

فاعلية برنامج تدريبي قائم على كتابة اليوميات التأملية لتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الإسكندرية

د. خالد حسن بكر أحمد الشريف

أستاذ مساعد كلية التربية والآداب - جامعة صحار - سلطنة عمان

د. أفكار سعيد خميس عطية

أستاذ مشارك بكلية التربية والآداب، جامعة صحار - سلطنة عُمان

The effectiveness of a training program based on reflective journaling to develop self-regulation skills among students of the Faculty of Education at Alexandria University

Dr. Khaled Hassan Bakr Ahmed Elsherief

Assistant Professor at the Faculty of Education and Arts (Sohar University - Sultanate of Oman)

Dr. Afkar Said Khamiss Attia

Associate Professor at the Faculty of Education and Arts (Sohar University - Sultanate of Oman),

تاريخ القبول: 2025-07-02 تاريخ الاستلام: 2025-06-18

الشريف، خالد حسن بكر أحمد، و عطية، أفكار سعيد خميس (2025). فاعلية برنامج قائم على كتابة اليوميات التأملية لتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الإسكندرية. مجلة جامعة صحار للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 2(2)، 139-120

الملخص:

هدف البحث إلى قياس فعالية برنامج تدريبي قائم على كتابة اليوميات التأملية لتنمية التنظيم الذاتي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الإسكندرية، واستخدم البحث المنهج شبه التجريبي، بتصميم المجموعة الواحدة وتكونت العينة من (52) طالبًا وطالبة من شعبة علم النفس بكلية التربية في جامعة الإسكندرية وتضمنت الأدوات: برنامج تدريبي على الكتابة التأملية، واستبيان تنظيم الذات لطلبة الجامعة إعداد (Brown, Miller, & Lawendowski, 1999)، وأسفرت النتائج التي توصل إليها البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس تنظيم الذات على أفراد المجموعة التجريبية عند مستوى (0.01) لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتابعي لمقياس تنظيم الذات على أفراد المجموعة التجريبية؛ وهو ما يشير إلى استمرار واستقرار التأثير الإيجابي للتدريب

على كتابة اليوميات التأملية في التنظيم الذاتي للطلبة حتى بعد انتهاء البرنامج بمدة زمنية (حوالي شهرين)، وأوصي بضرورة تضمين مهارات الكتابة التأملية في توصيف مقرر مهارات التفكير لدى طلبة الجامعات.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي؛ اليوميات التأملية؛ التنظيم الذاتي؛ طلبة كلية التربية.

Abstract:

This The research aimed to measure the effectiveness of a training program based on reflective journal writing in developing self-regulation among students of the Faculty of Education at Alexandria university. The research used the quasi-experimental approach, with a single-group design. The sample consisted of (52) male and female students from the Psychology Department at the Faculty of Education, Alexandria University. The tools included: a training program on reflective writing, and a self-regulation questionnaire for university students prepared by (Brown, Miller & Lawendowski, 1999). The results of the research showed: There were statistically significant differences between the average scores of the pre- and post-measurements of the self-regulation scale for members of the experimental group at the level of (0.01) in favor of the post-measurement, and there were no statistically significant differences between the average scores of the post- and follow-up measurements of the self-regulation scale for members of the experimental group. This indicates the continuation and stability of the positive effect of training on reflective journal writing on self-regulation for students even after the program ended for a period of time (about two months). It was recommended that reflective writing skills be included in the description of the thinking skills course for students of the department.

Keywords: Training Program; Reflective Journaling; Self-Regulation; College of Education Student

المقدمة

تعد فترة الدراسة في الجامعة هي فرصة للطلاب كي ينمي مهاراته التي تمكنه من مواجهة الحياة العملية بعد التخرج من الجامعة؛ لذلك فإن مهارات التعلم التي تتمركز حولها برامج الجامعات الأكاديمية المحدثه هي في جوهرها مهارات حياتية يحتاجها الطالب في تأهيل نفسه للالتحاق بسوق العمل ومن هذه المهارات مهارات الكتابة.

إن مهارات الكتابة هي أفضل تعبير عن مخرجات التعلم في مرحلة الدراسة الجامعية؛ لذلك يحرص المعلمون الجامعيون على تقديم تكليفات ومهام تعتمد على الكتابة كي يستطيع الطالب الجامعي أن يعبر عن مهاراته الكتابية في تقارير هذه المهام والواجبات، وفي هذا الإطار يمكن أن يكلف المعلم الجامعي طلابه بكتابة يوميات تأملية عن أي خبرة تعليمية مرت به في الجامعة وتُمثل اليوميات التأملية Reflective Diaries وثيقة كتابية قابلة للتطوير وتنمو باطراد مع المتعلم ، لتسجيل التقدم المُحرز في التعلم الخاص به، ويمكن الاحتفاظ بهذه اليوميات في شكل صحف تعلم عن أي مقررات يجري تدريسها، أو مهام مطلوبة من الطالب، أو حتى عمله اليومي المعتاد.

ولا تُعد اليوميات التأملية مجرد تلخيص للمقررات الدراسية، ولكنها تُمثل كتابة هادفة يجري فيها التركيز على ما تعلمه الطالب بحيث يُمكن الرجوع إليها فيما بعد، وقراءة ما جرى تسجيله من ملحوظات وأسئلة وتدوينات، ومُقارنتها بما أنجزَ بعد ذلك ، ومن ثمَّ هي يوميات حرة غير مقيدة بمقرر دراسي معين

هذا وتساعد الصيغ النظامية من اليوميات الطلبة على البدء في الكتابة كما أنها تزيد وعيهم بعملياتهم في التعلم بشكل يجعل تعلمهم منظماً ذاتياً self-regulated learning فقد تصل مع المتعلم إلى المستوى الذي يجعلهم قادرين على تحديد الفجوات والمشكلات التي تواجههم في تكوين المعاني وتكامل الخبرات وهذا الأمر مهم لتحقيق التعلم ذي المعنى مرحلة انتقالية بين اعتماد الطالب على المعلم واستقلاليته في التعلم. (Teng, 2022)

وقد أكدت عديد من البحوث أهمية اليوميات التأملية في تعزيز التعلم المنظم ذاتياً، حيث استخدمت دراسة فينجاموري وواردي (Vinjamuri & Warde, 2017) اليوميات التأملية كأداة لتعزيز التعلم البحثي لطلاب العمل الاجتماعي، وأكدت نتائجها على أهمية اليوميات التأملية؛ فقد ساعدت الطلاب على فهم مفاهيم البحث المجردة وتعميقها، كما ساعدتهم على تطوير هواياتهم البحثية، والتفكير في عمليات التعلم الخاصة بهم.

وبحثت دراسة دوكم وآخرين (2023) دور الكتابة التأملية في تعلم مقرر مناهج البحث في التربية وعلم النفس من وجهة نظر طالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة بيشة، وانعكاس ذلك على النواتج المعرفية والمهارية، والوجدانية، وانتقال أثر التعلم، وأظهر تحليل استمارات الكتابة التأملية والمقابلة البعيدة للمشاركات مواقف إيجابية تجاهها، وأنها ذات قيمة في فهم وتعلم موضوعات المقرر، كما أشرن أنها أسهمت في تنمية التفكير الناقد وما وراء المعرفي لديهن وأنها كانت تجربة ممتعة، ومفيدة على المستوى الأكاديمي والشخصي، كما انتقل تأثير التعلم إلى مواقف تعليمية أخرى مشابهة. أما دراسة ريمالوي (2023) فقد بحثت في تأثير كتابة اليوميات التأملية على تعلم الطلاب في الصف التاسع، وتوصلت نتائجها إلى: توظيف نماذج كتابة اليوميات التأملية قد أسهم في تحسين تحصيل الطلبة كما كان لها دور في مساعدة الطلاب على تعميق فهمهم للمواد الدراسية، وتنمية مهاراتهم في التفكير النقدي، وتحسين مهاراتهم الكتابية، كما ساعدت الطلاب على تطوير هوايات التعلم الخاصة بهم.

من خلال ما تقدم يتضح أهمية اليوميات التأملية، ودورها في تعزيز التنظيم الذاتي لدى الطالب؛ حيث أنه في كل مرة يكتب فيها المتعلم يوميات تأملية فإنه يقوم بإنعاش ذاكرته فيما يتعلق بعناصر المحتوى التعليمي، وانطباعاته عنه، كما أنها تُعد بمثابة توثيق لأنشطة المتعلم في المحتوى، وكل ما قام به في المقرر، والذي يُمكن أن يتطور إلى شكل من أشكال قائمة المهام Tasks List؛ بحيث تُذكر المتعلم بما يتوجب عليه عمله، وتُوجهه إلى المهام المستقبلية التي يأمل في إنجازها في إطار هذا المقرر، وكذلك المخرجات التي يتوقع تحقيقها، كما أنها تُساعد المُتعلم على فهم ما تعلمه، ومُتابعة التقدم الذي حققه، واستشعار الثغرات في المقررات التي يدرسها، والوعي بالمهارات الخاصة به.

