ISSN: 1994-4217 (Print) 2518-5586(online)

Journal of College of Education

Available online at: https://eduj.uowasit.edu.iq

Dr. Ali Abdul-Ridha Aliwi

General Directorate of Education in Wasit

Email: Aliabdalredha83@gmail.com

Keywords:

Academic self-regulation

CC BY

A r t i c l e i n f o

Article history:

Received 3.Mar.2025

Accepted 23.Mar.2025

Published 10.May.2025

The Effectiveness of a Training Program Based on Academic Self-Regulation for Failing Students in the Sixth Preparatory Grade

A B S T R A C T

The current study aimed to design a program based on academic self-regulation for underachieving students in the sixth preparatory grade and to develop a scale for measuring academic self-regulation. Two null hypotheses emerged from these objectives: (1) there is no statistically significant difference between the mean scores of the experimental group and the control group in academic self-regulation prior to the implementation of the program; and (2) there is no statistically significant difference between the mean scores of the experimental group and the control group in academic self-regulation after the implementation of the program.

To achieve the research objectives, the researcher adapted the scale developed by Javid and Mahmoud (2013) based on Zimmerman's theory (1998). The scale consists of 30 items. The study sample comprised 30 students, divided into two groups: 15 students in the experimental group and 15 students in the control group. The two groups were matched based on their scores on the academic self-regulation scale, parents' educational attainment, and age.

The study yielded the following results:

1.There was no statistically significant difference between the mean scores of the experimental group and the control group in academic self-regulation prior to the implementation of the program.

2.A statistically significant difference was found between the mean scores of the experimental group and the control group in academic self-regulation after the implementation of the program, favoring the experimental group.

The researcher concluded with a set of recommendations and suggestions.

© 2022 EDUJ, College of Education for Human Science, Wasit University

DOI: https://doi.org/10.31185/eduj.Vol59.Iss1.4300

فاعلية برنامج تدريبي قائم على التنظيم الذاتي الاكاديمي لدى الطلبة الراسبين في الصف السادس الاعدادي

م.د. علي عبدالرضا عليوي
المديرية العامة لتربية واسط

المستخلص:

هدف البحث الحالي الى تصميم برنامج قائم على التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة الراسبين في الصف السادس اعدادي، وتصميم مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي. وقد انبثق من هذين الهدفين فرضيتان صفريتان تشيران الى (عدم وجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التنظيم الذاتي الاكاديمي قبل تطبيق البرنامج، وعدم وجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التنظيم الذاتي الاكاديمي بعد تطبيق البرنامج).

ولتحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحث بتكييف مقياس (جاويد، محمود، ٢٠١٣) المبني وفق نظرية (زيمرمان، ١٩٩٨). والمكون من ٣٠ فقرة، كما قام البحث باختيار عينة التطبيق المكونة من (٣٠) طالب (١٥) طالب مثلوا المجموعة التجريبية، و(١٥) طالب مثلوا المجموعة الضابطة، وتم المكافئة بين العينتين عن طريق التأكد من (درجة المستجيب على مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي، التحصيل الدراسي للأب والأم، والعمر) وقد توصل الباحث الى النتائج الآتية:

١. عدم وجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التنظيم الذاتي الاكاديمي قبل تطبيق البرنامج.
٢. وجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التنظيم الذاتي الاكاديمي بعد تطبيق البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية.

وقد توصل الباحث الى مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الذاتي الأكاديمي.

الفصل الاول: التعريف بالبحث:

أولاً: مشكلة البحث:

يمثل الرسوب الأكاديمي ظاهرة مقلقة في المجتمعات التربوية، حيث تنعكس آثارها السلبية على الفرد والمجتمع ككل، سواء على المستويين النفسي والاجتماعي أو الأكاديمي. وفي العراق، يعد الرسوب الدراسي في الصف السادس الاعدادي مشكلة تربوية بارزة تتطلب اهتمامًا بحثيًا خاصًا، نظرًا لما لها من تداعيات تؤثر على مسار التعليم والمستقبل المهني للطلبة (درادكة، ٢٠١٨: ٢).

