

التعلم المنظم ذاتياً كمنبئ لتحقيق الازدهار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط تزامناً ومستجداً جائحة فيروس كورونا (Covid-19)

* د/ محمد عبد الله أحمد المتولى إسماعيل

** د/ محمد أحمد نبيه سليم

المخلص :

يهدف البحث الحالي إلي التعرف على "التعلم المنظم ذاتياً كمنبئ لتحقيق الازدهار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط تزامناً ومستجداً جائحة فيروس كورونا (Covid-19)"، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الدراسات المسحية)، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية الطبقية من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط للعام الجامعي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م، من طلاب جميع الفرق الدراسية الأربعة (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)، وقد بلغ حجم عينة البحث (٥٦٧) طالب، ولقد استخدم الباحثان مقياس التعلم المنظم ذاتياً من إعداد "بوردي 25" (Purdie, et al., 1996) "تعريب وتقنين "ساجدة مطلب" (٢٠١٩م)، ومقياس الازدهار النفسي - إعداد (Mesurado, et al., 2018) - تعريب وتقنين "رياض سليمان السيد طه (٢٠٢١م)، كأدوات لجمع البيانات، وجاءت أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان يتمتع طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط بمستوى متوسط من التعلم المنظم ذاتياً والازدهار النفسي في كافة أبعاد مقياسي التعلم المنظم ذاتياً والازدهار النفسي كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث في متغير التعلم المنظم ذاتياً وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية، والشعبة الدراسية لصالح الفرقة الرابعة، ولصالح شعبة التدريس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث في متغير الازدهار النفسي وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية، والشعبة الدراسية لصالح الفرقة الرابعة، ولصالح شعبة التدريس، كذلك توجد علاقة ارتباطية بين التعلم المنظم ذاتياً والازدهار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط. وقد أوصى الباحثان بضرورة: الاهتمام بموضوع التعلم المنظم ذاتياً، ومستوى الازدهار النفسي للطلاب من خلال نشر الثقافة النفسية بينهم، وضرورة احتواء المناهج الدراسية على تدريبات وأنشطة تسهم في تنمية استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، وكيفية الارتقاء بمستوى الازدهار النفسي لديهم وذلك من أجل توافقهام الجامعي، العمل على توفير المناخ الأكاديمي الإيجابي الذي يعمل على بناء الشخصية المزدهرة نفسياً، يسهم في رفع كفاءة الطلبة المعرفية والانفعالية من خلال مجموعة من الممارسات الجيدة والضرورية لعملية التعلم مثل الرحلات، التعلم التعاوني، استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، التعلم بالنموذج، المناقشة الجماعية وأسلوب الحوار، والرحلات، وحل المشكلات، ضرورة استخدام أساليب تدريسية قائمة على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، الاهتمام بالقضايا التي تطرأ على المجتمعات كقضية جائحة فيروس كورونا ومحاولة التأقلم والتعايش مع مستجداتها بصفة عامة وللطلاب بصفة خاصة ومتابعة مستوى استخدامهم لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تلك الظروف، وذلك من خلال التقويم الشامل والمستمر لما لهذا المتغير من إسهام في شعور الطالب بالازدهار النفسي.

* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

** مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

مقدمة البحث:

تتبوأ الجامعات- في كل الدول- مكان الصدارة في المجتمع، فهي مراكز إشعاع لكل جديد من الفكر والمعرفة، والمنبر الذي تنطلق منه آراء المفكرين الأحرار والعلماء والفلاسفة ورواد الإصلاح والتطور، وتحمل الجامعات العبء الأكبر في حيوية الفكر، أي تطوير رأس المال الفكري والحفاظ على ثقافة الأمة وتجديدها.

والحق أن التحدي الأكبر الذي تواجهه الجامعات المعاصرة في ظل مستجدات فيروس كورونا (Covid-19) يتمحور حول فكرة ربط هذه المؤسسة بما يواجه المجتمع من تحديات حاضرة ومستقبلية يكون التعامل الايجابي معها مدخلاً إلى التقدم والنمو في سائر المجالات، وينبغي على الجامعة أن تجدد ذاتها من وقت لآخر لتعيش عصرها وعالمها المتجدد باستمرار، وتتفرض الغبار عن نظمها وبرامجها التعليمية وتعيد النظر فيها لتبقى على صلة دائمة بمجتمعها وتطلعاته في التقدم والنمو وتلبي حاجاته.

فضلاً عن ذلك؛ فالشباب الجامعي من الفئات التي تواجه بشدة العديد من العقبات والصعاب والصدمات النفسية وخاصة وهم يمرون في مرحلة الدراسة الجامعية الحرجة؛ حيث تُعد من أصعب المراحل العمرية، بالإضافة إلى ذلك فلدى طلاب الجامعة الكثير من التطلعات، وينقسم طلاب الجامعة في مواجهتهم للأحداث الصدمية- مُتمثلةً في جائحة كورونا- إلى فريقين من حيث أنماط السلوك التوافقية التي يواجهون بها الصدمات النفسية، ففريق يتخذ أساليب سلوكية سوية(مثابرة- كفاح- تروى- تعقل- ثقة بالنفس)، وفريق آخر يأخذ بالأساليب اللاسوية في مواجهة الأحداث الصدمية(هروب- استسلام- انحراف) (١٢: ٤٣٩-٤٨١).

ولا شك أن العالم اليوم يمر بظروف استثنائية حيث؛ جائحة فيروس كورونا (Covid-19)، والتي يعاني من تبعاتها على مختلف المجالات التعليمية والاقتصادية والاجتماعية، ولقد أصبح "التعليم عن بُعد" هو طوق النجاة للاستمرار في التعليم دون توقف ولأنه هذا النوع من التعليم يعتبر جديد نوعاً ما لدى البعض فقد أظهر إيجابيات وسلبيات على المعلم والمتعلم وولي الأمر، وبسبب هذه الظروف الاستثنائية أصبح الجزء الأكبر من التعلم يقع على عاتق الطالب، فالطالب يجب أن يبني تعلمه بنفسه، ويكون لديه الوعي بهذه الخبرة التعليمية، ومن أهم الاستراتيجيات التي يجب أن تكون لدى الطالب لمساعدته في الوعي بهذه الخبرة هي استراتيجيات "التعلم المنظم ذاتياً".

ويشير هشام الحسيني (٢٠٠٦م)، إلى أن التعلم المنظم ذاتياً يقوم على مبدأ النشاط الذاتي للمتعلم، وبالتالي يصبح الطالب هو المسؤول الأول عن تعلمه بدلاً من الاعتماد على توجيهات المعلمين، فينعكس ذلك على نشاط الطالب وممارساته التعليمية المختلفة. (١٨: ٣٨٦-٤٣٦).

ويُعد التعلم المنظم ذاتياً أحد الأساليب المستعملة للتأكد من مدى اتقان الطلبة للمعلومات المقررة عليهم وذلك لأن آليات التعلم المنظم ذاتياً تساعد المتعلمين على التمييز الدقيق بين المواد التي يمكن تعلمها بشكل جيد والمواد التي يمكن تعلمها بشكل أقل جودة، ومن ثم سوف ينظمون دراستهم بشكل أكثر فعالية وبما يؤدي في النهاية إلى ارتفاع المستوى التحصيلي لديهم، وهو الهدف الذي تسعى إليه المؤسسات التربوية (٢٧: ٢٧٦-٢٨٩).

وتؤكد "أسماء التميمي" (٢٠٢٠م) أن العديد من الباحثين أتفقوا على أن استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً التي يتبعها الطالب عند تعلمه المواد الدراسية المقررة عليه هي (إدارة وقت الدراسة، الضبط البيئي، التقويم الذاتي، مراقبة الأداء، تنظيم وتحويل المعلومات، البحث وتعلم المعلومات، الاحتفاظ بالسجلات، مكافئة الذات، مراجعة السجلات، وضع الأهداف والتخطيط لها، طلب العون والمساعدة الأكاديمية، التسميع والتذكير) (١: ١٨٢).

هذا من جانب، ومن جانب آخر، فقد نال علم النفس الإيجابي اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة، حيث أهتم بدراسة الأفكار والمشاعر الإيجابية لدى الفرد وتنمية مواطن القوة في شخصيته، والبحث في كل ما يجعل حياة الإنسان أفضل وأكثر قيمة ومعنى، مما يؤثر إيجابياً على حياة الفرد وصحته النفسية وتوافقه مع ذاته ومع البيئة المحيطة به؛ حيث مثل الازدهار النفسي **Psychological flourishing** موضوعاً رئيسياً شغل العديد من التربويين والباحثين في علم النفس الإيجابي (٢٩: ١٣٥٢)، وأستخدم مفهوم الازدهار النفسي في الأدبيات بشكل مترادف مع مفهومي **Happiness** والسعادة و**Well-being** والهناء، إلا أنه يمثل مفهوماً أكثر شمولاً وتنقيحاً من السعادة والهناء؛ حيث يتضمن كليهما داخله؛ فالإنسان قد يكون سعيداً، ولكنه لا يرقى إلى مرحلة الازدهار؛ حيث يمكن اعتبار السعادة والهناء هدفاً وسيطاً يقع في منطقة المنتصف وصولاً للازدهار النفسي (٢١: ٩٤٣).

ويرى "Fredrickson & Losada, 2005" أن الازدهار النفسي هو الحالة التي يشعر فيها الفرد بمشاعر إيجابية وأداء نفسي واجتماعي إيجابي، كما أنه يعد توصيفاً للصحة النفسية الإيجابية ورفاهية الحياة بصفة عامة، ويتضمن مكونات ومفاهيم متنوعة مثل تنمية القوة والهناء الذاتي **Subjective well-being** والخير والإبداع والصدور **Resilience** (٢٢: ٦٨٠).

ويؤكد "رياض طه" (٢٠٢١م)، على أن مستوى الازدهار النفسي يزداد لدى الفرد عندما يكون قادراً على تحقيق أهدافه الشخصية والاجتماعية، وعندما يكون منسجماً في علاقاته مع الآخرين، ومحققاً لاحتياجاته الإنسانية، وقادراً على التصرف باتزان في المواقف المختلفة، ومحققاً لذاته، ومتكيفاً مع متطلبات الحياة، وراضياً عن حياته، عند ذلك يمكن القول إن الفرد يعيش "ازدهار نفسي" (٨: ٢٣٥).

ويميل مرتفعو مستوى الازدهار النفسي إلى التركيز على نمو الشخصية، والإدراك الجيد لخبرات الحياة الصعبة، وهم أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط الاجتماعية **Social coping**،

ولديهم قدرة على الاستخدام الفعال للفرص المتاحة لهم، كما أن لديهم قدرة على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين، ولديهم معتقدات بناءة تعطي معنى لحياتهم (٢٠: ٨٢).، وفي المقابل يشعر منخفضو مستوى الازدهار النفسي بالاستياء وعدم الرضا عن الذات "Self-dissatisfaction"، ويعتمدون أكثر على الأحكام الصادرة من الآخرين لاتخاذ القرارات المهمة، كما أنهم يستجيبون للضغوط الاجتماعية، ويواجهون صعوبة في إدارة شؤون حياتهم وتحقيق أهدافهم في الحياة. (٣٢: ٢١٣).

ولقد أحصت منظمة الأمم المتحدة للتربية، والعلوم، والثقافة، (اليونسكو Unesco)، أن أكثر من (١.٥ مليار طالب في ١٦٥ دولة)، اضطروا للانقطاع عن الذهاب للجامعات والمدارس جراء جائحة فيروس كورونا المستجد، وأجبرت الجائحة (Covid-19) الهيئات الأكاديمية حول العالم على اكتشاف أنماط جديدة للتعليم والتعلم، ومنها التعليم الإلكتروني، والتعليم عن بعد، وتعتبر هذه التجربة بمثابة تحدي للطلاب والمعلمين، الذين صاروا مضطرين للتعامل مع الصعوبات العاطفية، والجسدية، والاقتصادية، التي فرضتها الجائحة، مع التزامهم بدورهم للحد من انتشار الفيروس، وضمن سلسلة جائحة فيروس كورونا والتعليم العالي، تتواصل "الأمم المتحدة للأثر الأكاديمي" مع الطلاب، والمعلمين، والباحثين، في مختلف أنحاء العالم لمعرفة أثر كورونا المستجد عليهم، وكيفية تأقلمهم مع التغيرات التي طرأت على العالم، وتسلط السلسلة الضوء أيضاً على الدروس المستنبطة والنتائج الإيجابية المحتملة للحظر العالمي على التعليم العالي (٣٥).

وأوضح سكونك "Sconk , 2020" الممثل الدائم لجمهورية تشيلي في الأمم المتحدة أن مهارات التكاتف والتعاون التي يتعلمها الطلاب في التعليم العالي والجامعات ستساعد بتشارك المعرفة من خلال المواد والصفوف المفتوحة، والأبحاث المشتركة، بالإضافة لإيجاد طرق تعليم بديلة ومبتكرة؛ حيث يقول "سكونك" نحتاج إلى أدوات وطرق جديدة لنشر المعرفة (٣٥).

وفي سياق متصل فقد بين رئيس قسم السياسات التعليمية في "اليونسكو" في أمريكا اللاتينية والكاريبي "فرانسيسك بيدرو" النتائج التي تضمنها تقرير منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة "اليونسكو"، بعنوان "كوفيد-١٩ والتعليم العالي: اليوم وغداً"، والذي يسلط الضوء على تأثير جائحة كورونا على الجامعات، خاصة وأن الجائحة أثرت سلباً على عدة قطاعات منها التعليم العالي (٣٥).

ويمكننا الإشارة إلى أن بعض طلاب الجامعات تزامناً ومستجداً جائحة فيروس كورونا (Covid-19) يعانون من بعض الضغوط والمشكلات في مختلف جوانب حياتهم والتي تؤثر تأثيراً مباشراً على تحصيلهم الأكاديمي، وبالتالي الرضا عن حياتهم مما يهدد استقرارهم وازدهارهم النفسي، فالازدهار النفسي يلعب دوراً إيجابياً في تحقيق شخصية ناجحة مترنة،

تتمتع بصحة نفسية جيدة؛ حيث أن الطالب الذي يتمتع بقدر عالٍ من الازدهار النفسى هو الذى يمتلك علاقات إيجابية مع الآخرين، كذلك يكون أكثر تقبلاً لذاته وحياته أكثر هادفيه، كذلك يكون قادراً على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم فى كثير من الأنشطة والتي تعبر عن تمكنه البيئى.

وانطلاقاً من الدور الذى يؤديه الشباب فى البناء والتغيير فإن المجتمعات على اختلاف نظمها وفلسفاتها وتوجهاتها تسعى لاحتضان شبابها وإكسابهم مهارات التفاعل والتوافق والتكيف الفعال مع ثقافة المجتمع ونظمه والانسجام مع توجهاته من خلال توفير سبل الراحة المتمثلة فى السعادة النفسية.

مشكلة البحث:

يُمثل الطلبة الأمل والوسيلة فى تجديد وتطوير المجتمع والأداة التى من خلالها تنهض الأمم وتتقدم، لذلك نلاحظ هناك اهتمام وعناية كبيرة من خلال تضافر الجهود لرعاية الطلبة والتصدي لمشاكلهم الدراسية ووضع الحلول العلمية لها لضمان حياة دراسية مناسبة وصحية ونفسية مليئة بالازدهار النفسى ايماناً أن الطلبة هم المستقبل والرصيد والثروة الحقيقية التى تعقد عليها الآمال فى بناء المجتمع وتقدمه.

ولاشك أن الكوارث والأزمات تظهر بأشكال متعددة فى كل المجتمعات وعبر الأزمنة المختلفة، وخلالها تتعدد وجهات النظر، وتختلف رؤى الناس بين متشائم ومتفائل وغير مهتم، وفيروس كورونا المستجد -كذلك- هو جائحة حقيقية لا تُتكرر، وأحدثت أضراراً صحية واجتماعية واقتصادية وتعليمية كبيرة.

والمراقب للمشهد العالمى يرى أن دول العالم اختلفت فى إدارة أزمة جائحة فيروس كورونا، ولعل أسلوب «خنق» الفيروس أثبت نجاحاً عبر اتباع الحجر الصحى، للحد من انتشاره، واتباع آلية العمل عن بُعد، فإن هذا الأسلوب على الرغم من ارتفاع كلفته مادياً بسبب طول الفترة، إلا أن أهميته تكمن فى وضع سلامة الإنسان وصحته فى قمة الأولويات.

ومع المعاناة التى يواجهها العالم بأثره والتى أثرت بشكل كبير على الأنشطة الإنسانية بشكل عام، ومن أكثر المجالات تأثراً بهذه الجائحة كان المجال التعليمى، حيث سعت المؤسسات التعليمية إلى إيجاد بدائل للتعليم داخل قاعات الدراسة، بحيث تحقق الأهداف التعليمية، ولا يتأثر سير العملية التعليمية، وكان التعليم عن بعد هو البديل المناسب حفاظاً على الطلاب وكذلك الأساتذة والعاملين فى حقل التعليم، فكان لزاماً على الطالب أن يستخدم استراتيجيات "التعلم المنظم ذاتياً" لتساعده على التحصيل الأكاديمى.

ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة أشارت الدراسات إلى أن هناك اختلاف فى مستويات مكونات التعلم المنظم ذاتياً، ومن هذه الدراسات دراسة "أسماء فوزى التميمى (٢٠٢٠م) (١)، دراسة خالد الغامدى (٢٠٢٠م) (٦)، دراسة تغريد حجازى وآخرون

(٢٠٢٠) (٣)، دراسة **مريم الشيباني** (٢٠٢١م) (١٦)، واللاتي هدفن إلى الكشف عن مستوى امتلاك طلبة الجامعة لمكونات التعلم المنظم ذاتياً، وعلاقته ببعض المتغيرات.

