستجيبون ببساطة للأحداث البيئية وإنما يخلقون بيئاتهم على نحو نشط، ويعملون على تغييرها (Bandura,1976,p392) .

وطبقاً لهذه النظرية فإن المتعلم يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة (شخصية،وسلوكية ، وبيئية) تطلق العوامل الشخصية على معتقدات الفرد حول قدراته واتجاهاته،أما العوامل السلوكية تتضمن مجموعة الاستجابات الصادرة عن الفرد في موقف ما،وتشمل العوامل البيئية الأدوار التي يقوم بها من يتعامل مع الطفل، ومنهم الآباء والمعلمون والأقران(Zimmerman,1989,p330).

ثانياً :نظرية التنظيم الذاتي الدائري أو الحلقي لزيمرمان Self-Regulatory A cyclical

يحدث التنظيم الذاتي بصفة عامة تبعاً لدرجة استعمال المتعلم للعمليات الذاتية في الضبط والتوجيه والتنظيم الاستراتيجي للسلوك والبيئة المحيطة ،وهذه المكونات الثلاثية للتعلم المنظم ذاتياً(العمليات الذاتية ،السلوك،البيئة) تربطها علاقة تبادلية، حيث يؤثر كلاً 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)، وطبقاً 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(زمرمان) أن التنظيم الذاتي يتضمن ثلاث عمليات مفتاحيه 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 الموضوعة أو الأهداف المراد تحقيقها،وتتأثر هذه العملية بالعديد من العوامل مثل أنماط المعايير المستخدمة، وخصائص الهدف ومناسبته 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 (Schunk,1981,p93-105)،وهذه العمليات ليست معتمدة تبادلياً فقط ولكنها متفاعلة أيضاً فحينما يلاحظ المتعلم بعض أشكال سلوكه ربما يقيمها في ضوء المعايير الموضوعة،وتقويمات المتعلم وردود أفعاله تحدد ملاحظاته التالية لنفس أشكال السلوك أو لغيرها ،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 ذاتياً،وهي تتضمن عمليات ما وراء معرفية التي تعمل على جعل المتعلم قادراً 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 أيضاً أن تحسين التنظيم الذاتي يتأثر بعوامل داخلية خاصة بالمتعلم،وعوامل خارجية خاصة بالنموذج الذي يشرح الخطوات أمام المتعلمين (عبد الفتاح،2005،ص 133).

الفصل الثالث

منهج البحث واجراءته Research Methodology & Procedure

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهجية البحث واجراءته من حيث تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة منه ووصف اداتي البحث بخطواتها والوسائل الإحصائية المستخدمة فيه وعلى النحو الآتي:-

أولا:- منهجية البحث Research of Method:-

استعمل الباحث المنهج الوصفي الارتباطي بوصفه انسب المناهج ملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق بينها ،وقد اتبع في ذلك مجموعة خطوات متتابعة علمية من حيث تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة لهُ واتباع الاجراءات اللازمة لاداتي البحث: الاولى ترجمة مقياس الانتباه الذهني وتبني المقياس الثاني بهدف التمكن من معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث.

ثانياً:- مجتمع البحث Population of Research :-

تألف مجتمع البحث الحالي[1] من طلبة كليات الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2016/2015 موزعين على (12) كلية منها (7) ذات اختصاصات إنسانية و(5) كليات ذات اختصاصات علمية إذ كان مجموع طلبة الجامعة المستنصرية (22820) طالباً وطالبة موزعين بواقع (12361) طالباً و(10459) طالبة بحسب الجنس والجدول (1) يوضح ذلك .

[1] حصل الباحث على البيانات من قسم الدراسات والتخطيط – قسم الاحصاء –من رئاسة الجامعة المستنصرية .

الجدول (1)

مجتمع البحث (الجامعة المستنصرية) موزعين بحسب الجنس والتخصص

ت	أسم الكلية	التخصص	عدد الطلبة		المجموع
			الذكور	الإناث	
1	الطب	العلمي	477	868	1345
2	طب الأسنان		130	221	351
3	الصيدلة		134	314	448
4	الهندسة		606	850	1456
5	العلوم		1375	774	2149
6	التربية الأساسية	الإنساني	1478	2093	3571
7	الآداب		2931	1547	4478
8	التربية		2138	1989	4127
9	الإدارة والاقتصاد		2007	1062	3069
10	القانون		538	482	1020
11	العلوم السياسية		327	240	567
12	التربية الرياضية		220	19	239
المجموع الكلي			12361	10459	22820

ثالثاً:- عينة البحث Sample of Research:

تألفت عينة البحث الحالي من (400) طالباً وطالبة من كليات الجامعة المستنصرية الدراسة الصباحية، إذ سحبت تلك العينة على وفق الطريقة العشوائية العنقودية ، إذ قسمت ال (400) حسب الجنس (200) طالباً و(200) طالبة، وقسمت حسب التخصص الإنساني بواقع (200) طالباً وطالبة والتخصص العلمي بواقع (200) طالباً وطالبة، إذ تم اختيار (4) كليات من الجامعة المستنصرية وهي التربية والآداب والهندسة والعلوم، والجدول (2) يوضح ذلك .

الجدول (2)

عينة البحث موزعة حسب الكلية والجنس والتخصص

الكلية	التخصص	الجنس		المجموع
		ذكور	إناث	
التربية	الإنساني	50	50	100
الآداب	الإنساني	50	50	100
الهندسة	العلمي	50	50	100
العلوم	العلمي	50	50	100
المجموع		200	200	400

رابعاً:- أداتا البحث Tools of Research :-

لتحقيق أهداف البحث يتطلب توافر أداتيين لقياس الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي تتصفان بجميع الخصائص القياسية للمقاييس النفسية وكالآتي :

أ- مقياس الانتباه الذهني Mindfyul Attention Scale

نظراً لعدم وجود أداة محلية أو عربية تقيس الانتباه الذهني تتناسب مع عينة البحث الحالي فقد عمد الباحث إلى ترجمة مقياس الانتباه الذهني الذي أعده كل من براون وريان عام (2003) (Brown & Ryan ,2003) والمكون من (15) فقرة والذي وضع على وفق مبادئ نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة والتفضيلية) (Theory self Determination) (ريان وديسي) علماً ان بدائل المقياس (لاتتكرر ابداً، تتكررقليلاً جداً، تتكررالى حد ما ،تتكررالى حد ما في اغلب الاحيان تتكرر اغلب الاحيان ،تتكرر دائماً) .

ويشير (هامبلتون وآخرون، 2006) إلى أن الطريقة المفضلة في الترجمة هي طريقة الترجمة الراجعة وفيها يقوم مترجم واحد بترجمة أداة القياس من لغة المصدر إلى لغة أخرى ثم تعرض الصيغة المترجمة على مترجم آخر يعيد ترجمتها إلى لغة المصدر ثم يقوم مترجم ثالث بالحكم على مدى تطابق الصيغة الأصلية مع الصيغة المترجمة من قبل المترجم الثاني للتأكد من مدى الدقة والاتفاق بين الصيغتين بلغة المصدر (هامبلتون وآخرون، 2006،ص 32)،وقد اعتمد في البحث الحالي طريقة الترجمة الراجعة لأنها أكثر شيوعاً واستعمالاً في ترجمة الاختبارات والمقاييس الأجنبية إلى اللغة العربية وعلى النحو الآتي:

أ- قام الباحث بترجمة المقياس من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية ثم عرضه على أحد المختصين* باللغة الإنكليزية للتأكد من صلاحية الترجمة وقد أخذ الباحث بملاحظاته حول بعض الصياغات اللغوية .

ب- عرضت النسخة المعربة للمقياس على مختص آخر** في اللغة الإنكليزية، لإعادة ترجمتها إلى اللغة الإنكليزية.

ج- عرضت النسختان باللغة الإنكليزية على مترجم ثالث*** للحكم على مدى تطابق الصيغة الإنكليزية الثانية مع الصيغة الإنكليزية الأصلية الأولى .

وقد تبين من خلال ملاحظاته أن الصيغتين باللغة الإنكليزية على درجة عالية من التطابق، وبذلك أصبحت النسخة المعربة للمقياس صالحة لاستكمال إجراءات تحليل الفقرات وإيجاد الخصائص السايكومترية له.

تحليل الفقرات Item Analysis .