تشير الأدبيات إلى أن العديد من الطلبة الراسبين يعانون من ضعف مهارات التنظيم الذاتي الأكاديمي، وهو عنصر أساسي لتحقيق النجاح الأكاديمي. التنظيم الذاتي الأكاديمي يشمل مهارات مثل تحديد الأهداف، إدارة الوقت، استخدام استراتيجيات فعالة للتعلم، والحفاظ على الدافعية الذاتية (Zimmerman, 2000). إن غياب هذه المهارات يؤدي إلى صعوبة تحقيق التوازن بين متطلبات الدراسة والضغوط الخارجية، مما يُسهم في تكرار الرسوب لدى هؤلاء الطلبة (Zimmerman, 2000: 13).

في العراق، تواجه منظومة التعليم تحديات متزايدة تتعلق بضعف التحصيل الدراسي، خاصة في المراحل الدراسية النهائية مثل الصف السادس الإعدادي، حيث تشكل هذه المرحلة نقطة فاصلة في حياة الطلبة. تظهر الإحصاءات الرسمية أن نسب الرسوب مرتفعة نسبيًا، وغالبًا ما تعود إلى قلة الوعي بأهمية التنظيم الذاتي الأكاديمي وضعف التدريب عليه داخل المدارس (وزارة التربية العراقية، ٢٠٢٣).

أشارت دراسة (Hattie & Timperley, 2007) إلى أن الطلبة الذين يفتقرون إلى التنظيم الذاتي يواجهون صعوبة في الاستفادة من التغذية الراجعة والموارد التعليمية المتاحة، مما يجعلهم أكثر عرضة للفشل (Hattie & Timperley, 2007: 81). بالإضافة إلى ذلك، بيّن(Schunk & Zimmerman, 2012) أن ضعف التنظيم الذاتي يرتبط بانخفاض الدافعية الذاتية وزيادة الشعور بالإحباط، وهما عاملان رئيسيان يؤديان إلى الرسوب الأكاديمي (Schunk & Zimmerman, 2012).

فإن التنظيم الذاتي الأكاديمي يشكل عنصراً أساسياً في التعلم مدى الحياة. وفي عالم سريع التغير، حيث يتطلب الأمر باستمرار اكتساب معارف ومهارات جديدة، فإن القدرة على تنظيم التعلم الذاتي تشكل أهمية بالغة. والطلاب الذين يطورون مهارات قوية في التنظيم الذاتي يكونون أكثر قدرة على مواصلة التعلم طوال حياتهم، والتكيف مع التحديات والفرص الجديدة. وهذه القدرة على التعلم بشكل مستقل وتكيفي تشكل ضرورة أساسيـــة لتحقيق النجـــاح الشخصـــي والمهنـــي في القرن الحادي والعشريـن (Lee & Lee، 2014، 497).

لذا تتلخص مشكلة البحث الحالي بالتساؤل الاتية:

- ما مدى فاعلية برنامج تدريبي قائم على التنظيم الذاتي الأكاديمي في تحسين الأداء الأكاديمي للطلبة الراسبين في الصف السادس الإعدادي؟
- ما مستوى مهارات التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة الراسبين في الصف السادس الإعدادي قبل تطبيق البرنامج التدريبي؟
- هل هناك فروق دالة إحصائيًا في الأداء الأكاديمي بين الطلبة الراسبين الذين يخضعون للبرنامج التدريبي والطلبة الذين لا يخضعون له؟

ثانياً: أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث الحالي في كونه يتناول قضية تربوية حيوية تُؤثر على مستقبل الطلبة بشكل مباشر. كما يُسهم في تقديم إطار تطبيقي فعّال لمعالجة ضعف التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة الراسبين، مما يُثري الأدبيات النظرية ويُوفر أدوات عملية للمرشدين التربويين والمعلمين لدعم الطلبة في المراحل الدراسية الحاسمة. لذا تتجلى اهمية البحث الحالي بالاتي:

أولًا: الأهمية النظرية

١. يقدم البحث إضافة نوعية إلى مجال البحوث التربوية والنفسية من خلال تسليط الضوء على فاعلية التنظيم الذاتي الأكاديمي كإطار نظري لتحسين أداء الطلبة الراسبين.
٢. يُسهم البحث في فهم أعمق لمفهوم التنظيم الذاتي الأكاديمي، ودوره في التأثير على التحصيل الدراسي
٣. يساعد البحث في بناء قاعدة بيانات نظرية حول استخدام برامج التنظيم الذاتي الأكاديمي كأداة لتحسين الأداء الدراسي لدى الطلبة في المراحل الحرجة مثل الصف السادس الإعدادي.

