

## Effectiveness of a Training Program Based on Self-Regulated Learning Strategies on Developing Habits of Mind among Female Students at King Saud University

فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا في تنمية عادات العقل لدى طالبات جامعة الملك سعود

Haya Mohamed Alshehri

هيا محمد الشهري

Assistant Professor, Self-Development Skills Department, Deanship of the Common First Year, King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia

أستاذ المساعد، قسم مهارات تطوير الذات، عمادة السنة الأولى المشتركة، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية

Received:03/09/2025 Revised:12/11/2025 Accepted: 16/11/2025

تاريخ التقديم: 2025/09/03 تاريخ ارسال التعديلات: 2025/11/12 تاريخ القبول: 2025/11/16

### الملخص:

هدف هذا البحث إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا في تنمية عادات العقل لدى طالبات جامعة الملك سعود، ولتحقيق هذا الهدف اعتمد البحث المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية مع تطبيق قبلي وبعدي، وشملت العينة (48) طالبة من عمادة السنة الأولى المشتركة، تم توزيعهن بالتساوي على المجموعتين. وقد تم بناء برنامج تدريبي وفقًا لنموذج ADDIE، وتم قياس فاعلية البرنامج باستخدام مقياس عادات العقل كأداة بحث، وأظهرت النتائج وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات درجات الطالبات في التطبيق البعدي لصالح طالبات المجموعة التجريبية، وبلغ حجم الأثر (0.139) وهو ما يشير إلى أثر كبير، وقد أوصى البحث بتبني مثل هذه البرامج التدريبية وتضمين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا في محتوى المقررات الدراسية لدعم تنمية عادات العقل، وتدريب أعضاء هيئة التدريس على توظيفها ضمن ممارساتهم التدريسية.

الكلمات المفتاحية: التعلم المنظم ذاتيًا- عادات العقل - برنامج تدريبي- جامعة الملك سعود.

### Abstract:

The aim of this study is to reveal the effectiveness of using a training program based on self-regulated learning strategies on developing the habits of mind among King Saud University students, To achieve this goal, the semi-experimental approach was employed by designing the control and experimental groups with pre-test and post-test, The sample included 48 female students from the Deanship of the Joint First Year, who were distributed equally between the two groups. A training program was built according to the ADDIE model, The effectiveness of the program was measured using the Habits of Mind Scale as a research tool, The results there is a statistically significant difference at the significance level ( $\alpha \leq 0.05$ ) between the mean post-test scores of the students, in favor of the experimental group, The effect size was 0.139, which indicates a large effect. The research recommended adopting such training programs and including self-regulated learning strategies in the content of curricula, to support the development of habits of mind, and to train faculty members to employ them in their teaching practices.

**Keywords:** Self-Regulated Learning, Habits of Mind, Training Program, King Saud University.

doi: <https://doi.org/10.54940/ep77824566>

1658-8177 / © 2025 by the Authors.

Published by J. Umm Al-Qura Univ. Educ. and Psychol. Sci.

معلومات المراسل: هيا محمد الشهري

البريد الإلكتروني الرسمي: hayalshhri@ksu.edu.sa

## المقدمة

المنظم ذاتيًا يعد أمرًا بالغ الأهمية لأداء الطلبة في مختلف المجالات في المراحل خصوصًا في المرحلة الجامعية، فالطالب لا يقتصر على ما يمتلكه من معلومات أو الفرص المتاحة له، بل يتعين عليه أن يتعلم كيفية اكتساب هذه المعلومات وفهمها والتفاعل معها وفقًا لخصائصه الشخصية كما يجب أن يتحلى بدافعية ذاتية تدفعه إلى أداء المهام باستقلالية ومسؤولية.

وتأسيسًا على ما سبق، يتناول هذا البحث فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا، لما لها من دور فاعل في تنمية التفكير، وتعزيز القدرة على اتخاذ القرار، وتنظيم أسلوب التعلم بطريقة تتيح للطالبة التفاعل الواعي مع المواقف الدراسية والحياتية بثقة ومرونة، كما أن هذه الاستراتيجيات تسهم في تطوير عادات عقلية إيجابية، مثل التأني، والإنصات، والمثابرة بما ينعكس على أسلوب تعاملها مع التحديات التعليمية ويُعزز مشاركتها الفاعلة في بيئة الجامعة.

## مشكلة البحث

طرأت على العملية التربوية تطورات جوهرية حيث تحولت من نهج يعتمد على التلقين والحفظ إلى أساليب تعليمية حديثة تهدف إلى تنمية السلوكيات الفكرية لدى الطلبة، مما يعزز قدراتهم على إنتاج المعرفة وتوظيفها بفعالية، ويبرز هذا التحول في دورها المحوري في تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي، كما يسهم في ترسيخ عادات العقل المتقدمة التي تجعل التعلم عملية مستمرة مدى الحياة، حيث يصبح الفرد قادرًا على اكتساب المعرفة ذاتيًا بما يتناسب مع احتياجاته (بريخ، 2015).

ويرى محمود (2021) أن الطلبة الجامعيين يمثلون واحدة من أهم شرائح المجتمع، الأمر الذي يتطلب رعايتهم في كافة جوانبهم النفسية والعقلية والاجتماعية؛ فهذه المرحلة تمثل نقطة تحول في حياتهم. خاصة أنها تتزامن مع فترة المراهقة التي تتسم بالتغيرات السريعة في الشخصية وفي حال عدم توفر الاهتمام التربوي الكافي قد تظهر لديهم اضطرابات سلوكية وصعوبات في التكيف، مما يؤثر سلبيًا على توافقه النفسي والاجتماعي.

أن تقدم الطلبة في المرحلة الجامعية يعتمد على الجهود الذاتية الذي يبذلونه لتحسين معارفهم وتطوير مهاراتهم، كما أن طبيعة التعليم الجامعي تفرض على الطلبة أعباء علمية ينبغي إنجازها، ولقد اهتم التربويون بإعادة النظر في الأساليب التعليمية نتيجة لتزايد أعداد الطلبة، فظهر من بين الحلول ما يسمى باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا، إذا منح هذا النوع من التعلم الفرصة للطلبة من التعلم المستمر إلى جانب تنمية التحصيل الدراسي (بني مفرج وعلاونة، 2014).

كما يشير خروبي ولبوز (2023) إلى أن التعلم المنظم ذاتيًا يُعد من الاتجاهات التربوية الحديثة التي يسعى العلماء إلى تطبيقها في المجال التعليمي، وذلك بعد أن أوضحت الدراسات فاعليته في تعزيز الإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب وتنمية جوانب مختلفة من شخصياتهم، كما يساعد هذا النوع من

يشهد العالم في العصر الحديث ثورة معرفية وعلمية متسارعة، مما يفرض الحاجة إلى تعزيز قدرات العقول البشرية واستثمارها بشكل أمثل لمواكبة التطورات الحضارية والعلمية، ولتحقيق ذلك، أصبح من الضروري دمج استراتيجيات تعليمية متقدمة تركز على تنمية عادات العقل بحيث تتماشى مع التوجهات العالمية الحديثة في التعليم (Tami, 2015)، وتمثل الحياة الجامعية مرحلة انتقالية في مسيرة الطلبة، إذ تؤثر في نضجهم النفسي والاجتماعي والعقلي، كما تسهم في تشكيل هويتهم وتطوير عاداتهم العقلية، مما يعزز قدرتهم على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات، حيث يصبح الطلبة أكثر كفاءة في تحقيق أهدافهم والمساهمة الفاعلة في مجتمعهم. (Papadopoulos, 2018)

من هذا المنطلق، يذكر محمد وآخرين (2020) أن المؤسسة التعليمية تلعب دورًا رئيسًا في بناء شخصية الطلبة، وذلك من خلال إتاحة الأنظمة التعليمية التي تواكب التطورات العلمية، وإنشاء منظومة تعليمية يكون فيها الطالب مركز العملية التعليمية، وتوفير بيئة تعليمية تساعد في توظيف قدراته العقلية بفعالية، بحيث تحولت العملية التعليمية من مجرد تلقي المعلومات إلى نموذج يرتكز على الفهم العميق واستخدام القدرات العقلية العليا، مما يتيح للطلبة فرصة تطوير مهاراتهم الذهنية بعيدًا عن الحفظ والاسترجاع.

إن عادات العقل كما يشير الزهراني (2017) هي الأداة الأمثل في تقييم سلوكيات التفكير، حيث تساهم في تنظيم الذات وتحفيز الإنجاز، وتطوير استراتيجيات فعالة لحل المشكلات كما تؤثر في طريقة التفكير للوصول إلى حلول واقعية وقرارات منطقية، كما تؤثر عادات العقل في أسلوب تفكير الطلبة وتلعب هذه العادات دورًا حيويًا في توجيه عملية التعلم والإنتاج الفكري لهم، حيث تعزز من كفاءتهم وتزيد من فعاليتهم في التعلم، ومن أبرز آثار هذه العادات هو تسهيل عملية التعلم وتمكين الطلبة من توظيف خبراتهم بشكل فعال، وهذا يسهم في تطوير بنيتهم المعرفية بشكل مستمر، وقد أكدت العديد من الدراسات مثل: (Yakob et al., 2021; Al-Tamimi, 2024; Sallam & Bedier, 2024; Elsayed et al., 2025) العلاقة الوثيقة بين العادات العقلية والأداء الأكاديمي للطلبة في مختلف المراحل التعليمية، كما يشير طويرقي وعيسى (Tuwairqi&Issa,2018) إلى أهمية تطوير هذه العادات وتقويتها بشكل مناسب، بهدف تحفيز الطلبة على تبنيها وجعلها جزءًا أساسيًا من ذاتهم. ويرى عنقارة والجراح (2015) أن دراسة العادات العقلية تعد توجهًا معاصرًا نسبيًا تم الخوض في غمارها ضمن إطار البحوث التربوية.