أشار ايبل (Ebel) الى ان الهدف من تحليل الفقرات هو الأبقاء على الفقرات المميزة في المقياس (Ebel, 1972, p.392) ، وقد تم استخراج القوة التمييزية بأسلوبين وهما :

أولا: أسلوب المقارنة الطرفية (اسلوب العينتين المتطرفتين Extreme Groups Method).

لتحقيق ذلك اتبعت الخطوات الآتية :

أ- بعد تطبيق المقياس الملحق (1) على عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.

ب- ترتيب الاستمارات تنازلياً حسب درجتها الكلية من اعلى درجة الى أوطأ درجة.

ج- تحديد نسبة (27%) من الإستمارات الحاصلة على الدرجات العليا إذ بلغ عددها (108) استمارة و(27%) من الإستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا وبلغت (108) استمارة وبمجموع كلي (216) استمارة.

ومن ثم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المفحوصين في كل مجموعة عن كل فقرة من فقرات المقياس ثم التعرف على القوة التمييزية لكل فقرة باستعمال

اسماء السادة المترجمين لمقياس الانتباه الذهني
* م. م. علي عبد اللطيف / كلية التربية- الجامعة المستنصرية.
** أ. م. د. استقلال حسن جعفر/ كلية الآداب- الجامعة المستنصرية.
*** م. م. ماجدة صبري فارس/ كلية التربية- الجامعة المستنصرية.

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لموازنة الأوساط الحسابية للمجموعتين المتطرفتين عن كل فقرة ، وتبين أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (5%) والجدول(3) يوضح القوة التمييزية لفقرات المقياس الحالي.

جدول(3)

يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس الاتنباه الذهني

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة عند 5%
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2.89	0.42	2.53	0.60	4.52	دالة
2	1.78	0.63	1.31	0.50	4.29	دالة
3	2.86	0.37	2.39	0.65	6.47	دالة
4	2.86	0.56	1.97	0.83	8.67	دالة
5	2.45	0.55	1.75	0.66	8.78	دالة
6	2.23	0.74	1.64	0.62	6.53	دالة
7	2.47	0.73	1.75	0.76	7.25	دالة
8	2.20	0.73	1.53	0.73	6.10	دالة
9	2.42	0.57	1.81	0.57	6.77	دالة
10	2.59	0.60	2.12	0.72	4.39	دالة
11	2.85	0.39	2.28	0.63	8.04	دالة
12	2.86	0.37	2.41	0.72	8.85	دالة
13	2.84	0.43	2.25	0.68	7.99	دالة
14	2.65	0.63	1.84	0.73	8.52	دالة
15	2.53	0.62	1.86	0.78	7.07	دالة

ثانياً: علاقة الفقرة بالمجموع الكلي (طريقة الاتساق الداخلي (Internal Consistency Method).

يعدُ هذا الأسلوب من أدق الوسائل المستخدمة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك لأنه يهتم بمعرفة مسار كل فقرة من فقرات المقياس بالاتجاه الذي يسير فيه المقياس ككل (عيسوي، 1985، ص51) ، فقد استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الإرتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، فتبين أن جميع الفقرات دالة مميزة عند مستوى دلالة (0.05) ، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

يوضح معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاتنباه الذهني

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0,28	6	0,41	11	0,39
2	0,34	7	0,31	12	0,30
3	0,33	8	0,32	13	0,38
4	0,26	9	0,39	14	0,28
5	0,36	10	0,26	15	0,54

الخصائص السيكومترية للمقياس :

الصدق Validity :

يعد الصدق Validity الأكثر أهمية من بين خصائص الاختبارات النفسية في القياس النفسي، ويتعلق موضوع صدق المقياس، بصلاحية المقياس في قياس ما وضع لقياسه (Anastasi, 1988 :p67) ،وهناك أكثر من مؤشر وطريقة للكشف عن الصدق، وفي البحث الحالي تم استخراج المؤشرات الآتية :

1. الصدق الظاهري Face Validity :

يشير ايبل (Ebel) إلى ان أفضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (Ebel, 1972:p55) وفي البحث الحالي تحقق هذا النوع من الصدق في قياس الاتنباه الذهني، وذلك عندما تم عرض فقرات المقياس وبدائله على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس والقياس والتقويم [2] الذين وافقوا على صلاحية فقرات المقياس وموازينه وبدائله وطريقة تصحيحه .

2. صدق البناء Construct Validity :

يقصد به تحليل فقرات المقياس استناداً الى بناء الخاصية النفسية المراد قياسها او في ضوء مفهوم نفسي معين اي هو المدى الذي يمكن ان تقرر بموجبه ان للمقياس بناءً نظرياً محدداً او خاصية معينة (Anastasi,1976:p151)، وقد تحقق ذلك عن طريق ايجاد القوة التمييزية للفقرات بطريقة المجموعتين المتطرفتين وعن طريق ايجاد العلاقة بين درجة الفقرة

(2)اسماء الخبراء والمحكمين

1-أ.د . محمد سعود صغير 2-أ.د.نمير حسن محمود 3-أ.د.نادية شعبان مصطفى4-أ.د.هيثم ضياء عبد الامير 5-أ.د.علي عودة الحلفي 6 -أ.م.د.كاظم كريدي العادلي 7-أ.م.د.رحيم عبد الله الزبيدي8-أ.م.د.آمال اسماعيل حسين .

بالدرجة الكلية للمقياس وقد اثبت التحليل ان الفقرات جميعها مميزة، ولا شك ان المقياس الذي يتكون من فقرات جيدة يكون قوياً، فجودة المقياس تعتمد جودة الاجزاء المكونة له وهي الفقرات، والقدرة على التمييز بين المجموعات تعد اهم دلالة لتلك الفقرات.

الثبات Reliability :

يقصد بالثبات بأنه اتساق في نتائج المقياس، فالمقياس الثابت هو المقياس الذي يمكن الاعتماد عليه ويمكن التحقق من ذلك اذا كانت فقرات المقياس تقيس السمة نفسها ،ويعد الثبات من المفاهيم المهمة التي يتطلبه أي مقياس لكي يكون صالحاً للاستعمال (الامام،1990:ص 143) ، وهو يستهدف تعرف مدى اتساق نتائج المقياس مع نفسها والاستقرار في النتائج إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم في نفس الظروف (سمارة ، 11:1989ص 4)، وهناك عدة أساليب لتقدير الثبات وكل أسلوب من هذه الأساليب له مميزاته الخاصة وفي البحث الحالي تم استخراج الثبات بطريقتين هما :

1. طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest Method) :

تكشف هذه الطريقة عن مدى استقرار النتائج عندما تطبق على مجموعة معينة أكثر من مرة وعبر فاصل زمني ، والثبات المستخرج بهذه الطريقة يسمى بمعامل الاستقرار (Stability) عبر الزمن والذي يتطلبه إعادة تطبيق الاختبار على عينة الثبات نفسها بفاصل زمني مقداره يتراوح بين (10– 30) يوماً، وحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني (Murphy, 1988:p 85) ، ولقد قام الباحث بتطبيق مقياس الانتباه الذهني لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة بلغت (100) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من كلية التربية موزعين بالتساوي على وفق متغير الجنس، وبعد ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول للمقياس، تم إعادة تطبيقه مرة أخرى على العينة نفسها وعند استعمال معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتعرف طبيعة العلاقة بين درجات التطبيقين الأول والثاني، ظهر أن معامل الثبات (0,82)، وقد عدت هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار استجابات الأفراد على مقياس الانتباه الذهني عبر الزمن، وتعد هذه القيمة مقبولة ويمكن الركون إليها، إذ أشار (عيسوي) إلى أن معامل الارتباط بين التطبيقين لأي اختبار نفسي إذا كان أعلى من (0,70)، فإن ذلك يعد مؤشراً جيداً على ثبات ذلك الاختبار (عيسوي، 1985:ص 58) ويشير معامل الثبات العالي بطريقة إعادة

الاختبار إلى استقرار درجات الأفراد وعدم تذبذب استجاباتهم بين تطبيق وآخر، وبالتالي فهو يشير إلى دقة القياس .

2. معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي

:Alpha Coefficient for Internal Consistency

يشير ننلي Nunnally الى ان معامل الفا يزود الباحثين بتقدير جيد للثبات في اغلب المواقف (Nunnally, 1978:p 230) اذ تعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة الى أخرى ولأجل استخراج الثبات بهذه الطريقة تم سحب (100) استمارة بصورة عشوائية من عينة تحليل الفقرات وبعد تطبيق معادلة الفا كرونباخ Alfa Cronbach Formula للاتساق الداخلي بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,84). وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه .

ب : مقياس التنظيم الذاتي المعرفي:

تبنى الباحث مقياس (الموسوي 2010) والذي تبنى بدوره وجهة نظر (Zimmerman,2001) لمفهوم التنظيم الذاتي المعرفي الذي عرفه بانه " مشاركة المتعلمين الفعالة ضمن سلسلة عمليات تعلمهم الخاصة حيث يضع هؤلاء المتعلمون تصوراً في اثناء تعلمهم ويؤكدون معه تفعيل ومعالجة مالديهم من عناصر ماوراء المعرفة والتخطيط واهدافهم الشخصية الموضوعة وتنظيمها والقيام بتقوية الفاعلية الذاتية ومن ثم اعادة بناء الافكار وابتكارها "

وتألف المقياس من (47) فقرة واعتمد فيه خمسة بدائل للاجابة عليه وهي (تنطبق عليً بدرجة كبيرة جداً،تنطبق عليً بدرجة كبيرة، تنطبق عليً بدرجة متوسطة، تنطبق عليً بدرجة قليلة، لا تنطبق عليّ ابداً) وان الوقت التقريبي للاجابة على المقياس تراوح مابين (25-30) دقيقة.

استطلاع آراء الخبراء والمختصين في صلاحية فقرات المقياس:

يذكر ايبل (Ebel, 1972) أن افضل الوسائل المستخدمة للتاكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من المحكمين والخبراء المختصين [3] بتقدير صلاحيتها في قياس الخاصية التي وضعت من اجلها (Ebel, 1972, p: 555) فأذا اتفقت اراءهم حول

(3)اسماء الخبراء والمحكمين

1-أ.د . محمد سعود صغير 2-أ.د.نمير حسن محمود 3-أ.د.نادية شعبان مصطفى4-أ.د.هيثم ضياء عبد الامير 5-أ.د.علي عودة الحلفي 6 -أ.م.د.كاظم كريدي العادلي 7-أ.م.د.رحيم عبد الله الزبيدي8-أ.م.د.آمال اسماعيل حسين .

صلاحية الفقرات في الكشف عن ما وضعت لأجلة أمكن الاعتماد على حكمهم (عباس وآخرون، 2009:ص 264).

وفي ضوء ارائهم وتوجيهاتهم تم الابقاء على الفقرات التي نالت نسبة اتفاق(85%)فأكثر مع تعديل بعض الفقرات الآخرى، اما الفقرات التي لم تحصل على نسبة اتفاق أقل من (85%) وهي (6) فقرات تم حذفها من المقياس بحيث اصبح المقياس وقبل اخضاعه للتحليل الاحصائي يتكون من (41) فقرة .

التحليل الاحصائي لفقرات المقياس :

يعد تحليل الفقرات احصائيا من المتطلبات الأساسية لبناء المقاييس النفسية والتربوية، فالتحليل المنطقي للفقرات قد لايكشف احيانا عن صلاحيتها أو صدقها بشكل دقيق، لذا يعمد مصممو المقاييس النفسية والتربوية الى تحليل فقرات مقاييسهم احصائيا، لزيادة المصداقية والدقة وعليه فأن اكثر وسيلتين احصائيتين تستعملان لتحليل الفقرات احصائيا هما: حساب القوة التمييزية للفقرات، وحساب قوة ارتباط الفقرة بمحك داخلي أو خارجي (Ebel, 1972 P.400) وفي ضوء هذين الاجرائين يتم استبعاد الفقرات غير المميزة وغير المرتبطة بمحك داخلي أو خارجي من المقياس. والبحث الحالي استعمل هاتين الطريقتين في التحليل الاحصائي لفقرات المقياس ولاجراء عمليه التحليل الاحصائي للفقرات يستلزم اختبار عينة بناء تمثل على الاقل نسبه (1 : 5) اي خمسة مستجيبين لكل فقرة على الاقل (Nunnllye,1978 , p. 196-210).

لذا قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (400) طالباً وطالبة، ولهذا بلغ العدد الكلي لاستمارات التحليل الإحصائي (400) استمارة وهي ضمن معيار نانليلي (Nunnllye,1978) اخضعت جميعها لاجراءات التحليل الاحصائي وكما يأتي:

أ – حساب القوة التمييزية للفقرات:

يعد حساب القوة التمييزية للفقرات جانبا مهما في التحليل الاحصائي للفقرات، وذلك للتاكد من قدرتها في توضيح الفروق الفردية في السمة المراد قياسها (عبد الرحمن، 1983، ص85)، ويشير جيزل (Ghisell,1981) الى ضرورة ابقاء الفقرات ذات القوة التمييزية في الصورة النهائية للمقياس، واستبعاد الفقرات غير المميزة (Ghisell,1981,p:434).

لذلك يعد أُسلوب المجموعتين المتطرفتين أحد أهم الاساليب المتبعة في حساب القوة التمييزية الفقرات، وهو الإجراء الذي اتبعه الباحث وكما يأتي:

اولاً:- أسلوب المجموعتين المتطرفتين

لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس التنظيم الذاتي المعرفي أسلوب المجموعتين المتطرفتين، تم حساب الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات البالغ عددها (400) استمارة. وبعد ترتيب الاستمارات تنازلياً على وفق درجاتها الكلية (من اعلى درجة كلية الى ادنى درجة كلية)، تم اخذ نسبة قطع (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وأدناها، بغية الحصول على مجموعتين متطرفتين يتوافر فيهما شرطا التمايز والحجم (Stanley & Hopkins,1972,p:286) وفي ضوء هذه النسبة فان عدد كل مجموعة متطرفة كان (108) وان مجموعهما بلغ (216) استمارة، خضعت للتحليل الاحصائي من أصل (400) استمارة ، وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات المجموعتين العليا والدنيا لاغراض حساب معاملات تمييز كل فقرة منها، لذلك لجأ الباحث الى اعتماد الوسائل الاحصائية المعلمية، أذ تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T-test لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشرا لتمييز كل فقرة بمقارنتها بالقيمة التائية الجدولية، وقد عدت الفقرات التي حصلت على قيمة تائية محسوبة مقدارها (1,96) فأكثر، فقرات مميزة لكونها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) وبينت النتائج أن جميع فقرات المقياس كانت مميزة عند مستوى دالة (0,05) فاكثر، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التنظيم الذاتي المعرفي باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4,367	0,877	2,712	1,190	10,40	دالة
2	3,919	1,080	2,425	1,063	9,192	دالة
3	4,574	0,741	3,793	1,202	5,162	دالة
4	2,816	1,225	2,402	1,072	2,371	دالة
5	4,000	1,329	3,069	1,129	4,622	دالة
6	2,666	1,272	1,988	1,072	3,800	دالة
7	3,160	1,301	2,356	1,257	4,147	دالة
8	3,965	1,145	3,367	1,339	3,236	دالة
9	3,344	1,345	2,241	1,120	5,879	دالة

10	4,057	1,049	3,069	1,149	5,924	دالة
11	3,977	1,293	3,195	1,387	3,842	دالة
12	3,609	1,449	3,092	1,308	2,470	دالة
13	3,092	1,369	2,011	1,083	5,771	دالة
14	4,114	0,945	2,724	1,207	8,460	دالة
15	4,092	1,206	3,218	1,401	4,406	دالة
16	3.591	1.085	4.432	0.659	6.821	دالة
17	3.674	1.160	4.390	0.807	5.311	دالة
18	4.043	1.004	4.441	0.715	3.435	دالة
19	3.526	1.393	2.115	.857	3.969	دالة
20	3.521	1.293	4.137	0.769	4.510	دالة
21	4.111	1.394	4.592	0.382	3.793	دالة
22	4,413	0,870	2,804	1,227	9,973	دالة
23	3,678	1,316	2,298	1,221	7,166	دالة
24	3,758	1,275	2,586	1,253	6,115	دالة
25	3,425	1,369	2,597	1,384	3,964	دالة
26	4,034	1,039	3,425	1,127	3,706	دالة
27	3,643	1,346	2,770	1,335	4,296	دالة
28	3,655	1,076	2,643	1,067	6,224	دالة
29	4,160	1,021	3,069	1,379	5,934	دالة
30	4,540	0,695	3,942	1,015	4,529	دالة
31	4,160	1,098	2,954	1,199	6,920	دالة
32	3,551	1,064	2,609	1,154	5,596	دالة
33	3,747	1,058	2,609	1,174	6,710	دالة
34	3,908	1,197	3,057	1,315	4,461	دالة
35	3,758	1,130	2,827	1,268	5,110	دالة
36	3,954	0,901	2,620	1,037	9,053	دالة
37	3,494	1,310	2,540	1,264	4,885	دالة
38	3,816	1,156	2,816	1,211	5,559	دالة
39	4,517	0.874	3,609	1,184	5,752	دالة
40	4,011	1,156	2,620	1,374	7,222	دالة
41	4,137	1,002	3,367	1,162	4,680	دالة