وتعد كتابة اليوميات التأملية توثيقاً ملموساً لمخرجات التعلم المنظم ذاتياً حسب نظرية زيمرمان Taranto and Buchanan (2020). والتعلم المنظم ذاتياً يعد مؤشراً على امتلاك الطلبة مهارات التنظيم الذاتي في الحياة بصفة عامة كما يقيسه استبيان (Brown, Miller & Lawendowski, 1999). الذي استخدم في دراسة (Almoslamani, 2022).

حيث يكون الهدف من التعلم هو امتلاك التنظيم الذاتي كمهارة حياتية وهذا يتطلب من المتعلم قدرة عالية من الوعي والتجريد بحيث يوظف التنظيم الذاتي بنجاح في سياقات أخرى غير التعليم والتعلم.

وبهذا المعنى فإن التنظيم الذاتي هو القدرة على التحكم في عملية التعلم وتحديد أهداف واقعية يضعها الطالب بنفسه ويختار استراتيجيات التعلم المناسبة له، وقيم تقدمه فيها بنفسها وفق خطته الذاتية (Wallen and Adawi, 2017) ويستنتج الباحثان مما سبق أن التنظيم الذاتي عملية تخطيط هادفة يمكن استخدام الكتابة فيها بوعي لتحقيق أهداف الخطة وتقييم نتائجها كذلك؛ فمجرد كتابة الطالب ليومياته التأملية هذا في حد ذاته مؤشر على درجة عالية من الوعي، وحين يتلقى

التدريب على أشكال نظامية من الكتابة التأملية يزداد هذا الوعي ، وتوظف مخرجات التنظيم الذاتي في مجالات أخرى بالإضافة للمجال التعليمي .

و تسهم كتابة اليوميات في تحسين التنظيم العاطفي: (Emotional Regulation) لأنها تسمح بتفريغ المشاعر والأفكار ، مما يقلل من التوتر والقلق ، و هذا التفريغ يساعد على معالجة العواطف بطريقة بناءة بدلاً من كبتها أو الانفعال بها، وهو جزء أساسي من التنظيم الذاتي. وتسهم كذلك في تعزيز التفكير النقدي وحل المشكلات؛ لأن التأمل في التجارب أثناء الكتابة عنها يساعد على تحليلها بعمق وتحديد الأسباب والنتائج، واقتراح الحلول، ويسهم كذلك في تطوير استراتيجيات أفضل لحل المشكلات المستقبلية.

فعندما يكتب الطلبة أهدافهم للمستقبل ومشكلاتهم في الواقع، يصبحون أكثر قدرة على وضع خطط عمل واضحة ومراقبة تقدمهم، هذا الجانب التخطيطي جزء لا يتجزأ من التنظيم الذاتي. وعند كتابة الأفكار والخطط، يشعر الطالب بمسؤولية أكبر تجاه تنفيذها ومتابعة النتائج. وهو أمر ينمي الشعور بالمسؤولية الذاتية وكل ذلك يوضح العلاقة بين كتابة اليوميات التأملية ومهارات التنظيم الذاتي، وفي حدود علم الباحثين لا توجد دراسات عربية بحثت فاعلية برنامج تدريبي قائم على الكتابة التأملية في تنمية مهارات التنظيم الذاتي .

مشكلة البحث:

يُشير مفهوم التنظيم الذاتي؛ إلى قدرة الفرد على التحكم في أفكاره، وعواطفه، وسلوكياته من أجل تحقيق الأهداف، وتُعد اليوميات التأملية أداة يمكن استخدامها لتحسين التنظيم الذاتي؛ من خلال: تشجيع الأفراد على التعبير عن أفكارهم، ومشاعرهم، وسلوكياتهم بطريقة منهجية.

كما أشار برومان ودارونت (2021) Brooman and Darwent؛ إلى أن الطلبة في مستهل دراساتهم الجامعية عندما يكتبون يومياتهم التأملية، فإنهم يكونون اتجاهات إيجابية نحو التعلم والدراسة : وتزيد فترات التفكير في أفكارهم، وعواطفهم، وسلوكياتهم، ويحاولون فهم كيفية ارتباط هذه المكونات، وتساعد اليوميات التأملية الطلبة على تحديد أنماط سلوكهم، وفهم دوافعهم ، ووضع استراتيجيات لتطوير الذات.

أما دراسة كان وكانبولات (2019) Can and Canbulat فقد بحثت في تأثير كتابة اليوميات التأملية على التحصيل الأكاديمي ومهارات الكتابة لدى طلبة الصف الرابع في الفصول ثنائية اللغة في تركيا وأظهرت النتائج تطور ملحوظ في التحصيل ومهارات الكتابة

وقد توصلت نتائج دراسة تانج (2022) Teng إلى أن اليوميات التأملية يمكن أن تكون أداة فعالة لتحسين التنظيم الذاتي؛ حيث أنها ساعدت طلبة تعلم اللغة الإنجليزية من أصل صيني في تحسين استراتيجياتهم الذاتية في الاستذكار وتعلم اللغة وفق خطة ذاتية.

وتُعد العلاقة بين التنظيم الذاتي، واليوميات التأملية علاقة تبادلية؛ حيث تساعد اليوميات التأملية الطلبة على تحسين مهارات التنظيم الذاتي لديهم من ناحية ، كما أنه من المرجح أن يتمكن الطلبة الذين لديهم مهارات تنظيم ذاتي قوية من الاستفادة من كتابة يومياتهم التأملية.

مما سبق يتضح أهمية اليوميات التأملية، وتأثيرها الإيجابي على مفهوم الذات بمكوناته المختلفة - ومن بينها التنظيم الذاتي - حيث أنها تُساعد الطلبة على أن يكونوا أكثر وعياً بأفكارهم، ومشاعرهم، وسلوكياتهم؛ مما يؤدي إلى فهم أفضل

لأنفسهم، ونقاط قوتهم وضعفهم، كما أنها تساعد الطلبة على تحديد قيمهم، وأهدافهم في الحياة؛ مما يُعزز احترامهم لذواتهم، فضلاً عن أنها تساعد الطلبة على تطوير نظرة أكثر إيجابية للحياة؛ من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية في حياتهم، وتعزيز شعورهم بالتفاؤل والأمل؛ مما يؤدي إلى مفهوم ذاتي أكثر إيجابية.

وبشكل عام، فإنه يُمكن القول أن اليوميّات التأملية تُعد أداة مفيدة لأي شخص يرغب في تحسين مهارات التنظيم الذاتي لديه، وهي قد تكون مفيدة بشكل خاص للأشخاص الذين يُعانون من مشكلات في ضبط النفس، أو الذين يحاولون تحقيق هدف معين فشلوا في تحقيقه من قبل. ويعد التنظيم الذاتي مهارة حياتية أساسية للطلبة الجامعيين، حيث يمكنهم من تحقيق أهدافهم الأكاديمية والشخصية.

وحيث أن هناك حاجة إلى برامج تدريبية فعالة تساعد الطلبة الجامعيين على تنمية مهارات التنظيم الذاتي، والتي يمكن أن تساعد على تحقيق أهدافهم وتحسين جودة حياتهم. فإن البرامج التدريبية على كتابة اليوميّات التأملية – لها الأولوية هنا حتى تكون أداة فعالة في تعزيز مهارات التنظيم الذاتي، حيث يمكن أن تساعد الطلبة على تعزيز وعيهم الذاتي، وتحديد أهدافهم، وتتبع تقدمهم.

كما أنه قد تكون هناك قلة في الدراسات العربية التي تبحث في فاعلية البرامج التدريبية على كتابة اليوميّات التأملية في تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، مما يجعل هذا البحث إضافة قيمة إلى الأدب العربي في هذا المجال. ويعد تعزيز مهارات الطلبة الجامعيين أمراً ضرورياً لتحقيق أهدافهم الأكاديمية والشخصية، ويمكن أن يساهم البرنامج التدريبي على كتابة اليوميّات التأملية في تعزيز مهاراتهم في التنظيم الذاتي.

ويمكن تطبيق البرنامج التدريبي على كتابة اليوميّات التأملية في مختلف البيئات الجامعية، مما يجعله أداة عملية وفعالة لتعزيز مهارات الطلبة الجامعيين.