فلم يعد الذكاء هو العامل الوحيد الذي يحدد نجاح المتعلم في حياته الأكاديمية والمهنية، بل يجب على المتعلم أن يتبنى سلوكًا ذكيًا يعكس احترامه لقدراته وإمكاناته اللامحدودة، وذلك من أجل الوصول إلى عقل يتمتع بعادات أكثر إنتاجية وفعالية.

كما يشير خروبي، ولبوز (2023) إلى أن استخدام استراتيجيات التعلم

### فرضيات البحث

1. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس عادات العقل.
2. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس عادات العقل.

### أهمية البحث

#### أ. الأهمية النظرية

1. يتسق هذا البحث مع الاتجاهات العالمية والمحلية الحديثة التي تؤكد على أهمية توظيف عادات العقل في العملية التعليمية، بوصفها مدخلاً معرفياً معاصراً.
2. ثري هذا البحث الأدبيات التربوية من خلال التركيز على العلاقة بين عادات العقل والتعلم المنظم ذاتياً مما قد يساهم في فتح آفاق بحثية جديدة تضيف بعداً معرفياً للمجال التربوي.

#### ب. الأهمية التطبيقية:

1. تبرز أهمية هذا البحث في الدعوة إلى دمج عادات العقل ضمن خطط الخبراء وصانعي القرار، بما يساهم في تطوير استراتيجيات التدريس ويتوافق مع حاجات المتعلمين.
2. تقديم إطار مقترح لبرنامج تدريبي يُعنى بتنمية عادات العقل وتعزيز مهارات التعلم المنظم ذاتياً لدى الطلبة، مما قد ينعكس إيجاباً على تحسّن تحصيلهم الأكاديمي وتفاعلمهم التعليمي.
3. يوفر هذا البحث مقياساً لعادات العقل قد يفيد الباحثين والمهتمين في إجراء دراسات وبحوث أخرى تتكامل مع نتائج البحث الحالي.

### حدود البحث

#### أ- الحدود الموضوعية:

- عادات العقل وتشمل: (المثابرة، التحكم بالنهوض، الإصغاء بتفهم وتعاطف، التفكير بمرونة، التفكير في التفكير، تطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة، الابتكار (التجديد)، التساؤل وطرح المشكلات).
- التعلم المنظم ذاتياً ويشمل: (تحديد الأهداف التعليمية، تخطيط وتنظيم المعرفة، إدارة الوقت، مراقبة الذات، التقييم الذاتي، توظيف التغذية الراجعة، التحضير الذاتي لتحقيق الأهداف).

ب- الحدود البشرية: طالبات عمادة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود بمدينة الرياض.

ج- الحدود المكانية: عمادة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود بمدينة الرياض.

د- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 1446هـ - 2025م.

التعلم الطلاب في التكيف مع التحديات التي تفرضها متطلبات الحياة المتغيرة، ويساهم في معالجة العديد من القضايا في الميدان التربوي.

ويعد التعلم المنظم ذاتياً أسلوباً يتحمل فيه المتعلم مسؤولية تعلمه من خلال التخطيط، وتحديد الأهداف، ومراقبة الأداء، مع إدارة الوقت والجهد بفعالية. ويتضمن هذا النوع من التعلم أبعاداً معرفية، ميتا معرفية، دافعية، وسلوكية، تساهم في تعزيز الاستقلالية والمرونة في التعلم. وتدعم هذه الاستراتيجيات تنمية عادات العقل المختلفة مثل المثابرة، والتفكير بمرونة، وتطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة، والتساؤل وطرح المشكلات. مما يساعد الطلبة على التفاعل الواعي مع المواقف التعليمية بثقة وكفاءة.

وهذا ما أكد عليه محمد (2019) إذ إن التعلم لا يتوقف على الاستراتيجيات التي تقدم بها محتويات المقررات الجامعية للطلبة، بل يجب أخذ شخصية المتعلم وبيئته بالحسبان، الأمر الذي ساعد على ظهور استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، حيث أصبح المتعلم قادراً على إعادة تنظيم المعلومة وربطها بمعرفته السابقة، مما يساعد في تكوين بنية معرفية أكثر عمقاً، ومن ثم أصبحت استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً من أكثر الموضوعات التي تلقى اهتماماً في الآونة الأخيرة.

وأظهرت العديد من الدراسات أهمية تنمية عادات العقل لدى الطلبة ومن هذه الدراسات: (Al-Assaf & Al-Fattah, 2017; Dunn, 2017; Zhang, 2022). كما أوصى مؤتمر الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (2017) بضرورة تنمية مهارات التفكير السليم لدى طلبة الجامعات، مما يساهم في إكسابهم مهارات اتخاذ القرار، مع التركيز على الهدف وليس الوسيلة، وتعزيز البنية الأساسية بما يتناسب مع متطلبات سوق العمل.

وبناءً على نتائج الدراسات السابقة التي توصلت إلى أهمية تنمية عادات العقل لدى الطلبة؛ وما أكدته توصية المؤتمر، بالإضافة إلى ما لمستته الباحثة من خلال عملها في جامعة الملك سعود وتدرّسها لمقررات الرياضيات لطالبات السنة الأولى، حيث لاحظت أن العديد من الطالبات يظهرن تسرعاً في إصدار الأحكام، وضعفاً في المثابرة عند مواجهة مسائل رياضية معقدة، بالإضافة إلى افتقار بعضهن لمرونة التفكير وتقبل وجهات النظر المختلفة، فقد شكلت هذه المواقف التدريسية مؤشراً واضحاً لدى الباحثة بوجود حاجة لتنمية عادات العقل لدى الطالبات، مما أدى إلى تحديد مشكلة البحث المتمثلة في الكشف عن فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تنمية عادات العقل لدى طالبات جامعة الملك سعود.

### أسئلة البحث

1. ما البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تنمية عادات العقل لدى طالبات جامعة الملك سعود؟
- ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تنمية عادات العقل لدى طالبات جامعة الملك سعود؟

## مصطلحات البحث

## التعلم المنظم ذاتيًا (Self-Regulated Learning)

يعرفه سيزمان وايلي (Sitzmann & Ely, 2011) بأنه: قدرة المتعلم على تحفيز تعلمه، واتخاذ الخطوات اللازمة للتعلم، والتقييم الذاتي، وتوفير التغذية الراجعة، وإصدار أحكام ذاتية، مع الحفاظ في الوقت نفسه على مستوى عالٍ من التحضير الذاتي لتحقيق أهدافه.

كما يعرف زيمرمان (Zimmerman, 2000) استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا بأنها: استراتيجيات يوظفها المتعلم أثناء عملية التعلم، وتشمل: التخطيط، وتحديد الأهداف، وتكييفها بشكل دوري، وإدارة الوقت، والمشاركة، والتكيز، والاستخدام الفعال للموارد، بالإضافة إلى إيمان الفرد بقدراته وامتلاكه لأفكار إيجابية حول النتائج المتوقعة، والشعور بالفخر والرضا عن الجهد المبذول في سبيل تحقيقها.

ويعرف إجرائيًا بأنه: عملية نشطة تمارس فيها طالبات عمادة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود دورًا فاعلاً في تحديد الأهداف التعليمية، وتخطيط وتنظيم المعرفة، وإدارة الوقت، ومراقبة الذات، والتقييم الذاتي، وتوظيف التغذية الراجعة، والتحضير الذاتي لتحقيق الأهداف، وذلك من خلال تدريبهن على برنامج تدريبي قائم على هذه المهارات، بما يساهم في تنمية عادات العقل.

## عادات العقل (Habits of Mind)

يعرف عبد الفتاح (2014) عادات العقل بأنها: مجموعة من المهارات، والمعارف، والاتجاهات، والتجارب السابقة، والميول التي تمكن الفرد من تفضيل نمط معين من السلوك الفكري عند أداء المهام، وتظهر هذه العادات بشكل مستمر، سواء في مواجهة مشكلات الحياة أو في سعيه للحصول على المعرفة.

كما يرى خليل وآخرين (2018) أنها: أنماط من السلوكيات الذكية التي تدير وتنظم وترتب العمليات العقلية لدى الفرد، وتشكل هذه الأنماط من خلال استجابة الفرد لمشكلات معينة، حيث تتحول هذه الاستجابات إلى عادات نتيجة التدريب والتكرار، مما يساهم في نجاح الفرد في المجالات الأكاديمية والاجتماعية والعملية.

وتعرف إجرائيًا بأنها: نمط من السلوكيات الفكرية التي تمارسها طالبات عمادة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود بشكل تلقائي وتشمل: (المثابرة، التحكم بالتهور، الإصغاء بفهم وتعاطف، التفكير بمرونة، التفكير في التفكير، تطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة، الابتكار، التساؤل وطرح المشكلات)، وهذه العادات تساعد الطالبة على مواجهة مختلف المواقف والتحديات، مما يؤدي إلى إنتاجية وفعالية عالية.

## الإطار النظري

برز اهتمام الباحثين بتطبيق استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا في مواقف تعليمية من خلال تصميم برامج تدريبية، وقد تناولت مجموعة من الدراسات فاعلية هذه البرامج، فقد أظهرت دراسة جارشلو وآخرين (Jarchlou et al., 2021) فاعلية تعليم استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا في تحسين النهوض الأكاديمي والإبداع، وخفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى طالبات جامعة أوريا الإيرانية. وبينت دراسة خليفة (2023) فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا في خفض الاستحقاق الأكاديمي لدى طالبات جامعة عين شمس. وضمن نطاق أوسع قدمت دراسة ضحا وآخرين (2023) تحليلًا بعددًا ل (61) دراسة سابقة، وكشفت عن أثر مرتفع لبرامج التعلم المنظم ذاتيًا على مخرجات التعلم المعرفية، وما وراء المعرفية، والدافعية مع تفاوت التأثير بحسب خصائص البرامج والعينات المستهدفة.

وتمتد أثر استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا إلى ما هو أبعد من تحسين الأداء الأكاديمي، إذ تشير الأدبيات التربوية إلى أن هذه الاستراتيجيات إلى جانب عادات العقل تمثل ركائز أساسية في بناء شخصية المتعلم القادر على مواجهة التحديات، فالتعلم المنظم ذاتيًا لا يقتصر على استخدام استراتيجيات معرفية، بل يتطلب أنماطًا من التفكير والسلوك تنسجم مع ما يُعرف بعادات العقل، حيث ترتبط فاعلية المتعلم في تنظيم تعلمه بشكل وثيق بقدرته على توظيف عادات عقلية عليا تمكنه من التخطيط، والتأمل، واتخاذ القرار، والمثابرة.