ثانياً –علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يعد أسلوب إيجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس من أدق الوسائل المعتمدة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (عيسوي، 1985، ص95) وبحسب انستازي

تعد الدرجة الكلية للمفحوص أفضل محك داخلي يمكن الاعتماد عليه عندما يتعذر الحصول على محك خارجي كما وتعد هذه الطريقة من أكثر الطرائق استعمالاً في تحليل فقرات الاختبارات والمقاييس النفسية، وذلك لما تتصف به من تحديد لمدى تجانس فقرات المقاييس في قياس الظاهرة السلوكية ،وتفترض هذه الطريقة أن الدرجة الكلية للمفحوص تعد معياراً لصدق المقياس، وعليه تحذف الفقرة عندما يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية غير دال، على اعتبار أن الفقرة لاتقيس الظاهرة التي يقيسها المقياس بأكمله (الزوبعي وآخرون، 1981، ص43)، وقد عمد الباحث الى حساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، ولاستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ككل، تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون على الاستمارات الخاضعة للتحليل الاحصائي (400) استمارة، وقد بينت النتائج ان جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائيا على وفق معيار ايبل Ebel عدا (10) فقرات كانت قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس اقل من (0,19) لذا تعد هذه الفقرات ضعيفة في الكشف عن ما وضعت لاجله، وتستبعد أو تعاد صياغتها وتجرب من جديد (Ebel, 1972, p.435) والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
1	0,097-	غيردالة	15	0,516	دالة	29	0,178	غيردالة
2	0,513	دالة	16	0,415	دالة	30	0,038-	غيردالة
3	0,101	غيردالة	17	0,336	دالة	31	0,119	غيردالة
4	0,478	دالة	18	0,257	دالة	32	0,332	دالة
5	0,309	دالة	19	0,144	غيردالة	33	0,469	دالة
6	0,162	غيردالة	20	0,328	دالة	34	0,261	دالة
7	0,290	دالة	21	0,340	دالة	35	0,152	غيردالة
8	0,256	دالة	22	0,371	دالة	36	0,478	دالة
9	0,239	دالة	23	0,236	دالة	37	0,318	دالة
10	0,200	دالة	24	0,406	دالة	38	0,351	دالة
11	0,066	غيردالة	25	0,362	دالة	39	0,289	دالة

12	0,020	غيردالة	26	0,394	دالة	40	0,433	دالة
13	0,356	دالة	27	0,326	دالة	41	0,259	دالة
14	0,371	دالة	28	0,334	دالة			

وفي ضوء اجراءات التحليل الاحصائي لفقرات المقياس سابقة الذكر تم استبعاد (10) فقرات كونها غير مميزة أوغير مرتبطة مع الدرجة الكلية ، وبذلك اصبح عدد فقرات مقياس التنظيم الذاتي المعرفي بصيغته النهائية (31) فقرة ملحق (2)

مؤشرات صدق مقياس التنظيم الذاتي المعرفي:

الصدق Validity:

يعد الصدق من الشروط المهمة الواجب توافرها في بناء المقاييس النفسية، ويعني الصدق إلى أي مدى يقيس المقياس الخاصية المطلوب قياسها ولا يقيس خاصية اخرى بدل عنها أو اضافة اليها (الزوبعي وآخرون ،1981 ، ص 39)، وتحقق الباحث من صدق مقياس التنظيم الذاتي المعرفي من خلال أنواع الصدق الآتية:

الصدق الظاهري Face Validity:

يتحقق هذا النوع من الصدق إذا كان مظهره يشير الى ذلك من حيث الشكل ومن حيث ارتباط فقراتة بالسلوك المقاس، فمن الناحية المنطقية والظاهرية وهو على نوعين هما صدق المحتوى والصدق المنطقي، فاذا كانت محتويات الاداة وفقراتها مطابقة للسمة التي تقيسها فانها تكون أكثر صدقاً ،وهو اقل انواع الصدق أهمية لأنه يحاول أن يتعرف على مدى قياس الاختبار للغرض الذي وضع من أجلة ظاهرياً (الزوبعي و آخرون، 1981،ص 44) ، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين والأخذ بآرائهم حول صلاحية فقرات وتعليمات المقياس وكما مر ذكره سابقاً .

صدق البناء Construct Validity:

ويقصد به تحليل درجات المقياس استناداً إلى البناء النفسي للظاهرة المراد قياسها، أو في ضوء مفهوم نفسي معين (Cronbach ,1964,p.121)، وتحقق هذا النوع من الصدق لمقياس التنظيم الذاتي المعرفي وكالآتي:-

مؤشرات ثبات مقياس التنظيم الذاتي المعرفيThe Reliability:

يشير الثبات Reliability إلى الدقة والاتساق في درجات المقياس التي يفترض ان تقيس ما وضع من أجله (Ebel, 1972, P.101) ، ومن شروط المقياس الجيد اتصافه

بثبات عال (Anastasi , 1988,p103) ،وقد قام الباحث باستخراج الثبات لمقياس التنظيم الذاتي المعرفي بطريقة :-

الاختبار- إعادة الاختبار Test - Retest Method :

إذ يشير معامل الثبات بهذه الطريقة إلى معامل الاستقرار (Stability) إذ إنه يبين مقدار الاتساق في الأداء على اختبار معين في مدة زمنية محددة أي تطبيق أداة القياس مرتين على نفس عينة الأفراد، إذ يطبق الباحث الأداة على عدد من المستجيبين ثم يكرر تطبيق الأداة نفسها على المستجيبين أنفسهم بعد مدة زمنية محددة ، وبعد ذلك يعمل الباحث على حساب معامل الارتباط بين الدرجات التي تحصل عليها نفس مجموعة الأفراد في التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبار نفسه (عباس، 1996، ص23)، ولتحقيق ذلك حُدَّد (50) طالباً وطالبة وطبق مقياس التنظيم الذاتي المعرفي على العينة، وبعد مرور أسبوعين من تاريخ التطبيق الأول أعيد تطبيق المقياس عليهم مرة أخرى، إذ أشار Adams (1964) إلى أن إعادة تطبيق المقياس لحساب ثباته يجب أن لا يتجاوز مدة أسبوعين من تاريخ التطبيق الأول (Adams, 1964, p.58)، وبعد استبعاد (10) استمارات لعدم تواجد الطلبة في التطبيق الثاني، حُسِبَ معامل الارتباط بين درجات الأفراد في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني من خلال معامل ارتباط بيرسون، وبلغ معامل الثبات (الارتباط) بهذه الطريقة (0.83) وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه وفقاً للمعيار المطلق .

التطبيق النهائي :

بعد أن أصبح مقياسين جاهزين للتطبيق هما مقياس النتباه الذهني ومقياس التنظيم الذاتي المعرفي، تم دمج المقياسين في استمارة موحدة والرجوع إلى عينة الطلبة لغرض توزيعهما ثانيةً عليهم وحساب درجاتهم على المقياسين لغرض تحقيق أهداف البحث الأخرى وسيحقق ذلك في الفصل الرابع.

الوسائل الإحصائية:

وظف الباحث وسائلَ الإحصاء الوصفي والاستدلالي المدرجة أدناه، لإتمام إجراءات البحث وحساب نتائجه، مستعيناً بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، علماً أن مستوى الدلالة الذي جرى اعتماده لاختبار فرضيات الإحصاء الاستدلالي كافة، كان (05,0) ، وبذلك، تم استخدام الوسائل الاحصائية الآتية :-

1-الاختبار التائي لعينة ومجتمع للتعرف على دلالة الفروق بين عينة البحث ومجتمع البحث المدروس عند قياس متغيري البحث .

2-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين عند تمييز فقرات المقياسين .