ونظراً لوجود مؤثر قوى على التعليم من خلال رؤية الباحثان يتمثل في جائحة فيروس كورونا (**Covid-19**) ومستجداتها، فقد تحول التعليم الجامعي إلى تعليم إلكتروني عن بُعد للطلاب، وهذا يتطلب امتلاك الطلاب بصفة عامة وطلاب كلية التربية الرياضية بصفة خاصة قدرات ومهارات متنوعة تُساعدهم على التعلم الذاتي، كما يجب أن يكون لديهم القدرة على التنظيم الذاتي لعملية تعلمهم، مما قد يسهم بشكل مباشر على ازدهارهم وسلامتهم النفسية للوصول بهم لمرحلة السواء النفسي.

فضلاً عن ذلك، فيرى الباحثان ضرورة أن يحاول الطالب الجامعي الاستمتاع بكل ما يوجد حوله من مؤثرات إيجابية، كذلك لا بد أن يعي الطالب الأهمية البالغة للتعلم المنظم ذاتياً؛ حيث يُمكنه إيجاد بيئة توفر له لحظات الازدهار النفسي، وذلك حتى يمكنه التخفيف من واقع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية المحيطة به.

لذا فإن العناية بالصحة النفسية للطلاب بصفة عامة، وبناء نفسياتهم بناءً سليماً أصبح موضع اهتمام المجتمع والمشتغلين بالتربية وواضعي المناهج و القائمين على طرق التدريس، وعلماء النفس الرياضي في ظل التطور والمتغيرات المحيطة بالمجتمع، ليعطى مزيداً من الرعاية في مجال الخدمات والرعاية النفسية التي تهيئ للطلاب حياةً مستقرةً ليشعروا بالسعادة والهناء والازدهار النفسي والقدرة على التحصيل الدراسي.

وفى ضوء ما تقدم؛ وفى ظل الظروف الحياتية الصعبة والتحديات التي يواجهها الطلبة الجامعيون، تتجلى الحاجة إلى الازدهار النفسي "**psychological prosperity**" وما ينضوى عليه من قدرات تساعدهم على التكيف والتوافق مع الظروف الراهنة حتى لا يقعوا تحت وطأة الضغوط ومنغصات الحياة.

وانطلاقاً من هذا المبدأ، جاءت مشكلة الدراسة الحالية للكشف من ناحية عن مستوى كلاً من التعلم المنظم ذاتياً والازدهار النفسي، وما إذا كان التعلم المنظم ذاتياً له علاقة بالازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط، ونظراً لأن الجامعة تُعد المحطة التربوية الهامة في حياة الطالب الجامعي من خلال ما تقدمه من مناهج وبرامج علمية وتربوية تعمل على تنمية القيم الأخلاقية والاجتماعية والرياضية، ومن ناحية أخرى، توجه الاهتمام نحو دور المؤسسات التعليمية في دعم الازدهار النفسي؛ ومسئوليتها عن توفير بيئة تربوية داعمة للازدهار عند المتعلمين، وكذا مسئوليتها عن دعم الازدهار النفسي للفرد خارج هذه البيئة التعليمية تزامناً مع تلك الظروف (**جائحة فيروس كورونا**)، وذلك في ظل قلة الدراسات الأجنبية التي تناولت هذين المتغيرين، وندرة الدراسات العربية التي تناولت موضوع الدراسة. أهمية البحث والحاجة إليه:

- اهتمت الدراسة الحالية بدراسة التعلم المنظم ذاتياً كمنبئ لتحقيق الازدهار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط تزامناً ومستجداً جائحة فيروس كورونا (Covid-19) نظراً لقلّة الدراسات العربية التي تتناول متغيرات الدراسة الحالية خاصة في البيئة الجامعية.
- تناولت الدراسة الحالية فئة الشباب وخاصة في مرحلة التعليم الجامعي نظراً لما تتميز به هذه المرحلة من خصائص نفسية واجتماعية وعقلية، كما أنها تمثل الثروة البشرية للمجتمع.
- أهمية التعلم المنظم ذاتياً كذلك في ظل الظروف الحالية لأن العبء الأكبر يقع على عاتق الطالب في التعلم وهذه الاستراتيجيات تسهم في زيادة الدافعية للإنجاز والتي من شأنها تحقيق الازدهار النفسي.
- يمكن أن تساهم هذه الدراسة في لفت نظر القائمين على التعليم الجامعي بضرورة توفير أفضل بيئة تعليمية تعمل على تحقيق الازدهار النفسي للطالب الجامعي وخصوصاً طالب كلية التربية الرياضية.

أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى دراسة "التعلم المنظم ذاتياً كمنبئ لتحقيق الازدهار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط تزامناً ومستجداً جائحة فيروس كورونا (Covid-19)" وذلك من خلال التعرف على الأهداف الفرعية التالية:
- الكشف عن مستوى التعلم المنظم ذاتياً لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط.
- الكشف عن مستوى الازدهار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط.
- العلاقة بين التعلم المنظم ذاتياً، ومستوى الازدهار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط.

تساؤلات البحث:

يجيب البحث على التساؤلات التالية:

- ما مستوى التعلم المنظم ذاتياً لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط؟.
- ما مستوى الازدهار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس التعلم المنظم ذاتياً لدى طلاب كلية التربية الرياضية وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى- الثانية- الثالثة- الرابعة)؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس التعلم المنظم ذاتياً لدى طلاب كلية التربية الرياضية وفقاً لمتغير الشعبة الدراسية (تدريس- تدريب- إدارة)؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى- الثانية- الثالثة- الرابعة)؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الازدهار النفسى لدى طلاب كلية التربية الرياضية وفقاً لمتغير الشعبة الدراسية (تدريس- تدريب- إدارة)؟.
- ما العلاقة بين التعلم المنظم ذاتياً، ومستوى الازدهار النفسى لطلاب كلية التربية الرياضية؟

مصطلحات البحث:

- التعلم المنظم ذاتياً *Self- Regulated Learning*:

عرفه "هانى حسن محمد" (٢٠١٩م) بأنه المشاركة الفعالة التى يقوم بها الطالب أثناء عملية تعلمه، بتنشيط معارفه وسلوكياته المرتبطة بمهارات التعلم، بشكل يتسم بالتنظيم، لتحقيق أهدافه الأكاديمية (١٩ : ٣٧٤).

ويمكن تعريف التعلم المنظم ذاتياً- إجرائياً- بمجموع الدرجات التى يحصل عليها الطالب على مقياس التعلم المنظم ذاتياً المستخدم فى البحث الحالى.

- الازدهار النفسى *Psychological Flourishing*:

يعرفه سينجر (Ryff & Singer, 2013) "شعور الطلبة بالطمأنينة النفسية - Well-Being Psychological Being المتمثلة فى القبول الذاتى Self-Acceptance، والإتقان البيئى Environmental Mastery، والقدرة على إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relation With other، والعمل على تحقيق النمو الشخصى Personal Growth، والشعور بالاستقلالية Autonomy، وتعرف الغرض من الحياة Purpose in life". (٢٨ : ٩٧).

ويمكن تعريف الازدهار النفسى- إجرائياً- بمجموع الدرجات التى يحصل عليها الطالب على مقياس الازدهار النفسى المستخدم فى البحث الحالى.

- فيروس كورونا *Corona Virus:(COVID-19)*

تعرفه منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠م) (WHO, 2020)، فيروس كورونا (COVID-19): ذلك الفيروس الذى ينتمى إلى فيروسات الكورونا المعروفة والتى تسبب المرض للإنسان والحيوان، والذى وصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة، والذى ظهر مؤخراً في مدينة يوهان الصينية في نهايات (٢٠١٩م)، وتتجلى أعراضه المرضية في الحمى والإرهاق والسعال الجاف والآلام؛ حيث ينتقل هذا الفيروس عن طريق القطيرات الصغيرة التى تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب به أو يعطس، كما يمكن أن ينتقل الفيروس للإنسان مسبباً له تلك الحالة المرضية من خلال القطيرات المتناثرة على الأسطح المحيطة بالشخص (WHO, 2020) (٣١).

الدراسات المرتبطة:

- دراسة "خالد بن أحمد الغامدي" (٢٠٢٠م) (٦) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى امتلاك طلاب المرحلة الثانوية في مدينة حائل لمكونات التعلم المنظم ذاتيا، وإلى الكشف عن العلاقة بين مكونات التعلم المنظم ذاتيا والانهماك في التعلم إضافة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لمكونات التعلم المنظم ذاتيا في مدى انهماك الطلاب في التعلم، وتم تطبيق مقياس التعلم المنظم ذاتيا على عينة مكونة من (١١٨) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة حائل، تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى امتلاك الطلاب لمهارات التعلم المنظم ذاتيا (وضع الهدف والتخطيط، والاحتفاظ بالسجلات والمراقبة، وطلب المساعدة الاجتماعية) جاءت بمستوى متوسط فيما عدا مكون (التسميع والحفظ) فقد جاء بمستوى مرتفع، ومن أهم التوصيات تدريب وتشجيع الطلاب على ممارسة استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا سواء من خلال برامج مخصصة أو أثناء تقديم المقررات الدراسية.
- دراسة "أسماء فوزي التميمي" (٢٠٢٠م) (١) والتي هدفت إلى قياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، وقياس مهارة معالجة المعلومات لدى طلبة الصف الرابع العلمي في مدارس المتميزين في مديرية تربية بغداد/ ٢ للعام ٢٠١٧/ ٢٠١٨م، وتحديد نوعية العلاقة وقوتها واتجاهها بين عينة البحث؛ حيث بلغت عينة البحث (٣٠٠) طالب وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا من إعدادها، وجاءت النتائج تفوق طالبات الصف الرابع العلمي في مدارس المتميزين بمقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، وامتلاك الطلبة لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا بشكل أفضل من امتلاكهم لمهارات معالجة المعلومات، وكانت نوع العلاقة بين المتغيرين علاقة طردية موجبة ضعيفة.
- دراسة "تغريد عبد الرحمن حجازي وآخرون" (٢٠٢٠) (٣) والتي هدفت إلى معرفة درجة تطبيق استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا ودرجة الفاعلية الذاتية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم ودون صعوبات تعلم باختلاف الجنس والمستوى الدراسي في المدارس التابعة لمديرية لواء بني عبيد في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٦، ولتحقيق ذلك تم استخدام مقياس التعلم المنظم ذاتيا، وتكونت عينة الدراسة من (٨٨) طالبا وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقا دالة إحصائية في درجة استخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لصالح الذين ليس لديهم صعوبات تعلم، وبينت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائية في درجة تطبيق استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا تعزى للجنس لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة تعزى للمستوى الدراسي، ولا يوجد أثر يعزى للمستوى الدراسي، ويوصي من خلال نتائج

الدراسة إلى ضرورة استخدام أساليب تدريسية قائمة على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، وتساعد أيضا على زيادة الفاعلية الذاتية لكل من الطلبة ذوي صعوبات التعلم ودون صعوبات تعلم.

- دراسة "حنان سعيد السيد" (٢٠٢٠م) (٥) والتي هدفت إلى محاولة الكشف عن كيفية قيام العلوم النفسية بدورها المرتقب، في التعامل مع الأعراض النفسية السلبية التي نتجت لدى الأفراد والمجموعات، من جراء الوباء العالمي (فيروس كورونا) (Covid-19) وما صاحب ذلك من مخاوف عدة، ووساوس قهرية خاصة بالنظافة والتطهير، وقلق الموت، وقلق المستقبل، وغيرها من أعراض الضيق والاكتئاب الناتجة عن العزل المنزلي أو وفاة أحد المقربين، فضلا عن مشاعر الاسى والقلق والخوف من الإصابة، مع بيان دور المؤسسات الصحية والنفسية المختلفة في التعامل مع ما يمكن أن نطلق عليه الوهن النفسى الناتج عن غموض طرق العدوى والإصابة وعدم وجود لقاح أو أمصال حتى الآن، كذلك وفي ضوء قيام علم النفس بدوره المجتمعي تجاه كثير من الأزمات المجتمعية والصحية، والتعامل مع آثارها السلبية وقد خلصت النتائج والتوصيات الى ضرورة زيادة اهتمام المؤسسات الصحية والنفسية والجامعات بعلم النفس ودوره في تعزيز اجراءات المناعة النفسية والصمود والتصدي لتلك الجائحة والتعامل مع الاحتراق النفسى ولاسيما لدى الأطباء، ومختلف أعضاء الهيئات الطبية، وتنمية الثقة بالنفس، وإجراءات المواجهة والمساندة الاجتماعية للأفراد، للتعامل السليم من الناحية النفسية والصحية، مع الآثار السلبية لهذا الوباء، وأوصت الورقة البحثية باستخدام لفظ الوهن النفسى دلالة على متلازمة أعراض كورونا لدى الأفراد.

- دراسة "داليا محمد همام" (٢٠٢٠م) (٧) والتي هدفت لى الكشف عن الاختلاف بين التأثير المباشر وغير المباشر لليقظة العقلية في الرضا عن الحياة عن التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة، واستكشاف العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات، وتكونت عينة البحث الأساسية (٥٠) معلمة، واستخدمت الباحثة مقاييس اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، والرضا عن الحياة، والازدهار النفسي، أسفرت نتائج البحث عن وجود تأثير مباشر لليقظة العقلية (عن التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة) على الرضا عن الحياة لدي عينة البحث المستهدفة، وإن كلا من القدرة على التنظيم الانفعالي والازدهار متغيرات لها دور بشكل جزئي في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وتم تفسير النتائج في ضوء الأدبيات النظرية لمتغيرات البحث، والدراسات ذات الصلة.

- دراسة "عبد الله سليمان سعود العصيمي وآخرون" (٢٠٢٠م) (١٣) والتي هدفت إلى قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة

الجامعة، وتحديد مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، وتعرف العلاقة بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وإمكانية استخدام الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي للتنبؤ بالشفقة بالذات، وبلغت عينة البحث من (٤٣٥)، طالباً وطالبة تم اختيارهم من طلاب وطالبات الفرقة الرابعة من كلية التربية الأساسية في الكويت، واستخدم البحث مقياس الشفقة بالذات إعداد **Neff** (2015) **Kristin**، ومقياس الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، من إعداد الباحثين، وأظهرت النتائج أن مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة بالكويت كانت مرتفعة بدرجة صغيرة، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين الذكور والإناث في الإنسانية المشتركة لصالح الإناث، ووجود علاقات ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات واليقظة العقلية والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، ووجود اختلاف نسب عوامل الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي في التنبؤ بالشفقة بالذات الدرجة الكلية والأبعاد.

- دراسة "زينب شعبان رزق" (٢٠٢٠م) (٩) والتي هدفت إلى الكشف عن بنية الازدهار النفسي عند الطالب المعلم، ومدى استقرار هذه البنية باختلاف المستوى الاقتصادي المدرك، والنوع، وكذلك دور كل من المستوى الاقتصادي المدرك، والنوع، والتفاعل بينهما في تبين مستوى الازدهار النفسي، وبلغت عينة البحث (ن=٤٨٢) من طلاب السنة النهائية بكلية التربية جامعة عين شمس، تم استخدام مقياس الازدهار النفسي (إعداد الباحثة)، وقد توصلت نتائجها إلى أن بنية الازدهار النفسي مكونة من أربعة أبعاد؛ هي: البعد الوجداني، والبعد الاجتماعي، والبعد الروحي، والبعد الشخصي، وقد أظهرت نتائجها أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المستوى الاقتصادي المدرك في متوسطات درجات أبعاد الازدهار (الوجداني، والروحي، والشخصي) لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع، كما أظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسطات درجات البعد الشخصي للازدهار النفسي لصالح الذكور.

- دراسة "معاوية محمود أبو غزال، آمال محمد علي النوال" (٢٠١٩م) (١٧) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التعلم المنظم ذاتياً، والبيئة الصفية لدى الطلبة المراهقين، وفيما إذا كانت هناك فروق دالة في التعلم المنظم ذاتياً، والبيئة الصفية تعزى لمتغيري (الجنس والصف)، تكونت عينة الدراسة من (٦٣١) طالباً وطالبة (٣١٩ ذكور، ٣١٢ إناث) في الصفوف السابع والتاسع والحادي عشر، في محافظة إربد، كشفت نتائج الدراسة عن فروق دالة إحصائية في مستوى التعلم المنظم ذاتياً الكلي، ومستوى البيئة الصفية الكلي، تعزى لمتغير الصف بين الصف السابع، والصف الحادي عشر، ولصالح الصف السابع، كما كشفت نتائج الدراسة عن فروق دالة في أبعاد التعلم المنظم ذاتياً (بعد

وضع الأهداف والتخطيط)، تعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث، وفروق دالة في أبعاد (التوسعة، ووضع الأهداف والتخطيط، والمراقبة والتقييم الذاتي، وطلب المساعدة، وضبط البيئة، وتنظيم الجهد)، لصالح الصف السابع، مقارنة مع الصف الحادي عشر، كما كشفت نتائج الدراسة عن فروق دالة في أبعاد (النظام ومشاركة الطلبة، ومشاركة المعلم، ودعم المعلم) لصالح الصف السابع، مقارنة مع الصف الأول الثانوي، كما كشفت نتائج الدراسة عن علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التعلم المنظم ذاتياً، والبيئة الصفية ككل وأبعادها الفرعية، وكان دعم المعلم أقوى أبعاد البيئة الصفية ارتباطاً بالتعلم المنظم ذاتياً. وقد نوقشت نتائج الدراسة وتم تقديم عدداً من التوصيات منها: ضرورة اهتمام المعلم بجميع أبعاد البيئة الصفية، وتشجيع الطلبة الذكور على استخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً.