لذا فإنه يُمكن تلخيص مشكلة البحث في السؤال الآتي:
ما فاعلية البرنامج التدريبي القائم على كتابة اليوميّات التأملية في تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الإسكندرية؟

هدف البحث:

التأكد من فاعلية البرنامج التدريبي القائم على كتابة اليوميّات التأملية في تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى عينة من طلبة كلية التربية – جامعة الإسكندرية.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية للبحث:

- 1- يمكن أن يساهم هذا البحث في إضافة معرفية جديدة إلى الأدب النظري حول فاعلية البرنامج التدريبي القائم على كتابة اليوميّات التأملية في تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة،
- 2- يمكن أن يساهم البحث في فهم أعمق للعلاقة بين كتابة اليوميّات التأملية والتنظيم الذاتي

3- يمكن أن يسهم البحث في إلقاء المزيد من الضوء على اليوميات التأملية كأداة فعالة في التعلم مما يمكن أن يكون مفيداً للباحثين والممارسين في مجال التعليم. وليس فقط في مجال علم النفس التربوي بل إن تطوير برامج تدريبية فعالة في كتابة اليوميات التأملية من شأنه أن يوفر معرفة علمية في مجال علم النفس الإيجابي

4- تصميم وتطبيق مثل هذه البرامج يساعد في فهم دور وأهمية اليوميات التأملية في التنمية الشخصية مما يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على جودة حياة الطلبة. فالبعض يظن أن كتابة اليوميات التأملية تضيق وقت الطالب فيما لا يفيد، كذلك يمكن أن يوفر هذا البحث أساساً للبحوث المستقبلية خاصة في علم النفس الإيجابي حيث التوجه الأساسي فيه نحو تحسين الواقع الإنساني على كل المستويات (الشخصي؛ الأكاديمي؛ المهني)

الأهمية التطبيقية :

- 1 . يمكن أن يسهم هذا البحث في تطوير برامج تدريبية فعالة للمزيد من المتغيرات الذاتية مثل الكفاءة الذاتية وتقدير الذات وهذا قد يكون له تأثير إيجابي على أداء الطلبة الأكاديمي والشخصي.
- 2 . تحسين أداء الطلبة الجامعيين: يمكن أن يسهم البرنامج التدريبي القائم على كتابة اليوميات التأملية في تحسين مهارات التعلم والاستذكار لدى الطلبة وهو هدف أكاديمي مهم.
- 3 . يمكن أن يساهم هذا البحث في تعزيز قدرات الطلبة الجامعيين على التخطيط والتنظيم والتنفيذ، مما يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على مهاراتهم الحياتية وليس مهارات التنظيم الذاتي فقط.
- 4 . توفير برنامج تدريبي متكامل وفعال يمكن إعادة تطبيقه على طلبة الجامعة في كليات أخرى للاستفادة منه في مجال التعلم المنظم ذاتياً. self-regulated learning.

حدود البحث : يقتصر هذا البحث على تطبيق برنامج تدريبي قائم على أفكار موون (2004) في كتابة اليوميات التأملية وقياس فاعليتها في تنمية بعض مهارات التنظيم الذاتي كما يقيسها استبيان استخدم في دراسة المسلماني Almoslamani (2022). مبني على أفكار براون وميلر ولاوندوفسكي (1999) وسبق تطبيقه على البيئة العربية في دراسة الشريف (2014) ، والحدود الزمانية كانت خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2024/2023 ، وطُبِّق في كلية التربية جامعة الإسكندرية وبالتحديد على طلبة شعبة علم النفس.

مصطلحات البحث

1-اليوميات التأملية:

هي سجل خاص بالمتعلم يكتبه بنفسه وعن نفسه وهناك أشكال منها المقيد بنموذج أو الحر ومنها المرتبط بالمقرر الدراسي أو الذي يتضمن أحداثاً أو موضوعات عامة ويمكن للمعلم الإطلاع على السجل أو بعض مكوناته حسب رؤية الطالب ودور اليوميات في التقييم. الشريف (2019)

2-التنظيم الذاتي: هو القدرة على تطوير، وتنفيذ السلوك المُخطط، والحفاظ على استمراريته بمرونة نحو تحقيق أهداف الفرد Almoslamani (2022)

الإطار النظري للبحث:

اليوميات التأملية كتطبيق على التفكير التأملي (مفهومها وكيفية كتابتها):

إن الكتابة التأملية هي أداة تعليمية تستخدم لتعزيز التعلم والتفكير التأملي لدى الطلبة ووفقاً لرؤية جينيفرمون (2004) فإن الكتابة التأملية تهدف إلى تطوير الوعي الذاتي والتعلم التأملي لدى الأفراد ويمكن أن تساعد الكتابة التأملية الأفراد على تحليل تجاربهم وتفكيرهم بشكل تأملي ناقد وتطوير مهاراتهم الذاتية والمهنية.

وتُعد اليوميات التأملية شكلاً شخصياً غير مُنظم من الكتابة التأملية التي تُستخدم لتسجيل أفكار الفرد، ومشاعره، وخبراته، والتأمل فيها، وغالباً ما تُستخدم في سياق التعليم والتدريب؛ حيث يمكن أن تُساعد المتعلمين على تحسين فهمهم لأنفسهم، وتعلمهم، وممارساتهم.

ويعتمد التعريف العلمي لليوميات التأملية على عدد من المفاهيم الأساسية؛ وهي: التأمل (Reflection) وهو عملية التفكير في أفكار الفرد، ومشاعره، وخبراته بطريقة نقدية وتحليلية، والنظر في معاني هذه التجارب، وكيف شكلت فهم الفرد لنفسه، والعالم من حوله، واليوميات (Diaries) وهي: سجل شخصي للفرد يُسجل فيها أفكاره، ومشاعره، وخبراته، ويكتب بحرية عما يريد، والتأملية (Reflective) وهي يوميات مُصممة خصيصاً للوصول إلى مستويات التفكير العليا، وقد تتضمن أسئلة تُساعد الفرد على تركيز تفكيره.

كما تُسمى اليوميات التأملية "صحف التعلم"، أو "سجلات التعلم" وهي سجلات شخصية حول تجارب التعلم لدى الفرد، والتي يُرَكِّز فيها على سرد الأشياء التي تعلمها الفرد خلال فترة زمنية معينة، وقد يُكتب فيها تعليقات حول سبب أهميتها، أو قد تتضمن مشاعر شخصية حول تعلم شيء جديد، أو التغلب على صعوبات معينة واجهت المُتعلم في مواقف التعلم.

وتتعدد مصادر كتابة اليوميات التأملية (Reflective Diaries Resources)؛ فهناك مصدران أساسيان للكتابة التأملية؛ وهما: المصدر الأول: وهو البناء المعرفي للمتعلم، ويُمكن الرجوع فيه لعمل بياجيه Piaget في التمثيل والاستيعاب، وقد تطور هذا الاتجاه بكتابات أوزابل Ausubel في أواخر الستينات، أما المصدر الثاني فهو المقررات الدراسية التي يدرسها المتعلم. (Moon(2004)

وينصب البحث في الاتجاهين السابقين على دراسة ما يقوم به المتعلمون أثناء تعلمهم، وكيف يُكونون مفهوم التعلم، وكيف يُباشرون مهام التعلم، ومن ثمَّ يمكن بسهولة تحديد نقاط للكتابة عبر تحديد ما ينقص المتعلمين في عملية التعلم، وما يفشلون في استيعابه أو تحقيقه في مهام التعلم

ونواتج كل كتابة تأملية مرتبطة بشكل أو بآخر بالهدف من تطبيقها؛ وليس بالضرورة أن نحصل على النواتج المتوقعة فقط للكتابة التأملية التي جرى تطبيقها في أي بحث سابق عن اليوميات التأملية، ولكن يُمكن أن نحصل على نواتج أخرى غير متوقعة؛ فالأمر قد يصل إلى الحصول على منتج إبداعي جديد ذي معنى، ومرتبطة بالأفكار أو التعلم السابق. كما ترتبط نواتج الكتابة التأملية بشكل مباشر بعملية التعلم وتندرج تحت المستويات الثلاث التي حددها جيني مومن؛ فالهدف الأول من الكتابة؛ هو: حدوث عملية التعلم بكفاءة؛ والهدف الثاني؛ هو: إنتاج معرفة جديدة من خلال التركيز على المحتوى الذي سبق تعلمه؛ فما جرى تعلمه يُنتج مادة أكثر للتفكير والتعلم في المراحل التالية، والهدف الثالث؛ هو: تطوير الوعي الذاتي بالعمليات التفكيرية، وبالتقدم المُحرز في عملية التعلم.

كما أشارت دراسة تانج (2022) Teng إلى أن اليوميّات التأملية هي أداة قيمة لتسهيل تعلم المهارات في فصول اللغة وفق خطة ذاتية؛ فهي توفر مساحة للطلاب للتفكير في خبراتهم التعليمية، وتحديد ما تعلموه، وإقامة روابط بين تعلمهم وممارساته.

ويمكن استخدام اليوميّات التأملية بطرق عدّة؛ حيث يُمكن استخدامها كأداة تقييم تكوينية لتقديم التغذية الراجعة للطلاب حول تعلمهم، كما يُمكن استخدامها كأداة تقييم نهائية لتقييم تعلم الطلاب في نهاية الدورة التدريبية، كما يُمكن استخدامها في مساعدة الطلاب على أن يصبحوا متعلمين أكثر تأملية، ومساعدة المعلمين على تقديم ملاحظات أكثر فعالية. وفي دراسة الشريف (2019) التي هدفت إلى المقارنة بين بعض أدوات التقويم التربوي البديل، وأدوات التقويم التقليدي، توصلت نتائجها إلى أهمية كتابة التأملات اليومية كجزء من عملية التقييم؛ حيث استخدم الباحث سجلات التعلم (Learning Logs)، التي تُعد هي نوعاً من أنواع الكتابة التأملية المقيدة بمحتوى المقررات الدراسية، ويجري تقييمها في ضوء الدرجات المخصصة للأعمال الفصلية.