## أ. التعلم المنظم ذاتيًا

تناول بينتريتش (Pintrich, 2000) التعلم المنظم ذاتيًا بوصفه عملية نشطة يقوم فيها المتعلم بتحديد أهداف تعلمه، ثم يراقب وينظم إدراكه ودافعيته وسلوكه بما يتوافق مع تلك الأهداف، وضمن ظروف البيئة التعليمية المحيطة، وقد طور نموذجًا رباعي المراحل لشرح هذه العملية، يشمل: مرحلة التخطيط وتحديد الأهداف، ومرحلة المراقبة الذاتية، ثم مرحلة التنظيم والتحكم في الاستراتيجيات، وأخيرًا مرحلة التقييم الذاتي والتفكير في الأداء، ويؤكد هذا النموذج أن التنظيم الذاتي يشمل الجوانب المعرفية الانفعالية والدافعية والسلوكية، مما يعزز فاعليته في تحسين تعلم الطلبة.

وانطلاقًا من أهمية التعلم المنظم ذاتيًا، اتجهت عدد من الدراسات إلى استكشاف علاقته بمتغيرات أخرى، حيث أظهرت دراسة تشوم وآخرين (Teshome et al. 2022) أن التعليم المتمركز حول المتعلم لم يكن فعالاً في تحسين مهارات التعلم المنظم ذاتيًا، بينما كان له تأثير ملحوظ في تقليل قلق الرياضيات لدى طالبات المرحلة المتوسطة الثانوية، في حين كشفت دراسة بن ماضي والعسيري (2022) عن علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا وأبعاد فاعلية الذات لدى طالبات السنة الأولى المشتركة.

وأظهرت مجموعة من الدراسات أن مهارات التعلم المنظم ذاتيًا تُمارس بدرجات متفاوتة بين الطلبة الجامعيين، فقد تناولت دراسة الجبير (2020) واقع ممارسات طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود لمهارات التعلم المنظم ذاتيًا، وأكدت أنهن يمارسها غالبًا. كما أظهرت دراسة سانتوسو وآخرين (Santoso et al,2022) أن طلبة الجامعات الإندونيسية يمتلكون مهارات التعلم المنظم ذاتيًا بمستوى متوسط، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى متغيري الجنس والعمر، حيث كانت النتائج لصالح الإناث والفئة العمرية الأكبر.

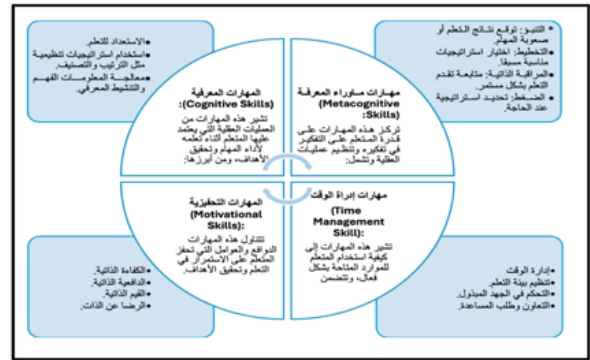
وفي السياق ذاته، وجدت دراسة خروي ولبوز (2023) أن طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة يستخدمون استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا بمستوى متوسط. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام هذه الاستراتيجيات تعزى إلى الجنس أو المستوى الدراسي أو التخصص، وقدمت دراسة سعداوي (2024) تحليلاً تفصيلياً لمستوى استخدام الاستراتيجيات حيث أظهرت النتائج أن هناك مستوى مرتفعاً في استخدام استراتيجيات مثل: (وضع الأهداف، والتخطيط، والحفظ والتسميع، وطلب المساعدة الاجتماعية) بينما كان الاستخدام متوسطاً في استراتيجيات الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة، كما يتضح أن استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا توفر أساساً لبناء سلوكيات عقلية إيجابية لدى المتعلم، إذ ترتبط كل استراتيجية من هذه الاستراتيجيات بعادة عقلية مما يظهر تكاملاً واضحاً بين التعليم المنظم ذاتيًا وتشكل عادات عقلية فعالة تظهر في الأداء الأكاديمي والمواقف التعليمية المختلفة، حيث تعد عادات العقل استجابات ذكية ومرنة تتطلب تفكيراً تأملياً ومنظماً، وهو ما يعزز دورها في تمكين المتعلم من إدارة تعلمه بفعالية وثقة.

#### ب. عادات العقل

في نهاية العقد الثاني من القرن الحادي والعشرين، ظهر توجه جديد في الفكر التربوي يدعو المربين إلى التركيز على تحقيق مجموعة من النتائج التعليمية، خاصة في مجالات تنمية مهارات التفكير، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات. وقد تم الاستفادة من نتائج أبحاث الدماغ في عملية التدريس، حيث أكد رواد هذا الاتجاه على أهمية تطوير استراتيجيات تعزيز التفكير بمختلف أبعاده، ويصنف البعض هذه الاستراتيجيات ضمن إطار مفهوم عادات العقل (أبو السمن والوهر، 2015). ويشير الجزاني وعباس (Al-Jizani & Abbas, 2018) إلى أن عادات العقل تلعب دوراً حيوياً في تحقيق النجاح للطلبة داخل المؤسسات التعليمية وخارجها، حيث إن أداءهم في المهارات الأكاديمية والتعليمية، وكذلك في المواقف الحياتية، هو نتاج تفكيرهم ويتحدد مستوى نجاحهم أو إخفاقهم وفقاً لذلك، كما تسهم عادات العقل في قدرة الأفراد على التكيف وأداء الأنشطة المختلفة بفعالية، إذ لا يمكن تحقيق هذه الفاعلية في غياب تلك العادات، الأمر الذي دفع الباحثين والمربين إلى الاهتمام بتحديد أبعادها ومكوناتها، ومن هنا ظهرت العديد من التوجهات النظرية التي سعت إلى تصنيف عادات العقل. ومن أبرز هذه التصنيفات ما يلي:

أبعاد مهارات التعلم المنظم ذاتيًا صنف (Ergen & Kanadl,2017) هذه المهارات إلى أربعة أبعاد رئيسية، موضحة في الشكل التالي:

شكل 1: تصنيف مهارات التعلم المنظم ذاتيًا



ومن خلال مراجعة الأدبيات التربوية الحديثة (Wilde & Heck, 2000; Kitsantas & Dabbagh, 2012; Olivie et al,2016; Xie et al., 2021) يمكن تلخيص أهم المهارات الأساسية للتعلم المنظم ذاتيًا على النحو الآتي:

1. **تحديد الأهداف:** تعتبر عملية تحديد الأهداف من الخطوات الأساسية في التنظيم الذاتي؛ إذ تشجع المتعلم على بذل الجهد والتركيز على المهام المرتبطة بها، فالطلبة الذين يضعون أهدافاً واضحة ومحددة يحققون مستويات أعلى من الإنجاز مقارنة بأولئك الذين يحددون أهدافاً عامة أو غير دقيقة.

2. **تنظيم بيئة التعلم:** تلعب بيئة التعلم دوراً حاسماً في تحقيق الأهداف التعليمية، ومن المهم أن يقوم المتعلم بتعديل بيئته بما يدعم تركيزه وينقل من المشتتات؛ كتنظيم مكان الدراسة سواء داخل الصف أو خارجه بطريقة تعزز فعالية أداء المهام.

3. **التقويم الذاتي:** تشير إلى قدرة المتعلم على مراقبة أدائه مقارنة بالأهداف التي وضعها لنفسه، ويساعد هذا النوع من التقويم المتعلم على تقييم فعالية الاستراتيجيات التعليمية المستخدمة، وتحديد ما إذا كان قد حقق الأهداف التعليمية المحددة.

4. **استراتيجيات المهمة:** تشير إلى الإجراءات المعرفية التي يوظفها المتعلم لاكتساب المعلومات ومعالجتها، مثل استراتيجيات التلخيص والتنظيم والتفصيل، والتكرار ومن الضروري أن يكون المتعلم مدرجاً لهذه الاستراتيجيات ويعرف متى وكيف يستخدمها.

5. **طلب المساعدة:** تعد القدرة على طلب المساعدة بطريقة ملائمة وفي الوقت الأمثل، ومن الشخص المناسب من الصفات الأساسية للتعلم المنظم ذاتيًا، حيث تعزز هذه القدرة من فعاليته في مواجهة التحديات وتنظيم تعلمه.

6. **إدارة الوقت والتخطيط:** تشمل هذه المهارة إعداد جداول دراسية، وتحديد أوقات وأماكن مناسبة للتعلم، وتنظيم المهام اليومية، مما يساهم في تحقيق الأهداف التعليمية بفعالية.

## مجتمع البحث وعينته

يتكون من جميع الطالبات بعمادة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود، وعددهن (5022) طالبة، وتم اختيار العينة بطريقة العينة العشوائية العنقودية؛ حيث مثلت كل شعبة دراسية عنقوداً مستقلاً ضمن مجتمع الدراسة، وتم تحديد جميع الشعب المتاحة لطالبات عمادة السنة الأولى المشتركة في المسار العلمي في جامعة الملك سعود خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 1446هـ/2025م،

ثم أُجري السحب العشوائي لاختيار شعبتين فقط منهما، حيث تم اختيار شعبة تعرضت للبرنامج التدريبي، وشعبة أخرى لم تتعرض للبرنامج التدريبي. وقد تم التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج من خلال عدة وسائل، شملت مطابقة الخصائص الديموغرافية (العمر، الجنس، المسار). وتقارب المستويات الأكاديمية من خلال النسبة المركبة التي تشمل: (اختبار القدرات، الاختبار التحصيلي، معدل الثانوية العامة) حيث تراوحت هذه النسب في كلتا المجموعتين بين (93% - 96%).