- دراسة "هاني حسن محمد" (٢٠١٩م) (١٩) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى التسوية الأكاديمي واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً والمعتقدات المعرفية لدى طلبة جامعة أم القرى، والكشف عن العلاقة بينهم، والتعرف على الفروق في متغيرات الدراسة حسب اختلاف النوع والتخصصات الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٣٤) طالباً وطالبة من جامعة أم القرى، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، واستخدم الباحث مقياس التعلم المنظم ذاتياً من إعداد الباحث، وقد توصلت النتائج إلى أن درجة استخدام طلاب جامعة أم القرى لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً كانت متوسطة، وأن لا توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة التخصصات العلمية وطلبة التخصصات الإنسانية في التعلم المنظم ذاتياً، كذلك أوصت الدراسة بضرورة تدريب الطلبة على التعلم المنظم ذاتياً لفاعليته في التعلم واكتساب المعرفة.

- دراسة (Ramlie.,2018) (٢٦)، والتي هدفت إلى الكشف عن تأثير الضغط الأكاديمي والتعلم المنظم ذاتياً واليقظة العقلية بين الطلاب الجامعيين في ماليزيا، ومعرفة ما إذا كانت اليقظة تعمل كوسيط بين الإجهاد الأكاديمي والتعلم المنظم ذاتياً، وتكونت عينة الدراسة من ٣٨٤ طالباً جامعياً بماليزيا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة معنوية بين الضغط الأكاديمي والتعلم المنظم ذاتياً واليقظة العقلية، ومع ذلك فإن اليقظة الذهنية لم تثبت دور الوسيط في الدراسة.

- دراسة "أماني مصطفى إبراهيم وآخرون" (٢٠١٥م) (٢) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات، والتعرف على الفروق بين مقاييس الذاتي التي تعتمد على قياس جانب واحد من جوانب السعادة ومقاييس التقرير الذاتي التي تعتمد على قياس الأبعاد المتعددة للسعادة من خلال الكشف عن العلاقة بين السعادة الذاتية كأحد أبعاد مقياس الازدهار النفسي والسعادة العامة وكلاهما

يمثل مقاييس للتقرير الذاتي. وقد تكونت عينة الدراسة الكلية من (٣٠٠) طالبة تراوحت اعمارهن ما بين (١٧-١٩) عاماً من طالبات الفرقة الاولى بكلية. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الازدهار النفسي اعداد كوري كيبس-ترجمة/صفاء الاعسر، ومقياس السعادة العام اعداد/ سونجا يوبوميرسكي-ترجمة/صفاء الاعسر، وقد كشف الدراسة عن أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة المزدهرين ودرجات مجموعة الوهن في السعادة؛ حيث أظهرت النتائج ان الفرق بين المتوسطين قيمته (١.٣٨) وهو غير دالة إحصائية وهذا يشير الى عدم وجود فروق بين المجموعتين في مستوى السعادة والازدهار.

إجراءات البحث:

تمثلت إجراءات الدراسة الحالية في العينة والأدوات والمعالجة الإحصائية كما يلي:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط للعام الجامعي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م، من طلاب جميع الفرق الرياضية الأربعة (الأولى- الثانية- الثالثة- الرابعة).

عينة البحث:

تم إجراء البحث على عينة من طلاب الفرق الأربعة بكلية التربية الرياضية بدمياط، وقد جاء توصيف عينة الدراسة الأساسية، كما يتضح من جدول (١).

جدول (١)

التوصيف الكمي والكيفي لعينة البحث

الفرقة	الشعبة	العينة الأساسية	النسبة
الأولى	عام	٢٣٥	٤١.٤٥%
الثانية	عام	٩٩	١٧.٤٦%
الثالثة	تدريب	٤٠	٧.٠٦%
	تدريس	٣٥	٦.١٧%
	إدارة	٢٩	٥.١٢%
الرابعة	تدريب	٤٨	٨.٤٦%
	تدريس	٤٦	٨.١١%
	إدارة	٣٥	٦.١٧%
المجموع	-	٥٦٧	١٠٠%

أدوات البحث:

أعتمد الباحث في جمع لبيانات المتعلقة بهذه الدراسة على الوسائل التالية:

١- السجلات الموجودة بالكلية.

٢- مقياس التعلم المنظم ذاتياً إعداد " بوردي (Purdie, et al., 1996)" (25) تعريب وتقنين "ساجدة مطلب" (٢٠١٩م) (١٠)، مرفق (١).

٣- مقياس الازدهار النفسى- إعداد (Mesurado, et al., 2018) (24) - تعريب وتقنين "رياض سليمان السيد طه (٢٠٢١م) (٨)، مرفق (٢).

وصف مقياس التعلم المنظم ذاتياً " لبوردي (Purdie, et al., 1996)" (٢٥) (١٩٩٦) تعريب وتقنين ساجدة مطلب (٢٠١٩م) (١٠) مرفق (١).

أعد هذا المقياس بوردي (Purdie, et al., 1996)، والذي عربيه وبقنه أحمد (٢٠٠٧م) ليتناسب مع البيئة العربية والذي عدله أيضاً الجراح، وساجده طريف (٢٠١٩م) (١٠)، ويتكون المقياس من (٢٨) عبارة فى صورته الأجنبية تقيس أربعة أبعاد وهى: (وضع الهدف والتخطيط ويقاس من خلال (٧ فقرات) - بعد الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة ويقاس من خلال (٧ فقرات) - وبعد التسميع والحفظ ويقاس من خلال (٧ فقرات) - وبعد طلب المساعدة الاجتماعية ويقاس من خلال (٧ فقرات) أيضاً، وقامت ساجدة طريف (٢٠١٩م) بتعديل المقياس بعد العرض على الخبراء ليصبح (٢٦) عبارة تتناسب مع البيئة العربية وطلبة الجامعات، وتم الاجابة عليه من خلال مقياس ليكرت خماسى التدرج يتضمن مستويات الموافقة أو عدم الموافقة على عبارات المقياس؛ بحيث يحصل المفحوص على الدرجة (٥)، فى حالة اختيار البديل (موافق بشدة)، والدرجة (٤) فى حالة اختيار البديل (موافق)، والدرجة (٣) فى حالة اختيار البديل (غير متأكد)، والدرجة (٢) فى حالة اختيار البديل (غير موافق)، والدرجة (١) فى حالة اختيار البديل (غير موافق بشدة)، وكلما زادت درجة المفحوص فى المقياس دل ذلك على ارتفاع مستوى الازدهار النفسى لديه.

أولاً: معاملات الصدق لمقياس "التعلم المنظم ذاتياً":

صدق الاتساق الداخلى: للتحقق من مدى ملائمة مفردات مقياس التعلم المنظم، قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٥٠) طالب، جدول (٢).

جدول (٢)

معامل الارتباط بين أبعاد مقياس التعلم المنظم (ن=٥٠)

م	مسمى البعد	وضع الهدف والتخطيط	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	التسميع والحفظ	طلب المساعدة الاجتماعية
١	وضع الهدف والتخطيط		*.٤٧٩	*.٥٧٢	*.٥١٦
٢	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة			*.٤٨١	*.٤٢٢
٣	التسميع والحفظ				*.٥٣٠
٤	طلب المساعدة الاجتماعية				

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٦

يتضح بدراسة جدول (٢) أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد مقياس التعلم المنظم ذاتياً؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (٣)

قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس التعلم المنظم والمقياس ككل (ن=٥٠)

م	مسمى البعد	قيمة ر
١	وضع الهدف والتخطيط	*.٧٣٥
٢	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	*.٦٨٤
٣	التسميع والحفظ	*.٧٦٩
٤	طلب المساعدة الاجتماعية	*.٥٦٥

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٦

بدراسة جدول (٣) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٠.٥٦٥)، (٠.٧٦٩)، مما يشير لارتفاع معامل صدق أبعاد المقياس. ثانياً: معاملات الثبات:

استخدم الباحثان لحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ للعوامل والدرجة الكلية للمقياس وتعتمد هذه الطريقة على مدى تجانس درجات المقياس المستخدم، جدول (٤).

جدول (٤)

قيم معامل ألفا Alpha لثبات أبعاد مقياس التعلم المنظم (ن=٥٠)

م	مسمى البعد	قيم معامل ألفا
١	وضع الهدف والتخطيط	*.٥٢٧
٢	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	*.٥٧٢
٣	التسميع والحفظ	*.٥٢٥
٤	طلب المساعدة الاجتماعية	*.٥٨٥

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٦

بدراسة جدول (٤) يتضح أن ثبات أبعاد المقياس، حيث بلغ معامل ثبات أبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (٠.٥٢٥) و (٠.٥٨٥)، مما يشير لارتفاع معامل ثبات أبعاد المقياس.

وصف مقياس الازدهار النفسى إعداد (Mesurado, et al., 2018) (24) -

تعريب وتقنين "رياض سليمان السيد طه (٢٠٢١م) (٨)، مرفق (٢):

أعد هذا المقياس (Mesurado, et al., 2018) (٢٤)، ويتكون المقياس من (١٢) عبارة تقيس ثلاثة أبعاد بواقع (٤ عبارات) لكل منها وهي (الهناء الاجتماعي، الهناء الشخصى، الهناء الوجدانى)، وقام رياض سليمان السيد طه (٢٠٢١م) (٨)، وتتم الاجابة عليه من خلال مقياس ليكرت خماسى التدرج يتضمن مستويات الموافقة أو عدم الموافقة على عبارات المقياس؛ بحيث يحصل المفحوص على الدرجة (٥)، فى حالة اختيار البديل (موافق بشدة)، والدرجة (٤) فى حالة اختيار البديل (موافق)، والدرجة (٣) فى حالة اختيار البديل (محايد)، والدرجة (٢) فى حالة اختيار البديل (غير موافق)، والدرجة (١) فى حالة اختيار البديل (غير موافق بشدة)، وكلما زادت درجة المفحوص فى المقياس دل ذلك على ارتفاع مستوى الازدهار النفسى لديه.

أولاً: معاملات الصدق لمقياس "الازدهار النفسي":

صدق الاتساق الداخلي: للتحقق من مدى ملائمة مفردات مقياس الازدهار، قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٥٠) طالب، جدول (٥).

جدول (٥)

معامل الارتباط بين عوامل مقياس الازدهار النفسي (ن=٥٠)

م	مسمى البعد	الهناء الاجتماعي	الهناء الشخصي	الهناء الوجداني
١	الهناء الاجتماعي		*٠.٤٧١	*٠.٤٩٦
٢	الهناء الشخصي			*٠.٥٦٢
٣	الهناء الوجداني			

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٦

يتضح بدراسة جدول (٥) أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد مقياس الازدهار؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (٦)

قيم معامل الارتباط بين عوامل مقياس الازدهار النفسي والمقياس ككل (ن=٥٠)

م	مسمى البعد	قيمة ر
١	الهناء الاجتماعي	*٠.٦٤١
٢	الهناء الشخصي	*٠.٦٠٥
٣	الهناء الوجداني	*٠.٧١٧

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٦

بدراسة جدول (٦) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٠.٦٤١)، (٠.٧١٧) مما يشير لارتفاع معامل صدق أبعاد المقياس.

ثانياً: معاملات الثبات:

استخدم الباحثان لحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ للعوامل والدرجة الكلية للمقياس وتعتمد هذه الطريقة على مدى تجانس درجات المقياس المستخدم، جدول (٧).

جدول (٧)

قيم معامل ألفا Alpha لثبات عوامل مقياس الازدهار النفسي (ن=٥٠)

م	مسمى البعد	قيم معامل ألفا
١	الهناء الاجتماعي	*٠.٦١٤
٢	الهناء الشخصي	*٠.٥٢٧
٣	الهناء الوجداني	*٠.٦٥٩

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٦

بدراسة جدول (٧) يتضح أن ثبات أبعاد المقياس، حيث بلغ معامل ثبات أبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (٠.٥٢٧) و (٠.٦٥٩)، مما يشير لارتفاع معامل ثبات أبعاد المقياس.

تطبيق البحث:

قام الباحثان بتطبيق أدوات البحث (مقياس التعلم المنظم ذاتياً، ومقياس الازدهار النفسي)، وذلك خلال الفترة من الأثنين الموافق (٢٠٢١/٣/٨م) إلى الخميس الموافق (٢٠٢١/٣/١١م)، وذلك على العينة الاستطلاعية قيد البحث، والفترة من الأحد الموافق (٢٠٢١/٣/١٤م) إلى الثلاثاء الموافق (٢٠٢١/٤/١٣م)، وذلك على العينة الأساسية قيد البحث - مرفق (١)، مرفق (٣).

ثم قام الباحثان بتصحيح المقياسين ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعالجة الإحصائية وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك - مرفق (٢)، مرفق (٤).
المعالجات الإحصائية:

معامل ارتباط بيرسون - معامل ألفا لكرونباخ Cornbach - التكرارات والنسب المئوية - كا^٢ - تحليل التباين - اختبار أقل فرق معنوي L.S.D.
عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الأول "ما مستوى التعلم المنظم ذاتياً لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط"، وذلك من خلال جداول (٨)، (٩)، (١٠)، (١١).

جدول (٨)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا^٢ لاستجابات عينة البحث البعد الأول (وضع الهدف والتخطيط) (ن=٥٦٧)

م	العبارات	التكرارات					موافق بشدة	موافق	التقديرية	الدرجة	التقديرية النسبية	كا ^٢
		غير متأكد	غير موافق	بشدة موافق	غير موافق بشدة	موافق						
١	أبدأ بمذاكرة المادة قبل الامتحان بعده أسابيع	٧٣	١٦٢	١٢٤	١٦١٠	١١١	٩٧	٥٦.٧٩	٣٨.٦٣			
٢	اترك الأسئلة الصعبة إلى نهاية الامتحان ثم أعود إليها.	٧٨	١٥٧	١٠٨	١٦٦٦	١١٤	١١٠	٥٨.٧٦	٢٨.١٧			
٣	أقوم بعمل جدول زمني لمذاكرة كل مادة دراسية	١١٠	١٨٢	٩٢	١٦٠٧	٨٩	٩٤	٥٦.٦٨	٥٤.٢٠			
٤	أقوم بأنشطة محددة حتى أصل إلى أهدافي.	٨٠	١٧٧	٩٩	١٦٥١	١١٤	٩٧	٥٨.٢٣	٤٩.٧١			
٥	أضع أهدافاً لنفسى ثم أقسمها إلى أهداف فرعية.	١١١	١٥٧	٩١	١٦٧٩	١٠٩	٩٩	٥٩.٢٢	٢٣.٢٣			
٦	أضع تصوراً للنتائج الزمنية لكل عمل أقوم به.	٧٨	١٦٦	١٠٥	١٦٥٨	١١٥	١٠٣	٥٨.٤٨	٣٧.٠٤			
٧	أحدد الهدف الذي أريد الوصول إليه قبل البدء بالعمل.	٩٢	١٥٧	٨٩	١٧٣١	١٣٦	٩٣	٦١.٠٥	٣٤.٢٢			

قيمة كا^٢ الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

يتضح من الجدول (٨) أن النسب المئوية لبُعد "وضع الهدف والتخطيط" والمتمثلة في العبارات السابقة والتي تراوحت ما بين (٥٦.٦٨%) وبين (٦١.٠٥%) تتجه نحو الإيجابية، مما يؤكد على أنه يوجد مستوى لم يرق إلى المستوى المأمول إذا جاءت جميع عبارات بعد "وضع الهدف والتخطيط" بمستوى "متوسط"؛ حيث احتلت العبارة رقم (٧) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٦١.٠٥%)، بينما احتلت العبارة رقم (٣)، المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٥٦.٦٨%).

ويفسر الباحثان هذه النتائج من منظور أن طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط يمتلكون مستويات عالية من الطمأنينة والانبساطية ويحظون بمزيد من الدعم الاجتماعي من جانب الحكومة مُتمثلة في القيادة السياسية الحكيمة بشكل عام، ومن خلال الجامعة بشكل خاص وما تقدمه من برامج تربوية؛ ولاشك أنهم يمرون بأحداث إيجابية في الحياة ومستويات منخفضة من العصابية رغم جائحة فيروس كورونا وآثارها السلبية على المجتمع إلا أنهم وبفضل الطبيعة التي تفرضها عليهم الدراسة في الكلية جعلتهم يتمتعون بقدر معتدل من الازدهار النفسى ويجعلهم يشعرون بالطمأنينة الممتعة.

كذلك يرى الباحثان أن طلاب كلية التربية الرياضية ورغم الظروف الحالية متمثلة في جائحة فيروس كورونا أدركوا أهمية التعلم المنظم ذاتيًا لتحقيق أهدافهم، لا سيما في تلك المرحلة الحاسمة، فيعملوا جاهدين على تنظيم عملية تعلمهم من خلال وضع الأهداف والتخطيط لها، إلا أن خبراتهم لا زالت محدودة في اختيار استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا والتي تتناسب مع المواقف التعليمية وتحد من ظهور التعلم المنظم ذاتيًا بمستوى مرتفع، وقد انفتحت نتائج تلك الدراسة ودراسة كلاً من "Ng Lee Yen, et al., 2005" (٣٣: ٤٢)، ودراسة ساجدة طريف وآخرون (٢٠١٩م) (١٠: ٩٥)، والتي أشارتا إلى أن مستوى التعلم المنظم ذاتيًا كان متوسطاً.

وقد يعزى الباحثان تلك النتيجة أيضاً إلى اهتمام أعضاء هيئة التدريس بالكلية بتلبية حاجات الطلاب الإنسانية ومراعاة ظروفهم الخاصة واحترامهم وتقبل آرائهم بموضوعية، ذلك لأنه من وجهة نظر العديد من أعضاء هيئة التدريس أن الاهتمام بالجانب الإنساني للطلاب هو حجر الأساس في بناء علاقة إيجابية معهم، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة ساجدة طريف وآخرون (٢٠١٩م) (١٠: ٩٣)، في أن حجر الأساس في تشكيل وبناء العلاقات الإيجابية الناجحة هو الاهتمام بالجانب الإنساني للطلاب والذي له الأثر الفعال في استخدامهم لاستراتيجيات تساعدهم على التعلم والتي منها استراتيجية التعلم المنظم ذاتيًا.