ويمكن النظر إلى مفهوم الذات كمكون من مكونات التنظيم الذاتي على أنه: مجموعة من المُعتقدات عن الذات، وهو بناء معقد، ومتعدد الأوجه يتضمن أفكارنا ومشاعرنا وتصوراتنا عن أنفسنا، ويتأثر مفهوم الذات بالعديد من العوامل بما في ذلك تجاربنا، وعلاقاتنا مع الآخرين، وثقافتنا، وهو مفهوم غير ثابت يُمكن أن يتغير بمرور الوقت؛ فنحن نخبر باستمرار أشياء جديدة، ونتعلم المزيد عن أنفسنا، ويُعد مفهوم الذات القوي، والإيجابي مهماً لصحتنا العقلية والعاطفية، ويُمكن أن يُساعدنا في التغلب على التوتر، وتحديد الأهداف وتحقيقها، وبناء علاقات صحية.

و غالباً ما يُعتقد أن مفهوم الذات يتكون من ثلاثة مكونات رئيسية وهي صورة الذات (Self- Image) وهي صورتنا الذهنية عن أنفسنا ويتضمن مظهرنا الجسدي وسماتنا الشخصية وقدراتنا وتقدير الذات (Self- Esteem) ويُعبر عن تقييمنا العام عن أنفسنا ويتضمن شعورنا بالقيمة والكفاءة وقبول الذات والذات المثالية (Ideal-Self) وتُمثل الشخص الذي نود أن نكون عليه ويتضمن ذلك أهدافنا وقيمنا وتطلعاتنا. (الشريف، 2024، 66)

التنظيم الذاتي Self-regulation:

إن نظرية زيمرمان (2020) Zimmerman سهلت فهم التنظيم الذاتي أكثر من مجرد تعريفه كذلك سهلت فهم آلية عمله، ويمكن وصفه على أنه العملية التي بواسطتها يفعل المتعلمون، ويدعمون المعارف، والسلوكات، والانفعالات؛ بحيث تكون مُوجهة في نظام نحو تحقيق أهدافهم، وينظر براون وميلر ولاوندويسكي في المسلماني (2022) Almoslamani إلى التنظيم الذاتي؛ على أنه: القدرة على تنمية وتنفيذ السلوك المخطط والحفاظ على استمراريته بمرونة نحو تحقيق أهداف الفرد.

ويُعرف ترانتو وبوتشانان (2020) Taranto and Buchanan التنظيم الذاتي في حدود مفهوم الاستراتيجيات المعرفية المُستخدمة في وصفه، والمُخرجات المتوقعة منه، ويجري تحديث هذه التعريفات باستمرار بالتنظيم الذاتي مرتبط بمكونات معرفية ودافعية مثل (المدركات الشخصية، والمعرفة المفاهيمية، والاستراتيجيات المعرفية، والدافعية)، ويؤكد هذا التعريف على أهمية التكامل بين المكونات المعرفية، والمكونات الوجدانية في تفسير التنظيم الذاتي كعملية يمكن أن تصف أهم مظاهر التعلم الأكاديمي للطلبة .

والتنظيم الذاتي هو عملية التحكم في الذات لتحقيق الأهداف والتوافق مع البيئة. ويعد مهارة حياتية مهمة تمكن الأفراد من التكيف مع التحديات والضغوط النفسية. ويعرف زيمرمان (2020) Zimmerman التنظيم الذاتي على أنه الأفكار

والعواطف والسلوكيات ذاتية التنظيم الموجهة نحو تحقيق الأهداف. ويشير هذا التعريف إلى دور الطالب في تحديد أهدافه وتنظيم سلوكه لتحقيق تلك الأهداف.

وقد أجرى الشريف (2014) دراسة هدفت إلى دراسة التنظيم الذاتي كعملية مستقلة يمكن توظيفها بكفاءة في عملية التعلم، وغيرها من المجالات، وكذلك تحديد أبرز استراتيجيات التنظيم الذاتي الملائمة لطلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية -لا سيما- في فترات الانتقال من الدراسة الثانوية إلى الجامعية، وقد بحثت الدراسة التنظيم الذاتي كعملية أساسية تتضمن مجموعة من المهارات الشخصية؛ وهي: تحديد الأهداف، والتخطيط، ومراقبة الأداء، والتأمل الذاتي سواء أثناء عملية التعلم أم في أي مجال آخر.

وفي هذا الإطار روجعت نظرية لأدبيات التنظيم الذاتي عند زيمرمان (2020) Zimmerman؛ حيث حُصرت أبرز استراتيجيات التنظيم الذاتي، والمتغيرات الأكثر ارتباطاً بها؛ وهي: دافعية الإنجاز، والتحصيل الأكاديمي، إذ أكدت دراسات عدة أن الوعي باستراتيجيات التنظيم الذاتي والتدريب عليها يعكس إيجابياً على التحصيل، ويجعل الفرد قادراً على تحديد أهدافه المهنية، والشخصية، وتحقيقها بكفاءة ذاتية.

ومما سبق: يتضح للباحثين أن التنظيم الذاتي ليس له مظاهر وجدانية فقط، ولكن له جوانب معرفية؛ تتمثل في: درجة الوعي الذاتي التي يصل إليها الفرد، وتُمكنه من تحديد أهدافه الشخصية، والأكاديمية، والاجتماعية، ووضع خطة تنفيذية لتحقيق تلك الأهداف.

مهارات التنظيم الذاتي:

يُشارك الأفراد ذوو التنظيم الذاتي بكفاءة في عملية التعلم سلوكياً، ودافعياً، وميتامعرفياً، وكما أشار زيمرمان (Zimmerman, 2020)؛ فإن من أهم مهارات التنظيم الذاتي المرتبطة بالتعلم المنظم ذاتياً؛ هي: الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy)، والحكم الذاتي (Self-Judgment)، وتفاعل الذات (Self-Reaction)، والميل نحو الدراسة (Interest for Studying)، ويُمكن تعريف هذه المهارات على النحو الآتي:

1. الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy):

إن الكفاءة الذاتية كما يدركها الطالب الجامعي يعرفها زيمرمان (Zimmerman, 2020) بأنها تقديرات الطالب لقدرته على أداء سلوك معين في موقف معين. هذه التقديرات تعتمد على أربعة مصادر رئيسة منها إنجازاته السابقة وخبراته وقدرته على الإقناع وحالاته الفسيولوجية والمزاجية وتلعب الكفاءة الذاتية دوراً مهماً في حياة الطالب الجامعي؛ فتؤثر الكفاءة الذاتية في اختيار الأنشطة التي يشارك فيها الطالب، ومدى الجهد الذي يبذله، ودرجة المثابرة التي يبديها في مواجهة المشكلات والصعوبات ويتسم الطلبة الذين يتميزون بمعدلات عالية في الكفاءة الذاتية بقدرتهم على التركيز بسهولة على المهام، واستخدام استراتيجيات فعالة، وإدارة وقتهم بفعالية، وطلب المساعدة عند الحاجة، ولكن في بعض الحالات فإن معدلات الكفاءة الذاتية المرتفعة قد تكون معوقة للتعلم؛ فقد يظن الطالب أنه يعرف كل شيء، ولا يحتاج إلى بذل الجهد كي يتعلم؛ لذا: فإن الإحساس المُخفض بمعدلات الكفاءة الذاتية قد يكون مفيداً في بعض الأحيان؛ لأنه يدفع الطالب إلى بذل جهود عالية مما يؤدي إلى نتائج أفضل في التعلم.

2. الحكم الذاتي (Self-Judgment):

ويمكن تعريف الحكم الذاتي على أنه تقويم الفرد لأدائه، ومعرفة العلاقة بين مستوى الأداء وجودة عملية التعلم؛ لذا فإن المتعلمين المنظمين ذاتيًا يصفون أداءهم الضعيف بأنه افتقار للمجهود، أو الوقت، أو استخدام استراتيجية غير مناسبة (Zimmerman (2020)، ويرجع حكم الذات إلى مقارنة الأداء الحالي مع معيار مُحدد، وأهمية المعيار المُستخدم تؤثر على حكم الذات.

وتنتج الأحكام الذاتية وفق رؤية زيمرمان (Zimmerman(2020) من الأفكار، والمعتقدات المعرفية لدى الطلبة عن أنفسهم، والمعاني المرتبطة بهذه الأفكار؛ وتظهر المشاعر ذات الصلة بهذه الأفكار في شكل (القلق، والتوتر، والغضب، والاكتئاب)، ومن أمثلة هذه الأحكام عمليات تكوين الآراء، أو التوصل إلى استنتاجات معينة وفق معلومات متاحة، ويمكن أن تصبح الأحكام التي يصدرها الطلبة عن أنفسهم معتادة تمامًا كما اعتادوا من قبل شرح وتقنيده الأفكار غير المفيدة، كما يمكن أن تحمي هذه الأحكام الذاتية الفرد من الشعور بالألم العاطفي الذي ينتج من الشعور بالرفض، أو النبذ، أو الاعترا

3. تفاعل الذات Self-Reaction:

يُعد تفاعل الذات من مكونات التنظيم الذاتي؛ حيث تشير نظرية التنظيم الذاتي إلى توجيه الفرد لدافعيته، ومعارفه، وسلوكياته نحو تحقيق أهدافه الأكاديمية؛ فشعور الفرد بكفاءته الذاتية يجعله يراقب تقدمه في إنجاز المهام المطلوبة منه، وكان قد اتخذ قرار تنفيذها وقبول التحدي بحكم ذاتي فيتفاعل معها عن طريق الاستمرار في الأداء حتى النهاية، أو استخدام استراتيجيات بديلة.