٤. يركز البحث على شريحة الطلبة الراسبين، وهي فئة قليلة التركيز عليها في البحوث التربوية، مما يُبرز أهمية توفير دعم أكاديمي ونفسي يعالج مشكلاتهم بشكل منهجي.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية

١. يُقدم البحث برنامجًا تدريبيًا عمليًا يمكن استخدامه من قبل المعلمين والمرشدين التربويين لتطوير مهارات التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة، مما يساعدهم على تحقيق النجاح الأكاديمي وتقليل احتمالية الرسوب.
٢. يُمكن للنتائج أن تُستخدم كمرجع لإعداد برامج تدريبية جديدة موجهة لتحسين مهارات الطلبة في التخطيط، وإدارة الوقت، وحل المشكلات الأكاديمية.
٣. يُسهم البحث في تقديم توصيات تستند إلى الأدلة لدعم اتخاذ قرارات تعليمية مبنية على تطوير المهارات الأكاديمية للطلبة، خاصة في المراحل الدراسية المهمة مثل السادس الإعدادي.
٤. يوفر البحث أدوات علمية يمكن استخدامها من قبل المرشدين التربويين في المدارس لمساعدة الطلبة على تجاوز مشكلاتهم الأكاديمية والنفسية المرتبطة بالرسوب.

ثالثاً: اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

١. تصميم برنامج تدريبي قائم على التنظيم الذاتي الاكاديمي.
٢. قياس فاعلية برنامج تدريبي قائم على التنظيم الذاتي الاكاديمي لدى الطلاب الراسبين في الصف السادس الاعدادي السادس.

رابعاً: فرضيات البحث:

١. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التنظيم الذاتي الاكاديمي قبل تطبيق البرنامج.
٢. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التنظيم الذاتي الاكاديمي بعد تطبيق البرنامج.

خامساً: حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بالطلاب الراسبين في الصف السادس الاعدادي للعام الدراسي ٢٠٢٤ – ٢٠٢٥ في محافظة واسط مركز مدينة الكوت.

سادساً: تعريف المصطلحات:

التنظيم الذاتي الاكاديمي "Academic Self-Regulation":

عرفه زيمرمان (Zimmerman, 2000): بانه العملية التي ينظم فيها المتعلم سلوكياته ومشاعره وأفكاره أثناء تعلمه لتحقيق أهدافه الأكاديمية. يشمل التنظيم الذاتي ثلاث مراحل أساسية: التحضير (التخطيط)، التنفيذ (مراقبة الأداء)، والتقييم (التقييم الذاتي). يركز زيمرمان على أهمية الدافعية الذاتية والتفاعل بين هذه المراحل لتحقيق الأداء الأمثل (Zimmerman, 2000, 14).

التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف زيمرمان (Zimmerman, 2000) كتعريف نظري كما اعتمد المقياس الذي اعده الباحث وفقا لهذا التعريف.

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي.

الفصل الثاني: إطار نظري

التنظيم الذاتي الأكاديمي

يشير التنظيم الذاتي الأكاديمي إلى العمليات التي يدير بها الطلاب تجاربهم التعليمية الخاصة، والتي تشمل القدرة على تحديد الأهداف ومراقبة التقدم والتفكير في النتائج (Zimmerman, 1998: 3). هذا المفهوم محوري في علم النفس التربوي، لأنه يؤثر على دوافع الطلاب ومشاركتهم وأدائهم الأكاديمي العام. يتميز المتعلمون المنظمون ذاتيًا بنهجهم الاستباقي في التعلم، واستخدام الاستراتيجيات التي تمكنهم من السيطرة على رحلاتهم التعليمية (Zimmerman, 2002: 64).

تشير الأبحاث إلى أن التنظيم الذاتي الأكاديمي ليس أمرًا بالغ الأهمية لتحقيق النجاح الأكاديمي فحسب، بل يلعب أيضًا دورًا مهمًا في تطوير مهارات التعلم مدى الحياة. مع تأكيد البيئات التعليمية بشكل متزايد على أهمية التعلم المستقل، يصبح فهم آليات التنظيم الذاتي أمرًا ضروريًا للمعلمين وصناع السياسات على حد سواء (Lee & Lee, 2014: 497).