وتتفق نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة معاوية محمود أبو غزال، آمال محمد علي النوال (٢٠١٩م) (١٧: ١٣٩-١٨٠)، والتي كشفت عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التعلم المنظم ذاتياً، والبيئة الصفية ككل وأبعادها الفرعية، وكان دعم المعلم أقوى أبعاد

البيئة الصفية ارتباطا بالتعلم المنظم ذاتيا، كذلك ضرورة اهتمام المعلم بجميع أبعاد البيئة الصفية، وتشجيع الطلبة الذكور على استخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا.

كذلك تتفق نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة أسماء فوزى التميمي (٢٠٢٠م) (١)، والتي كشفت عن تفوق طالبات الصف الرابع العلمي في مدارس المتميزين بمقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وفي مقياس مهارات معالجة المعلومات، وامتلاك الطلبة لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا بشكل أفضل من امتلاكهم لمهارات معالجة المعلومات، وكانت نوع العلاقة بين المتغيرين علاقة طردية موجبة ضعيفة.

ويشير "Rozendall, et al., 2003" إلى أن التعلم المنظم ذاتيا-**Self-Regulated Learning** يُعد أحد الأساليب المستخدمة للتأكد من مدى إتقان الطلاب للمعلومات والمعارف المقررة عليهم وذلك لأن آليات التعلم المنظم ذاتيا تساعد المتعلمين على التمييز الدقيق بين المواد التي يتم تعلمها بشكل جيد والمواد التي يتعلمها بشكل أقل جودة، وبالتالي سوف ينظمون دراستهم بشكل أكثر فعالية، وبما يؤدي في النهاية إلى ارتفاع المستوى التحصيلي لديهم، وهو الهدف التي تسعى المؤسسات التربوية إلى تحقيقه (٢٧: ٢٧٦-٢٨٩).

جدول (٩)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا^٢ لاستجابات عينة البحث البعد الثاني (الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة) (ن=٥٦٧)

م	العبارات	التكرارات				التقديرية	النسبة التقديرية	كا ^٢
		موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق			
٨	أحدد الكلمات غير المعروفة وأدونها على بطاقات.	٨٠	١٠٥	١٠٩	١٨٤	١٦٠٤	٥٦.٥٧	٥٩.٨٣
٩	أكتب ملاحظات عن المناقشات التي تمت في المحاضرة.	١٢٤	٨١	٩١	١٦٠	١٦٤٨	٥٨.١٣	٣٣.٨٧
١٠	أقوم بتسجيل النتائج التي أصل إليها.	١٠٢	٩٨	٨٢	١٧٣	١٦٠٦	٥٦.٦٤	٤٣.٢٧
١١	أدون الأمثلة التي يشرحها المحاضر.	٩٤	١٠٥	١٠٥	١٧٠	١٦٣٨	٥٧.٧٧	٣٦.٤٨
١٢	أكتب ملاحظات عن سلوكي داخل المحاضرة الدراسية.	١٢٦	١٠٤	٩٥	١٥٤	١٧٢٧	٦٠.٩١	٢٥.٣٩
١٣	أراقب طريقتي في حل الواجبات المطلوبة مني.	١١٨	٨٥	٩٣	١٦٦	١٦٤٦	٥٨.٠٥	٣٥.٩٨

قيمة كا^٢ الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

يتضح من الجدول (٩) أن النسب المئوية لبُعد "الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة" والمتمثلة في العبارات السابقة والتي تراوحت ما بين (٥٦.٥٧%) وبين (٦٠.٩١%) تتجه نحو الإيجابية، مما يؤكد على أنه يوجد مستوى مرتفع من الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة لهذا البُعد. وقد جاءت جميع عبارات بعد "الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة" بمستوى مرتفع نسبياً؛ حيث احتلت العبارة رقم (١٢)، المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٦٠.٩١%)، بينما احتلت العبارة رقم (٨) المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٥٦.٥٧%).

ويفسر الباحثان هذه النتائج من منظور طبيعة التحول في النظام التعليمي أثناء جائحة فيروس كورونا (Covid-19) والانتشار السريع له، فتحول التعليم بجامعة دمياط إلى تعليم إلكتروني افتراضي من خلال منصة متكاملة دعمتها الجامعة بشكل كبير، والتي حولت التعليم بالجامعي إلى تعليم افتراضي يقدم كل أنواع الدعم لتحقيق أهداف المقررات الدراسية وكذلك مخرجات التعلم في هذه المقررات. وفي نفس السياق فقد دعت مجريات الأمور طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط بمستويات لاستخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً والتي من أهم أبعادها "الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة" والتي تشكل لهم أهمية بالغة في عملية التعلم واكتساب المعارف.

وفي هذا السياق يؤكد سمير عقيلي (٢٠١٢م) على أن "التعلم المنظم ذاتياً أصبح في الوقت الحالي مطلباً ملحاً وأساسياً لتحسين التعليم وخاصة التعليم الجامعي، لما لهذا النوع من التعلم من إسهامات في مواجهة الأعداد الكبيرة من المتعلمين، والتغلب على الإمكانيات المتاحة، وضرورة تدريب المتعلمين على الاكتساب الذاتي للمعرفة، والبحث الذاتي عنها، ومواصلة الاطلاع (١١: ١٠٧ - ١١٠).

جدول (١٠)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي لاستجابات عينة البحث البعد الثالث (التسميع والحفظ) (ن=٥٦٧)

م	العبارات	التكرارات					النسبة التقديرية	كاي
		بشدة موافق	موافق	غير متأكد	غير موافق	بشدة موافق		
١٤	أقوم بكتابة النقاط الهامة عدة مرات حتى أستطيع تذكرها.	٩٥	١١٦	٨٥	١٧١	١٠٠	٤٠.٩٩	
١٥	أتبع خطوات محددة في حل الأمثلة لتساعدني في حل الأسئلة المشابهة في الامتحان.	٩٤	٨٧	٩٦	١٦٩	١٢١	٣٩.٩٠	
١٦	أكرر الكلمات الصعبة عدة مرات حتى أحفظها.	١٠٠	١٠٧	١٠٠	١٦٥	٩٥	٢٩.٩٩	
١٧	أسمع لنفسى القوانين والنظريات حتى أحفظها.	١٠٦	٩١	١٠٢	١٦٥	١٠٣	٣٠.٤٨	

تابع جدول (١٠) التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاً لاستجابات عينة البحث البعد الثالث (التسميع والحفظ) (ن=٥٦٧)

م	العبارات	التكرارات					التقديرية النسبة	كاً
		بشدة موافق	غير موافق	غير متأكد	موافق	بشدة موافق		
١٨	أكتب المعادلات الرياضية عدة مرات كي استطيع تذكرها.	١٢٣	٩٤	٨٨	١٦١	١٠١	٥٩.١٨	٣١.١٥
١٩	أقرأ الموضوع عدة مرات حتى يثبت في ذهني.	١٢٠	٩٧	٨٣	١٦٥	١٠٢	٥٨.٨٧	٣٥.٥٣
٢٠	أقوم بدراسة المادة عدة مرات قبل الامتحان.	١٣٩	١٠٠	٩٠	١٥٢	٨٦	٦١.٩٠	٣١.٩٥

قيمة كاً الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

يتضح من الجدول (١٠) أن النسب المئوية لبُعد "التسميع والحفظ" والمتمثلة في العبارات السابقة والتي تراوحت ما بين (٥٥.٢٠%) وبين (٦١.٩٠%) تتجه نحو الإيجابية، مما يؤكد على أنه يوجد مستوى مرتفع من القدرة على التسميع والحفظ لهذا البُعد. وقد جاءت جميع عبارات بعد "التسميع والحفظ" بمستوى مرتفع نسبياً؛ حيث احتلت العبارة رقم (٢٠)، المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٦١.٩٠%)، بينما احتلت العبارة رقم (١٥)، المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٥٥.٢٠%).

يُعزى الباحثان تلك النتيجة إلى أن طلاب كلية التربية الرياضية يدركوا أهمية التعلم المنظم ذاتياً في تحقيق أهدافهم وذلك نظراً لتنوع الدراسة الأكاديمية لديهم؛ حيث يدرسون "مواداً نظرية وأخرى عملية"، وهذا يتطلب منهم أن يكونوا على قدر من التعلم المنظم ذاتياً لكي يتم التوافق بشكل صحيح والقدرة على التحصيل الأكاديمي، ولذلك نجدهم يعملوا جاهدين على تنظيم عملية تعلمهم، ولكن لا شك أن خبراتهم لا زالت محدودة في اختيار استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً والتي تتناسب مع المواقف التعليمية والتي تحد من ظهور التعلم المنظم ذاتياً بمستوى مرتفع، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من **Ng Lee** "Yen, et al., 2005" (٣٣)، ودراسة ساجدة طريف وآخرون (٢٠١٩م) (١٠ : ٩٥)، والتي أشارتا إلى أن مستوى التعلم المنظم ذاتياً كان متوسطاً.

وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسة ساجدة طريف وآخرون (٢٠١٩م) (١٠ : ٩٥)، إلى أن بُعد "التسميع والحفظ" جاء في المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة من حيث أبعاد التعلم المنظم ذاتياً الأخرى وهذه النتيجة تتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

فضلاً عن ذلك فيؤكد (Schunk, 2008)، أن الأهمية المتزايدة لاستخدام المتعلم لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في كافة المراحل الدراسية، خاصة في المرحلة الجامعية؛

حيث تنتقل مسئولية التعلم تدريجياً من المعلم إلى المتعلم، ومن ثم تزداد مسئولية المتعلم عن تعلمه (٣٠: ٤٦٣).

جدول (١١)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاً لاستجابات عينة البحث البعد الرابع (طلب المساعدة الاجتماعية) (ن=٥٦٧)

م	العبارات	التكرارات					موافق بشدة	موافق	التقديرية الدرجة	التقديرية النسبة	كاً
		غير موافق بشدة	غير موافق	غير متأكد	موافق	موافق بشدة					
٢١	إذا كان هناك شيء لا أفهمه فإنني أطلب من المحاضر أن يشرحه لي.	١١٦	١٧١	٩٢	٩١	٩٧	٤٠.١٥	٥٥.٨٣	١٥٨٣		
٢٢	أناقش بعض المعلومات مع صديقي ونحن في الطريق إلى الجامعة.	١٠٦	١٤٠	٧٨	١١٤	١٢٩	١٩.٩٢	٦٠.٧٠	١٧٢١		
٢٣	أطلب من والدي أو أي فرد لديه معرفة أكثر مني أن يشرح لي الأكاديمية الصعبة.	٩٤	١٥٥	١٠٢	١٠٦	١١٠	٢٠.٣١	٥٩.٤٠	١٦٨٤		
٢٤	أطلب من زملائي مساعدتي في المسائل الصعبة.	٩٢	١٦٧	١١٠	٨٤	١١٤	٣٧.١٠	٥٨.٦٢	١٦٦٢		
٢٥	عندما تكون هناك أجزاء غامضة في المحاضرة فإنني أطلب من المحاضر أن يوضحها.	٩٨	١٦٢	٩٤	٩٦	١١٧	٢٩.٠٢	٥٩.٠١	١٦٧٣		
٢٦	أستعين بخبرة إخوتي الأكبر أو من لديه معرفة أكثر في فهم الموضوعات الصعبة.	٩٨	١٧٠	٩٠	٩٧	١١٢	٣٧.٥٥	٥٨.٤١	١٦٥٦		

قيمة كاً الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

يتضح من الجدول (١١) أن النسب المئوية لبُعد "طلب المساعدة الاجتماعية" والمتمثلة في العبارات السابقة والتي تراوحت ما بين (٥٥.٨٣%) وبين (٦٠.٧٠%) تتجه نحو الإيجابية، مما يؤكد على أنه يوجد مستوى مرتفع من القدرة على طلب المساعدة الاجتماعية لهذا البعد، وقد جاءت جميع عبارات بعد "طلب المساعدة الاجتماعية" بمستوى مرتفع نسبياً؛ حيث احتلت العبارة رقم (٢٢) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٦٠.٧٠%)، بينما احتلت العبارة رقم (٢١) المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٥٥.٨٣%).

يعزى الباحثان تلك النتيجة إلى أن طلاب كلية التربية الرياضية ما زالوا في "مرحلة المراهقة"، وبالتالي فهم لم يصلوا إلى درجة كافية من الاستقلالية والاعتماد على النفس في أداء أعمالهم دون طلب المساعدة من الآخرين، وعدم عقدرتهم عن الابتعاد عن كل ما يرمز إلى تبعية الأهل؛ خاصة وأن الطلاب في مراحل نموهم النفسي وفقاً لأريكسون فانهم يمرون

بمراحل تشكيل الهوية؛ حيث يسعى الطلاب إلى تحديد معنى لوجودهم وأهدافهم في الحياة، وتختلف تلك النتيجة معه نتائج دراسة **ساجدة طريف وآخرون (٢٠١٩م)** (١٠: ٩٦) والتي أشارتا إلى أن مستوى التعلم المنظم ذاتياً كان متوسطاً.

وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسة **هاني سعيد محمد (٢٠١٩م)**، إلى أنه وفي ظل التوجهات الحديثة في الدراسات النفسية والتربوية أولت اهتمامها بالمتعلم ومعتقداته المعرفية، ونشاطه ومشاركته الفعالة في العملية التعليمية، وقدرته على التعلم المنظم ذاتياً (١٩: ٣٧٠). فضلاً عن ذلك فيؤكد **هاني سعيد محمد (٢٠١٩م)**، على أن الدول اهتمت بتوفير الأساليب التربوية التي تلائم هذه التطورات؛ وذلك لمساعدة المتعلمين في اكتساب المعرفة، إلا أن التعلم واكتساب المعرفة لا يتوقف فقط على الطرق والأساليب التي تقدم بها المهارات ومحتويات المقررات الدراسية للمتعلمين، لأنه لا بد من الخذف في الاعتبار شخصية المتعلم وبيئته، ومشاركته الفاعلة، وهو ما ساعد على ظهور استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً (١٩: ٣٧٠).

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثاني "ما مستوى الازدهار النفسى لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط"، وذلك من خلال جداول (١٢)، (١٣)، (١٤).

جدول (١٢)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا^٢ لاستجابات عينة البحث العامل الأول (الهناء الاجتماعي) (ن=٥٦٧)

م	العبارات	التكرارات					التقديرية النسبية	كا ^٢
		بشدة موافق	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة		
١	أشعر أنني عضو مهم في المجتمع.	٩٦	١٠٧	١٠٠	١٨١	٨٣	٥٨.٣٠	٥٣.٠٦
٢	أشعر بقربى من أعضاء المجتمع الآخرين.	١٠٣	٨١	٩٦	١٦٥	١٢٢	٥٥.٦٩	٣٧.٠١
٣	أنا ملتزم بالتفكير في المشكلات التي يواجهها المجتمع ومحاولة معالجتها.	٩٧	١٠٠	١١٠	١٦٧	٩٣	٥٧.٩١	٣٣.٠٦
٤	أعتقد أن عملي يساهم في رفاهية مجتمعي.	١١٠	٩٧	٩٠	١٧٤	٩٦	٥٨.٢٧	٤٢.٣٥

قيمة كا^٢ الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

يتضح من الجدول (١٢) أن النسب المئوية لبُعد "الهناء الاجتماعي" والمتمثلة في العبارات السابقة والتي تراوحت ما بين (٥٥.٦٩%) وبين (٥٨.٣٠%) تتجه نحو الإيجابية، مما يؤكد على أنه يوجد مستوى مرتفع من الهناء الاجتماعي لهذا البُعد. وقد جاءت جميع عبارات بعد "الهناء الاجتماعي" بمستوى مرتفع؛ حيث احتلت العبارة رقم (١) المرتبة الأولى

بنسبة تقديرية (٥٨.٣٠%)، بينما احتلت العبارة رقم (٢) المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٥٥.٦٩%).

ويفسر الباحثان هذه النتائج من منظور أن طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط يمتلكون مستويات عالية من الطمأنينة والانيساطية ويحظون بمزيد من الدعم الاجتماعي من جانب الحكومة، ويمرون بأحداث إيجابية في الحياة ومستويات منخفضة من العصبية رغم جائحة فيروس كورونا وآثارها السلبية على المجتمع إلا أنهم وبفضل الطبيعة التي تفرضها عليهم الدراسة في الكلية جعلتهم يتمتعون بقدر معتدل من الازدهار النفسي ويجعلهم يشعرون بالطمأنينة الممتعة.، وتتفق تلك النتائج ونتائج دراسة عبدالله سليمان سعود العصيمي وآخرون (٢٠٢٠م) (١٣)، أماني مصطفى إبراهيم وآخرون (٢٠١٥م) (٢)، والتي أشارتا إلى أن الازدهار النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة لدى طالبات كلية البنات، وأن مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة بالكويت كانت مرتفعة.