ويتضمن تفاعل الذات المشاعر حول النتائج التي حققها الطالب سواء الشعور بالرضا، أو عدم الرضا (Zimmerman (2020) فإذا كان الفرد يرى أنه يحقق تحسن أكثر من شعوره بالرضا الأمر الذي يعزز كفاءته الذاتية، ويزيد دافعيته للتعلم.

4. الميل نحو الدراسة (Interest for Studying):

ويقصد بالميل نحو الدراسة : اهتمام الطلاب بمادة المحتوى الدراسي، والمهام المطلوب منهم أدائها، ومعتقداتهم عن المهام التي يؤديونها. (الشريف، 2019)

إجراءات البحث

فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات فترات القياس الثلاث: (القبلي والبعدي والتتبعي) لطلبة المجموعة التجريبية (طلبة كلية التربية - جامعة الإسكندرية بالعينة قيد البحث) في متغير (التنظيم الذاتي) لصالح القياسين البعدي والتتبعي.

منهجية البحث:

استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة؛ فهو التصميم المناسب للبحث؛ فطُبِّقَت أداة البحث قبل وبعد استخدام البرنامج التدريبي القائم على كتابة اليوميات التأملية مع المجموعة التجريبية من الطلبة الجامعيين.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية جامعة الإسكندرية خلال العام الجامعي (2023-2024)، وعددهم (12400) طالب.

عينة البحث:

العينة الاستطلاعية : تكونت العينة الاستطلاعية من (156) طالباً وطالبة من شعبة علم النفس بكلية التربية جامعة الإسكندرية، وذلك بغرض التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

العينة الفعلية:- تم اشتقاق العينة الفعلية بطريقة عمدية من طلبة كلية التربية حيث أتيحت لكل طالب وطالبة فرصة الاختيار بين الانضمام للعينة التجريبية أو عدم الانضمام بعد شرح فكرة وأهداف البحث لجميع الطلبة و تكونت العينة التجريبية من (52) منهم (6) طلاب ، و(46) طالبة من طلبة المستوى الثاني شعبة علم النفس بكلية التربية جامعة الإسكندرية، الذين أبدوا موافقتهم كتابياً على المشاركة وفقاً لقرارات لجنة أخلاقيات البحث العلمي بالكلية وجرى تطبيق تجربة البحث خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2023-2024م. وطُبقَ في معمل علم النفس التربوي بالكلية.

أدوات البحث:

1- استبيان التنظيم الذاتي لطلبة الجامعة، إعداد:المسلماني (2022) Almoslamani بناء على أفكار براون، وميلر، ولوندوسكي (Brown, Miller, & Lawendowski, 1999)، وترجمة: الباحثين.
الخصائص السيكومترية لمقياس تنظيم الذات لطلبة الجامعة:

أ-صدق المحتوى:

بناءً على المجهود العلمي لفريدريك كانفر (Kanfer, 1970a, 1970b)؛ صاغ ميللر وبراون نموذج عاملي من سبع مكونات للتنظيم الذاتي (Brown, 1998)، (Miller & Brown, 1991)، وفي هذا النموذج عُرِفَ التنظيم الذاتي؛ على أنه: القدرة على تطوير وتنفيذ السلوك المُخطط، والحفاظ على استمراريته بمرونة نحو تحقيق أهداف الفرد (Brown, 1999) (Miller & Lawendowski, 1999)، وقد يضطرب التنظيم الذاتي السلوكي إذا حدث أي خلل في أي من خطوات النموذج السبع. وحُسيب معامل ثبات الاستبيان الأصلي بطريقة ألفا-كرونباخ على عينة من (391) طالباً جامعياً فبلغ (0.931) وقد استخدمه المسلماني (2022) Almoslamani في دراسة العلاقة بين التنظيم الذاتي والمواءمة عبر الانترنت في بيانات التعلم عن بعد لدى طلبة الجامعة.

وتكون الاستبيان المترجم في البحث الحالي في صورته النهائية من سبعة أبعاد، و(63) عبارة، وجرى تقنيه على عينة مكونة من (156) طالباً وطالبة من كلية التربية جامعة الإسكندرية، وهذا ما يوضحه جدول (1) الآتي:

جدول (1): أبعاد استبيان التنظيم الذاتي ن=156

م	البعد	أرقام العبارات	معامل ارتباط بيرسون مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
1	الاستقبال	57، 50، 43، 36، 29، 22، 15، 8، 1	0.728	0.01
2	التقويم	58، 51، 44، 37، 30، 23، 16، 9، 2	0.721	0.01
3	إحداث التغيير	59، 52، 45، 38، 31، 24، 17، 10، 3	0.849	0.01
4	البحث	60، 53، 46، 39، 32، 25، 18، 11، 4	0.844	0.01
5	التخطيط	61، 54، 47، 40، 33، 26، 19، 12، 5	0.673	0.01
6	التنفيذ	62، 55، 48، 41، 34، 27، 20، 13، 6	0.817	0.01
7	التقييم	63، 56، 49، 42، 35، 28، 21، 14، 7	0.87	0.01

ويتضح من الجدول أن معاملات ارتباط بيرسون لدرجة كل بعد من أبعاد الاستبيان مع الدرجة الكلية مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على اتساق الاستبيان الداخلي وذلك لعينة مكونة من (156) من طلبة المستوى الأول شعبة علم النفس بكلية التربية جامعة الإسكندرية.

ب- ثبات الاستبيان:

قام الباحثان بحساب معامل ثبات الاستبيان بأكثر من طريقة؛ حيث استخدم برنامج SPSS الإصدار (21) - في حساب معامل ثبات الاستبيان بطريقة جتمان على عينة مكونة من 156 طالباً وطالبة من طلاب المستوى الأول شعبة علم النفس كلية التربية جامعة الإسكندرية؛ فكانت قيمته (0.908)، كما بلغت قيمة معامل ثبات ألفا-كرونباخ الكلي للاستبيان (0.912)؛ ويتضح من ذلك ارتفاع قيم معاملات ثبات استبيان التنظيم الذاتي لطلاب الجامعة.

وجرى حساب ثبات مُفردات استبيان التنظيم الذاتي لطلاب الجامعة باستخدام معامل ثبات (ألفا -كرونباخ) في حالة حذف المفردة، وهذا يتضح من خلال استعراض نتائج الجدول (2) الآتي:

جدول (2): معاملات ثبات مفردات استبيان التنظيم الذاتي لطلاب الجامعة $n = 156$

معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة
.905	49	.910	33	.904	17	.903	1
.909	50	.904	34	.905	18	.908	2
.903	51	.904	35	.908	19	.906	3
.904	52	.904	36	.907	20	.910	4
.905	53	.907	37	.910	21	.911	5
.904	54	.904	38	.908	22	.909	6
.906	55	.904	39	.911	23	.904	7
.904	56	.910	40	.909	24	.909	8
.904	57	.906	41	.904	25	.909	9
.904	58	.904	42	.907	26	.909	10
.903	59	.909	43	.904	27	.904	11
.905	60	.910	44	.906	28	.911	12
.904	61	.912	45	.907	29	.908	13
.912	62	.905	46	.904	30	.904	14
.903	63	.904	47	.905	31	.912	15
.912	الكلية	.905	48	.904	32	.907	16

يتضح من نتائج جدول رقم (2) السابق: أن معاملات ثبات المفردات جاءت أقل من أو يساوي معامل ثبات ألفا الكلي؛ مما يدل على ثبات المفردات، والاستبيان ككل، فحذف أي مفردة يؤثر سلباً على الاستبيان. -ثبات أبعاد الاستبيان وفق طريقة ألفا -كرونباخ :

جدول (3): ثبات أبعاد استبيان التنظيم الذاتي بطريقة ألفا-كرونباخ $n = 156$

معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	أرقام العبارات	البعد	م
0.399	8، 1، 15، 22، 29، 36، 43، 50، 57	الاستقبال	1
0.485	2، 9، 16، 23، 30، 37، 44، 51، 58	التقويم	2
0.524	3، 10، 17، 24، 31، 38، 45، 52، 59	إحداث التغيير	3
0.823	4، 11، 18، 25، 32، 39، 46، 53، 60	البحث	4
0.341	5، 12، 19، 26، 33، 40، 47، 54، 61	التخطيط	5
0.441	6، 13، 20، 27، 34، 41، 48، 55، 62	التنفيذ	6
0.8	7، 14، 21، 28، 35، 42، 49، 56، 63	التقييم	7

ويتضح من الجدول أن قيم معاملات ثبات ألفا-كرونباخ للأبعاد مرتفعة وتدل على درجة ثبات عالية للأبعاد وللاستبيان ككل.