تظهر الأبحاث أن تطوير مهارات التنظيم الذاتي أمر ضروري للنجاح الأكاديمي، ومع ذلك يفتقر العديد من المراهقين إلى الاستراتيجيات اللازمة لإدارة وقتهم واستجاباتهم العاطفية بشكل فعال (Babinski et al, 2023: 2). بالإضافة إلى ذلك، لا يمكن تجاهل تأثير استراتيجيات الأبوة والأمومة على التنظيم الذاتي. يمكن أن تساعد الأبوة والأمومة الداعمة التي تشجع على الاستقلال مع توفير البنية الأساسية المراهقين على تطوير مهارات التنظيم الذاتي بشكل أفضل (Liew et al, 2014: 214).

إن فهم هذه التحديات هو الخطوة الأولى نحو معالجتها. ويمكن للمعلمين وأولياء الأمور أن يلعبوا دوراً هاماً في تعزيز البيئة التي تدعم تطوير مهارات التنظيم الذاتي، وإعداد الطلاب للنجاح الأكاديمي في المستقبل. وبينما نستكشف المهارات المحددة اللازمة للتنظيم الذاتي الأكاديمي، يمكننا أن نجهز المراهقين بشكل أفضل للتعامل مع تحدياتهم الأكاديمية بشكل فعال.

المكونات الاساسية للتعليم المنظم:

حدد زيمرمان Zimmerman ثلاث مكونات أساسية للتعلم المنظم ذاتيًا، هي:

اولاً: المعرفة: تشير المعرفة إلى الأساس الذي يعتمد عليه المتعلم في ضبط إمكاناته لاكتساب التعلم الجديد. المتعلم ذو الكفاءة العالية في التعلم المنظم ذاتيًا يمتلك قاعدة معرفية قوية تمكنه من استخدام الاستراتيجيات المعرفية بفعالية في المهام الأكاديمية المسندة إليه. وتساعد المعرفة الفرد على:

١. فهم طبيعة المهام المطلوبة.
٢. تحديد أهداف المهمة والمعلومات اللازمة لإنجازها، مثل القوانين أو الحقائق.
٣. تكوين توقعات حول النتائج المحتملة.

تُعد المعرفة عاملاً حاسمًا في تحسين الأداء الفعلي للمهمة (بني احمد، ٢٠١٤: ١٤).

ثانياً: ما وراء المعرفة: تعني "التفكير في التفكير"، أي وعي الفرد بعمليات التفكير التي تحدث أثناء تعلمه ومراقبته لتلك العمليات. يتمثل هذا المفهوم في:

١. وعي الفرد بآلية عمل تفكيره وتطوره.
٢. مراقبة الأداء الذاتي خلال التعلم.

٣. توظيف استراتيجيات معرفية متنوعة لتحسين التعلم واسترجاع المعلومات.

تتطور مهارات ما وراء المعرفة تدريجيًا مع نمو الفرد وتقدمه في العمر، مما يعزز من جودة التعلم (بني احمد، ٢٠١٤: ١٤ – ١٥).

ثالثاً: الدافعية: تُعد الدافعية عنصرًا جوهريًا في التعلم المنظم ذاتيًا، حيث تساهم في تركيز الانتباه على المهام التعليمية، اختيار الأنشطة والاستراتيجيات المناسبة لتحقيق الأهداف. وقد تتمثل وظائف الدافعية بالاتي:

١. تحرير الطاقة الانفعالية الكامنة في الفرد، مما يشكل الأساس لاكتساب المهارات التعليمية.
٢. تحديد استجابة الفرد للمواقف التعليمية المختلفة وإهمال الأخرى غير ذات الصلة.
٣. توجيه السلوك نحو تحقيق أهداف محددة وموجهة.

تُعد الدافعية محفزًا رئيسيًا لعملية التعلم الفعّال (بني احمد، ٢٠١٤: ١٥).