3-الاختبار التائي لأختبار دلالة معامل الارتباط .

4-معامل ارتباط بيرسون عند حساب ثبات المقياسين بطريقة اعادة الاختبار وحساب العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث .

الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل عرضا لأهم النتائج التي توصل اليها البحث الحالي على وفق أهدافه الموضوعة ومن ثم تفسير هذه النتائج على أسس علمية ومنطقية بالاستناد الى خصائص المجتمع المدروس والاطار النظري الذي أستند أليه البحث ومن ثم الخروج بجملة من الاستنتاجات العلمية وأخيرا الخروج ببعض التوصيات والمقترحات بالاستناد الى نتائج التي خرج بها البحث وكما يأتي:

الهدف الاول : قياس الانتباه الذهني لدى طلبة الجامعة :

تحقيقا لهذا الهدف قام الباحث بتصحيح جميع استمارات البحث لعينة طلبة الجامعة الكلية البالغة(400) طالباً وطالبة وبعد أجراء المعالجات الإحصائية اللازمة بلغ المتوسط الحسابي للعينة (93.33) والوسط الفرضي للمقياس (52.5) والانحراف المعياري (23.07) وللتعرف على دلالة الفرق بين الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي للمقياس قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي لعينة ومجتمع أذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (35.50) وبدرجة حرية (399) وكما موضح في الجدول (7).

جدول (7)

دلالة الفرق بين عينة البحث ومجتمع البحث المدروس في الانتباه الذهني

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة0,05
400	93.33	23.07	52.5	35.50	1.96	دالة

يتضح من الجدول اعلاه وجود فرق دال إحصائيا في الانتباه الذهني لدى طلبة الجامعة عند مستوى دلالة (0.05) وبعد مقارنة الوسط الحسابي للعينة بالوسط الفرضي يتضح انه أعلى منه مما يشير الى ان طلبة الجامعة لديهم انتباه ذهني واضح وقد يرجع السبب في ذلك الى ان الانتباه الذهني ينتج من تلقائية الاتصال المباشر مع الإحداث كما تحدث من دون غطاء التفكير التمييزي المألوف والحاسم وان هذا الانتباه يتخذ حالة من الوضوح والنقاء الذي ينتج استجابات أكثر مرونة واستجابات سلوكية ونفسية أكثر وعيا وبشكل موضوعي ويشير براون وريان (Brown & Ryan,p2003) ان الانتباه الذهني هو وضوح الوعي الداخلي والخارجي للفرد ، فالوعي Awareness (هو الإحساس بالمثير وبضمنها الحواس البدنية الخمس التي تعمل في الذهن ، وهو أقرب وسيلة مباشرة للاتصال بالحقائق والوقائع) . فعندما يكون المثير قويا بما فيه الكفاية يستحوذ على الانتباه الذي يظهر بأنهّ ملاحظة أولية ، فيتحول الشعور نحو المثير . ومهما كانت هذه المظاهر للشعور أساسية فإنها ذات أهمية لنوعية الخبرة والإجراء ، وعلى هذا الأساس فإنّ الأحداث الحسية المحجوزة في بؤرة الانتباه هي التي تساعد في الاتنباه وبصورة مركزة وذكر Langer ان الافراد المنتبهين ذهنيا يتسمون بكونهم متمسكين بالواقع وحساسين لكل من السياق والمنظور ويتواصلون بنشاط مع الاختلافات الجديدة وعلى هذا الأساس يتفاعل الأفراد في البيئة الاجتماعية ويستجيبون لها بوضع أنفسهم في سياق بنية من تفاعلاتهم السابقة (مثال على هذا الكلام عندما نسال فرد ما كم الساعة ؟ فان هناك احتمالين لجواب هذا السؤال إما سؤاله عن الوقت ، وأما سؤاله عن ثمن الساعة)

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفرق في الانتباه الذهني على وفق متغير الجنس(ذكور، أناث) والتخصص الدراسي (علمي ، أنساني)

أ – الجنس

تحقيقا لهذا الهدف قام الباحث بتصنيف عينة البحث حسب متغيرالجنس وتم حساب متوسط درجات الانتباه الذهني لدى طلبة ألجامعة من ألذكور لبالغ عددهم (200) طالب اذ بلغ (122,27) وبانحراف معياري (14,56) ومتوسط درجات الاتنباه الذهني لدى طلبة الجامعة من الإناث البالغ عددهن (200) طالبة وقد بلغ (125,22) وبانحراف معياري (15,43) ومن ثم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (7.76) وهي أكبر من القيمة ألتائية الجدولية (1,96) وهي دالة احصائيا عند مستوى (0,05) ودرجة حرية 398 وكما موضح في جدول (8) .

جدول (8)

دلالة الفرق في قياس الانتباه الذهني لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس(ذكور ، اناث)

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الاحصائية
الذكور	200	122,27	14,56	7.76	1,96	دالة
الأناث	200	125,22	15,43			

يتضح من الجدول اعلاه وجود فرق دال احصائياً في الاتنباه الذهني لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور– أناث) ولصالح الاناث وقد يرجع السبب في ذلك الى ان الأناث متمسكات بواقعهن وحساسات لكل من السياق والمنظور من حولهم نحو الأحداث ، وكونهم يمتازون بالمرونة إثناء تفاعلهن مع الإحداث البيئية أو الاجتماعية، فهذا مؤشر إلى ظهور الانتباه الذهني لديهم بصورة أوسع مما لدى الذكور.

ب – التخصص

للتعرف على دلالة الفرق في الانتباه الذهني بحسب متغير التخصص (علمي – انساني) تم حساب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكلا العينتين وقد أظهرت النتائج ان متوسط درجات الطلبة من التخصص العلمي (117,82) والبالغ عددهم (200) طالبا وطالبة وبانحراف معياري (13,21) درجة ، أما متوسط درجات الطلبة من ألتخصص الإنساني (114,23) والبالغ عددهم (200) طالبا وطالبة وبانحراف معياري (12,34)

درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر ان القيمة التائية المحسوبة كانت (10,25) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 398 والجدول (9) يوضح ذلك .

جدول(9)

دلالة الفرق في قياس الالانتباه الذهني على وفق متغير التخصص(علمي ، أنساني)

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الاحصائية
علمي	200	117,82	13,21	10,25	1,96	دالة
أنساني	200	114,23	12,34			

يتضح من الجدول اعلاه ان طلبة الجامعة ذوي التخصص العلمي لديهم انتباه ذهني أعلى من أقرانهم من ذوي التخصص الانساني، وقد يرجع السبب في ذلك الى طبيعة التخصص العلمي والذي يكون على تماس مباشر بالمعلومات ذات القيمة العلمية بسبب صعوبة المادة العلمية التي يتعامل معها طلبة التخصص العلمي والتي يكون فيها الاتنباه الذهني عالياً .

الهدف الثالث : قياس التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة .

تحقيقا لهذا الهدف قام الباحث بتصحيح جميع استمارات مقياس تنظيم الذاتي المعرفي لعينة البحث الكلية من طلبة الجامعة البالغة (400) طالبا وطالبة وبعد أجراء المعالجات الاحصائية الازمة بلغ المتوسط الحسابي للعينة (156.24) والوسط الفرضي للمقياس (93) والانحراف المعياري (19.40) وللتعرف على دلالة الفرق بين الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي للمقياس قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي لعينة ومجتمع أذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (65.19) وهي ذات دلالة أحصائية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399) وكما موضح في الجدول (10)

جدول(10)

قياس التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الاحصائية
400	156.24	19.40	93	65.19	1.96	دالة