2- البرنامج التدريبي القائم على كتابة اليوميات التأملية:-إعداد الباحثين

جرى إعداد البرنامج التدريبي على كتابة اليوميات التأملية بوساطة الباحثين من خلال الخطوات الآتية

- أ- تحديد الهدف من البرنامج : تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة بالعينة قيد البحث
ب- تحديد المهارات التي سيجري التدريب عليها وفق ما انتهى إليه الإطار النظري للبحث، وقد اعتمد الباحثان على الصيغ الجاهزة المبنية على أفكار صحف التعلم التأملية لجينيفر موون والجدول الآتي يوضحها:

جدول (4): بيان جلسات برنامج التدريب على كتابة اليوميات التأملية

م	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	محتوى الكتابة	نوع الكتابة
1	حضور محاضرة	تنمية مهارة الكتابة التأملية الوصفية	مرتبطة بالدرس	مقيدة
2	بعد الانتهاء من المحاضرة	تنمية مهارة الكتابة التأملية الوصفية	وصف الدرس	مقيدة
3	الكتابة الحرة	تدريب المتدربين على بعض ألوان الكتابة التأملية الحرة تدريب المتدربين على كتابة تقرير عن القيام بمهمة معينة في ضوء مفهوم التأمل بعد الأداء	الطالب يختار موضوع	حرة
4	القيام بمهمة معينة	تدريب المتدربين على وصف الأحداث بالكتابة الحرة	وصف الأداء	مقيدة
5	وصف الأحداث	تدريب المتدربين على استخدام اليوميات التأملية لتقييم التقدم في عملية التعلم	وصف حدث شاهده	حرة
6	تقييم التقدم في التعلم	تدريب المتدربين على وصف أحداث يوم كامل بالكتابة الحرة	الوعي بالتقدم في التعلم	مقيدة
7	وصف أحداث يوم كامل	تدريب المتدربين على استخدام اليوميات التأملية في وصف وتقييم خطوات حل مشكلة	الوعي بالأداء	حرة
8	حل مشكلة	وصف وتقييم خطوات حل مشكلة	وصف وتقييم خطوات حل مشكلة واجهتني (الوعي الميتماعرفي)	حرة

وفي ضوء ذلك تم تخصيص جلسة للتدريب على كل صيغة من هذه الصيغ، وطُبِّقَت جلسة كل أسبوع حيث تكون البرنامج من 10 جلسات جلسة للتطبيق القبلي وجلسة للتطبيق البعدي وثمانية جلسات للتدريب على صيغ الكتابة المختارة وفيما يأتي وصف مختصر لكل جلسة من هذه الجلسات:

الجلسة الأولى: وكانت تتبع استراتيجية الكتابة التأملية الوصفية، وهدفت إلى تنمية مهارة الكتابة التأملية الوصفية للمتدربين لحدث معين وكان الحدث المستهدف حضور محاضرة مع المدرب حيث بعد الانتهاء من الدرس، ينسى المتعلم معظم التفاصيل، وقد يحتاج المتعلم إلى استخدام ما تعلمه في الدرس مرة أخرى، وهنا تبرز أهمية اليوميات التأملية عن هذا الدرس

وربما سنوات بعد ذلك. واستخدمت فيها صيغة مقيدة بنقاط محددة تُسجّل كتابة أثناء حضور المحاضرة. وكان إطار الصيغة المقيدة المستخدمة في الجلسة الأولى ينقسم إلى قسمين القسم الأول بيانات وصفية، والقسم الثاني أسئلة حول موضوع المحاضرة.

الجلسة الثانية: وكانت تتبع استراتيجية الكتابة التأملية الوصفية، وهدفت إلى تنمية مهارة الكتابة التأملية الوصفية للمتدربين بعد الانتهاء من خبرة معينة وكانت الخبرة في هذه الجلسة هي التأمل في المحاضرة السابقة وكانت الصيغة المستخدمة في التدريب على الكتابة مقيدة، وتضمنت الاستمارة أربع أسئلة: ما هي أفضل العناصر في هذا الدرس؟ - ما هي الأجزاء التي لم أفهمها في الدرس؟ - كيف يمكنني حل مشكلات هذه الأجزاء؟ - ما الجديد الذي استفدته في هذا الدرس وله علاقة بالدروس السابقة؟

الجلسة الثالثة: وكانت تتبع استراتيجية الكتابة التأملية الوصفية وهدفت إلى تدريب المتدربين على بعض ألوان الكتابة التأملية الحرة مثل: (القصص - الحكايات - المقالات - التأملات - الخواطر - الرسائل...) ، وغُرِضت أمثلة لكل نوع ، وشجّع الطلبة للبدء في الكتابة من خلال تعريفهم أن كل من يرغب في كتابة اليوميات عليه تسجيل الأحداث التي تمر به أولاً بأول ويحتفظ بها حتى يتمكن من عرضها بمصادقية وبأسلوب الذي يرتأى. وأن يجعل له هدفاً؛ لماذا يكتب؟ وماذا يريد أن يكتب؟

الجلسة الرابعة: وكانت تتبع استراتيجية الكتابة التأملية الوصفية وهدفت إلى تدريب المتدربين على كتابة تقرير عن القيام بمهمة معينة في ضوء مفهوم التأمل بعد الأداء الذي أشار إليه دونالد شون؛ وهي تتبع الصيغ المقيدة من الكتابة وتضمنت أسئلة عن الهدف من أداء المهمة، و ما الخطوات التي ستقوم بها لأداء هذه المهمة أكتبها بالترتيب؟ و هل أنجزت المهمة على النحو المطلوب؟ وما مؤشرات الإنجاز التي تؤكد كلامك؟ و ما الذي تعلمته من هذه المهمة؟

الجلسة الخامسة : وكانت تتبع استراتيجية الكتابة التأملية الوصفية، وهدفت إلى تدريب المتدربين على وصف الأحداث بالكتابة الحرة؛ وهي تتبع الصيغ الحرة من الكتابة، وقد قُدِّمت بعض الأمثلة للأحداث للتسهيل على المتدربين:

- 1- رؤيتك لحادثة في الطريق إلى الكلية، اشرح لنا ماذا رأيت؟
- 2 - رحلة ذهبت فيها مع أصحابك إلى مدينة أخرى.
- 3- صديق احتاج مساعدة ولجأ إليك؟ ما المساعدة المطلوبة وكيف تصرفت؟
- 4 - زميل أو جار تشاجرت معه لسبب ما، اشرح لنا ماذا حدث .
- 5 - مشروع أو نشاط جماعي اشتركت فيه، ماذا كان دورك؟
- 6- هواية تعلمتها وتمارسها، اشرحها لنا .
- 7- أخرى: أذكرها .

الجلسة السادسة : وكانت تتبع استراتيجية الكتابة التأملية الناقدة وهدفت إلى تدريب المتدربين على استخدام اليوميات التأملية لتقييم التقدم في عملية التعلم في مقرر من المقررات، وهي تتبع الصيغ المقيدة من الكتابة وتضمنت أسئلة عن: كيف تذاكر؟ وما الجزء الذي انتهيت من استذكاره؟ وما إجراءات إعادة التعلم المطلوبة لهذا الجزء من وجهة نظرك؟ وهل لديك خطة لاستذكار هذا المقرر؟ و ما أهم المشكلات التي تواجهك في استذكار المقرر؟ و ما هي توصياتك لمن يدرس هذا المقرر بعدك؟ (أن تكون ملموسة) ، وكيف تستفيد من هذا المقرر في حياتك ؟

الجلسة السابعة: وكانت تتبع استراتيجية الكتابة التأملية الوصفية؛ وهدفت إلى تدريب المتدربين على وصف أحداث يوم كامل بالكتابة الحرة، وهي تتبع الصيغ الحرة من الكتابة مع إعطاء بعض الإرشادات للتشجيع على البدء؛ حيث طلب من كل

متدرب أن يضع عنواناً للكتابة، ويشرح بالتفصيل ماذا فعل في هذا اليوم من بداية الاستيقاظ من النوم في الصباح حتى العودة إلى الفراش في مساء اليوم نفسه.

الجلسة الثامنة: وكانت تتبع استراتيجية الكتابة التأملية الناقدة، وهدفت إلى تدريب المتدربين على استخدام اليوميات التأملية في وصف وتقييم خطوات حل مشكلة، واستخدمت فيها طريقة تحليل البروتوكول لتشجيع المتدربين على وصف وتقييم أسلوبهم في حل مشكلة من المشكلات التي واجهتهم على المستوى الشخصي في ضوء خطوات حل المشكلة وفق المنهج العلمي، وتقييم النتيجة التي توصلوا إليها في النهاية من حيث قياس مدى تحقق الأهداف.