كما تم التأكد من تكافؤ المجموعتين من حيث مستوى مهارات اللغة الإنجليزية، وذلك استناداً إلى نظام تصنيف المستويات للطلبة في مقرر مهارات اللغة الإنجليزية في عمادة السنة الأولى المشتركة، والذي يُقسم الطلبة إلى ثلاثة مستويات: (C) للمستوى الأعلى، (B) للمتوسط، (A) للأقل، وقد تم اختيار المجموعتين من المستوى (B)، مما يدل على تجانس المجموعتين في المهارات اللغوية.

وبذلك مثلت الشعبة الأولى المجموعة الضابطة وعددها (24) طالبة، في حين مثلت الشعبة الثانية المجموعة التجريبية وعددها (24) طالبة، كما تم التأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) في التطبيق القبلي لمقياس عادات العقل، كما هو موضح في الجدول التالي:

1. تصنيف كوفي (Covey, 2004) الثماني لعادات العقل والمتمثلة في: المبادرة- ابدأ والهدف في ذهنك- تحديد الأولويات- التفكير في المكسب المشترك- أفهم أولاً ثم حاول أن تفهم الآخرين- التعاون- مراجعة النفس وتقييمها وتطوير نواحي الضعف- تحقيق الذات ومساعدة الآخرين.

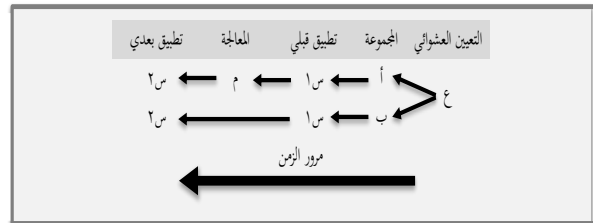
2. تصنيف ما رزانو وآخرين (Marzano et al., 1988) للمهارات العقلية المرتبطة بعادات العقل وتشمل: مهارة تنظيم الذات (Self-Regulated Skill) - مهارات التفكير الناقد (Critical Thinking Skill) - مهارة التفكير الإبداعي (Creative Thinking Skill).

3. تصنيف كوستا وكالليك (Costa & Kallick, 2000)، ويعتبر من أبرز هذه التصنيفات وأكثر النماذج إقناعاً في شرح وتفسير عادات العقل، لكونه يعتمد على نتائج العديد من البحوث والدراسات أكثر من غيره من النماذج، ويتضمن هذا النموذج ستة عشر عادة عقلية وهي: المثابرة، التحكم في التهور، الإصغاء بتفهم، التفكير بمرونة، التفكير في التفكير، الكفاح من أجل الدقة، التساؤل وطرح المشكلات، تطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة، التفكير والتواصل بوضوح ودقة، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس، الإبداع والخيال، الاستجابة بهبة ودهشة، الإقدام على المخاطرة بمسؤولية، إيجاد الدعاية، التفكير التبادلي، الاستعداد الدائم للتعلم المستمر.

## منهج البحث

استخدم البحث الحالي المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الضابطة والتجريبية مع تطبيق قبلي وبعدي (أبو علام، 2014)، لمعرفة فاعلية البرنامج في متغير عادات العقل لدى الطالبات كما هو موضح بالشكل التالي:

شكل 2: تصميم المنهج شبه التجريبي الخاص بمتغير عادات العقل



جدول 1: نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) للفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق القبلي لمقياس عادات العقل

الدرجة الكلية لمقياس عادات العقل	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
تجريبية قبلي	24	3.59	0.72	-0.187	0.852	غير الدالة	
	24	3.63	0.76				

\*\* غير دالة عند مستوى (0.05).

## أداة البحث

مقياس عادات العقل ويتكون من تسعة أبعاد، يندرج تحت كل بعد ست فقرات، واعتمد على مقياس ليكرت الخماسي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، وفيما يلي عرض تفصيلي لفقرات المقياس موزعة على أبعاده المختلفة، كما هو موضح في الجدول التالي

ويتضح من خلال الجدول (1) أنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق القبلي لمقياس عادات العقل، وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

## جدول 2: فقرات مقياس عادات العقل

العادة	العادة الفرعية	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبداً
المتابعة	أحب إنجاز الأنشطة التي يعتقد الآخرون أنها تتطلب جهدًا ومهارة.					
	أركز في المهام الدراسية إلى النهاية وإن كانت غير ممتعة.					
	إذا فشلت في إنجاز عمل ما أحاول مرارًا حتى أتمجح.					
	أتحمل الصعوبات التي قد تواجهني من أجل الوصول لأهدافي.					
	أسعى لتنفيذ المهام والتكليفات الدراسية كاملة في الوقت المحدد لها.					
التحكم بالنهوض	أعتقد أن الوصول للنجاح يتطلب جهدًا وعملاً مستمرًا.					
	أفكر طويلًا وبهدوء قبل أن أحل المسائل أو اتخذ القرارات.					
	استمع للآخرين جيدًا قبل أن أستجيب لهم.					
	أطرح أسئلة للاستيضاح قبل الاستجابة للقيام بأي مهمة.					
	أراجع إجاباتي وأعمالي بنأى ودقة قبل تسليمها.					
الإصغاء بفهم وتعاطف	أقيم سلوك الآخرين قبل الحكم عليهم.					
	أحدد مدى مناسبة المهمة لقدراتي قبل الموافقة على القيام بها.					
	أصغي بكل حواسي عندما يتحدث معي الآخرون.					
	أستطيع فهم أفكار ومشاعر الآخرين دون أن يفصحوا عنها.					
	أراعي مشاعر الآخرين أثناء الحديث وأختار العبارات المناسبة.					
التفكير بمرونة	أقدم المشورة للآخرين عندما تطلب مني.					
	أوظف إيماءات الوجه للتعبير عن اهتمامي بما يقوله الآخرون.					
	أعيد صياغة ما يقوله الآخرون للتأكد من فهمي لوجهة نظرهم.					
	أتحلى عن أفكاري عندما أجد أنها غير صحيحة.					
	أقبل النقد والاقتراحات ووجهات نظر الآخرين.					
التفكير في التفكير	أنظم وقت دراستي بحيث يشمل أوقاتًا مخصصة للراحة.					
	أعدل بعض مفاهيمي العلمية إذا وجدت أنها خطأ.					
	أعتقد أن هناك أكثر من حل لأي مشكلة.					
	أعدل طريقة استذكاري عندما أواجه صعوبة.					
	يمكنني وضع الخطط للوصول إلى أهدافي.					
تطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة	أستطيع تحليل المشكلة للتعرف على أسبابها وطرق حلها.					
	أراقب طريقة تفكيري أثناء قيامي بأي مهمة.					
	أقيم أدائي دوريًا لتحديد نقاط الضعف وأعمل على تحسينها.					
	أستطيع أن أشرح خطواتي في اتخاذ قرار للآخرين.					
	أنظم الأفكار العلمية في ذهني باستخدام رسومات ومخططات.					
الابتكار (التجديد)	أقارن ما أقوم به حاليًا مع تجارب مررت بها في السابق.					
	أقوم بالربط بين المعلومات المتشابهة في المقررات.					
	أتعلم من أخطائي السابقة لتفادي تكرارها في المواقف الجديدة.					
	أستفيد من خبرات وتجارب الآخرين الناجحة.					
	أربط بين المعلومات العلمية الجديدة بما لدي من معارف سابقة.					
التساؤل وطرح المشكلات	أعود إلى الأمثلة المحلولة لحل المسألة المطروحة.					
	أستمتع باستخدام الأدوات بطرق وأساليب مختلفة.					
	تقودني تخيلاتي للوصول إلى أفكار جديدة.					
	أفكر في الموضوع من جوانب مختلفة.					
	أستمتع باكتشاف الحلول أثناء عملية التعلم.					
التساؤل وطرح المشكلات	أستمتع باستخدام طرق مختلفة.					
	أستخدم طرقًا غير مألوفة في إنجاز ما أكلف به.					
	أطرح الأسئلة حول المعلومات التي لا أفهمها.					
	أصيغ أسئلتني بشكل جيد لأفهم بشكل أفضل.					
	أندرج في طرح الأسئلة لاكتساب المعارف والوصول للحلول.					
التساؤل وطرح المشكلات	أستطيع إعادة طرح السؤال الواحد بأكثر من طريقة.					
	أبحث عن المزيد من المعلومات من مصادر مختلفة.					
	أستعد إعادة طرح السؤال الواحد بأكثر من طريقة.					
	أبحث عن المزيد من المعلومات من مصادر مختلفة.					
	أستعد إعادة طرح السؤال الواحد بأكثر من طريقة.					

وذلك من خارج العينة الأساسية، ومن نفس المجتمع الأصلي لضمان تجانس الخصائص، وتم حساب **صدق الاتساق الداخلي** باستخدام معاملات الارتباط بيرسون (Pearson)؛ بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمحور، كما هو موضح في الجدول التالي:

وللتحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث، تم التأكد من الصدق الظاهري (صدق المحكّمين)، وذلك بعرض الأداة في صورتها الأولية على عدد من المحكمين والمختصين وطلب منهم تقويم الأداة، وإبداء ما يرونه مناسباً من تعديل، أو حذف، أو إضافة، وبعد أخذ الآراء، تم إجراء التعديلات اللازمة التي اتفق عليها غالبية المحكمين، ثم إخراج الأداة بصورتها النهائية.