خصائص الطلاب الذين يتمتعون بمهارات التنظيم الذاتي الأكاديمي

يختلفون عن نظرائهم في عدة جوانب، حيث يظهرون مجموعة من الخصائص التي تسهم في نجاحهم الأكاديمي واستقلاليتهم في التعلم. يمكن تلخيص أبرز هذه الخصائص الاتي:

١. القدرة على تحديد الأهداف تعليمية واضحة ودقيقة لأنفسهم، سواء كانت على المدى القصير أو الطويل. فهم لا ينتظرون التوجيه من الآخرين، بل يضعون أهدافًا يسعون لتحقيقها بأنفسهم.
٢. يمتلكون القدرة على وضع خطط منطقية لتنظيم وقتهم وأدواتهم الدراسية لتحقيق أهدافهم. يشمل ذلك تخصيص الوقت المناسب للمذاكرة، تحديد الأولويات، وتحليل المتطلبات الدراسية.
٣. يتميزون بالقدرة على مراقبة تقدمهم الأكاديمي بشكل مستمر، من خلال تقييم أدائهم بشكل دوري.
٤. يتمتعون بدافعية داخلية قوية تساعدهم على الاستمرار في العمل وتحقيق الأهداف الأكاديمية. فهم قادرون على الحفاظ على حافزهم حتى في الظروف الصعبة أو عندما تواجههم تحديات (Zimmerman, 2002: 69).
٥. يتمتعون بوعي عميق بعمليات التعلم الخاصة بهم. يمكنهم فهم كيف يعملون بشكل أفضل وما هي الأساليب التي تناسبهم لتحقيق النجاح.
٦. يُظهرون استقلالية واضحة في تعلمهم. فهم لا يعتمدون فقط على المعلمين أو الموجهين، بل يديرون عمليات تعلمهم بأنفسهم، مما يساهم في تنمية مهاراتهم الأكاديمية على المدى الطويل (Schunk & Zimmerman, 2008:8).

نظرية زيمرمان للتنظيم الذاتي الاكاديمي:

تُعد نظرية زيمرمان (Zimmerman) للتنظيم الذاتي الأكاديمي من أبرز النظريات التي تناولت كيفية تحكم الأفراد في تعلمهم وسلوكهم لتحقيق أهدافهم الأكاديمية. تطورت هذه النظرية لتوضيح العمليات التي يستخدمها الطلاب لتنظيم أنفسهم أكاديميًا من خلال استراتيجيات معرفية وسلوكية وبيئية، وقد ركزت على مراحل ثلاث رئيسية: **مرحلة التخطيط، مرحلة الأداء، ومرحلة التقييم الذاتي.

إذ عرّف زيمرمان التنظيم الذاتي الأكاديمي بأنه "عملية يتمكن من خلالها الطلاب من تحديد أهدافهم الأكاديمية، وتخطيط الخطوات اللازمة لتحقيقها، وتنفيذ هذه الخطوات، ومن ثم تقييم النتائج لتحسين أدائهم المستقبلي" (Zimmerman, 2002: 64). هذه العملية تشمل إدارة الوقت، الدافعية، استخدام استراتيجيات التعلم، وتنظيم البيئة المحيطة.

مكونات نظرية زيمرمان:

أولاً: مرحلة التخطيط (Forethought Phase): تتضمن هذه المرحلة العمليات التي تحدث قبل البدء في المهمة الأكاديمية، وتقوم على:

١. تحديد الأهداف: وضع أهداف محددة قابلة للقياس.

٢. الدافعية: تقييم توقعات النجاح وقيمة الأهداف.

٣. استراتيجيات التخطيط: اختيار الأساليب والأدوات المناسبة لإنجاز المهمة (Zimmerman & Schunk, 2011: 21).

ثانياً: مرحلة الأداء: (Performance Phase): تحدث هذه المرحلة أثناء تنفيذ المهمة الأكاديمية، وتقوم هذه المرحلة على:

١. مراقبة الذات: متابعة الأداء أثناء العمل باستخدام استراتيجيات مثل الملاحظات الذاتية.

٢. التحكم في العمليات: إدارة الوقت والموارد.

٣. استخدام استراتيجيات التعلم: تطبيق تقنيات مثل التلخيص، التكرار، واستخدام الرسوم التخطيطية (Zimmerman & Schunk, 2011: 21).

ثالثاً: مرحلة التقييم الذاتي (Self-Reflection Phase): تحدث هذه المرحلة بعد الانتهاء من المهمة الأكاديمية، وتتجلى عن طريق الاتي:

١. تقييم الأداء: مقارنة النتائج الفعلية بالأهداف المحددة مسبقًا.

٢. ردود الفعل الذاتية: التفكير في الأسباب التي أدت إلى النجاح أو الفشل.