نتائج البحث ومناقشتها:

ينص فرض البحث على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات فترات القياس الثلاث: (القبلي والبعدى والتتبعي) لطلبة المجموعة التجريبية (طلبة كلية التربية - جامعة الإسكندرية بالعينة قيد البحث) في متغير (التنظيم الذاتي) لصالح القياسين البعدى والتتبعي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بتطبيق تحليل التباين الأحادي ANOVA ، وقد استخدم الباحثان برنامج (SPSS)، الإصدار (21) في إجراء تحليل التباين، حيث بدأ البرنامج أولاً بالتحقق من افتراض الكروية Sphericity؛ وذلك بإجراء اختبار ماتشلي Mauchly test والجدول (5) الآتي يلخص نتيجته:

جدول (5): نتيجة اختبار ماتشلي Mauchly لافتراض الكروية بين القياسات الثلاثة لمتغير التنظيم الذاتي

ملاحظات	الدالة	درجات الحرية	مربع كاي التقريري	ماتشلي Mauchly
غير دال إحصائياً	0.081	2	5.029	0.904

ويشير دودين (2010)؛ إلى: أن افتراض الكروية يعني أن تكون الارتباطات الثنائية بين مرات القياس الثلاثة متساوية أو متقاربة، ويجري التحقق من ذلك من خلال اختبار ماتشلي Mauchly. (دودين ، 2010 : 103).

ويظهر الجدول السابق أن قيمة الاختبار غير دالة إحصائياً؛ ومن ثم فإن الافتراض قد تحقق؛ أي أن الارتباطات الثنائية بين مرات القياس الثلاثة متساوية، أو على أقل تقدير متقاربة، ويُشير الجدول (6) الآتي؛ إلى: نتائج تحليل التباين الداخلي بين فترات القياس الثلاثة (القبلي – البعدى – التتبعي) لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في استبيان التنظيم الذاتي (Brown, Miller,& Lawendowski,1999).

جدول (6):

نتيجة تحليل التباين الداخلي one way-ANOVA بين فترات القياس الثلاثة (القبلي – البعدي – التتبعي) لدرجة أفراد المجموعة التجريبية في استبيان تنظيم الذات (ن = 52)

مربع إيتا	مستوى الدلالة	النسبة الفائية	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات – Type III	مصدر التباين
0.31	0.01	22.896	16147.288	2	32294.577	درجة التنظيم الذاتي
			705.249	102	71935.423	الخطأ

يتضح من نتائج الجدول (6) السابق: أن قيمة (ف = 22.896)؛ وهي قيمة دالة إحصائية؛ مما يعني أن كتابة اليوميات التأملية قد أحدث فرقاً مهماً في درجات استبيان التنظيم الذاتي المسلماني (Almoslamani (2022)

وبما أن قيمة ف دالة إحصائية؛ فإن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وهذه النتيجة تشير إلى أن البرنامج التدريبي له تأثير فعال في تنمية مهارات التنظيم الذاتي؛ إذ إن 31% من التباين في درجات المتغير التابع على الأقل يرجع لتأثير المتغير المستقل وحده وهو ما يتفق مع دراسة برومان ودارونت (2021) Brooman and Darwent حيث التوجه لطلبة السنوات الأولى من التعليم الجامعي ببرامج تدريبية قائمة على الكتابة التأملية نجح في تنمية مهاراتهم في الكتابة ومهاراتهم في التخطيط لمستقبلهم وهو ما انعكس بالتأثير الإيجابي على التنظيم الذاتي لطلبة الجامعة، لكن هل هذا التأثير مستمر؟

وبالرجوع لنفس الجدول السابق يتضح أن هناك فروقاً بين فترات القياس الثلاثة (القبلي – البعدي – التتبعي) حيث استخدم الباحثان تحليل التباين بطريقة القياسات المتكررة.

ويكون من المهم هنا تحديد ما إذا كان هذا الفرق دالاً إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي فقط ، أم بين القبلي والتتبعي أيضاً، أو حتى بين البعدي والتتبعي؟ وهذا ما يلخصه الجدول رقم (7) الآتي:

جدول (7): المقارنات الثنائية لتحليل التباين المتكرر بين فترات القياس (القبلي – البعدي – التتبعي) لاستبيان التنظيم الذاتي على المجموعة التجريبية (ن = 52)

ملاحظات	مستوى الدلالة *	الخطأ المعياري	الفروق في المتوسطات	القياسات
دال إحصائياً	0.01	4.483	-31.288	القبلي البعدي
دال إحصائياً	0.01	4.492	-29.692	القبلي التتبعي
دال إحصائياً	0.01	4.483	31.288	البعدي القبلي
غير دال إحصائياً	0.9	6.411	1.596	البعدي التتبعي
دال إحصائياً	0.01	4.492	29.692	القبلي التتبعي
غير دال إحصائياً	0.9	6.411	-1.596	البعدي التتبعي

* جرى حساب المقارنات المتعددة بأسلوب بونفيروني Bonferroni

يتضح من نتائج الجدول (7) السابق: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس تنظيم الذات على أفراد المجموعة التجريبية وعددهم (52) من طلبة المستوى الثاني بشعبة علم النفس في كلية التربية في جامعة الإسكندرية، وقد بلغت قيمة الفرق (31.288)، وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا الفرق لصالح المتوسط الأكبر (200.3269)؛ وهو متوسط درجات القياس البعدي لاستبيان التنظيم الذاتي (Almoslamani(2022)

وقد قام الباحثان بحساب قيمة مربع إيتا من جدول تحليل التباين الداخلي - جدول (5) - وباستخدام الصيغة التي يعتمد عليها برنامج (SPSS) فبلغت قيمته (0.31) أي أن (31%) من التباين في درجات طلبة المجموعة التجريبية في استبيان التنظيم الذاتي تُعزى إلى التأثير الذي أحدثه البرنامج التدريبي القائم على كتابة اليوميات التأملية في التنظيم الذاتي لدى طلبة المجموعة التجريبية، وهو يعد تأثيراً كبيراً، وقد أرجع الباحثان ذلك إلى المقدار الذي يُمكن قبوله من حجم التأثير لأن التأثير الذي يفسر (15%) فأكثر من التباين الكلي يعد تأثيراً كبيراً.

ويتضح من الجدول (7) السابق -أيضاً- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والتبعي لمقياس تنظيم الذات على أفراد المجموعة التجريبية، وقد بلغت قيمة الفرق (29.692)، وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا الفرق لصالح المتوسط الأكبر (198.7308)؛ وهو متوسط درجات القياس التبعي لاستبيان التنظيم الذاتي، وهو ما يُشير إلى استمرار واستقرار التأثير الإيجابي لكتابة اليوميات التأملية على تحسين التنظيم الذاتي حتى بعد انتهاء البرنامج بمدة زمنية (حوالي شهرين).

وتشير نتائج الجدول السابق -كذلك- إلى أن الفرق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتبعي على استبيان التنظيم الذاتي بلغت (1.596)، وهي غير دال إحصائياً؛ وهو ما يشير إلى أن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على تنظيم الذات لم ينخفض انخفاضاً دالاً إحصائياً حتى بعد انقضاء مدة زمنية من تطبيق كتابة اليوميات التأملية عليهم، وهو ما يؤكد استمرار واستقرار التأثير الإيجابي لكتابة اليوميات التأملية على التنظيم الذاتي، وهذه النتيجة تشير إلى أن البرنامج التدريبي القائم على الكتابة التأملية كان فعالاً في التأثير على التنظيم الذاتي لدى الطلبة بالعينة قيد البحث؛ فالصيغ المستخدمة في البرنامج التدريبي كان بعضها جزءاً وبعضها مقيداً، وجرى التدرج في البرنامج التدريبي من المقيّد إلى الحر بشكل يسمح للطلاب بالتعبير عن وجهات نظره الشخصية في الكتابة والتعبير عنها بطلاقة وفق رؤيته سواء فيما يخص طريقة استذكاره أو حل لمشكلاته على المستوى الشخصي، وهو محور مهارات التنظيم الذاتي لا سيما إذا ترافق الأمر مع وعي ذاتي وخطة ذاتية مطورة، وقد اتضح ذلك في التحليل الكيفي لكتابات أفراد العينة، ويشير ريموي (2023) إلى أن تحليل الكتابات التأملية يشير إلى درجة وعي عالية فيما يخص: التعبير عن أفكارهم، واسترجاع المعلومات وربط التعلم بالحياة، وتحديد نقاط القوة لديهم، والاعتماد على أنفسهم في التعلم وحل مشكلاتهم التعليمية، وتوليد أسئلة أكثر.

وقد راعى الباحثان استقلالية المتغير المسقل عن المتغير التابع في تصميم البرنامج التدريبي حتى لا يكون البرنامج هو دعابة مباشرة لمهارات تنظيم الذاتي ولكن هو تشجيع للطلبة لكي يوظفوا مهاراتهم في التنظيم الذاتي في أثناء الكتابة التأملية. كذلك فإن استمرار فعالية البرنامج من القياس البعدي إلى القياس التبعي يشير إلى أن الطلبة يستخدمون هذه المهارات الكتابية باستمرار في حياتهم العلمية والشخصية وكان التنوع في محتوى الكتابة الحرة ضروري لهذا الغرض إذ أتيحت الفرصة للطلاب كي يعبر عن هواياته في جلسة أغراض الكتابة فالبعض كتب رسائل لأشخاص مقربين منه، والبعض كتب مقالات، والبعض كتب وصفاً لأحداث مهمة في حياته، والبعض كتب قصصاً قصيرة، والبعض كتب نقداً لمواقف في حياته أو حياة الآخرين، وكل ذلك أكد أن مهارات الكتابة مستمرة معهم ليس فقط من أجل تلخيص المادة العلمية أو استذكارها، وإنما أيضاً من أجل توثيق خبرات متنوعة في حياتهم التي يعيشونها مما يعكس ثراء الخبرات التدريبية واستمراريتها.