جدول 3: معاملات الارتباط بيرسون (Pearson) لكل عبارة من عبارات المحور بالدرجة الكلية للمحور

م	معامل الارتباط					
	1	2	3	4	5	6
المثابرة	**0.733	**0.845	**0.694	**0.650	**0.683	**0.767
التحكم بالتهور	**0.603	**0.729	**0.758	**0.845	**0.762	**0.542
الإصغاء بفهم وتعاطف	**0.684	**0.660	**0.654	**0.657	**0.686	**0.791
التفكير بمرونة	**0.818	**0.722	**0.776	**0.835	**0.770	**0.784
التفكير في التفكير	**0.748	**0.629	**0.758	**0.756	**0.799	**0.782
اليقظة الهادئة	**0.807	**0.671	**0.642	**0.678	**0.798	**0.718
تطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة	**0.719	**0.750	**0.760	**0.779	**0.780	**0.784
الابتكار (التجديد)	**0.626	**0.821	**0.810	**0.726	**0.689	**0.608
التساؤل وطرح المشكلات	**0.657	**0.644	**0.755	**0.704	**0.813	**0.782

(\*\*) دالة عند 0.01

التي جُمعت من العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الأداة، وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لكل محور من محاور المقياس، بالإضافة إلى حساب الثبات الكلي للمقياس

يتضح من خلال الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع بين الفقرات والدرجة الكلية لكل محور، كما تم استخدام البيانات، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 4: قيم معاملات الثبات لكل محور من محاور المقياس

محور	معامل الثبات	محور	معامل الثبات	محور	معامل الثبات
المثابرة	0.797	التفكير بمرونة	0.786	تطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة	0.847
التحكم بالتهور	0.792	التفكير في التفكير	0.754	الابتكار (التجديد)	0.894
الإصغاء بفهم وتعاطف	0.785	اليقظة الهادئة	0.847	التساؤل وطرح المشكلات	0.839
معامل الثبات الكلي			0.818		

أهمية وأبعاد عادات العقل - استراتيجية القراءة الفعالة - استراتيجيات التدوين الملاحظات - عادات العقل - استراتيجية القراءة الفعالة - استراتيجيات التعامل مع الاختبارات.

الإطار العام للبرنامج التدريبي: تم تصميم البرنامج التدريبي وتنفيذه وفق النموذج الموضح في الشكل التالي:

يتضح من خلال الجدول (4) أن قيم معاملات الثبات لمحاور المقياس الفرعية تراوحت بين (0.754) و (0.894)، في حين بلغ معامل الثبات الكلي (0.818)، وتشير هذه القيم المرتفعة إلى أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

## نتائج البحث

إجابة السؤال الأول: ما البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تنمية عادات العقل لدى طالبات جامعة الملك سعود؟  
البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تنمية عادات العقل: هو برنامج يحتوي على مجموعة من الجلسات التدريبية وورش العمل والممارسات التأملية المستندة إلى استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، ويقدم للطالبات بهدف قياس فاعلية هذا البرنامج في تنمية عادات العقل لدى الطالبات، وهو برنامج مُعدّ من قبل الباحثة ويشمل: مفهوم عادات العقل -

شكل 3: نموذج تصميم البرنامج التدريبي والمخطط الزمني له



- صياغة الأهداف العامة والخاصة بالجانب المعرفي والمهاري وتوزيعها على الجلسات: تم في هذه المرحلة تصميم وبناء الأهداف المعرفية والمهارية الخاصة بالبرنامج وصياغتها بشكل مناسب، وتوزيعها على الجلسات بحيث شكلت كل جلسة أهداف معرفية ومهارية؛ حيث يتوقع من المتدربة بعد الانتهاء من البرنامج أن:

1. شرح مفهوم عادات العقل وتحديد أهدافها التربوية ودورها في تنمية التفكير والنجاح الأكاديمي.
  2. تحليل أهمية عادات العقل والتعرف على أبعادها الرئيسية وتأثيرها في تطوير مهارات التعلم الذاتي والمنظم.
  3. تطبيق استراتيجيات تدوين الملاحظات بفعالية لدعم الفهم العميق وتثبيت المعلومات.
  4. التعرف على عادات العقل: الكفاح من أجل الدقة، الإصغاء بتفهم وتعاطف، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس وتوظيفها في مواقف تعليمية وحياتية.
  5. توظيف مهارات القراءة الفعالة في استيعاب النصوص وتحليلها باستخدام خطوات عملية.
  6. مناقشة عادات العقل: المثابرة، التفكير بمرونة، التساؤل وطرح المشكلات، التفكير ما وراء المعرفي وربطها بسلوك المتعلم النشط.
  7. اتباع استراتيجيات فعالة للتعامل مع الاختبارات ومعرفة عادات العقل التي يمكن تنميتها لأداء جيد في الاختبارات
- : التحكم بالتهور، التفكير والتواصل بوضوح ودقة، تطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة في المواقف المختلفة.

- تحديد المادة التعليمية وتوزيعها على الجلسات بما يحقق الأهداف: تم تحديد وتوزيع المادة التعليمية على الجلسات كما هو موضح في الجدول (5).

- تحديد إستراتيجية التدريب وشملت: أنشطة جماعية- أنشطة فردية- مناقشات جماعية- أنشطة نظرية- أنشطة تطبيقية- العروض التقديمية- تعلم تعاوي- القراءة الموجهة- تطبيقات عملية- القصة- عصف ذهني- تمثيل الأدوار- خرائط مفاهيم- تحديد إستراتيجيات ووسائل التقويم وشملت: استبانة قبلية للتعرف على خلفية المتدربين حول موضوعات البرنامج التدريبي- الأسئلة المباشرة- الملاحظة- أوراق العمل- بطاقات الخروج- أسئلة التقويم الذاتي- تأملات مكتوبة- تأملات شفوية- التقويم البنائي- التقويم الختامي.

ثالثاً: **مرحلة التطوير والإنتاج (Development):** في هذه المرحلة تم إنتاج الحقيبة التدريبية، وإعداد محتوى البرنامج والأنشطة التعليمية، وإنشاء العرض الإلكتروني، وإنتاج أدوات التقويم التكويني والختامي.

رابعاً: **مرحلة التنفيذ (Implementation):** في هذه المرحلة تم التطبيق الفعلي للبرنامج في الفترة الزمنية المحددة لذلك وهي أربعة أسابيع بواقع جلستين لكل أسبوع.

تصميم البرنامج التدريبي صُمم وَفُق التَّمُودَج العام لتصميم التعلم (ADDIE Model) ويتكون من خمس مراحل رئيسة هي

#### أولاً: مرحلة التحليل (Analysis) وتشمل

- تحديد الفئة المستهدفة: طالبات المسار العلمي بعمادة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود البالغ عددهن (24) طالبة.

- تحديد الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج بشكل عام إلى تنمية عادات العقل لدى طالبات عمادة السنة الأولى المشتركة.

- تحليل خصائص المشاركات في البرنامج: تم تحليل خصائص المشاركات، وهنّ طالبات منتظمات من المسار العلمي بعمادة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود، ويقعن ضمن الفئة العمرية (18-19) عامًا، وتراوحت النسبة المركبة للطالبات ما بين (93%-، 96%)، كما تم تصنيف جميع الطالبات ضمن المستوى المتوسط (B) في مقرر مهارات اللغة الإنجليزية.

- تحليل محتوى البرنامج: تم تحديد المحتوى في ضوء الهدف العام له، واتضمن الموضوعات التالية: مفهوم عادات العقل، أهمية وأبعاد عادات العقل، استراتيجيات تدوين الملاحظات، عادات العقل، استراتيجيات القراءة الفعالة، استراتيجيات التعامل مع الاختبارات.

- تحديد ووصف البيئة: استخدم في البرنامج أسلوب التدريب المدمج بحيث يتم تطبيق بعض الجلسات حضورياً في إحدى القاعات المخصصة للبرامج التدريبية وورش العمل والمجهزة بالوسائل التقنية المختلفة، وبعضها الآخر عن بعد عبر برنامج زووم (zoom).

- تحديد وقت انعقاد البرنامج: نُفذ البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 1446هـ - 2025م، ولمدة أربعة أسابيع.

- تحديد الموارد المادية في البيئة: تم التأكد من توافر جميع الموارد والتسهيلات الإدارية والمالية والبشرية اللازمة لبناء البرنامج التدريبي، وتوفر قاعة مجهزة بشبكة اتصال بالإنترنت، وتوافر أجهزة الحواسيب.

#### ثانياً: مرحلة التصميم (Design): في هذه المرحلة تم:

- تحديد الفترة الزمنية: تم تحديد الفترة الزمنية بأربعة أسابيع، بمعدل جلستين تدريبيتين في كل أسبوع، بواقع ثلاث ساعات لكل جلسة، وبذلك يكون إجمالي مدة البرنامج (24) ساعة تدريبية.

- تحديد عدد الجلسات: وهي (8) جلسات.

- صياغة عنوان البرنامج والعناوين الرئيسية للجلسات: سُمي البرنامج ببرنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تنمية عادات العقل، كما تم صياغة عنوان رئيسي لكل جلسة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 5: موضوعات الجلسة للبرنامج التدريبي

الأسبوع	الجلسة	موضوعات الجلسة
الأول	1-2	أهداف البرنامج- مفهوم عادات العقل
الثاني	3-4	أهمية وأبعاد عادات العقل -استراتيجية تدوين الملاحظات
الثالث	5-6	عادات العقل (1) استراتيجية القراءة الفعالة
الرابع	7-8	عادات العقل (2) -استراتيجيات التعامل مع الاختبارات عادات العقل (3)

وللإجابة عن السؤال الثاني تم إجراء المقارنات التالية:  
**أولاً: المقارنة بين التطبيق القبلي والبعدي داخل المجموعة التجريبية لمقياس عادات العقل:**  
 للكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي لدى طالبات السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود؛ تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مترابطتين (Paired Samples T-Test) لتعرف الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي داخل المجموعة التجريبية لمقياس عادات العقل، كما هو موضح في الجدول التالي

جدول 6: نتائج اختبار (ت) لعينتين مترابطتين (Paired Samples T-Test) للفروق بين التطبيق القبلي والبعدي داخل المجموعة التجريبية لمقياس عادات العقل

الدرجة الكلية لمقياس عادات العقل	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	مربع إيتا	حجم الأثر
	تجريبية بعدي	24	4.09	0.50	2.794	0.008	0.145	كبير
	تجريبية قبلي	24	3.59	0.72				

\*\* دالة عند مستوى (0.01).

التعلم المنظم ذاتياً في تنمية عادات العقل لدى طالبات عمادة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود.