٣. التعديل والتعلم المستقبلي: اتخاذ إجراءات لتحسين الأداء في المستقبل بناءً على الدروس المستفادة (Zimmerman & Schunk, 2011: 23).

المبادئ الأساسية لنظرية زيمرمان:

١. التعلم كعملية دورية: التنظيم الذاتي الأكاديمي عملية مستمرة تتطلب تكرار مراحل التخطيط، الأداء، والتقييم الذاتي لتحسين التعلم.

٢. التركيز على الدافعية الذاتية: يؤكد زيمرمان على أهمية أن يكون المتعلم دافعًا ذاتيًا لتحقيق النجاح.

٣. الدور البيئي: يشير إلى تأثير البيئة المحيطة، مثل الأسرة والمعلمين، في تطوير التنظيم الذاتي (Schunk & Zimmerman, 2007: 9).

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته:

اولاً: منهج البحث:

ان البحث الحالي يهدف الى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على التنظيم الذاتي الاكاديمي لدى الطلبة الراسبين في الصف السادس الاعدادي، لذا اعتمد الباحث منهج البحث التجريبي.

ثانياً: مجتمع البحث:

اقتصر مجتمع البحث الحالي على الطلاب الراسبين في الصف السادس الاعدادي للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥م في محافظة واسط مركز مدينة الكوت والبالغ عددهم (١١٧٨) طالب في المدارس الاعداديات الصف السادس الواقعية ضمن مركز محافظة واسط مدينة الكوت.

ثالثاً: عينة البناء: تم اعتماد معادلة وجدول كريجيسي ومورغان (Krejcie & Morgan, 1970) في تحديد عينة البناء؛ **إذ** بلغت عينة البناء (٢٩١) طالب وطالبة من طلبة الصف السادس الإعدادي والذي يشكلون نسبة مقدارها (٨%) تقريبا من مجتمع البحث ، وذلك لاستخراج صدق وثبات وتمييز فقرات مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي (Krejcie & Morgan, 1970: 607).

اختيار عينة التطبيق: قام الباحث على اختيار عينة التطبيق من الطلبة الذي حصلوا على ادنى الدرجات على مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي، وان جميع افراد العينة من اعدادية المصطفى للبنين، الواقعة ضمن مدارس حدود البحث. وقد بلغ حجم العينة (٣٠) طالب، كما تم تقسيم العينة الى مجموعتين مجموعة ضابطة (١٥) طالب ومجموعة تجريبية (١٥) طالب.

التصميم التجريبي: يجب على الباحث قبل إجراء أي دراسة اختيار تصميم تجريبي مناسب لاختبار صحة النتائج المستنبطة من فروضه (فان دالين ، ١٩٨٦: ٣٩١). لذا اعتمد الباحث تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي وهو تصميم تجريبي حقيقي يعتمد على تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تتعرض للمتغير المستقل (البرنامج المُراد اختباره)، ومجموعة ضابطة لا تتعرض له. يتم إجراء قياس قبلي للمتغير التابع (التنظيم الذاتي الاكاديمي) على كلا المجموعتين قبل تطبيق البرنامج، واختبار بعدي لنفس المتغير بعد انتهاء البرنامج. يُستخدم هذا التصميم لمقارنة النتائج بين المجموعتين ولتحديد تأثير البرنامج مع ضبط المتغيرات الخارجية من خلال العشوائية (Campbell & Stanley, 1963: 329).

جدول رقم (١) خارطة التصميم التجريبي

مجموعة تجريبية	**اختبار قبلي**	**معالجة تجريبية**	**اختبار بعدي**
مجموعة ضابطة	**اختبار قبلي**		**اختبار بعدي**

تكافؤ المجموعات: بعد قيام الباحث باختيار عينة البحث وتوزيعها الى مجموعتين بالأسلوب العشوائي، قام على تكافؤ المجموعتين بالاعتماد على عدة متغيرات هي:

١. **درجة مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي:** فقد استعمال الباحث اختبار كروسكال واليز وكانت قيمة هـ المحسوبة تساوي (٠,٨٨٣) وقيمة مربع كاي الجدولية (٥,٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة إحصائيا ، مما يشير إلى تكافؤ افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير.