وفي هذا الإطار تشير نتائج دراسة (إبراهيم وحسين ، 2022) إلى أن التدريب على الكتابة التأملية يسهم في رفع مستوى الكتابات التأملية للطالبة المعلمة ولكن يحتاج إلى وقت؛ لذا يفضل أن يجري تدريبها من المستوى الأول أي من بداية دخولها الجامعة، كما أوضح البحث بأن هناك علاقة إيجابية بين المستوى الأكاديمي للطالبة المعلمة وبين مستوى كتابتها التأملية؛ ولذلك حرص الباحثان في البحث الحالي على التطبيق على طلبة المستويين الأول والثاني كي يستفيدوا من مهارات الكتابة التأملية في دراستهم الأكاديمية وتدريبهم الميداني ومن ثم تنعكس على حياتهم الشخصية وحتى بعد التخرج في التنمية المهنية.

تفسير النتائج والتعليق عليها:

اتفقت نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسة فينجاموري وواردي (2017) Vinjamuri & Warde؛ والتي استخدم اليوميات التأملية كأداة لتعزيز التعلم البحثي لطلاب العمل الاجتماعي. وجدت الدراسة أن اليوميات التأملية ساعدت الطلاب على فهم مفاهيم البحث المجردة وتعقيدات البحث، كما ساعدت اليوميات الطلاب على تطوير هوياتهم البحثية، والتفكير في عمليات التعلم الخاصة بهم، وقد ساعد البحث الحالي طلبة علم النفس على تعميق فهمهم للمادة المتعلمة موضع الكتابة، والتي كان أغلبها عن مقررات علم النفس التي يدرسونها، والمشكلات التي تُقابلهم في دراستها.

وكذلك اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة دوكم وآخرين (2023)؛ التي استخدمت اليوميات التأملية كأداة لتطوير مهارات البحث العلمي؛ حيث يكون التركيز على فكرة الوعي بالأخطاء لعدم تكرارها، وفي الدراسة الحالية كتب الطلبة عن تكاليف بحثية تعلموا من خلالها خطوات حل المشكلة، وهي مهارة أساسية في البحث العلمي.

كما اتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة برومان ودارونت (2022) Brooman and Darwent؛ التي وجدت أن كتابة اليوميات التأملية يمكن أن تساعد الطلبة في السنوات الأولى من الجامعة على تنمية مهارات الاستذكار ومحاولة حل مشكلاتهم في الدراسة عن طريق مزيد من الوعي والتأمل فيها مما ينعكس بالإيجاب على فهمهم لمواد الدراسة، وتنمية مهارات التفكير الناقد، وتحسين مهاراتهم الكتابية، وفي البحث الحالي وصف الطلبة أحداثاً مرت بهم في حياتهم الشخصية، وفي عملية التعلم؛ وهو ما يؤكد نمو وعيهم، وعمق استقاداتهم من كتابة اليوميات؛ كما ساعدت اليوميات الطلبة على تطوير هويات التعلم الخاصة بهم، والمشاركة بشكل أكبر في التعلم الخاص بهم، وفي البحث الحالي تحدث كل طالب في اليوميات بأسلوبه الخاص عن انطباعاته عن المقررات الدراسية، ووصفه لمشكلات تعليمية، ونقد أسبابها، ووضحوا وجهات نظرهم في كيفية حلها، وهو ما يبلور الهوية التعليمية والبحثية لكل طالب حسب تخصصه.

مما سبق يتضح أن اليوميات التأملية يمكن أن تكون أداة فعالة لتحسين التنظيم الذاتي؛ فالتنظيم الذاتي؛ هو: الوعي بالأهداف، والتنظيم الفعال لخطوات التنفيذ في خطة واضحة لتحقيق الأهداف، وكل هذه الخطوات أمكن رصدها في كتابات الطلبة؛ حيث تضمنت الصيغ الكتابية عن كيفية التطوير الذاتي، والتخطيط للمستقبل الأكاديمي والمهني بعد التخرج من الكلية، وبعد تجربة البحث وجد أن الطلبة الذين كتبوا يوميات تأملية أثناء التجربة أظهروا تقدماً ملحوظاً في مهارات التنظيم الذاتي لديهم جرى إثباته في نتيجة القياس البعدي لاستبيان التنظيم الذاتي، كما جرى قياسها من خلال قدرتهم على تحديد الأهداف، والبقاء في المهمة، وإدارة عواطفهم.

وبذلك فإن في أن اليوميات التأملية ويمكن أن تُساعد الطلبة على أن يصبحوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم، وأن يُطوروا استراتيجيات لإدارتها بطريقة تتفق مع أهدافهم.

توصيات الدراسة

- الاستفادة من البرنامج التدريبي المتكامل الذي جرى تطويره في هذه الدراسة في دراسات أخرى وفي العلاج النفسي المتكامل.
- ربط البرنامج التدريبي في الكتابة التأملية بمتغيرات أخرى مثل: دافعية الإنجاز، والاستراتيجيات المبتدئية، والإبداع الكتابي
- تطبيق البرنامج بشكل جماعي أشار إلى فكرة الكتابة الجماعية التي تظهر أكثر في الكتابة الإبداعية في الأدب والدراما نجد أشكال من ورش الكتابة يمكن ربطها بالكتابة التأملية، وتشجيع المشاركين على البحث عن وحدة الفكرة وراء كل نص
- استخدام الكتابة في التدريب على كتابة صحف التعلم لما لها من تأثير إيجابي على مهارات التعلم والاستذكار لدى الطلبة.

البحوث المقترحة:

- 1- إجراء مزيد من الدراسات على دور الكتابة التأملية في تطوير أداء الطلبة الجامعي لا سيما خلال فترات التدريب الميداني.
- 2- تطبيق مزيد من البرامج التدريبية لمهارات الكتابة التأملية الحرة لدى طلبة الجامعة.
- 3- تطبيق كتابة اليوميات التأملية على طلبة الكليات العلمية (الطب - الصيدلة - العلوم)؛ للاستفادة من تأثيره الإيجابي في التعلم في تشخيص حالات مرضية، وإجراء بحوث معملية.
- 4- تطبيق برامج كتابة تأملية تدريبية متمحورة حول مهارات حل المشكلات؛ لمساعدة طلبة الجامعة على مواجهة مشكلاتهم، ومساعدتهم على التفكير في حلول لها من خلال كتابة اليوميات التأملية بصيغها المتنوعة.
- 5- دراسة تأثير كتابة اليوميات التأملية على التنمية المهنية للمعلمين في الخدمة ودورها من خلال مفهوم التنظيم الذاتي مدى الحياة.

المراجع

- إبراهيم، حنان عبد الغفار وحسين، ابتسام عبد القادر (2022). المستوى الأكاديمي للطلبة المعلمة وعلاقته بمستوى كتابتها التأملية أثناء التربية العملية (دراسة حالة) ، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي ، 9 (3)، 1247- 1228.
- الشريف، خالد حسن بكر (2014). تنظيم الذات وعلاقته بكل من دافعية الإنجاز والتحصيل الدراسي لدى طلاب شعبة إعداد معلم علم النفس بكلية التربية جامعة الإسكندرية، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية -كلية التربية جامعة دمنهور، 6(1)، 217-153
- الشريف، خالد حسن بكر (2019). فاعلية بعض أساليب التقويم البديل في قياس التحصيل الدراسي بمقرر مهارات التعلم والتفكير لدى عينة من طلاب كليتي التربية والآداب جامعة الملك فيصل: دراسة مقارنة مع التقويم التقليدي، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، رقاد، 5(2)، 96-79.
- الشريف، خالد حسن بكر (2024). مفهوم الذات ومكوناته لتطوير البحوث في علم النفس الإيجابي: نموذج تكاملي، المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل؛ العلوم الإنسانية والإدارية، 25(1)، 73-64.
- <https://services.kfu.edu.sa/ScientificJournal/en/Home/ContentsDetails/40726>
- دوكم، أنيسة عبده والعطاب، نادية محمد وعبد الحفيظ، غادة محروس (2023). الكتابة التأملية ودورها في تعلم مقرر مناهج البحث في التربية وعلم النفس من وجهة نظر طالبات الدراسات العليا في كلية التربية جامعة بيشة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 42(199)، 104-63
- ريماوي، صوفيا سعيد (2023). فاعلية الكتابة التأملية في تحسين تعلم طلبة الصف التاسع، مؤتم للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 38(5)، 234-205.