من الجدول اعلاه يتضح وجود فرق دال احصائياً في التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة أذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (65,19) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) وعند مقارنة الوسط الحسابي للعينة بالوسط الفرضي للمقياس يتضح أن الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي وتشير النتيجة إلى أن طلبة عينة البحث يتصفون بمستوى عالٍ من التنظيم الذاتي المعرفي ، وهذه النتيجة تعطينا تفسيراً على أن طلبة الجامعة كانوا على درجة من الوعي بعملياتهم المعرفية،والتي تشمل التنظيم الذاتي،وكيفية توظيف هذه العمليات،وبذل الجهود الكبيرة في أثناء عملية التعلم لإحراز النجاح وإنجاز ما يكلفون به من واجبات لأنه كلما زاد وعي الطلبة بعملياتهم التفكيرية واتنباههم لها حينما يتعلمون ازدادت سيطرتهم على أمور عدة مثل الأهداف التي يصفونها لأنفسهم، واستعدادهم، وميولهم، وانتباهه، معززت من التنظيم الذاتي لديهم (Marzano,etal,1988,p4)، وقد أكد ذلك(زمرمان)بقوله أن الطالب الذي يزداد لديه مستوى الوعي بعملية تعلمه واختيار الفعل في ضوء ذلك الوعي يمكن أن يكون أكثر فاعلية في تعلمه أن المتعلمين ذوي التنظيم الذاتي لا يحتاجون إلى اكتساب المعرفة والمعلومات فقط، لكي ينجحوا في تحقيق أهدافهم،ولكنهم يحتاجون إلى ما يدفعهم إلى استعمال ما لديهم من عمليات ما وراء المعرفة ايضاً ليبنوا فوقها فهمهم لما يتعلموه وأن التنظيم الذاتي المعرفي هو سلسلة من العمليات الموجهة ذاتياً، والتي يبقى فيها المتعلمون نشطين وفعّالين في عملية تعلمهم ،حتى يدعموا بأسلوب نظامي سلسلة عملياتهم المعرفية وسلوكياتهم للمحافظة على نشاطهم مستمراً وبذلك يتضح أن الوعي الذاتي يمثل الدعامة الأساسية لعملية التنظيم الذاتي،ويشجع على تنظيم جهد الذات وقدرتها وضبطها .

الهدف ألرابع : التعرف على دلالة الفروق في التنظيم الذاتي المعرفي على وفق متغيرات الجنس (ذكور ، اناث) والتخصص(علمي ، انساني) .

أ- الجنس

لغرض تحقيق هذا الهدف قام الباحث بتصنيف استمارات مقياس التنظيم الذاتي المعرفي بحسب متغير الجنس ومعالجتها احصائياً وقد أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للطلبة من الذكور والبالغ عددهم (200) طالباً (113,73) والانحراف ألمعياري (12,34) أما المتوسط الحسابي للإناث والبالغ عددهن (200) طالبة (118,96) والانحراف المعياري (14,75) وعند تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة

التائية المحسوبة (14,52) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) والجدول (11) يوضح ذلك .

جدول (11)

دلالة الفرق في التنظيم الذاتي المعرفي على وفق متغير الجنس (ذكور، أناث)

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة الاحصائية
ذكور	200	113,73	12,34	14,52	1,96	دالة
اناث	200	118,96	14,75			

ومن الجدول اعلاه تدل النتائج المستخلصة على وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والاناث وعند مقارنة الاوساط الحسابية يتضح انه لصالح الاناث ومن خصائص االاناث يتصفن بتنظيم ذاتي معرفي وأنهن على وعيٍ تامٍ ببيئتهن وأنهّن يعلمن بما يدور من حولهن لحظة بلحظة القدرة على الانتباه والتذكر في أعمالهم ولديهن القدرة على الاندماج في أكثر من عمل واحد ، واستعمالهن لخبراتهن السابقة في مواجهة المشكلات التعليمية التي تعترضهن اكثر من الذكور لذلك نجد الاناث لديهن تحصيل اعلى من الذكور بسبب التنظيم للمواد التعليمة وأن هذه العملية تجري بأسلوب تبادلي بين المحددات الشخصية(الذات)والسلوكية و البيئية،ويحدث التنظيم الذاتي بصفة عامة على حسب رأي(زيمرمان) تبعاً لدرجة استخدام المتعلم للعمليات الذاتية في الضبط، والتوجيه، والتنظيم الإستراتيجي للسلوك والبيئة المحيطة(Zimmerman,1989,p331)،في حين أشار كل من بريسيلي و ميتر(Pressley&Meter,p1991)إلى التنظيم الذاتي بوصفه مكوناً من مكونات ما وراء الذاكرة الذي يتمثل في قدرة المتعلم على التخطيط لسلوكياته الخاصة بالتذكر وتقويمها وتوجيهها(Pressley&Meter,1991,p196) .

ب-التخصص

بعد تصنيف استمارات مقياس التنظيم الذاتي المعرفي حسب متغير التخصص (علمي – انساني) بلغ المتوسط الحسابي للطلبة من التخصص العلمي ولكلا النوعين والبالغ عددهم (200) طالب وطالبة (112,17) وبانحراف معياري قدره (11,21) ، والمتوسط الحسابي لطلبة التخصص الانساني لكلا النوعين والبالغ عددهم (200) طالب وطالبة (109,83) والانحراف معياري (10,65) وعند تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

بلغت القيمة التائية المحسوبة (7,09) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 398 والجدول (12) يوضح ذلك

جدول (12)

دلالة الفرق في التنظيم الذاتي المعرفي على وفق متغير التخصص(علمي– أنساني)

التخصص	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الاحصائية
العلمي	200	112,17	11,21	7,09	1,96	دالة
الانساني	200	109,83	10,65			

من الجدول اعلاه يتضح وجود فرق دال احصائيا" في التنظيم الذاتي المعرفي بين الطلبة من ذوي التخصص العلمي والانساني ولصالح الطلبة من التخصص العلمي حسب ما تظهره مقارنة الاوساط الحسابية لكلا العينتين ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أحتمالية انشغال الطلبة من ذوي التخصص العلمي بالأعمال العملية اكثر من الاعمال الانسانية ، وأن أصحاب التنظيم الذاتي للمعرفة يتميزون بقدرتهم على توجيه عمليات التعلم والإنجاز ،وذلك من خلال وضعهم أهدافاً تتحدى قدراتهم ،وتطبيق الاستراتيجيات المناسبة التي تساعدهم على تحقيق أهدافهم،والاستفادة من الوظيفة الدافعية والتوجيه للتنظيم الذاتي للجهد(Zimmerman,1989,p44) ومن هنا يسهل عليهم القيام بالتقويم الذاتي لأدائهم،وتحقيق التكامل بين مختلف وسائط التعليم، عكس الطلبة الذين لا يملكون التنظيم الذاتي للمعرفة .

الهدف الخامس: – نوع واتجاه العلاقة الارتباطية بين الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة .

لتحقيق هذا الهدف تم حساب معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة الارتباطية بين الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي لعينة البحث ألبالغة (400) طالباً وطالبة جامعية وقد بلغ معامل الارتباط بين المتغيرين (0,670) وهو معامل ارتباط جيد ودال إحصائيا وعند مقارنته بالمعيار المطلق عن طريق تربيع قيمة معامل الارتباط (0.670) اذ بلغ معامل الارتباط(0.4489) وهو معامل ارتباط جيد. (البياتي واثناسيوس،1977، ص:194) والجدول (13) يوضح نوع واتجاه العلاقة بين الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي.

جدول (13)

العلاقة الارتباطية بين الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي

العينة	عدد الافراد	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
الكلية	400	الانتباه الذهني	93.33	23.07	0.67+
		التنظيم الذاتي المعرفي	156.24	19.40	

من الجدول اعلاه يتضح وجود علاقة طردية ايجابية جيدة بين الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي لدى عينة البحث الكلية مما يعني كلما ارتفع مستوى الاتنباه الذهني لدى الفرد كلما ارتفع تنظيمه الذاتي للمعرفة والعكس صحيح اي كلما انخفض الاتنباه الذهني انخفض مستوى التنظيم الذاتي المعرفي ، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الأفراد لديهم منظومة داخلية تنظم التعلم وترتبه،ولا يحدث التعلم بفعل عوامل خارجية تشكل السلوك،فالأفراد يطورون فاعليتهم الذاتية ويبنونها من خلال الخبرات المختلفة التي ينتبهون لها ،وبعد أن تكتمل هذه الخبرات تصبح أداة لتحقيق الأهداف التي يسعون إليها ، فالعمليات الذهنية والأحداث البيئية يؤثر كل منهما في الآخر ،وإن الناس لا يستجيبون ببساطة للأحداث البيئية، وإنما يخلقون بيئاتهم على نحو نشط، ويعملون على تغييرها

الاستنتاجات:

1. أنّ الانتباه الذهني متأصل في النشاطات الأساسية للوعي والانتباه ، وهما يمثلان المعالجات الواعية للمثيرات .
2. إن طلبة الجامعة بصورة عامة ، يمتلكون تنظيماً ذاتياً سواء كان ذلك عند الذكور أم الإناث،او عند التخصص العلمي او الإنساني إذ ظهر إن المتوسط الحسابي لدرجات العينة أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس، مما يدل إن طلبة العينة يستعملون عمليات التنظيم الذاتي المعرفي في عملية تعلمهم وتحقيق النجاح على المستوى المعرفي .
3. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانتباه الذهني والتنظيم الذاتي المعرفي لعينة البحث ولكلا الجنسين (ذكور إناث) والتخصصن(علمي إنساني).