ويتضح للباحثان أن مؤشرات الهناء الاجتماعي لطلاب كلية التربية الرياضية تُعتبر مقبولة نسبياً لهذا البعد في ظل مستجدات فيروس كورونا وتلك الظروف الاستثنائية؛ حيث يرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى ارتفاع الثقافة الصحية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، كذلك انتشار الأندية الصحية على مستوى مدن وقرى محافظة دمياط؛ الأمر الذي ترتب عليه تشجيع الطلاب على التأقلم من الوضع الراهن المتمثل في جائحة كورونا وذلك لتحسين الحالة الصحية والبدنية لديهم.، كذلك يتضح أن النسبة التقديرية للعبارة رقم (٤)، والتي تنص على "أعتقد أن عملي يسهم في رفاهية مجتمعي"؛ حيث يرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى أن طلاب كلية التربية الرياضية بطبيعتهم متفنون يميلون إلى توسيع معارفهم وثقافتهم في المجالات التي تلبى اهتماماتهم واحتياجاتهم وان ممارسة الرياضة بالنسبة لهم تعد عاملاً هاماً لهناءهم الاجتماعي.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أكدته دراسة رياض سليمان طه (٢٠٢١م)، في أنه إذا أدرك الفرد أنه عضواً مهماً ومشاركاً في المجتمع، وملتزماً بالتفكير في المشكلات التي يواجهها المجتمع ومحاولة حلها، وكان يشعر بأنه قريب من أعضاء المجتمع الآخرين، فإنه يسهم إيجابياً في تقدم المجتمع ويشعر بالهناء الاجتماعي (٨: ٢٩٧).

ويشير موقع (bbc.com arabic/science). إلى أن القلق يعتبر استجابة طبيعية للوضع الذي نعيشه؛ حيث يعاني معظم الأفراد مستوى خفيفاً من القلق طوال الوقت، يمكن أن تجتاحك موجات من هذا القلق وأنت تتابع الأخبار، أو وأنت تفكر في صحتك وصحة أشخاص آخرين" (٣٤).

فضلاً عن ذلك فيشير محمد عبدالله إسماعيل (٢٠٢٠م) (١٥) نقلاً عن منظمة الصحة العالمية (WHO, 2020) إلى أن الفيروس التاجي (COVID-19): ينتمي إلى

فيروسات الكورونا المعروفة والتي تسبب المرض للإنسان والحيوان، والذي وصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة، والذي ظهر مؤخراً في مدينة يوهان الصينية في نهايات (٢٠١٩م)، وتتجلى أعراضه المرضية في الحمى والإرهاق والسعال الجاف والالام؛ حيث ينتقل هذا الفيروس عن طريق القطيرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب به أو يعطس، كما يمكن أن ينتقل الفيروس للإنسان مسبباً له تلك الحالة المرضية من خلال القطيرات المتناثرة على الأسطح المحيطة بالشخص (٣١).، ومن جانب آخر فيرى الباحثان بأن للعوامل النفسية قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء طلاب كلية التربية الرياضية ومدى تحصيلهم الدراسي، ولا بد من تفاذي كل العقبات والأزمات، ومن ضمن الأزمات التي يواجهها طلاب كلية التربية الرياضية هو القلق من الإصابة وما يترتب عليها من آثار ليست محمودة العواقب؛ حيث تأثيرها المباشر على حياته ومسيرته التعليمية.

وتتفق تلك النتائج أيضاً مع ما أكده محمد عبدالله إسماعيل (٢٠٢٠م) في أنه مع استمرار جائحة كورونا، فقد بات من المعروف جيداً الآن أن الاستثمار في العنصر البشري وتهئية بيئة داعمة له جزء لا يتجزأ من الرؤية العلمية الصحيحة؛ حيث صرح وزير الشباب والرياضة الدكتور "أشرف صبحي" من خلال المؤتمر الذي عقد بجامعة أسيوط وقد حضر الباحثان فاعليات هذا المؤتمر، مشيراً إلى أهمية العمل على إعداد الشباب من خلال تنمية مهاراتهم الحياتية ومهارات العمل والعمل سريعاً لخوض مسار التعافي في الرياضة والتأقلم مع الوضع الراهن لا سيما بعد استئناف النشاط والعودة الآمنة، واتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية في جميع المنافسات والمحافل الرياضية (١٥ : ٥)

ويرى الباحثان أنه وبسبب نقشي فيروس كورونا واضطرار جميع الناس محلياً ودولياً للمكوث في الحجر المنزلي، وبسبب الإجهاد النفسي الذي يسببه هذا الفيروس للجميع دون استثناء من الطلاب ثم العودة، والمرضى والأسر المحجوزة في منازلها وأفراد الرعاية الصحية وغيرهم، والتفكير الدائم والخوف من المجهول؛ حيث أدى ذلك الطارئ لشعورهم بالفراغ الاجتماعي والشعور بالحرمان الشديد ونقص الاهتمام والخوف والتهديد مما قد يتسبب في درجة الهناء الاجتماعي لديهم.

وفي سياق متصل، فيتضح للباحثان أن جائحة فيروس كورونا (COVID-19) تعتبر من ضمن "الصدمات الجماعية" مثل الأعاصير والهجمات الإرهابية والزلازل، وأن تجربة البقاء في المنزل معاً بالنسبة للطلاب لفترات طويلة في ظل هذه الجائحة ومع فترات الحظر ثم العودة، والحجر الصحي تظهر عليهم علامات الارتباك والاكتئاب والغضب وهذا لا شك فيه يؤثر على أمنهم النفسي ومن ثم ازدهارهم النفسي.

لذا، فإن العناية بالصحة النفسية للطلاب بصفة عامة، وبناء نفسياتهم بناءً سليماً أصبح موضع اهتمام "المجتمع والمشتغلين بالتربية وواضعي المناهج والقائمين على طرق

التدريس" من جهة، وعلماء النفس الرياضى من جهة أخرى فى ظل التطور والمتغيرات المحيطة بالمجتمع، ليعطى مزيداً من الرعاية فى مجال الخدمات والرعاية النفسية التى تهيئ للطلاب حياة مستقرة ليشعروا بالسعادة والهناء والازدهار النفسى والقدرة على التحصيل الدراسى.

جدول (١٣)

التكرارات والمجموع التقديرى والوزن النسبى وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث العامل الثانى (الهناء الشخصى) (ن=٥٦٧)

م	العبارات	التكرارات					التقديرية	النسبة	كاي ^٢
		موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة			
٥	حياتى مليئة بالمعنى ومُرضية بالنسبة لى.	١١٧	٨٨	١١٧	١٥٣	٩٢	١٦٨٦	٥٩.٤٧	٢٣.٧٨
٦	أنا ملتزم بأنشطتى اليومية كالعمل والأنشطة الأسرية.	١٣٦	١٠٤	١١٦	١٢٦	٨٥	١٧٨١	٦٢.٨٢	١٣.٨٥
٧	أنا سعيد بنمط حياتى الحالى.	١٢٣	٩٦	١٢٣	١٤٦	٧٩	١٧٣٩	٦١.٣٤	٢٤.١٠
٨	أنا سعيد مع عائلتى.	١٣٦	٩٧	١٢١	١٤١	٧٢	١٧٨٥	٦٢.٩٦	٢٩.٢١

قيمة كاي^٢ الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

يتضح من الجدول (١٣) أن النسب المئوية لبُعد "الهناء الشخصى" والمتمثلة فى العبارات السابقة والتي تراوحت ما بين (٥٩.٤٧%) وبين (٦٢.٩٦%) تتجه نحو الإيجابية، مما يؤكد على أنه يوجد مستوى مرتفع من الهناء الشخصى لهذا البعد، وقد جاءت جميع عبارات بعد "الهناء الشخصى" بمستوى مرتفع؛ حيث أحتلت العبارة رقم (٨،٧) المرتبة الأولى والثانية على التوالى بنسبة تقديرية تراوحت ما بين (٦٢.٨٢%) و(٦٢.٩٦%) بينما احتلت العبارة رقم (٥) المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٥٩.٤٧%).

وانطلاقاً من هذا المبدأ يرى الباحثان أن التأكيد على التداعيات الناتجة عن فيروس كورونا بعد استئناف النشاط بالنسبة للطلاب ومع السير ومُستجدات فيروس كورونا (Covid-19)، والذي أثر على القطاع التعليمى والرياضى، فقد ينتاب العديد من الطلاب مشاعر القلق، والتفكير بصورة سلبية؛ حيث يشعر الكثير منهم بالقلق والخوف من عدم التحصيل الجيد أو الإصابة أو تكرارها لأسباب نفسية(القلق من الوضع الراهن)، أو أسباب بدنية (الانقطاع عن التدريب ثم العودة) خصوصاً فى المواد الدراسية العملية، فالجميع لا يعرف متى ستنتهى تلك الجائحة، ولذلك يعتقد الباحثان أن من بين مُسببات القلق الذى قد يراود طلاب كلية التربية الرياضية هو الأثر السلبي الذى خلفه الحجر الصحى (القصرى)، والعزلة، ومن ثم مزاوله النشاط والعودة للدراسة مع وجود الاجراءات الاحترازية بعد فك الحظر والعودة الآمنة للممارسة الفعلية فى ظل عدم الانتهاء من الجائحة.

وفي سياق متصل فيؤكد رياض سليمان طه (٢٠٢١م)، أن الفرد كلما كان لديه نزعة مرتفعة للتنظيم والفعالية، وملتزمًا بواجباته، ومثابراً ومنظماً، ودقيقاً، ولديه طموح ولديه دافعية مرتفعة للإنجاز، وكلما ارتفع مستوى المقبولية؛ أى كلما كان الفرد واثقاً بذاته والآخرين، ومشفقاً على ذاته والآخرين، ورقيق القلب وكريماً مع الآخرين ومتسامحاً مع ذاته ومع الآخرين، ومتساهلاً في تعاملاته، كل هذه الصفات والخصائص تؤدي إلى ارتفاع مستوى الهناء الشخصي لديه؛ أى يكون الفرد مدركاً بشكل جيد لمعنى حياته والغرض منها، وكان إيجابياً في الاندماج في الأنشطة المختلفة المرتبطة بالأسرة والعمل، ومستقراً وسعيداً بنمط حياته، وكان لديه رضا عن ذاته وعن أسرته وعمله (٨: ٢٨٠)، كذلك يشير رياض سليمان طه (٢٠٢١م)، أيضاً إلى أن الفرد عندما يكون مُدرِكاً لخبراته الذاتية وخبرات الآخرين دون تشويه أو انفصال عن المجتمع، واعتبار هذ الخبرات جزءاً من الخبرات الإنسانية المشتركة مع باقى البشر، وكان لدى الفرد وعى بمعاناته وبأنها لا تختلف عن مواقف المعاناة التي يتعرض لها الآخرون، فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستوى الهناء الشخصي (٨: ٢٨٠).

كذلك تتفق تلك النتائج ونتائج دراسة داليا محمد همام محمد (٢٠٢٠م)، أسفرت وجود تأثير مباشر (للازدهار النفسي كمتغير وسيط)، على الرضا عن الحياة لدي عينة البحث المستهدفة، وإن كلا من القدرة على التنظيم الانفعالي والازدهار متغيرات لها دور بشكل جزئي في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة (٧: ٣٩٥)، كذلك تتفق تلك النتائج ونتائج دراسة زينب شعبان رزق (٢٠٢٠م)، والتي هدفت إلى الكشف عن بنية الازدهار النفسي عند الطالب المعلم وقد توصلت نتائجها إلى أن بنية الازدهار النفسي مكونة من أربعة أبعاد؛ هي: البعد الوجداني، والبعد الاجتماعي، والبعد الروحي، والبعد الشخصي (٩).

جدول (١٤)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا^٢ لاستجابات عينة البحث العامل الثالث (الهناء الوجداني) (ن=٥٦٧)

م	العبارات	التكرارات					التقديرية	النسبية	كا ^٢
		مواقف بشدة	مواقف محايد	مواقف غير بشدة	مواقف غير بشدة	مواقف بشدة			
٩	أشعر أنني شخص إيجابي.	١١٧	١٠١	١٠٤	١٣٤	١١١	٥٩.٢٥	٦.٠٤	
١٠	أشعر أنني شخص ودود.	١٢٩	١١٢	٩٨	١٣٨	٩٠	٦١.٨٣	١٤.٤٢	
١١	أشعر أنني شخص سعيد.	١٣١	١٠٦	٨٧	١٤٩	٩٤	٦١.٠٩	٢٣.٨٥	
١٢	أشعر أنني شخص راض.	١١٦	١٠٢	٩٠	١٦٢	٩٧	٥٩.٢٢	٢٩.٢٣	

قيمة كا^٢ الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

يتضح من الجدول (١٤) أن النسب المئوية لبُعد "الهناء الوجداني" والمتمثلة في العبارات السابقة والتي تراوحت ما بين (٥٩.٢٢%) وبين (٦١.٨٣%) تتجه نحو الإيجابية، مما يؤكد على أنه يوجد مستوى مرتفع من الهناء الوجداني لهذا البُعد. وقد جاءت جميع عبارات بعد الهناء الوجداني بمستوى مرتفع؛ حيث احتلت العبارة رقم (١) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٥٨.٣٠%)، بينما احتلت العبارة رقم (٢) المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٥٥.٦٩%).

تتفق تلك النتائج ونتائج دراسة رياض سليمان طه (٢٠٢١م)، في أنه كلما ارتفع مستوى الانفتاح على الخبرات كذلك اليقظة الذهنية؛ أى أن يكون الطالب لديه وعى متوازن يساعده على التعامل باتزان مع آلامه وآلام الآخرين، وكان لديه الاستعداد للاستماع للآخرين والاهتمام بهم عند تعرضهم لمواقف معاناه- وهنا يرى الباحثان أنها تتمثل في جائحة فيروس كورونا- كوفيد ١٩- فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستوى الهناء الوجداني للفرد (٨).

ويتفق الباحثان مع ما أكده حازم جاسم خزعل (٢٠٢٠م)، على أن ممارسة النشاط الرياضى يجعل الأفراد الممارسين له فى أحسن حالة بدنية مما يخفف العبء النفسى الواقع عليهم ويحسن التوافق النفسى ويقلل من الاستثارة الانفعالية ويقلل من القلق النفسى ويعمل على تطوير طرق التفكير وتدعيم التفكير الإيجابى لديهم (٤).

ويتضح للباحثان أن مؤشرات الهناء الوجداني لطلاب كلية التربية الرياضية تُعتبر مقبولة نسبياً لهذا البُعد فى ظل مستجدات فيروس كورونا وتلك الظروف الاستثنائية؛ حيث يرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى ارتفاع الثقافة الصحية لدى طلاب كلية التربية الرياضية كذلك انتشار الأندية الصحية على مستوى مدن وقرى محافظة دمياط، كذلك كون النشاط الرياضى يجعلهم يشعرون بالسعادة النفسية والعمل على تخفيف العبء النفسى الواقع عليهم؛ الأمر الذى ترتب عليه تشجيع الطلاب على التأقلم من الوضع الراهن المتمثل فى جائحة كورونا وذلك لتحسين الحالة الصحية والبدنية لديهم.

وفى سياق متصل فقد عرف (Keyes, 2014, P. 749) الازدهار النفسى بأنه الأداء الأمثل للسلوك الإنسانى، ويشمل على مستويات مرتفعة من الهناء **Well-being**، ويتضمن مقارنة الفرد بين أدائه الحالى وما يسعى للوصول إليه (٢٣: ٢٤٧).

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التى تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثالث "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى أبعاد مقياس التعلم المنظم ذاتياً لدى طلاب كلية التربية الرياضية وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية الأربعة (الأولى- الثانية- الثالثة- الرابعة)"، وذلك من خلال جداول (١٥)، (١٦).

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير الفرق الدراسية نحو أبعاد مقياس التعلم المنظم ذاتياً لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط (ن=٥٦٧)

م	الأبعاد	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
١	وضع الهدف والتخطيط	بين المجموعات	٦٧٠٥.٤٢٧	٣	٢٢٣٥.١٤٢	*١٦٦.٠٦
		داخل المجموعات	٧٥٧٧.٥٠٨	٥٦٣	١٣.٤٥٩	
		المجموع	١٤٢٨٢.٩٣٥	٥٦٦		
٢	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	بين المجموعات	٤٨١٠.٧٢٨	٣	١٦٠٣.٥٧٦	*١٣٧.٨٣
		داخل المجموعات	٦٥٤٩.٩٧٤	٥٦٣	١١.٦٣٤	
		المجموع	١١٣٦٠.٧٠٢	٥٦٦		
٣	التسميع والحفظ	بين المجموعات	٦٩٩٣.٩٦٧	٣	٢٣٣١.٣٢٢	*١٨٧.٧٢
		داخل المجموعات	٦٩٩١.٦٨٤	٥٦٣	١٢.٤١٩	
		المجموع	١٣٩٨٥.٦٥١	٥٦٦		
٤	طلب المساعدة الاجتماعية	بين المجموعات	٤٤٧٦.٦٠٧	٣	١٤٩٢.٢٠٢	*١٣٠.٤٦
		داخل المجموعات	٦٤٣٩.٥١٣	٥٦٣	١١.٤٣٨	
		المجموع	١٠٩١٦.١٢٠	٥٦٦		

قيمة (ف) الجدولية عند (٠.٠٥) = (٢.٦٠)

من الجدول السابق (١٥) يتضح وجود فروقاً دالة إحصائياً بين آراء الطلاب- عينة البحث- وفق متغير الفرق الدراسية في جميع أبعاد مقياس التعلم المنظم ذاتياً؛ حيث إن قيمة (ف)، المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ الأمر الذي دعا إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D للتعرف على اتجاه الفروق، جدول (١٦).