**ثانياً: المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس عادات العقل:**

للكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي لدى طالبات السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود؛ تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) لتعرف الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس عادات العقل، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 7: نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) للفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس عادات العقل

الدرجة الكلية لمقياس عادات العقل	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	مربع إيتا	حجم الأثر
	تجريبية بعدي	24	4.09	0.50	2.713	0.009	0.139	كبير
	ضابطة بعدي	24	3.71	0.47				

\*\* دالة عند مستوى (0.01).

للمقياس عادات العقل، يرجع لأثر المتغير المستقل وهو فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تنمية عادات العقل لدى طالبات عمادة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود.

**ثالثاً: المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس عادات العقل لكل عادة من هذه العادات:**

للكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تنمية عادات العقل لدى طالبات جامعة الملك سعود في العادات التالية: (المثابرة- التحكم بالتهور- الإصغاء بفهم وتعاطف - التفكير بمرونة- التفكير في التفكير - اليقظة المهادنة- تطبيق المعارف السابقة على

خامساً: مرحلة التقييم (Evaluation): في هذه المرحلة تم قياس مدى كفاءة وفاعلية عمليات التدريب، وقد كان التقييم تكوينياً خلال جميع مراحل تصميم البرنامج، وختامياً من خلال تطبيق أدوات البحث على مجموعة البحث.

**إجابة السؤال الثاني: ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تنمية عادات العقل لدى طالبات جامعة الملك سعود؟**

يتضح من خلال الجدول (6) أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والبعدي داخل المجموعة التجريبية لمقياس عادات العقل، وذلك لصالح التطبيق البعدي بمتوسط درجات (4.09) وانحراف معياري (0.50) مقابل (3.59) وانحراف معياري (0.72) للتطبيق القبلي، كما أظهرت النتائج أن قيمة مربع إيتا لدرجات الطالبات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس عادات العقل بلغت (0.145)، وهذه القيمة تعني أن حجم الأثر كبير، وهذا التباين بين متوسطي درجات الطالبات في التطبيق القبلي والبعدي ووجود حجم أثر كبير في التطبيق البعدي لمقياس عادات العقل، يرجع لأثر المتغير المستقل وهو فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات

يتضح من خلال الجدول (7) أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات التطبيق البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس عادات العقل، وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية بمتوسط درجات (4.09) وانحراف معياري (0.50) مقابل (3.71) وانحراف معياري (0.47) لطالبات المجموعة الضابطة، كما أظهرت نتائج الجدول أن قيمة مربع إيتا لدرجات الطالبات في المجموعتين التجريبية

والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس عادات العقل بلغت (0.145)، وهذه القيمة تعني أن حجم الأثر كبير، وهذا التباين بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية ووجود حجم أثر كبير في التطبيق البعدي

أوضاع جديدة - الابتكار (التجديد) - التساؤل وطرح المشكلات) لدى طالبات السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود، وتم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) لتعرف

جدول 8: نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) للفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس عادات العقل

العادات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	مربع إيتا	حجم الأثر
المثابرة	تجريبية بعدي	24	4.08	0.50	2.713	0.009	0.138	كبير
	ضابطة بعدي	24	3.70	0.47				
التحكم بالتهور	تجريبية بعدي	24	4.05	0.48	2.755	0.008	0.142	كبير
	ضابطة بعدي	24	3.68	0.45				
الإصغاء بتفهم وتعاطف	تجريبية بعدي	24	4.10	0.52	2.606	0.012	0.129	كبير
	ضابطة بعدي	24	3.72	0.49				
التفكير بمرونة	تجريبية بعدي	24	4.07	0.49	2.770	0.008	0.143	كبير
	ضابطة بعدي	24	3.69	0.46				
التفكير في التفكير	تجريبية بعدي	24	4.15	0.51	2.744	0.009	0.141	كبير
	ضابطة بعدي	24	3.75	0.50				
اليقظة الهادئة	تجريبية بعدي	24	4.06	0.50	2.757	0.008	0.142	كبير
	ضابطة بعدي	24	3.67	0.48				
تطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة	تجريبية بعدي	24	4.08	0.47	2.892	0.006	0.154	كبير
	ضابطة بعدي	24	3.70	0.44				
الابتكار (التجديد)	تجريبية بعدي	24	4.10	0.49	2.624	0.012	0.130	كبير
	ضابطة بعدي	24	3.74	0.46				
التساؤل وطرح المشكلات	تجريبية بعدي	24	4.09	0.50	2.686	0.010	0.136	كبير
	ضابطة بعدي	24	3.71	0.48				

\*\* دالة عند مستوى (0.01).

مقابل (3.75) وانحراف معياري (0.50) لطالبات المجموعة الضابطة، وبلغت قيمة مربع إيتا لهذه العادة (0.141) مما يدل على حجم أثر كبير، في حين بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية لعادة اليقظة الهادئة (4.06) وانحراف معياري (0.50) مقابل (3.67) وانحراف معياري (0.48) لطالبات المجموعة الضابطة، وبلغت قيمة مربع إيتا لهذه العادة (0.142) مما يدل على حجم أثر كبير.

كما بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية لعادة تطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة (4.08) وانحراف معياري (0.47) مقابل (3.70) وانحراف معياري (0.44) لطالبات المجموعة الضابطة، وبلغت قيمة مربع إيتا لهذه العادة (0.154) مما يدل على حجم أثر كبير، وكذلك بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية لعادة الابتكار (التجديد) (4.10) وانحراف معياري (0.49) مقابل (3.74) وانحراف معياري (0.46) لطالبات المجموعة الضابطة، وبلغت قيمة مربع إيتا لهذه العادة (0.130) مما يدل على حجم أثر كبير، في حين بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية لعادة التساؤل وطرح المشكلات (4.09) وانحراف معياري (0.50) مقابل (3.71) وانحراف معياري (0.48) لطالبات المجموعة الضابطة، وبلغت قيمة مربع إيتا لهذه العادة (0.136) مما يدل على حجم أثر كبير، وهذا التباين بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية ووجود حجم أثر

يتضح من خلال الجدول (8)، أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس عادات العقل، وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية؛ فقد بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية لعادة المثابرة (4.08) وانحراف معياري (0.50) مقابل (3.70) وانحراف معياري (0.47) لطالبات المجموعة الضابطة، وبلغت قيمة مربع إيتا لهذه العادة (0.138) مما يدل على حجم أثر كبير، وكذلك بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية لعادة التحكم بالتهور (4.05) وانحراف معياري (0.48) مقابل (3.68) وانحراف معياري (0.45) لطالبات المجموعة الضابطة، وبلغت قيمة مربع إيتا لهذه العادة (0.142) مما يدل على حجم أثر كبير، في حين بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية لعادة الإصغاء بتفهم وتعاطف (4.10) وانحراف معياري (0.52) مقابل (3.72) وانحراف معياري (0.49) لطالبات المجموعة الضابطة، وبلغت قيمة مربع إيتا لهذه العادة (0.129) مما يدل على حجم أثر كبير.

كما بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية لعادة التفكير بمرونة (4.07) وانحراف معياري (0.49) مقابل (3.69) وانحراف معياري (0.46) لطالبات المجموعة الضابطة، وبلغت قيمة مربع إيتا لهذه العادة (0.143) مما يدل على حجم أثر كبير، وكذلك بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية لعادة التفكير في التفكير (4.15) وانحراف معياري (0.51)

كما أن عادات العقل لا تُعد مجرد سلوكيات منفصلة، بل تمثل منظومة فكرية تتطور ضمن بيئة تعلم داعمة، تُعزز بالتدريب والتجريب، حيث أتاح البرنامج التدريبي للطالبات فرص لمحاكاة المواقف التربوية من خلال القصص وتمثيل الأدوار، وتحليل مشاهد مرئية، إلى جانب تهيئة مواقف تعليمية واقعية تُشجع على التفاعل النشط من خلال أنشطة تتطلب اتخاذ قرارات وتعديل السلوك بناءً على مجريات الموقف. وتؤكد نظرية التعلم الذاتي الموجه نولز (Knowles, 1984) أن تمكين المتعلم من قيادة تعلمه يزيد من دافعيته الذاتية، مما ينعكس إيجاباً على سلوكيات معرفية مثل المثابرة وحل المشكلات والتفكير بمرونة.

تعكس النتائج المتحققة في تنمية عادات العقل لدى الطالبات فاعلية البرنامج في تنمية خصائص التعلم المنظم ذاتياً، والذي يقوم على تحمل الطالبات مسؤولية تعلمهن من خلال التخطيط المسبق، والمراقبة الذاتية، والتقييم المستمر، وقد ظهر ذلك بوضوح أثناء تنفيذ نشاط خرائط المفاهيم حيث قامت الطالبات ببناء مخططات معرفية انطلاقاً من تجاربهن، مما ساعدهن على الربط بين النظرية والتطبيق، كذلك ظهر أثر استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً بوضوح خلال تطبيق نشاط استكشاف عادة المثابرة، حيث طُلب من الطالبات تحليل سلوكيات الأفراد المثابرين من خلال قراءة معتمقة، وقد قامت الطالبات بتدوين تأملاتهن التي أظهرت وعياً بأهمية عدم الاستسلام أمام الصعوبات الأكاديمية، وأهمية وضع خطط بديلة لمواجهةها، مما يظهر تفعيلاً واضحاً لاستراتيجيات مراقبة الذات، والتقييم الذاتي، وهما من أبرز مهارات التعلم المنظم ذاتياً،

وتعد هذه النتيجة متسقة مع ما توصلت إليه دراسة ضحا وآخرين (2023) التي أظهرت من خلال تحليل بعدي ل (61) دراسة أن برامج التعلم المنظم ذاتياً تؤثر بشكل كبير في المخرجات المعرفية وما وراء المعرفية والدافعية، كذلك تتسق مع دراسة جارشلو وآخرين (Jarchlou et al., 2021) في بيان فاعلية استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تحسين الأداء الأكاديمي وتنمية التفكير، وهذا ما يفسر الارتفاع في عادات العقل التي تتطلب قدرات عقلية متقدمة كالتفكير بمرونة، والتفكير في التفكير وحل المشكلات.