التوصيات والمقترحات

في ضوء النتائج التي خرج بها البحث الحالي يمكن للباحث وضع مجموعة من التوصيات والمقترحات وكما يأتي: -

أولاً - التوصيات: Recommendation

1- إمكانية استفادة المؤسسات التربوية من نتائج البحث،من خلال توجيه المدرسين وذوي الاختصاص للعمل على زيادة تبصير الطلبة بعمليات التنظيم الذاتي المعرفي ،لما له من أهمية وذلك من خلال تضمين المناهج الدراسية وإعطاء الحرية للطالب لغرض تحفيزه على تنظيم المعلومات ومعالجتها تلك التي يكتسبها بنفسه بوصفه محور العملية التعليمية، وكونه فاعلاً ونشطاً في تعلمه.

2- ضرورة قيام الهيئات التدريسية في معاهد إعداد المعلمين العمل على زيادة توجيه الطلبة وحثهم على استعمال الطرق والأساليب التي تساعدهم على استعمال عمليات التنظيم الذاتي بفاعلية،ودفعهم لبذل الجهد اللازم،من أجل تحقيق النجاح.

3- الاستفادة من مقياس الانتباه الذهني في المجالات التعليمية المهنية والصحية والاجتماعية لغرض وضع الشخص المناسب في المكان المناسب.

4- ضرورة قيام المؤسسات القائمة بإعداد المعلمين الآخذ بالتقنيات الحديثة في طرق التعليم باستمرار ،مع الاهتمام بتطوير المناهج والمقررات الدراسية حتى تستطيع مواكبة التقدم العلمي والمعرفي الذي يسود العالم الآن.

ثانياً المقترحات : Suggestinos

يقترح البحث الحالي اجراء الدراسات الآتية:

1- إجراء دراسات مشابهة للبحث الحالي على مراحل دراسية أخرى،ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.

2- إجراء دراسة تتناول علاقة التنظيم الذاتي المعرفي بمتغيرات أخرى لم يشملها البحث الحالي ،كالتفكير الإبداعي أو المنطقي،والذكاء المتعدد ، والتحصيل .

3- إجراء دراسة مماثلة للتحري في العلاقة الارتباطية مابين متغيري البحث ومتغيرات نفسية آخرى مثل القلق المعرفي ، الوعي بالذات ، الحاجة الى المعرفة ..... الخ .

4- إجراء دراسة تجريبة للتعرف على أثر الانتباه الذهني في التحصيل الدراسي

5- إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين الانتباه الذهني واساليب معالجة المعلومات لدى طلبة الجامعة .

المصادر :

- ابو جادو، صالح محمد علي (2000): علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر والطباعة والتوزيع، الاردن، ط2.
- الامام، مصطفى واخرون (1990): التقويم النفسي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد.
- أبو رياش،حسين محمد،(2007):التعلم المعرفي،الأردن،عمان،ط1،دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- رشوان،ربيع عبده أحمد،(2006):التعلم المنظم ذاتياً وتوجهات أهداف الإنجاز ،نماذج ودراسات معاصرة،ط1،عالم الكتاب،38 عبد الخالق ثروت،القاهرة.
- الزوبعي، عبد الجليل واخرون (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل.
- سمارة، عزيز، وآخرون (1989): مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط1، عمان، دار الفكر.
- عباس، فيصل واخرون (2009): الاختبارات النفسية تقنيتها وإجراءاتها، ط1، دار الفكر العربي، بيروت.
- عبد الرحمن،سعد،1983،القياس النفسي،ط1،الكويت،مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع
- عبد الفتاح،فوقية، (2005):علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق،ط1،دار الفكر العربي للنشر ،القاهرة،مصر.
- عبد الستار، مهند محمد (2010): دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، عمان، دار غيداء للنشر، ط1,20.
- عيسوي، عبد الرحمن محمد (1985): القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة، جامعة الإسكندرية، مصر.
- هامبلتون، رونالدك، وآخرون (2006): تكيف الاختبارات التربوية والنفسية للتقييم عبر الثقافات، ترجمة هالة رمدا ومراجعة مصطفى عشوي، ط1، الرياض، مكتبة العبيكان.
- الموسوي،محمد شلال فرحان(2010): التنظيم الذاتي المعرفي وعلاقته باتخاذ القرار والتصورات المستقبلية نحو مهنة التعليم لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين ،كلية التربية ابن رشد ،جامعة بغداد،(اطروحة دكتوراه غير منشورة).
- النعمة، طه، والعجيلي، صباح حسين (2004): مدخل الى علم النفس، من منشورات المجمع العلمي /دائرة العلوم الانسانية، سلسلة مدخل إلى العلوم الانسانية، بغداد: مطبعة المجمع العلمي
- Adams, G. S, (1964): Measurement and Evaluation in Education & Psychology and Guidance, Holt, Rinehart & Winston, New York.
- Anastasia A ,(1976): Psychological Testing .4th .Ed , New york Macmilan company

- Anastasi &,A.(1988):Psychological testing,New York Mac-Milan 6th ed.
- Bandura,(2005):Banduras social cognitive theory,http://www.david sonfilms.com.
- Bargh , J. A.,& Chartrand, T. L. (1997): The unbearable automaticity of being. American Psychologist, 54, 462–479.
- Best, E (1992): Cognitive Psychology,(3rd ed)NewYork:west publishing Company.
- Brown, K. W. (1998): Emotional body, physical mind: An exploration ofthe psychosomatic system through the lens of day-to-day experience. Unpublished doctoral dissertation, McGill University, Montreal, Quebec, Canada.
- Brown, A.et al, (2003): The Metacognition in reading and studying. In J. Orasan, (Eds.), Reading comprehension: From research to practice, Hillsdule, NJ.: Erlbaum.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004): Mindfulness-Based relationship enhancement. Behavior Therapy, 35(3).
- Clark, D. M. (1986): A cognitive model of panic. Behavior Research and Therapy, 24, 461–470.
- Cronbach, L. K. (1964): Essentials of Psychological testing, (3rd ed.), New York: Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985): Intrinsic motivation and self determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Ebel, R. L. (1972): Essentials of educational measurement, 2nd ed, New Jersey, Prentice- Hill.
- Ghiselli. S .(1981): Developmental Psychology Co – Monterey, cal:brooks/cde Publishing
- Harvey, P. (2000): An introduction to Buddhism, teachings, history and practices. Cambridge: Cambridge University Press.
- Holmbe, k.and Johnson, H.M.(2005): Education Executive attention,center of brain and cognitive development ،birkbeck college ، university of London ،23 torrin ton sauare ،London wcie 7. JL, Untied kingdom.
- Kerlin ,B.A (1992): Cognitive engagement style , self- regulated learning and cooperative learning .www. Kerlins . net/ bobbi/research / my research /SRL/ -LOK-8NOV 2002
- Kunda, Z. (1990): The case for motivated reasoning. Psychological Bulletin, 108, 480–498.
- Langer & Molldeveana, M. (2000): The construct of mindfulness. Journal of Social Issues, (56).
- -------- (2002) : Well –Bing : Mindfulness Positive Evaluation .In C.R.