جدول (١٦)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير الفرق الدراسية (الفرقة الأولى- الفرقة الثانية- الفرقة الثالثة- الفرقة الرابعة) (ن=٥٦٧)

الأبعاد	الفرق الدراسية	الفروق بين المتوسطات		
		الأولى	الثانية	الثالثة
وضع الهدف والتخطيط	الأولى	١٧.٦٨	٠.٢٧	*٦.٢٨
	الثانية	١٧.٤١		*٦.٥٥
	الثالثة	٢٣.٩٧		
	الرابعة	٢٥.٠٣		
الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	الأولى	١٤.٩٤	٠.١٥	*٥.٢٥
	الثانية	١٤.٩٤		*٥.١٠
	الثالثة	١٤.٩٤		
	الرابعة	٢٠.٢٠		

تابع جدول (١٦)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير الفرق الدراسية (الفرقة الأولى- الفرقة الثانية- الفرقة الثالثة- الفرقة الرابعة) (ن=٥٦٧)

الابعاد	الفرق الدراسية	المتوسط	الفروق بين المتوسطات		
			الأولى	الثانية	الثالثة
التسميع والحفظ	الأولى	١٧.٢٦		*١.٠٢	*٦.١٩
	الثانية	١٨.٢٩			*٧.١٤
	الثالثة	٢٣.٤٦			*١.٩٧
	الرابعة	٢٥.٤٣			
طلب المساعدة الاجتماعية	الأولى	١٥.٠٣		*٠.٨٠	*٦.٢٧
	الثانية	١٥.٨٣			*٥.٤٧
	الثالثة	٢٠.٤٦			٠.٨٤
	الرابعة	٢١.٣١			

*دال

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعات بالنسبة لمتغير التعلم المنظم ذاتياً لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط وفقاً للفرقة الدراسية، وهذا ما تؤكدته نتائج الدراسة الحالية حيث أظهرت النتائج أن تقدم الطالب في العمر إضافة إلى عامل الخبرة والتعلم من خلال التفاعل الاجتماعي والمواقف المختلفة التي يتعرضون لها وطبيعة الدراسة العملية بالكلية ومن خلال الطبيعة العملية للكلية ومن خلال ممارسة العديد من الأنشطة والتي تكتسبها الفئة الأكبر عمراً متمثلة في طلاب الفرقة الرابعة تكون نسب التأقلم والتوافق لديهم أعلى مقارنة بالفئة العمرية الأصغر متمثلة في طلاب الفرقة الأولى.

وفي سياق متصل فيتضح أيضاً من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في متغير التعلم المنظم ذاتياً وفقاً للفرقة الدراسية؛ حيث تشير النتائج إلى الاختلاف بين الفرق الدراسية عينة البحث لصالح الفرقة الرابعة، ويعزو الباحثان هذا الاختلاف إلى أن طلاب الفرقة الرابعة يمتلكون قدرات ومهارات حياتية كـ (وضع الهدف والتخطيط)، تعلموها خلال السنوات السابقة تمكنهم من التأقلم مع البيئة الجامعة والتي بالكاد تزيد من الأداء الأكاديمي المتمثل في استخدامهم لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، أما انخفاض مستوى الفرق الأقل فيعود لقله الخبرات والمهارات الحياتية التي تمكنهم من التأقلم مع الحياة الجامعية؛ حيث أن التوافق مع الحياة الجامعية ينمو مع تقدم العمر وتقلهم من فرقة دراسية إلى أخرى، أي أنه كلما زادت المدة التي يقضيها الطالب في الجامعة كلما زاد فهمه وتأقلمه مع البيئة الجامعية، إن مثل هذه العوامل تساعد على تخفيف حدة وقع الضغوط والآثار النفسية السيئة الواقعة على الطالب وخصوصاً في تلك الفترة الحاسمة والجديدة كلياً -جائحة فيروس كورونا ومستجداتها- والتي أثرت بشكل مباشر على العملية التعليمية،

وتزيد من شعوره بقيمته وأهميته، كذلك القدرة على التحدى مما يجعله أكثر نجاحاً وتأقلاً مع بيئته التعليمية.

إذن فمنطقية تلك النتيجة تعود أيضاً من وجهة نظر الباحثان إلى عاملى الخبرة والتعلم سابقة الذكر- لاسيما وأن طلاب الفرقة الأولى- أقل قدرة على التفاعل الاجتماعي داخل البيئة الجامعية ولم يشاركوا فى الأنشطة اللامنهجية بقدر كاف بجانب قلة امتثالهم للقيم والعادات الجامعية بصورة كبيرة مقارنة بطلاب الفرق الأعلى، وهذه العوامل قد تؤثر سلباً على دافعية الطالب وتوجههم المستقبلى للتوافق الأكاديمى والذى من شأنه يساعدهم على التكيف والتعلم المنظم ذاتياً، لاسيما أن طلاب الفرق المتقدمة أكثر حاجة الى الإنجاز والتحصيل الدراسى ومواكبة المسيرة العلمية.

وتجدر الإشارة إلى أن "استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً" لا يمكن أن تمارس بشكل عشوائى ودون تدريب، إنما لابد من إدراك مهاراتها المعرفية والتدريب عليها، لذا فهذه النتيجة تبرهن على عدم تدريب طلاب كلية التربية الرياضية على التعلم المنظم ذاتياً بدرجة كافية، وهذا التقصير فى التدريب ربما يعود إلى ضغط الوقت وكثرة الأعباء الأكاديمية والقصور لدى بعض الأساتذة فى استخدام طرق واستراتيجيات التعلم المناسبة.

ويشير الباحثان إلى أن التعلم المنظم ذاتياً واستراتيجياته المختلفة وخصوصاً فى الكليات العملية ونخص بالذكر هنا كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط يركز الطلاب فيها على المعرفة العميقة للمقررات وللمواد العملية، والاعتماد بشكل كبير على التخطيط المسبق، والتعلم القائم على الفهم الذى يعتمد على التطبيق أكثر من التنظير.

ويجدر بالذكر أن الأداء والإنجاز الأكاديمي يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بمدى استخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، فيقدر ما يتفاعل الطالب مع مجتمع الجامعة ويتكيف مع متطلباتها الاجتماعية والنفسية والدراسية بقدر ما تكون جودته فى الأداء وتفوقه فى الدراسة وتحقيق طموحاته ومن ثم تحقيق ازدهاره النفسى.

ويُرجع الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث فى متغير التعلم المنظم ذاتياً وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية حيث تشير النتائج أن طلاب الفرقة الثانية أعلى من طلاب الفرقة الأولى فى مستوى التعلم المنظم ذاتياً، ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى عامل الخبرة؛ حيث أن طلاب الفرقة الثانية بدأوا فعلياً فى السعى وراء تحقيق أهدافهم، وتتنطبق تلك النتيجة أيضاً على طلاب الفرقة الثالثة والرابعة، ويتضح أيضاً وجود فروق بين طلاب الفرقة الثانية وطلاب الفرقتين الثالثة والرابعة لصالح الفرق الأعلى، ويفسر الباحثان تلك النتيجة إلى أن التشعب أو التخصص سهل مهمة تحقيق الأهداف بالنسبة للطلاب الفرقتين الثالثة والرابعة، كذلك يفسر الباحثان تلك النتيجة بأن طلاب الفرقة الثالثة إلى حد ما مروا بمراحل تعليمية ليست بالقليلة ومن ثم أمامهم أيضاً عاملاً دراسياً آخر من الممكن أن يُلبي

أهدافهم وطموحاتهم؛ كذلك الضغط النفسى الواقع عليهم أقل من طلاب الفرقة الرابعة الذين أقتربوا من التخرج وليس أمامهم سنوات دراسية للتعويض، أما طلاب الفرقتين الأولى والثانية فهم منشغلون بتزاحم الأفكار وتشتت الذهن ويحاولون التأقلم لكي يختاروا التخصص الذى يناسبهم فيما بعد وبالتالي العبء عليهم كبير مما يجعلهم أقل قدرة على استخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، وأقل رغبة فى تحقيق النجاح، وهذا ما أشارت إليه نتائج هذه الدراسة.، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع أدبيات التراث السيكولوجى كدراسة أسماء فوزى التميمي (٢٠٢٠م) (١)، والتي أشارت إلى تفوق طالبات الصف الرابع العلمى فى مدارس المتميزين بمقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وفى مقياس مهارات معالجة المعلومات، وامتلاك الطلبة لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً بشكل أفضل من امتلاكهم لمهارات معالجة المعلومات، وكانت نوع العلاقة بين المتغيرين علاقة طردية موجبة ضعيفة.

كذلك تتفق نتائج الدراسة ونتائج دراسة خالد بن أحمد الغامدى (٢٠٢٠م) (٦)، والتي بينت أن مستوى امتلاك الطلاب لمهارات التعلم المنظم ذاتياً (وضع الهدف والتخطيط، والاحتفاظ بالسجلات والمراقبة، وطلب المساعدة الاجتماعية) جاءت بمستوى متوسط فيما عدا مكون (السميع والحفظ) فقد جاء بمستوى مرتفع.، وأن من أهم التوصيات التى أكدت عليها نتائج تلك الدراسة تدريب وتشجيع الطلاب على ممارسة استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً سواء من خلال برامج مخصصة أو أثناء تقديم المقررات الدراسية.

واختلفت نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة تغريد عبدالرحمن حجازي، وآخرون (٢٠٢٠) (٣)، والتي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة تعزى للمستوى الدراسي، وأوصت نتائج الدراسة بضرورة استخدام أساليب تدريسية قائمة على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، وتساعد أيضاً على زيادة الفاعلية الذاتية لكل من الطلبة ذوي صعوبات التعلم ودون صعوبات تعلم.

وفى سياق متصل فيشير الباحثان إلى أن أزمة جائحة فيروس كورونا ستؤدى حتماً إلى تغير نظرة القائمين على التعليم، نظرة إلى التعلم وليس التعليم، ويفقد العملية فيها المتعلم وليس المعلم، وتستهدف ابراز المبدعين، اذ قفز التعليم عن بُعد بديلاً قوياً للتعليم التقليدي، وأبرز الكثير من المساوئ التي كان الناس قد ألفوها، وتعاشوا معها، كتصنيف من لا يساير تقليدية هذا التعليم على أنهم فاشلون، و تركيزه على نظرية الامتحانات الكتابية والنظرية، وعدم اهتمامه بالدافعية والوظيفية، وبإنجازات الطلاب الفردية والإبداعية، وغير ذلك، مما قد يدفع الناس إلى التفكير فيها بعمق بعد الجائحة.

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الرابع "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس التعلم

المنظم ذاتياً لدى طلاب كلية التربية الرياضية وفقاً لمتغير الشعب الدراسية (تدريس- تدريب - إدارة)"، وذلك من خلال جداول (١٧)، (١٨).

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير الشعب الدراسية نحو أبعاد مقياس التعلم المنظم ذاتياً لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط (ن=٢٣٣)

م	الأبعاد	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
١	وضع الهدف والتخطيط	بين المجموعات	٥٨٥.٠٦٨	٢	٢٩٢.٥٣٤	*٢٣.٨٣
		داخل المجموعات	٢٨٢٢.٤٠٠	٢٣٠	١٢.٢٧١	
		المجموع	٣٤٠٧.٤٦٨	٢٣٢		
٢	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	بين المجموعات	٤٢٠.٦٣٢	٢	٢١٠.٣١٦	*١٨.٢٠
		داخل المجموعات	٢٦٥٦.٩٧٣	٢٣٠	١١.٥٥٢	
		المجموع	٣٠٧٧.٦٠٥	٢٣٢		
٣	التسميع والحفظ	بين المجموعات	٨٠٧.٧٤٩	٢	٤٠٣.٨٧٤	*٣٤.٤٥
		داخل المجموعات	٢٦٩٥.٨٣١	٢٣٠	١١.٧٢١	
		المجموع	٣٥٠٣.٥٧٩	٢٣٢		
٤	طلب المساعدة الاجتماعية	بين المجموعات	٩١٢.٣٢٩	٢	٤٥٦.١٦٥	*٤٥.٤٨
		داخل المجموعات	٢٣٠٦.٥٧٢	٢٣٠	١٠.٠٢٩	
		المجموع	٣٢١٨.٩٠١	٢٣٢		

قيمة (ف) الجدولية عند (٠.٠٥) = (٣.٠٠)

من الجدول السابق (١٧) يتضح وجود فروقاً دالة إحصائياً بين آراء الطلاب- عينة البحث- وفق متغير الشعب الدراسية في جميع أبعاد مقياس التعلم المنظم ذاتياً؛ حيث إن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ الأمر الذي دعا إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D للتعرف على اتجاه الفروق، جدول (١٨).

جدول (١٨)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير الشعب الدراسية (تدريس- تدريب- إدارة) (ن=٢٣٣)

الأبعاد	الفرق الدراسية	المتوسط	الفروق بين المتوسطات		
			تدريس	تدريب	إدارة
وضع الهدف والتخطيط	تدريس	٢٦.٧٢		*٣.٣٥	*٣.٢٩
	تدريب	٢٣.٣٧			٠.٠٦
	إدارة	٢٣.٤٣			
الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	تدريس	٢٢.٦٩		*٢.٩٦	*٢.٥٨
	تدريب	١٩.٧٢			٠.٣٨
	إدارة	٢٠.١٠			

تابع جدول (١٨) اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير الشعب الدراسية (تدريس- تدريب- إدارة) (ن=٢٣٣)

الفروق بين المتوسطات			المتوسط	الفرق الدراسية	الابعاد
إدارة	تدريب	تدريس			
*٣.٢٦	*٤.٢٣		٢٧.٠٤	تدريس	التسميع والحفظ
٠.٩٦			٢٢.٨١	تدريب	
			٢٣.٧٨	إدارة	
*٤.١٤	*٤.١٦		٢٣.٦٤	تدريس	طلب المساعدة الاجتماعية
٠.٠٢			١٩.٤٧	تدريب	
			١٩.٥٠	إدارة	

*دال

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث في متغير التعلم المنظم ذاتياً وفقاً للشعبة الدراسية مُتمثلة في الفرقتين الثالثة والرابعة، فينتبين أن طلبة شعبة التدريس أكثر في مستوى التعلم المنظم ذاتياً من طلاب شعبي التدريس والإدارة على التوالي؛ حيث يبدون أكثر شعوراً بالتناغم في علاقاتهم بالمحيطين بهم من خلال وجودهم في جو يماثل ما يصبون إليه؛ حيث يؤدون التربية العملية "التدريب الميداني" (كطالب معلم) في المدارس ومع التلاميذ، ومع ذلك يتم تعزيز المكانة الاجتماعية لديهم ويزداد توافقهم مع بيئتهم الجامعية، كذلك أكثر تقديراً لوضع الأهداف والتخطيط لها، كذلك أيضاً أكثر قدره على الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة، والقدرة على التسميع والحفظ، وبحاجة أكثر لطلب المساعدة الاجتماعية، أما شعبة التدريب فالطالب تكون صورته الذهنية للمستقبل أقل اتساعاً (إما أن يعمل في مجال التدريس أو معلماً في إحدى المدارس)، أو سيغير نشاطه كلياً، أما طالب شعبة إدارة فأظهرت النتائج أنه أقل في مستوى التعلم المنظم ذاتياً من شعبة التدريس علماً بأنه يدرس مواداً أقل من مواد شعبي التدريس والتدريب، ويفسر الباحثان ذلك بأن الصورة المُكونة لطالب شعبة الإدارة الرياضية تتمثل في قلة فرص العمل في المجال الإداري اللهم إلا لو أخذ الطالب فيما بعد مساراً كالتدريب مثلاً أو التدريس، إذن فطبيعة الأهداف للشعب الدراسية من وجهة نظر الباحثان هي السبب في اختلاف مستوى التعلم المنظم ذاتياً بالنسبة لشعب الدراسة.

وفي نفس السياق يعزو الباحثان أيضاً ذلك الاختلاف في طبيعة الدراسة بين التخصصات (شعب الدراسة)، حيث أن الدراسة تعتمد في جزء كبير منها بالنسبة لشعبي التدريس والتدريب على التطبيق الفوري للمهام، كما أن هناك اعتماد على انجاز المهام في وقتها، كما أن الصعوبة النسبية للدراسة في تلك التخصصات قد تكون دافع للطالب لانتهاء من المهام العلمية وعدم تركها حتى لا تتراكم عليه، وعلى العكس من ذلك في

التخصصات الانسانية التي قد تعتمد على التكاليفات النظرية المتعمدة، والفردية فى انجاز المهمات العلمية، وهو ما أدى إلى وجود فروق دالة احصائياً بينهم فى التخصصات العلمية المختلفة.

فضلاً عن ذلك، فطلاب شعبة التدريس لديهم القدرة على تنمية المهارات الانفعالية والاجتماعية بدرجة أكبر من شعبتى التدريس والتدريب وذلك من خلال البيئة المدرسية الخصبة (طلاب- معلمين- إدارة المدرسة وغيرها) وما توفره له من مواقف وخبرات تؤثر فيه؛ حيث أن اتساع هذه البيئة ومرونتها وقلة الحواجز والعقبات فيها يساهم فى تحقيق الأهداف والنجاح وارتفاع مستوى الطموح وبالتالي النظرة الإيجابية والتفاؤلية نحو المستقبل، كذلك أمامهم فرص من وجهة نظر الباحثان تبدو واقعية.

وتتفق نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة معاوية محمود أبو غزال، آمال محمد علي النوال (٢٠١٩م) (١٧)، والتي كشفت عن فروق دالة إحصائياً فى مستوى التعلم المنظم ذاتياً الكلي، ومستوى البيئة الصفية الكلي، تعزى لمتغير الصف بين الصف السابع.

وتختلف نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة كلاً من تغريد عبد الرحمن وآخرون (٢٠٢٠) (٣)، ونتائج دراسة هانى سعيد حسن محمد (٢٠١٩م) (١٩) ونتائج دراسة ديانا فهمى حماد، وإكرام اليد صهوان (٢٠١٨م)، والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة تعزى للمستوى الدراسي والتخصصات العلمية.، كذلك أوصت نتائج الدراسات بضرورة تدريب الطلبة على التعلم المنظم ذاتياً لفاعليته فى التعلم واكتساب المعرفة.