ويدعم هذا التفسير ما ورد في دراسة بن ماضي والعسيري (2022) التي أوضحت وجود علاقة طردية بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وفاعلية الذات، والتي تُعد بدورها من مكونات عادات العقل، مثل المثابرة وضبط التهور. وكذلك أظهرت دراسة (سعداوي، 2024؛ الديب وآخرين 2023)، وهو ما يعزز من تأثير البرنامج في العينة الحالية، إذ كانت العينة مكونة من طالبات، أما فيما يتعلق بتأثير البرنامج فقد بينت دراسة تشوم وآخرين (Teshome et al. 2022) أن البرامج التعليمية العامة ليست كافية بمفردها لتنمية مهارات التعلم المنظم ذاتياً وعادات العقل المتعلقة بها، وتعزز هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة خروبي ولبوز (2023) التي أشارت إلى الحاجة إلى مثل هذه البرامج لدى الطلبة، وقد أظهرت النتائج أن مستوى استخدام الطلبة

كبير لجميع عادات العقل في التطبيق البعدي لمقياس عادات العقل، يرجع لأثر المتغير المستقل وهو فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تنمية عادات العقل لدى طالبات عمادة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود.

### مناقشة النتائج وتفسيرها

أسفرت النتائج عن وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس عادات العقل وفي جميع عادات العقل والتي تشمل: (المثابرة، التحكم بالتهور، الإصغاء بتفهم وتعاطف، التفكير بمرونة، التفكير في التفكير، تطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة، الابتكار (التجديد)، التساؤل وطرح المشكلات)، كل عادة على حدة؛ لدى طالبات السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود، وبلغت قيمة مربع إيتا (0.139)، وهذه القيمة تعني أن حجم الأثر كبير، وهذا التباين بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي يرجع لأثر المتغير المستقل وهو البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً.

تعزى هذه النتيجة إلى أن استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً تعد من أهم محددات التفكير الواعي، فالمتعلم الذي يمتلك القدرة على التخطيط، والمراقبة الذاتية، وضبط الدافعية، ويصبح أكثر استعداداً لممارسة عادات العقل الأخرى مثل المثابرة، والتفكير في التفكير، وحل المشكلات، وقد أكد كوستا وكالليك (Costa & Kallick, 2009) مؤسس إطار عادات العقل، أن هذه العادات ليست قدرات فطرية بل تُكتسب بالتدريب والممارسة المنتظمة ضمن بيئات تعليمية محفزة، ولذلك فإن التدريب على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً يوفر هذا النوع من البيئة، مما يُفسر التحسن في جميع العادات العقلية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

كما أكد زيرمان (Zimmerman, 2000) أن المتعلم المنظم ذاتياً يخطط ويراقب ويقوم بأدائه باستمرار، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي والسلوكي، بما في ذلك سلوك التفكير الذي يشكل جوهر وأسس عادات العقل.

كذلك يمكن تفسير الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية لمقياس عادات العقل، في ضوء نظرية النمو المعرفي ليفيفوتسكي (Vygotsky, 1978) التي ترى أن التعلم يكون أكثر فاعلية عندما يتم تقديم الدعم المعرفي داخل "منطقة النمو القريب" وهو ما وفره البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً من خلال أنشطة مخططة تساعد على التفكير التأملي والتعلم التشاركي، من أبرزها أنشطة العصف الذهني الجماعي، والنقاشات المفتوحة، وتمثيل الأدوار، واستخدام أدوات تنظيم المعرفة مثل خرائط المفاهيم، وبطاقات الخروج، إضافة إلى تدريب الطالبات على استراتيجيات تدوين الملاحظات كتابة التأملات.

### مقترحات البحث

- دراسة أثر البرنامج على عادات عقلية أخرى مثل: جمع البيانات بمختلف الحواس، الإقدام على المخاطر بمسؤولية، التفكير التبادلي، الاستجابة بدهشة ورهبة.
- دراسة فاعلية استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا في متغيرات أخرى مثل: التفكير التأملي أو الابتكاري، أو مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الملك سعود.
- دراسات مقارنة لفاعلية استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا في عادات العقل بين التخصصات الأكاديمية المختلفة.
- دراسة تحليلية لأثر البرنامج التدريبي المقترح في التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة الملك سعود.

### الإفصاح والتصريحات

**تضارب المصالح:** ليس لدى المؤلف أي مصالح مالية أو غير مالية ذات صلة للكشف عنها. المؤلف يعلن عن عدم وجود أي تضارب في المصالح.

**الوصول المفتوح:** هذه المقالة مرخصة بموجب ترخيص إسهام الإبداع التشاركي غير تجاري 4.0 الدولي (CC BY-NC 4.0)، الذي يسمح بالاستخدام والمشاركة والتعديل والتوزيع وإعادة الإنتاج بأي وسيلة أو تنسيق، طالما أنك تمنح الاعتماد المناسب للمؤلف (المؤلفين) الأصليين. والمصدر، قم بتوفير رابط لترخيص المشاع الإبداعي، ووضح ما إذا تم إجراء تغييرات. يتم تضمين الصور أو المواد الأخرى التابعة لجهات خارجية في هذه المقالة في ترخيص المشاع الإبداعي الخاص بالمقالة، إلا إذا تمت الإشارة إلى خلاف ذلك في جزء المواد. إذا لم يتم تضمين المادة في ترخيص المشاع الإبداعي الخاص بالمقال وكان الاستخدام المقصود غير مسموح به بموجب اللوائح القانونية أو يتجاوز الاستخدام المسموح به، فسوف تحتاج إلى الحصول على إذن مباشر من صاحب حقوق الطبع والنشر. لعرض نسخة من هذا الترخيص، قم بزيارة:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

### المراجع

- أبو السمن، آلاء، والوهر، محمود (2015). درجة تضمين عادات العقل في كتب العلوم للمرحلة الأساسية العليا في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، 29 (10)، 1903-1928.
- <http://search.mandumah.com/Record/931181>
- أبو علام، رجاء محمود. (2014). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية (ط 9). القاهرة: دار النشر للجامعات.
- بريخ، إلهام فايق. (2015). عادات العقل وعلاقتها بمظاهر السلوك الإيجابي لدى طلبة جامعة الأزهر [رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة].
- بن ماضي، منيرة عبدالله، والعسيري، محمد علي محمد. (2022). التعلم المنظم ذاتيًا وعلاقته بفاعلية الذات لدى طالبات السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك

لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا لا يزال ضمن الحدود المتوسطة، مما يوضح وجود فجوة قابلة للمعالجة عبر برامج تدريبية مخطط لها، وفي السياق ذاته، توصلت دراسة الجبير (2020) إلى أن طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود يطبقن مهارات التعلم المنظم ذاتيًا غالبًا، وأوصت الدراسة بضرورة تقديم برامج تدريبية لتعزيز هذه المهارات وتطويرها، وتنسجم هذه التوصيات مع ما أظهرته نتائج الدراسة الحالية من أثر كبير للبرنامج التدريبي المطبق على طالبات عمادة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود.

وبناءً على ما سبق، تتفق نتائج هذا البحث مع غالبية الدراسات السابقة التي أظهرت فاعلية استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا، حيث توصلت دراسة جارشلو وآخرين (Jarchlou et al., 2021) إلى أن تدريب الطالبات على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا كان له أثر إيجابي ملحوظ في تحسين أدائهن الأكاديمي، كما بينت دراسة بن ماضي والعسيري (2022) وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا وأبعاد فاعلية الذات لدى طالبات السنة الأولى المشتركة، كذلك كشفت دراسة خليفة (2023) عن تحسن ذي دلالة إحصائية في مستوى التعلم المنظم ذاتيًا لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي، كما أشارت دراسة الديب وآخرين (2023) إلى أن الطلاب يتمتعون بمستوى مرتفع من عادات العقل في مجالي تنظيم الذات والتفكير الناقد، وفي السياق ذاته أظهر التحليل البعدي لدراسة ضحا وآخرين (2023) أن برامج التعلم المنظم ذاتيًا تتمتع بحجم تأثير مرتفع على المخرجات المعرفية والدافعية، وأشارت دراسة سعداوي (2024) إلى أن هناك مستوى مرتفعًا في استخدام استراتيجيات مثل: وضع الأهداف، والتخطيط، والحفظ، والتسميع، وطلب المساعدة الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين.

على الجانب الآخر، اختلفت نتائج هذا البحث مع بعض الدراسات؛ إذ أظهرت نتائج دراسة تشوم وآخرين (Teshome et al. 2022) أن التعليم المتمركز حول المتعلم لم يكن فعالاً في تحسين مهارات التعلم المنظم ذاتيًا، فيما كشفت دراسة سانتوسو وآخرين (Santoso et al., 2022) عن أن الطلبة يمتلكون مهارات التعلم المنظم ذاتيًا بمستوى متوسط، كما توصلت دراسة خروي ولبوز (2023) إلى أن طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة يستخدمون استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا بمستوى متوسط.

### توصيات البحث

- دمج استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا في محتوى المناهج والمقررات الدراسية كجزء من ممارسات التدريس.
- تشجيع الطلبة على ممارسة عادات العقل من خلال الأنشطة الصفية واللاصفية، مما يساهم في تعزيز استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا.
- تدريب وتمكين أعضاء هيئة التدريس على توظيف استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا، والتي تساهم في تنمية عادات العقل لدى الطلبة، من خلال برامج التنمية المهنية المتخصصة.