- -------- and Piper, A (1987): The prevention of mindfulness. Journal personality and social psychology.Vol:53, PP.280-287.
- ------ (1989): Mindfulness. New-York: Addison-Wesley. Language, 45, 160-176.
- Matthews, G., & Wells, A. (1989): Relationships between anxiety, self-consiousness and cognitive failures. Cognition and Emotion., 2.
- Marzano.et.al,(1988):Dimmensions of Thinking Aframe work for curriculum and instruction,Alexandria,vA:Association for supervision And curriculum development.
- Murphy,R.K,(1988): Psychological testing principle and application,New York.All international.Inc.
- Nunnally, J. C. (1978): Psychology theory, New York, Megrow Hill.
- Pressley&Meter,(1991):toward astructure of preschool,temperament:factor structure of the temperament Assessment Battery for children.Journal of personality,62(3),415-448.
- Ryna, V.F.,. (1995): Fuzzy-trace theory: An interim synthesis. Learning and Individual Differences,7,1-75.
- Rosch, E. (1997): Mindfulness meditation and the private (?) self. In U. Neisser & D. A. Jopling (Eds.), The conceptual self in context (pp. 185–202). New York: Cambridge University Press.
- Reysen, M. B. (1988): Part-set cuing of false memories.
- Ryan & Deci, E. L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic, motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55, 68–78.
- Schunk, D. H. (1981): Learning Theories: An educational perspective, 3rded., New Jearsy: Printice Hall, Inc.
- Stane, R. (1998): Metacomprehension of yext material, Journal of Wxpermental psychology: Learning Memory & Cognition, 10, 663-679.
- Westen, D. (1999): Psychology: Mind, brain, & culture, 2nd ed. New York: Wiley.
- Zimmerman ,(1989):A social cognitive view of self-regulated academic learning, Journal of Educational Psychology , 81(3).1.
- Zimmerman,& Schunk,(2001),Self-regulation of learning and performance :Issues and educational opplications,Hillsdale,NJ.lawrence Erlbaum.
- Zimmerman, (1990) :Student difference in self regulated learning , Relating grade sex and giftedness to self - efficacy and strategy use, Journal of Educational Psychology ,82 (1).

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (1)

مقياس الانتباه الذهني بصيغته النهائية

عزيزي الطالب .....

عزيزتي الطالبة .....

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن طبيعة تصرفك حيال بعض المواقف الحياتية والتعليمية التي قد تواجهك مع الآخرين .

أرجو قراءتها بدقة والتأشير بعلامة ( ) تحت البديل الذي يمثل مدى انطباق هذه الفقرة عليك

علماً ان أجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحث وهي لأغراض البحث العلمي فقط لذلك لاداعي لذكر الاسم .

شاكرين تعاونكم معنا

الجنس :- ذكر ☐ أنثى ☐

التخصص:- علمي ☐ أ ☐

الباحث

ت	الفقرات	لاتتكرر ابداً	تتكررقليلاً جداً	تتكررالى حد ما	تتكررالى حد ما في اغلب الاحيان	تتكرر اغلب الاحيان	تتكرر دائماً
1	اشعر ببعض الانفعالات ولا اكون واعياً الابمرور بعض الوقت.						
2	أكسر واسقط الاشياء بسبب الاهمال وعدم الانتباه او التفكير باشياء أخرى						
3	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث آنياً .						
4	إميل إلى المشي بسرعة للحصول على ما اريد دون انتباه الى ما أصادفه في طريقي .						
5	إميل إلى عدم ملاحظة مشاعر التوتر الجسدي أو الانزعاج حتى تجذب انتباهي فعلا .						
6	أنسى اسم الشخص حالما اتلفظه اول مرة						
7	يبدو إني أدور حول المواضيع بشكل لاارادي دون وعي كبير بما افعله .						
8	اندفع ببمارسة النشاطات دون ان اكون منتبهاً لها .						

9	اركز على الاهداف التي اريد تحقيقها بحيث افقد احساسي بما اقوم به حالياً .						
10	أنجز اعمالي بشكل تلقائي دون الوعي بما افعله .						
11	أجد نفسي مصغياً لشخص ما باذن واحدة وفعل شيء آخر في نفس الوقت						
12	انتقل بين الاماكن بصورة تلقائية (لاارادية) بعدها أستغرب سبب مجيئي لهذا المكان .						
13	أجد نفسي منشغلا بالمستقبل أو بالماضي.						
14	أجد نفسي اعمل الاشياء دون وعي وانتباه .						
15	أتناول وجبات سريعة من الطعام دون معرفتي بانني تناولت طعاماً						

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (2) مقياس التنظيم الذاتي المعرفي بصيغته النهائية

عزيزي الطالب .....

عزيزتي الطالبة .....

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن طبيعة تصرفك حيال بعض المواقف الحياتية والتعليمية التي قد تواجهك مع الآخرين .

أرجو قراءتها بدقة والتأشير بعلامة (✓) تحت البديل الذي يمثل مدى انطباق هذه الفقرة عليك

علماً ان أجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحث وهي لأغراض البحث العلمي فقط لذلك لاداعي لذكر الاسم .

شاكرين تعاونكم معنا

الجنس :- ذكر ☐ ☐

التخصص:- علمي ☐ أ ☐

الباحث

ت	الفقرات	تنطبق عليّ				
		بدرجة كبيرة	بدرجة	بدرجة	بدرجة	لا تنطبق

		جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	عليّ ابداً
1	أضع لنفسي أهدافاً واضحة لأتمكن من تحقيقها					
2	أقوم بتسجيل أفكاري في دفتر خاص					
3	أغير الطريقة التي أذاكر بها حينما تواجهني صعوبة أو عدم الفهم					
4	أتصفح كل موضوع جديد بشكل سريع أولاً حتى أعرف مضمونه					
5	أهتم بتحديد النقاط المهمة عند قراءتي أي موضوع جديد					
6	أضع أسئلة لنفسي وأحاول الإجابة عنها تحضيرا للامتحان					
7	أقوم بعمل الملخصات للمادة التي اقرأها حتى تكون سهلة المراجعة					
8	أمارس هوايتي المفضلة بعد أكمال واجباتي					
9	أحدد الأسئلة المتوقعة في الامتحان وأتدرب عليها					
10	حينما أقوم بالقراءة لأي موضوع أضع أسئلة وأحاول الإجابة عنها					
11	أهتم بتحديد النقاط المهمة والتي لا أفهمها في أثناء مذاكرتي					
12	أهتم بمراجعة أي عمل أقوم به لكي أتأكد من صحته					
13	أنظم واجباتي بطريقة يسهل استخدامها					
14	استعد للامتحانات على نحو جدي قبل موعدها حتى أحرز النجاح					
15	أقوم دائماً بمراجعة ما هو مهم كي لأنساه					
16	أتوقف من حين لأخر عن القراءة لكي أتأكد من فهمي لما قرأته					
17	أقوم بربط الموضوعات الجديدة بما أحمله من خبرة سابقة					
18	أحدث نفسي بضرورة أتباع الطرق التي تساعدني على تنظيم دروسي					

19	أحدد الموضوعات المهمة قبل المذاكرة حتى أتخلص من الملل					
20	أهتم بمعرفة الأسئلة التي أخطأت بها					
21	أعمل على أعادة ما أتعلمه حتى بعد الامتحان					
22	أقوم بتصحيح أخطائي في الأشياء التي مررت بها					
23	أهتم بحل الأسئلة في المقررات التي أدرسها					
24	أضع لنفسي جدولاً لمراجعة واجباتي					
25	أحرص على ترتيب واجباتي حسب الأولوية					
26	أكتب جميع الأفكار المهمة المرتبطة بموضوع الدرس					
27	أضع رموزاً أو أشارات أمام الموضوعات المهمة					
28	أحرص على تنفيذ ما يطلب مني في الوقت المحدد حتى أمارس هوايتي					
29	أدرس في الأوقات التي تساعدني على التركيز					
30	عند القراءة أحدث نفسي بضرورة التركيز لنيل الدرجات العليا					
31	أحرص على تنظيم المكان الذي أدرس فيه					

Research Abstract:

The research aims to identify the attention of mental self-knowledge, organization, and what their relationship with the university students, and for the purpose of verifying that the researcher to translate mental note prepared by both Brown and Ryan in scale (2003), consisting of (15) items and the adoption of cognitive self-regulation measure for (Moussawi, 2010), consisting of (31) in its final form, and after making sure Alsekoumtrah characteristics of the two tools Search according to the research sample the (400) students from the university students were chosen stratified random manner.

The results showed that the sample had the attention of my mind, which in turn has strengthened the organization of knowledge through information received by the student of cognitive environment, and also the research sample has a self-organizing knowledge of information through its attention processing, and showed statistical results and the presence of correlation is a direct positive between attention mental and self-regulation of knowledge among students, and this is due to the attention of the students with information that is consistent with their knowledge in the classroom for the purpose of processing and benefit from them, and that attention may facilitates memory through the activity of self-regulation and to satisfy the psychological needs of cognitive and arranged for the purpose of reaching the desired goal, which excel and get High-level in achievement, and building on current research results has been reached to some of the recommendations and future proposals.