يتضح مما سبق أن استخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً تعد مطلب حتمى لاسيما الجهود المبذولة والمحاولات المستمرة من قبل الدولة لإصلاح منظومة التعليم، إذ أن أحداً لا ينكر أن التعلم المنظم ذاتياً، وكما أشار (Rozendall, & Minnaert, 2003) (٢٧) يُعد أحد الأساليب المستعملة للتأكد من مدى اتقان الطلبة للمعلومات المقررة عليهم وذلك لأن آليات التعلم المنظم ذاتياً تساعد المتعلمين على التمييز الدقيق بين المواد التي يمكن تعلمها بشكل جيد والمواد التي يمكن تعلمها بشكل أقل جودة، ومن ثم سوف ينظمون دراستهم بشكل أكثر فعالية وبما يؤدي فى النهاية إلى ارتفاع المستوى التحصيلي لديهم، وهو الهدف الذى تسعى إليه المؤسسات التربوية.

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الخامس "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى أبعاد مقياس الازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية الأربعة (الأولى- الثانية- الثالثة- الرابعة)"، وذلك من خلال جداول (١٩)، (٢٠).

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير الفرق الدراسية نحو أبعاد
مقياس الازدهار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط (ن=٥٦٧)

م	الأبعاد	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
١	الهناء الاجتماعي	بين المجموعات	١٩٤٥.٠٥٩	٣	٦٤٨.٣٥٣	*٩١.٠٥
		داخل المجموعات	٤٠٠٨.٦٣٨	٥٦٣	٧.١٢٠	
		المجموع	٥٩٥٣.٦٩٧	٥٦٦		
٢	الهناء الشخصي	بين المجموعات	٢١٦٢.٥٨٣	٣	٧٢٠.٨٦١	*١٠٥.٣٩
		داخل المجموعات	٣٨٥٠.٧٤٣	٥٦٣	٦.٨٤٠	
		المجموع	٦٠١٣.٣٢٦	٥٦٦		
٣	الهناء الوجداني	بين المجموعات	٢٥٨١.٠٤٠	٣	٨٦٠.٣٤٧	*١١٣.٥٣
		داخل المجموعات	٤٢٦٦.١٣٩	٥٦٣	٧.٥٧٨	
		المجموع	٦٨٤٧.١٧٨	٥٦٦		

قيمة (ف) الجدولية عند (٠.٠٥) = (٢.٦٠)

من الجدول السابق (٢٢) يتضح وجود فروقاً دالة إحصائياً بين آراء الطلاب- عينة البحث- وفق متغير الفرق الدراسية في جميع أبعاد مقياس الازدهار؛ حيث إن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ الأمر الذي دعا إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D. للتعرف على اتجاه الفروق، جدول (٢٠).

جدول (٢٠)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير الفرق الدراسية (الفرقة الأولى- الفرقة الثانية- الفرقة الثالثة- الفرقة الرابعة) (ن=٥٦٧)

الأبعاد	الفرق الدراسية	المتوسط	الفروق بين المتوسطات		
			الأولى	الثانية	الثالثة
الهناء الاجتماعي	الأولى	٩.٩١		٠.٢٣	*٣.٣٤
	الثانية	١٠.١٤			*٣.٩٢
	الثالثة	١٣.٢٥			*٠.٨٠
	الرابعة	١٤.٠٦			
الهناء الشخصي	الأولى	١٠.٠٤		*٣.٣٢	*٣.٧٨
	الثانية	١٣.٣٧			٠.٤٥
	الثالثة	١٣.٨٢			٠.٦٥
	الرابعة	١٤.٤٨			
الهناء الوجداني	الأولى	٩.٧٥		*٢.٢٠	*٤.٨٠
	الثانية	١١.٩٥			*٢.٣٩
	الثالثة	١٤.٥٦			٠.٢١
	الرابعة	١٤.٣٥			

*دال

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط المربعات وداخل المجموعات بالنسبة لمتغير الفرقة الدراسية؛ حيث تشير النتائج إلى أن هذا الاختلاف في الازدهار النفسي لديهم بين الفرق الدراسية عينة البحث لصالح الفرقة الرابعة يليها الفرقة الثالثة يليها الفرقة الثانية ثم في المرتبة الأخيرة الفرقة الأولى في الازدهار النفسي ويعزو الباحثان هذا الاختلاف إلى أن طلاب الفرقة الرابعة أكبر سناً؛ حيث أنهم يمتلكون القدرة على التكيف والتي تمكنهم من أداء مهامهم الدراسية بنجاح، ولديهم قدرات مكتسبة فهمة الدراسة والبحث والتدريبات في الجامعة تتطلب هذا النوع من القدرات المتراكمة والمكتسبة خلال سنوات الدراسة، كذلك اقترابهم من تحقيق أهدافهم، كذلك الأفكار التي تقدم للطلاب والتي من شأنها تعمل على تحقيق الأهداف المنشودة، مما ينعكس على درجة هئاءهم الاجتماعي والشخصي والوجداني، وتتفق نتائج هذا الفرض مع أدبيات التراث السيكولوجي كدراسة عبدالله سليمان سعود العصيمي، و آخرون(٢٠٢٠م)(١٣)؛ حيث أظهرت النتائج أن مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة بالكويت كانت مرتفعة بدرجة صغيرة، وتختلف نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة أماني مصطفى إبراهيم وآخرون(٢٠١٥م)(٢)، والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين مجموعتي الدراسة في مستوى السعادة والازدهار.

وتتفق نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة حنان سعيد السيد(٢٠٢٠م)(٥)، والتي أكدت على ضرورة قيام العلوم النفسية بدورها المرتقب، في التعامل مع الأعراض النفسية السلبية التي نتجت لدى الأفراد والمجموعات، من جراء الوباء العالمي(فيروس كورونا—Covid-19)، وما صاحب ذلك من مخاوف عدة، ووساوس قهرية، وقلق الموت، وقلق المستقبل، وغيرها من أعراض الضيق والاكتئاب الناتجة عن العزل المنزلي أو وفاة أحد المقربين، فضلا عن مشاعر الأسى والقلق والخوف من الإصابة، كذلك بيان دور المؤسسات الصحية والنفسية المختلفة في التعامل مع ما يمكن أن نطلق عليه الوهن النفسي الناتج عن غموض طرق العدوى والإصابة وعدم وجود لقاح أو أمصال حتى الآن، كذلك وفي ضوء قيام علم النفس بدوره المجتمعي تجاه كثير من الأزمات المجتمعية والصحية، والتعامل مع آثارها السلبية، كذلك ضرورة زيادة اهتمام المؤسسات الصحية والنفسية والجامعات بعلم النفس ودوره في تعزيز اجراءات المناعة النفسية والصمود والتصدي لتلك الجائحة والتعامل مع الاحترق وتنمية الثقة بالنفس للوصول لمستوى معتدل من الازدهار النفسي، وإجراءات المواجهة والمساندة الاجتماعية للأفراد، للتعامل السليم من الناحية النفسية والصحية، مع الآثار السلبية لهذا الوباء.

وفي سياق متصل فقد يعزو الباحثان وجود فروق دالة إحصائية لمتغير الازدهار النفسي وفقا لمتغير الفرقة الدراسية؛ حيث يتضح أن طلاب الفرقة(الثانية والثالثة والرابعة)

يتميزون بازدهار نفسى بنسب أعلى من طلاب الفرقة الأولى؛ حيث عامل الخبرة وتحملهم للمسئولية من خلال تجاوزهم لسنوات دراسية فأدركوا -إلى حد ما- طبيعة متطلبات الدراسة الجامعية، كذلك يتضح أن طلاب الفرقة الثانية يتميزون بنسبة من الازدهار النفسى أقل من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة، ويفسر الباحثان تلك النتيجة بناءً على الفكرة الأساسية التي يدور حولها الازدهار النفسى -ألا وهى- أن النجاح فى الحياة الاجتماعية والمهنية لا يعتمد فقط على قدرات الفرد العقلية، ولكن على ما يتمتع به أيضاً من مهارات وقدرات وإمكانات وجدانية يعتقد الباحثان أنها تتوفر فى طلاب الفرقة الدراسية الأعلى نتيجة للخبرات والمواقف التي مروا بها أثناء المراحل الدراسية السابقة كذلك من خلال الأنشطة الجامعية التي شاركوا فيها، كذلك يتضح من الجدول أيضاً أن طلاب الفرقة الثالثة يتميزون بنسب أقل من طلاب الفرقة الرابعة بالنسبة لمستوى الازدهار النفسى.

ويفسر الباحثان تلك النتيجة أيضاً بناءً على أن طلاب الفرقة الرابعة أصبحوا أكثر استقراراً وتأقلاً مع البيئة الجامعية من حيث الرضا بالوضع الحاضر وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وأيضاً ومع مستجدات فيروس كورونا، وتختلف نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة أماني مصطفى إبراهيم وآخرون (٢٠١٥م) (٢)، على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة المزدهرين ودرجات مجموعة الوهن في السعادة، وهذا يشير الى عدم وجود فروق بين المجموعتين في مستوى السعادة والازدهار.

وهنا تجدر الإشارة من قبل الباحثان إلى أن النظرة الحديثة للازدهار النفسى بمكوناته المختلفة (الهناء الاجتماعى- والشخصى- والوجدانى)، قد تساعد على شعور الطلبة بالطمأنينة النفسية المتمثلة فى القبول الذاتى والالتقان البيئى، والقدرة على إقامة العلاقات الايجابية مع الآخرين، والعمل على تحقيق النمو الشخصى والشعور بالاستقلالية والشعور بجودة للحياة.

واستنتاجاً للنتيجة السابقة، فإنه يمكن القول أن التراث السيكولوجى قد إمتلئ بما يؤكد الأهمية المتزايدة للازدهار النفسى كمفهوم يسهل تطبيقه والسعى لتحقيقه فى حياة الانسان بصفة عامة- ولطالب كلية التربية الرياضية بصفة خاصة- حيث يشير المربون وعلماء النفس أن إدراك الجانب الوجدانى يُسهم فى ترشيد التفكير وتنشيط الإبداع وخصوصاً فى وقت الأزمات وهنا نقصد -جائحة فيروس كورونا ومستجداتها- والتي أثرت وبشكل كبير على مجريات النظم التعليمية، وتتضح طبيعته بشكل دقيق من خلال التعرف على أبعاده ومكوناته الأساسية.

ويؤكد محمد عبدالله إسماعيل وعمرو هلالى (٢٠١٨م) (١٤)، على أنه لا يوجد أي طالب تعيس أو معدوم الحظ في حياته على الدوام؛ حيث يُمكن لكل طالب أن يصبح مزدهراً إن أراد، بل ويُمكنه أن يكون حليفاً دائماً للسعادة والحظ من خلال نظرتة الإيجابية

للحياة والبعث عن التشاؤم؛ حيث يُمكن للطالب التحكم والتأثير في حالته النفسية والمزاجية، وهذا الأمر يتوقف على سلوك الطالب وتصرفاته، حيث ينبغي على الطالب الانتباه دائماً إلى لحظات السعادة التي تحيط به واقتناصها والاستمتاع بها قدر الإمكان.

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل السادس "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الازدهار لدى طلاب كلية التربية الرياضية وفقاً لمتغير الشعب الدراسية (تدريس - تدريب - إدارة)"، وذلك من خلال جداول (٢٤)، (٢٥).

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير الشعب الدراسية نحو أبعاد مقياس الازدهار لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط (ن=٢٣٣)

م	الأبعاد	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
١	الهناء الاجتماعي	بين المجموعات	٢٨٢.٤٢٩	٢	١٤١.٢١٤	*٢٠.٧٣
		داخل المجموعات	١٥٦٦.١٣٨	٢٣٠	٦.٨٠٩	
		المجموع	١٨٤٨.٥٦٧	٢٣٢		
٢	الهناء الشخصي	بين المجموعات	١٤٠.٤٤٠	٢	٧٠.٢٢٠	*٨.٩٧
		داخل المجموعات	١٧٩٩.٢٥١	٢٣٠	٧.٨٢٣	
		المجموع	١٩٣٩.٦٩١	٢٣٢		
٣	الهناء الوجداني	بين المجموعات	١٨٣.٠٦٢	٢	٩١.٥٣١	*١١.٥١
		داخل المجموعات	١٨٢٨.٦٢١	٢٣٠	٧.٩٥١	
		المجموع	٢٠١١.٦٨٢	٢٣٢		

* قيمة (ف) الجدولية عند (٠.٠٥) = (٣.٠٠)

من الجدول السابق (٢١) يتضح وجود فروقاً دالة إحصائية بين آراء الطلاب- عينة البحث- وفق متغير الشعب الدراسية في جميع أبعاد مقياس الازدهار النفسى؛ حيث إن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ الأمر الذي دعا إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D. للتعرف على اتجاه الفروق، جدول (٢٢).

جدول (٢٢)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير الشعب الدراسية (تدريس- تدريب- إدارة) (ن=٢٣٣)

الأبعاد	الفرق الدراسية	المتوسط	الفروق بين المتوسطات		
			تدريس	تدريب	إدارة
الهناء الاجتماعي	تدريس	١٥.٢٠		*٢.٣٧	*٢.٢٢
	تدريب	١٢.٨٣			٠.١٤
	إدارة	١٢.٩٨			

تابع جدول (٢٢)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفقاً لمتغير الشعب الدراسية (تدريس-
تدريب- إدارة) (ن=٢٣٣)

الفروق بين المتوسطات			المتوسط	الفرق الدراسية	الأبعاد
إدارة	تدريب	تدريس			
*١.٨٤	*١.٣٨		١٥.٢٢	تدريس	الهناء الشخصي
٠.٤٥			١٣.٨٣	تدريب	
			١٣.٣٧	إدارة	
٠.٦٩	*٢.٠٥		١٥.٤٠	تدريس	الهناء الوجداني
*١.٣٦			١٣.٣٤	تدريب	
			١٤.٧١	إدارة	

*دال

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث في متغير الازدهار النفسي وفقاً للشعبة الدراسية مُتمثلة في الفرقتين الثالثة والرابعة، ويتبين من الجدول أن طلبة شعبة التدريس أعلى في مستوى الازدهار النفسي من طلاب شعبيتي التدريب والإدارة، ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى أن طلبة شعبة التدريس لديهم القدرة على تنمية المهارات الانفعالية والاجتماعية بدرجة أكبر من شعبيتي التدريب والإدارة، إلا أن نتائج بعض الدراسات جاءت مغايرة لنتائج الدراسة الحالية كدراسة كل من حيث أوضحت نتائج تلك الدراسات أن الذكاء الوجداني لا يتأثر جوهرياً بنوع الشعبة (التخصص الدراسي).

ويتضح مما سبق أهمية الازدهار النفسي بالنسبة للطلاب، فهو وسيلة من وسائل توافقهم مع المتغيرات المتلاحقة والمتصارعة التي تحيط بهم؛ حيث يُثرى شخصيتهم، وإن الاهتمام بتنمية الجوانب الوجدانية يدفعهم للنشاط والعمل ويساعدهم على النجاح في مختلف شؤون حياتهم، الأمر الذي يُسهم بشكل كبير في لفت الأنظار إلى أهمية تلك الجوانب في حياتهم.

وفي نفس السياق تشير نتائج دراسة زينب رزق (٢٠٢٠م) (٩)، إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المستوى الاقتصادي المدرك في متوسطات درجات أبعاد الازدهار (الوجداني، والروحي، والشخصي) لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع، كما أظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسطات درجات البعد الشخصي للازدهار النفسي لصالح الذكور.

فضلاً عن ذلك، فقد أشارت دراسة زينب رزق (٢٠٢٠م) (٩)، إلى الكشف عن بنية الازدهار النفسي عند الطالب المعلم، ومدى استقرار هذه البنية باختلاف المستوى الاقتصادي المدرك، والنوع، وكذلك دور كل من المستوى الاقتصادي المدرك، والنوع، والتفاعل بينهما في تباين مستوى الازدهار النفسي، وقد توصلت النتائج إلى أن بنية الازدهار النفسي مكونة

من أربعة أبعاد؛ هي: البعد الوجداني، والبعد الاجتماعي، والبعد الروحي، والبعد الشخصي.. كما أظهرت نتائج التحليل التوكيدي أيضا استقرار بنية الازدهار النفسي رباعية الأبعاد مع اختلاف المستوى الاقتصادي المدرك (مرتفع-منخفض)، وأيضا استقرار بنية الازدهار النفسي رباعية الأبعاد مع اختلاف النوع (ذكور-إناث).. وقد أظهرت نتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المستوى الاقتصادي المدرك في متوسطات درجات أبعاد الازدهار (الوجداني، والروحي، والشخصي) لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع.. كما أظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسطات درجات البعد الشخصي للازدهار النفسي لصالح الذكور.

وبالنظر إلى تلك النتيجة نجد أن هذه الفروق منطقية لأنها "تعكس السياقات الأكاديمية" لدى فئات الطلاب وفقاً للشعب الدراسية حيث أن طلاب شعبة التدريس قد مروا بتجارب واكتسبوا خبرات قد تُساعدهم على تنمية تطورهم الشخصي من خلال التربية العملية في المدارس، وقد يعزو الباحثان ذلك إلى الحالة النفسية لدى طلاب شعبتى الإدارة والتدريب؛ حيث أنهما يميلان إلى التوتر والقلق والخوف من المستقبل (إيجاد فرص عمل) وبالتالي قد يصاحبها تأثيرات سلبية على تطورهم الشخصي وازدهارهم النفسي.

ويرى الباحثان أن ما يعيشه طلاب الجامعة في هذه الأيام من تغيرات اجتماعية وصحية (متمثلة في جائحة فيروس كورونا ومستجداته) واقتصادية وثقافية وسياسية لحقت بالقيم الإنسانية وتسببت في صراعات الطالب الجامعي وزادت من حدة الضغوط لديه، وجعلته يتحمل الكثير من المتاعب والآلام النفسية وأصبح عرضة للضغط النفسي وبالتالي الكثير من الشقاء الإنساني وهذا ما يجعل من الازدهار النفسي أمراً شاقاً صعب المنال.