- 377-304. 21(4)، <http://search.mandumah.com/Record/748140>  
محمد، هاجر عبدالله، محمد، أحمد طه، سليمان، مصطفى حفيضة، وصادق، مروة  
صادق أحمد. (2020). عادات العقل لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض  
المتغيرات الديمغرافية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 12(14)، 937-  
982. [https://jfst.journals.ekb.eg/article\\_193945.html](https://jfst.journals.ekb.eg/article_193945.html)  
محمد، هاني سعيد حسن. (2019). التسوية الأكاديمي وعلاقته بالتعلم المنظم ذاتيا  
والمعتقدات المعرفية لدى طلبة المرحلة الجامعية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية  
والنفسية، 10(2)، 367-401. [https://drive.uqu.edu.sa/\\_/jep/files/10-2/jep-10-2-2-11.pdf](https://drive.uqu.edu.sa/_/jep/files/10-2/jep-10-2-2-11.pdf)
- References**
- Al-Assaf, A., & Al-Fattah, J. (2017). Teaching the habits of mind and their relationship to positive social behavior of teachers in lower basic stage in the university district - the capital Amman. *Journal of Curriculum and Teaching Science*, 6(2), 30-51. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1157422.pdf>
- Al-Jizani, M. K., & Abbas, A. F. (2018). The effect of a training program based on the habit of perseverance in the development of sensory-motor perception in secondary school students. *Route Educational and Social Science Journal*, 5(2), 33-70.
- Al-Tamimi, R. R. H. (2024). Improving divided thinking skills and habits of mind for the measurement and evaluation subject among students at the College of Basic Education. *Sumer University Journal for Human Sciences*, 15(1), 55-70
- Costa, A. L., & Kallick, B. (2000). *Activating & engaging habits of mind*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development. <https://eric.ed.gov/?id=ED444935>
- Costa, A. L., & Kallick, B. (2009). *Habits of mind across the curriculum: Practical and creative strategies for teachers*. Alexandria, VA: ASCD.
- Covey, S. R. (2004). *The 8th habit: From effectiveness to greatness*. Simon & Schuster.
- Dunn, M. D. (2017). *A case study of three teachers: Habits of mind. Experiences with a mindfulness-based intervention* (Doctoral dissertation, University of Maryland). ERIC. <https://eric.ed.gov/?id=ED576106>
- Elsayed, A., Wardat, Y., & Alawaed, M. (2025). The effect of employing project-web learning approach in teaching mathematics instruction methods course on developing the mind habits among Dhofar University students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*. <https://www.ejmste.com/article/the-effect-of-employing-project-web-learning-approach-in-teaching-mathematics-instruction-methods-15930>.
- Ergen, B., & Kanadli, S. (2017). The effect of self-regulated learning strategies on academic achievement: A meta-analysis study. *Eurasian Journal of Educational Research*, 69, 55-74. <https://n9.cl/co9pha>
- سعود. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 16(3)، 226-245. <https://search.shamaa.org/fullrecord?ID=340319>  
بني مفرح، أحمد يوسف، وعلاونة، شفيق فلاح حسان. (2014). التوجهات الهدفية  
لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها بالتعلم المنظم ذاتيا. مجلة الدراسات التربوية  
والنفسية، 8(3)، 528-538. <http://search.mandumah.com/Record/630693>  
جامعة الملك سعود. (2018). المؤتمر الثامن عشر للجمعية السعودية للعلوم التربوية  
والنفسية: التعليم ما بعد الثانوي والهوية ومتطلبات التنمية، 14-15 مارس  
2018. الرياض، المملكة العربية السعودية.
- الجبير، ثماني بنت خالد بن محمد. (2020). واقع ممارسة طالبات جامعة الإمام  
محمد بن سعود الإسلامية لمهارات التعلم المنظم ذاتيا. دراسات عربية في التربية  
وعلم النفس، 117، 149-170. [https://saep.journals.ekb.eg/article\\_67666.html](https://saep.journals.ekb.eg/article_67666.html)  
خروبي، حدة، ولبوز، عبدالله. (2023). استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى الطلبة  
الجامعيين: دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة. مجلة دراسات نفسية  
وتربوية، 16(1)، 184-200. <https://asjp.cerist.dz/en/article/216250>  
خليفة، سهام محمد عبد الفتاح. (2023). فاعلية برنامج تدريبي قائم على  
استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في خفض الاستحقاق الأكاديمي لدى طالبات  
الجامعة. مجلة التربية، 198(2)، 279-326. [https://journals.ekb.eg/article\\_301947.html](https://journals.ekb.eg/article_301947.html)  
خليل، رانيا محمد توفيق أحمد، الكامل، حسنين محمد حسنين، وغنيم، محمد عبد  
السلام سالم. (2018). عادات العقل وعلاقتها بعادات الاستذكار لدى طلاب  
المرحلة الإعدادية. دراسات تربوية واجتماعية، 24(3)، 1285 - 1312. <http://search.mandumah.com/Record/1147501>  
الديب، إيمان محمود النعمان، منيب، ثماني عثمان، والسحيمي، علياء رجب.  
(2023). عادات العقل المنتجة وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب  
المرحلة الثانوية. مجلة التربية في القرن الحادي والعشرين للدراسات التربوية والنفسية،  
25(25)، 27-56. [https://journals.ekb.eg/article\\_292191.html](https://journals.ekb.eg/article_292191.html)  
الزهراني، مرضي غرم الله. (2017). برنامج قائم على عادات العقل لتنمية مهارات  
الكتابة الإبداعية لدى طلاب الصف الأول الثانوي. مجلة دراسات في المناهج  
وطرق التدريس، 224(2)، 159-210. <http://search.mandumah.com/Record/833210>
- سعداوي، مجدة، وكريش، أحمد. (2024). مستوى استخدام استراتيجيات التعلم  
المنظم ذاتيا لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية في عينة من طلبة جامعة البلدية  
2. مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، 13(2)، 267-280. <https://asjp.cerist.dz/en/article/247539>  
ضحيا، إيمان صلاح محمد، والتلواني، أمل عبد العظيم. (2023). أثر برنامج التعلم  
المنظم ذاتيا في تحسين بعض مخزجات التعلم المعرفية وما وراء المعرفة والدافعية: تحليل  
بعدي. مجلة البحث العلمي في التربية، 9(24)، 102-151. [https://jsre.journals.ekb.eg/article\\_325461.html](https://jsre.journals.ekb.eg/article_325461.html)  
عبد الفتاح، سعادية. (2014). نحو تعليم أفضل: مهارات دراسية، وعادات عقلية  
وذكاء وجمالي. القاهرة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- عناقرة، حازم، والجراح، زياد. (2015). عادات العقل وعلاقتها بالذكاءات المتعددة  
لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة طيبة في المملكة العربية السعودية. مجلة المناقرة،

- the Graduate School of The Ohio State University (Publication No. 3672651) [Doctoral dissertation, The Ohio State University]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Teshome, A., Sahile, A., & Asrat, M. (2022). Effectiveness of learner-centered instruction on reducing math anxiety and promoting self-regulated learning skills among secondary school students. *International Journal of Educational Psychology, 11*(1), 33–49.
- Tuwairqi, A., & Issa, M. (2018). The effectiveness of a strategy based on habits of the mind in developing creative writing skills for high school students. *The Dedicated Educational Journal, 8*(7), 339–361.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wilde, M., & Heck, B. (2000). Self-assessment in learning processes. *Journal of Educational Research, 93*(3), 129–137.
- Xie, Y., Liu, Y., Luo, L., Wu, J., & J. (2021). Cognitive task strategies in self-regulated learning. *International Journal of Educational Psychology, 10*(4), 201–220.
- Yakob, M., Hamdani, H., Sari, R. P., Haji, A. G., & Nahadi, N. (2021). Implementation of performance assessment in STEM-based science learning to improve students' habits of mind. *International Journal of Evaluation and Research in Education, 10*(2), 624–631.  
<https://ijere.iaescore.com/index.php/IJERE/article/view/21084>
- Zhang, Q., Hayes, J., Grant-TeHau, R., Skeoch, R., France, L., Jiang, K., & Barnes, R. (2022). Positioning dispositions in initial teacher education: An action research approach. *Australian Journal of Teacher Education, 47*(4), 39–54.  
<https://ro.ecu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=5415&context=ajte>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press  
<https://www.sciencedirect.com/science/chapter/edited-volume/abs/pii/B9780121098902500317>
- Jarchlou, A., Foumani, F., Kiani, S., & Hejazi, E. (2021). The effectiveness of teaching self-regulated learning strategies on academic procrastination, academic thriving, and creativity in students. *Iranian Journal of Educational Psychology, 10*(2), 53–70.
- Kisantas, A., & Dabbagh, N. (2012). Self-regulated learning strategies and academic achievement. *Educational Psychology, 32*(5), 565–585.
- Knowles, M. S. (1984). *The adult learner: A neglected species* (3rd ed.). Houston, TX: Gulf Publishing.
- Marzano, R. J., Brandt, R. S., Hughes, C. S., Jones, B. F., Presseisen, B. Z., Rankin, S. C., & Suhor, C. (1988). *Dimensions of thinking: A framework for curriculum and instruction*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development. <http://www.learnnc.org/media/support/workshoptools/CIWmanual.pdf>
- Papadopoulos, I. (2019). Using mobile puzzles to exhibit certain algebraic habits of mind and demonstrate symbol-sense in primary school students. *The Journal of Mathematical Behavior, 54*, Article 100694.  
<https://doi.org/10.1016/j.jmathb.2018.12.002>
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451–502). Academic Press.
- Sallam, Z. B., & Bedier, N. A. (2024). Effect of flipped classroom strategy on nursing students' habits of mind and academic stress. *Alexandria Scientific Nursing Journal, 26*(1), 22–39.  
[https://journals.ekb.eg/article\\_392388.html](https://journals.ekb.eg/article_392388.html)
- Santoso, H., Riyanti, D., Prastati, R., Susanty, A., & Yang, M. (2022). Self-regulated learning skills among Indonesian university students and their effect on distance learning. *Journal of Educational Research and Practice, 12*(3), 45–60.  
[DOI:10.3390/educsci12070469](https://doi.org/10.3390/educsci12070469)
- Sitzmann, T., & Ely, K. (2011). A meta-analytic examination of the antecedents, correlates, and consequences of self-directed learning. *Personnel Psychology, 64*(2), 421–451.
- Tami, A. (2015). *Presented in partial fulfillment of the requirements for the degree Doctor of Philosophy in*