٢. **التحصيل الدراسي للاب:** استعمل الباحث مربع كاي إذ كانت قيمة كاي المحسوبة تساوي (١,٢٧) وقيمة مربع كاي الجدولية (٥,٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة إحصائيا ، مما يشير إلى تكافؤ افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير.

٣. **التحصيل الدراسي للأم** : استعمل الباحث مربع كاي اذ كانت قيمة كاي المحسوبة تساوي (٠,٣٦٧) وقيمة مربع كاي الجدولية (٥,٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة إحصائيا ، مما يشير إلى تكافؤ افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير.

٤. **العمر الزمني للطلبة** :للتأكد من تكافؤ افراد المجموعتين البالغ عددهم (٣٠) طالب في متغير العمر الزمني محسوبا بالشهور ، وعند استعمال الباحث اختبار كروسكال واليز كانت قيمة هـ المحسوبة تساوي (١,٠٦) وقيمة مربع كاي الجدولية (٥,٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة إحصائيا ، مما يشير إلى تكافؤ افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير.

رابعاً: أداة البحث: بعد مراجعة الابيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالتنظيم الذاتي الاكاديمي قام الباحث بترجمة وتكييف مقياس (جاويد، محمود، ٢٠١٣) المبني وفق نظرية (زيمرمان، ١٩٩٨). والمكون من ٣٠ فقرة. يحتوي على خمسة مجالات هي (وبذلك تم تحقيق الهدف الاول):

١. التخطيط الذاتي (Self-Planning): مدى مشاركة الطالب بشكل نشط في تصميم الأهداف والغايات قبل التعلم (١٠) فقرات.
٢. المراقبة الذاتية (Self-Monitoring): مدى التزام الطالب بالنظام داخل المرسة واهتمامه بسلوكه ومراقبتها بالطريقة التي تضمن له تحقيق النجاح وتجنب المشاكل داخل المدرسة (٧) فقرات.
٣. التعليم الذاتي (Self-Instruction): مدى ملاحظة الطالب لنقاط الضعف والقوة في تحديات التعلم ومحاولة حل المشكلات أثناء التعلم (٧) فقرات.
٤. التقييم الذاتي (Self-Evaluation): مدى مقارنة الطالب للأداء الحالي بالمعيار بعد التعلم (٣) فقرات.
٥. رد الفعل الذاتي (Self-Reaction): يشير رد الفعل الذاتي إلى رد الفعل تجاه الأداء والاستراتيجيات التي يستخدمها الطالب للتعامل مع نتيجة التفكير التأملي. قد يكون هذا إيجابيًا أو سلبيًا، جيدًا أو سيئًا، مقبولًا أو غير مقبول (٣) فقرات

- **وصف مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي:** تضمن المقياس على (٣٠) فقرة مقسمة على خمس مجالات، وقد كانت بدائل الاجابة رباعية (دائماً، كثيراً، احياناً، نادراً) وبالأوزان (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية.
- **الصدق الظاهري (صدق المحكمين):** لتحقيق هذا الاجراء قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين بالتربية وعلم النفس والبالغ عددهم (١٠) لبيان مدى صلاحية الفقرات لأفراد العينة، وقد تبين ان جميع فقرات المقياس دالة احصائياً، كما تراوحت نسبة الموافقة بين (٨٠ – ١٠٠%).
- **تجربة وضوح التعليمات:** قام الباحث بعرض المقياس على عينة ووح التعليمات والبالغ عددها (٣٠) طالب لبيان مدى وضوح التعليمات الواردة بالمقياس ومدى فهمهم للفقرات، وتحديد الوقت المستغرق للإجابة، وقد تبين ان الفقرات واضحة ومفهومة بالنسبة لأفراد العينة وان الوقت المستغرق للإجابة (١٥) دقيقة.

- **التحليل الاحصائي لفقرات مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي:**

١. **القوة التمييزية:** لاستخراج القوة التمييزية قام الباحث باعتماد طريقة المجموعتين الطرفيتين، إذ تم ترتيب الدرجات ترتيبا تصاعدياً واخذ (٢٧%) اي ما يعادل (٧٨) استمارة تمثل اعلى الدرجات، وكذلك (٢٧%) اي ما يعادل (٧٨) استمارة تمثل ادنى الدرجات، وبذلك تكون العدد (١٥٦) طالب. وقد استعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t.test) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ومقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) تبين ان جميع القيم دالة احصائياً، وكما هو مبين في جدول (٢).