لذلك فقد اكتشف الباحثون مؤخراً أن تأثير البيئة وما يصاحبها من مستجدات وهنا نشير إلى- جائحة فيروس كورونا-على الصحة النفسية والبدنية قد يختلف من طالب لآخر؛ ولذلك يُنصح في مثل هذه الظروف التنزه والخروج إلى الطبيعة مع مراعاة اتباع الإجراءات الاحترازية التي تنظمها الدولة بقياداتها الحكيمة، ومن هنا يشير الباحثان من خلال قراءتهما النظرية أن أحد الأبحاث قد ربط بين الزمن الذي يمضيه الناس وسط الطبيعة وبين انخفاض الأعراض التي تنذر بوجود ضغط نفسي.. وذلك لأننا عندما نتنزه سيراً على الأقدام أو نجلس تحت ظلال الأشجار، تنخفض معدلات دقات القلب، وكذلك ضغط الدم، وتطلق أجسامنا عدداً أكبر من "الخلايا القاتلة الطبيعية"، وهو نوع من الخلايا للمفاوية (خلايا الدم البيضاء)، التي تسبح في مجرى الدم لمطاردة الخلايا السرطانية والخلايا المصابة بفيروسات.

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل السابع "ما العلاقة بين التعلم المنظم ذاتياً، ومستوى الازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية"، وذلك من خلال جدول (٢٣).

جدول (٢٣)
العلاقة الارتباطية بين التعلم المنظم ذاتيا والازدهار (ن=٥٦٧)

المقياس ككل	الهناء الوجداني	الهناء الشخصي	الهناء الاجتماعي	الأبعاد
*.٠٥٥٤	*.٠٤٤٩	*.٠٣٧٨	*.٠٤٣٨	وضع الهدف والتخطيط
*.٠٥٣٤	*.٠٤٤٧	*.٠٣٣٧	*.٠٤٣٣	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة
*.٠٥٨١	*.٠٤٥٩	*.٠٤٠٧	*.٠٤٦١	التسميع والحفظ
*.٠٥١٣	*.٠٣٩٤	*.٠٣٣٦	*.٠٤٤٢	طلب المساعدة الاجتماعية
*.٠٦٨٣	*.٠٥٤٨	*.٠٤٥٨	*.٠٥٥٤	المقياس ككل

قيمة ر الجدولية عند $0,05 = 0,084$

من جدول (٢٣) يتضح أن وجود ارتباط دال احصائياً قوي بين مقياس التعلم المنظم ذاتيا والازدهار، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

- يتضح من جدول (٢٣) أن هناك ارتباط طردى بين متغيرات البحث (التعلم المنظم ذاتياً بأبعاده المختلفة وبين الازدهار النفسى بأبعاده المختلفة أيضاً) كما هو موضح فيما يلي:
- ارتباط طردى بين بُعد "وضع الهدف والتخطيط" وبين الهناء (الاجتماعى- والشخصى- والوجدانى).
 - ارتباط طردى بين الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة وبين الهناء (الاجتماعى- والشخصى- والوجدانى).
 - ارتباط طردى بين التسميع والحفظ وبين الهناء (الاجتماعى- والشخصى- والوجدانى).
 - ارتباط طردى بين طلب المساعدة الاجتماعية وبين الهناء (الاجتماعى- والشخصى- والوجدانى).

ويرى الباحثان أن مستوى "التعلم المنظم ذاتياً" يُعد جزءاً مهماً وأساسياً في البناء النفسى متمثلاً فى الوصول للازدهار النفسى لطالب كلية التربية الرياضية خاصة نظراً لطبيعة الدراسة بالكلية وما تتمتع به من مكانة وبما تحويه من أنشطة رياضية تنافسية؛ فهو يبلور ويعزز الاعتقادات التفاؤلية عند الطالب بكونه قادراً على التعامل مع أشكال مختلفة من الضغوط النفسية متمثلةً فى جائحة فيروس كورونا؛ حيث أنه يتأثر بالبيئة الاجتماعية فانتساع هذه البيئة ومرونتها وقلة الحواجز والعقبات فيها يساهم فى تحقيق الأهداف والنجاح من خلال الإحساس بالسيطرة على البيئة وتحدياتها وكذلك النظرة الإيجابية والتفاؤلية نحو المستقبل، وهذا ما جعل لرفع مستوى الازدهار النفسى للطالب أولوية عالمية لا غنى عنها.

وتتفق نتائج الدراسة ونتائج دراسة عبدالله سليمان سعود العصيمي وآخرون (٢٠٢٠م) (١٣) حيث أظهرت النتائج أن مستوى الازدهار النفسى والوجدانى والاجتماعى لدى طلبة الجامعة بالكويت كانت مرتفعة بدرجة صغيرة، ووجود علاقات ارتباطية موجبة

ودالة بين أبعاد مقياس الازدهار النفسي (الوجداني والاجتماعي) وبين متغيرات الدراسة الأخرى.

ولعل تفحص عملية الازدهار النفسى بالنسبة لطلاب كلية التربية الرياضية بنظرة تحليلية أكثر اتساعاً من قبل الباحثان، وما يتصل بها من عوامل مختلفة تؤثر فيها كجائحة فيروس كورونا وآثاره وتبعاته له أهمية قصوى؛ فمعرفة هذه العوامل وآثارها على التحصيل الأكاديمي تعطينا دلالات ومؤشرات واضحة ومهمة عن مستقبل طلابنا، وتمكنا من معرفة ما يعوق تلك العملية، وبالتالي دراسة الطرائق والأساليب المناسبة لتفادي المعوقات والوصول بهم لمستوى عال خاصة في ظل الوضع الراهن ومستجداته (جائحة فيروس كورونا-Covid-19).

ويرى الباحثان أن هذه التجربة تعتبر بمثابة تحدي للطلاب والمعلمين، الذين صاروا مضطرين للتعامل مع الصعوبات العاطفية، والجسدية، والاقتصادية، التي فرضتها الجائحة، مع التزامهم بدورهم للحد من انتشار الفيروس (Covid-19).

ويعتقد الباحثان أن التعلم المنظم ذاتياً والازدهار النفسى يُعتبران ركيزة أساسية لا يجب إغفالها، لأن الطلاب الذين لديهم بيئة أكاديمية ونفسية واجتماعية سليمة خالية من ما يعكر صفوها، بالكاد تؤثر على أدائهم الأكاديمي وتحصيلهم الدراسي.

استخلاصات البحث:

في ضوء أهداف وتساؤلات الدراسة وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة في جمع البيانات وعرض ومناقشة النتائج تمكن الباحثان من التوصل إلى الاستخلاص التالي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث في متغير التعلم المنظم ذاتياً وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية، والشعبة الدراسية لصالح الفرقة الرابعة، ولصالح شعبة التدريس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث في متغير الازدهار النفسى وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية، والشعبة الدراسية لصالح الفرقة الرابعة، ولصالح شعبة التدريس.
- توجد علاقة ارتباطية بين التعلم المنظم ذاتياً والازدهار النفسى لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط.

توصيات البحث:

- بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية يمكن وضع التوصيات التالية:
- الاهتمام بموضوع التعلم المنظم ذاتياً، ومستوى الازدهار النفسى للطلاب من خلال نشر الثقافة النفسية بينهم، وضرورة احتواء المناهج الدراسية على تدريبات وأنشطة تسهم في تنمية استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، وكيفية الارتقاء بمستوى الازدهار النفسى لديهم وذلك من أجل توافقهم الجامعي.

- العمل على توفير المناخ الأكاديمي الإيجابي الذي يعمل على بناء الشخصية المزدهرة نفسياً، يُسهم في رفع كفاءة الطلبة المعرفية والانفعالية من خلال مجموعة من الممارسات الجيدة والضرورية لعملية التعلم مثل الرحلات، التعلم التعاوني، استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، التعلم بالنموذج، المناقشة الجماعية وأسلوب الحوار، والرحلات، وحل المشكلات.
- ضرورة استخدام أساليب تدريسية قائمة على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً.
- الاهتمام بالقضايا التي تطرأ على المجتمعات كقضية جائحة فيروس كورونا ومحاولة التأقلم والتعايش مع مستجداتها بصفة عامة وللطلاب بصفة خاصة ومتابعة مستوى استخدامهم لاستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تلك الظروف، وذلك من خلال التقويم الشامل والمستمر لما لهذا المتغير من إسهام في شعور الطالب بالازدهار النفسي.
- وما يمكن للباحثان استخلاصه في نهاية هذا البحث هو أنه بين وأكد على أن القدرة على الشعور بالازدهار النفسي ترتبط وتتعلق باستخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً بكافة مكوناتها وأبعادها.
- وفي الأخير، نرى أن النتائج التي كشف عنها هذا البحث تبقى في الحدود الزمانية والمكانية والبشرية، وفي حدود الأدوات المستخدمة في القياس، وكذا الظروف النفسية والمادية والاجتماعية التي أجريت فيها، وبالنظر إلى أهمية هذا الموضوع في حياة الطلاب بصفة خاصة وحياة الأفراد بصفة عامة، لا بد وأن تخصص له مستقبلاً دراسة أوفى وأشمل، وذلك بهدف الوصول إلى نتائج أقرب إلى الموضوعية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أسماء فوزى التميمي (٢٠٢٠م): استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وعلاقتها بمهارات معالجة المعلومات لدى طلبة الصف الرابع العلمي في مدارس المتميزين، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس المفتوحة، مج(١١)، ع(٣١)، ٢٠٢٠م.
- ٢- أماني مصطفى إبراهيم، صفاء يوسف الأعسر، ماجي وليم يوسف، (٢٠١٥م): علاقته بين الإزدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات، مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، مج(٢)، ع(١٦)، مصر.
- ٣- تغريد عبدالرحمن حجازي، روان أحمد المومني- سعاد محمد بني ياسين (٢٠٢٠): درجة تطبيق استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً ودرجة الفاعلية الذاتية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم والطلبة دون صعوبات التعلم، المجلة التربوية، جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي، مج(٣٤)، ع(١٣٦)، سبتمبر.

- ٤- حازم جاسم خزعل (٢٠٢٠م): بناء وتطبيق مقياس القلق النفسى للرياضيين المعاقين حركيًا، المجلة الدولية لتكنولوجيا علوم الرياضة، ع(٢٦).
- ٥- حنان سعيد السيد (٢٠٢٠م): الدور المرتقب للعلوم النفسية في مواجهة زملة أعراض الوهن النفسى الناتج عن جائحة الإصابة بفيروس كورونا كوفيد، قسم علم النفس- جامعة الاسكندرية- كلية الآداب، مج(٣١)، ع(١٢٣)، الخريف ٢٠٢٠م.
- ٦- خالد بن أحمد الغامدى (٢٠٢٠م): القدرة التنبؤية لمكونات التعلم المنظم ذاتيا في مستوى الانهماك في التعلم لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة حائل المجلة العربية للتربية النوعية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ع(١٤)، يوليو، ٢٠٢٠م.
- ٧- داليا محمد همام محمد (٢٠٢٠م): التنظيم الانفعالي والازدهار النفسى كمتغيرات وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط - كلية التربية للطفولة المبكرة، ع(١٣)، ابريل، مصر.
- ٨- رياض سليمان طه (٢٠٢١م): النموذج البنائى لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسى لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج(٣١)، ع(١١٠)، يناير.
- ٩- زينب شعبان رزق (٢٠٢٠م): بنية الازدهار النفسى لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادى المدرك والنوع، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج(٣٠)، ع(١٠٧)، ابريل، مصر، ٢٠٢٠م.
- ١٠- ساجدة مطلب طريف (٢٠١٩م): القدرة التنبؤية لكل من التغذية الراجعة وعلاقة المعلم بالطالب في التعلم المنظم ذاتيًا والتحصيل الأكاديمي، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة اليرموك، كلية التربية، الأردن، إربد.
- ١١- سمير محمد عقيلي (٢٠١٢م): استخدام التعلم الإلكتروني القائم على التعلم المنظم ذاتيًا في تدريس مقرر الكيمياء العامة وأثره في التحصيل ومفهوم الذات الأكاديمي والانخراط في التعلم لدى طلاب كلية التربية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس مج(٣٤)، ع(٣).
- ١٢- عبد الحميد محمد على (٢٠٠١م): الصدمات النفسية وعلاقتها بالسلوك التوافقى لدى عينة من طلاب الجامعة، دراسة سيكومترية إكلينيكية (المؤتمر السنوى

الثامن لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مج(١)، من ٤ - ٦
نوفمبر ٢٠٠١م.

١٣- عبدالله سليمان سعود العصيمي، جابر مبارك الهبيدة (٢٠٢٠م): قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات الطفولة،، جامعة عين شمس - كلية الدراسات العليا للطفولة، مج(٢٣)، ع(٨٧)، يونيو، مصر.

١٤- محمد عبدالله إسماعيل وعمرو هلالى (٢٠١٨م): ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية-فلمنج، ع(٦٢)، يناير ٢٠٢٠م.

١٥- محمد عبدالله إسماعيل(٢٠٢٠م): التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الإصابة الرياضية لناشئي هوكي الميدان بعد استئناف النشاط في ضوء مستجدات فيروس كورونا (COVID-19)، مجلة كلية التربية الرياضية بأسسيوط، جامعة أسسيوط، ج(١)، ع(٥٤)، سبتمبر ٢٠٢٠م.

١٦- مريم محارب الشيباني (٢٠٢١م): التعلم المنظم ذاتياً وعلاقته بالتفكير الإيجابي واليقظة العقلية في ظل جائحة كوفيد ١٩ لدى طالبات جامعة الطائف، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ع(٧)، ابريل.

١٧- معاوية محمود أبو غزال، آمال محمد علي النوال(٢٠١٩م): العلاقة بين التعلم المنظم ذاتياً والبيئة الصفية لدى الطلبة المراهقين، مج(٣٤)، ع(٤)، مؤتمراً للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الأردن، ٢٠١٩م

١٨- هشام الحسيني(٢٠٠٦م): نموذج مقترح للمكونات المعرفية وغير المعرفية للتعلم المنظم ذاتياً وعلاقتها بالأداء الأكاديمي في ضوء منظومة التوقع- القيمة الدافعية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج(١٦)، ع(٥٠).

١٩- هانى حسن محمد(٢٠١٩م): التسوية الأكاديمي وعلاقته بالتعلم المنظم ذاتياً والمعتقدات المعرفية لدى لبة المرحلة الجامعية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، جامعة أم القرى، مج(١٠)، ع(٢)، ٢٠١٩م.

ثانياً المراجع الإنجليزية:

20- Bauer, J.J., Mc Adams, D. P., & pals, J.L.(2008): Narrative identity and eudaimonic well-being. Journal of happiness studies, 9(1), 81-104.

- 21- **Crespo, R. F., & Mesurado, B.(2015):** Happiness economics, eudaimonia and positive psychology: From happiness economics to flourishing economics. *Journal of happiness studies*, 16 (4), 931-964.
- 22- **Fredrickson, B. L., & losada, M.F. (2005):** Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist*, 60(7), 678-686.
- 23- **Keyes, C. L. M. (2014):** Happiness, flourishing, and life satisfaction. In W. R. Cockerham, R. Dingwell, & S.R. Quah (Eds.), *The Wiley Blackwell encyclopedia of health, illness, behavior, and society* (PP. 747-751). London: Wiley.
- 24- **Mesurado, B., Crespo, R.F., Rodriguez, O., DebelJuh, P., & Carlier, S. I.(2018):** The development and initial validation of a multidimensional flourishing scale. *Current Psychology*, 1-10.
- 25- **Purdie, N., Hattie, J., & Douglas, G. (1996):** Student conceptions of learning and their use of self-regulated learning strategies: A cross-cultural comparison. *Journal of Educational Psychology*, 88 (1), 87-100.
- 26- **Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., &Ahmadi, A.(2018):** Academic stress and self- regulation among university students in malaysia: mediator role of mindfulness. *Behavioral sciences*, 8(1),12.
- 27- **Rozendall, S. minnaert, Sminnaert, A & boekaests .M.(2003):**
- 28- Motivation and self- regulated learning in secondary vocational education information processing type and gender difference learning and individual difference. 13(276-289)

- 29- **Ryff& Singer B. (2013):** Know thyself and become what you are: A eudamimonic approach to psychological well-being. The exploration of happiness. Netherlands: springer, P. 97-116.
- 30- **Schotanus-Dijkstra,M.,Pieterse, M.E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de Graaf, R., Have, M. T., Walburg, j. A., & Bohlmeijer, E. T. (2016):** What factors are associated with flourishing? Results from alarge representative national sample. Journal of Happiness studies, 17, 1351-1370.
- 31- **Schunk, D. (2008):** Metacognition, Self- regulation, and self-regulated larning: Research recommendations. Educational Psychology Review, 20, 4, 463 – 467.
- 32- **Who(2020):** Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019- nCoV.
- 33- **Wood,A.M., &Joseph, S. (2010):** The absence of positive psychological (eudemonic) Well- being as arisk factor for depression: Aten – year cohort study. Journal of affective disorders, 122(3), 213-217.
- 34- **Yen, N., Abu Bakar, K., Roslan, S., Suluan, W. & Abdul Rahman.P (2005):** Self regulated learning and its relation ship with student teacher interaction. Pakistan journal of psychological Research, 20 (1-2), 41- 63.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات: Internet

- 35-<http://www.bbc.com/arabic/vert-fut-44377842>
- 36-<https://www.un.org/ar/115986>
- 37- <https://wwwbbc.com/arabic/science-and-tech>