جدول (٢) معامل تمييز فقرات مقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	
1	4.31	0.880	3.58	1.145	5.197	1.96	دالة
2	4.21	0.907	3.57	1.070	4.734		دالة
3	4.48	0.779	3.81	0.891	5.935		دالة
4	4.06	1.026	3.18	1.126	6.065		دالة
5	3.37	1.272	4.05	0.847	4.596		دالة
6	3.79	1.005	2.94	1.142	5.754		دالة
7	3.96	0.885	2.88	1.251	7.347		دالة
8	4.40	0.906	3.37	1.107	7.465		دالة
9	4.47	0.791	3.69	1.108	6.009		دالة
10	3.32	1.274	3.94	0.899	4.073		دالة
11	4.03	0.942	3.24	1.151	5.500		دالة
12	3.87	1.069	3.13	1.261	4.657		دالة
3	4.58	1.024	2.63	1.316	12.178		دالة
14	4.57	0.856	3.48	1.227	7.591		دالة
15	4.34	0.968	3.02	1.136	9.221		دالة
16	3.12	0.983	2.71	1.068	2.916		دالة
17	4.00	0.995	3.03	1.148	6.651		دالة
18	4.24	0.956	2.76	1.084	10.653		دالة
19	4.32	0.771	3.44	1.035	7.081		دالة
20	3.77	0.963	3.15	1.031	4.571		دالة
21	3.52	1.264	2.80	1.030	4.603		دالة
22	3.55	1.179	2.42	1.188	6.908		دالة
23	4.64	0.729	3.36	1.054	10.359		دالة
24	4.09	0.972	3.62	1.150	3.260		دالة
25	3.56	1.396	2.56	1.270	5.455		دالة
26	3.60	1.191	3.96	0.985	2.427		دالة
27	3.31	1.294	3.99	1.046	4.221		دالة
28	4.24	0.956	2.76	1.084	10.653		دالة
29	4.02	1.261	3.29	0.854	4.993		دالة
30	4.29	0.876	4.02	0.864	2.267		دالة

٢. **مصفوفة العلاقات الارتباطية:** قام الباحث باستخراج معامل صدق الفقرة عن طريقة حساب معامل ارتباطها بالدرجة الكلية لدرجة المجال التي تنتمي اليه، والدرجة الكلية للمقياس، وعلاقة درجة المجالات ببعضها، وباستعمال معامل ارتباط

بيرسون، تم مقارنة القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بالقيمة المحسوبة البالغة (٠,١١٣) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وان جميع القيم دالة احصائياً.

- **الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الذاتي الاكاديمي:**

الصدق: تم حساب مؤشرات الصدق بطرقتين هما:

أ. الصدق الظاهري وتم ذلك عن طريق عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين بالتربية وعلم النفس وكانت نسبة الاتفاق تتراوح بين (٨٠ – ١٠٠) وهي نسبة مقبولة وفقا للقياس والنفسي والتربوي.

ب. صدق التمييز: وقد تم التأكد من هذا المؤشر عن طريق حساب مصفوفة العلاقات الارتباطية، وقد تبين ان جميع القيم دالة احصائياً.

الثبات: تم حساب مؤشرات الثبات بطرقتين هما:

أ. الاتساق الخارجي (الاختبار واعادة الاختبار) تم حساب هذا المؤشر عن طريق تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغة (٣٠) طالب بفاصل زمني (١٠) ايام ومن ثم تم حساب العلاقة بين النتائج باستعمال معامل ارتباط بيرسون وتبين ان قيمة معامل الارتباط (٠,٨٥) درجة وهي قيمة جيدة.

ب. الاتساق الخارجي (الفا كرونباخ): تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي عن طريق حساب الاتساق الداخلي لجميع درجات العينة البالغة (١٠٠) طالب ولجميع فقرات المقياس البالغ (٣٠) فقرة تبين ان معامل الارتباط بلغ (٠,٨٣) درجة وهي قيمة جيدة.

خامساً: اعداد البرنامج: بعد اطلاع الباحث على العديد من الادبيات والدراسات السابقة قام الباحث ببناء برنامج يتناسب والفئة العمرية للفئة المستهدفة وكذلك اهداف البحث الحالي.

خطوات بناء البرنامج:

١. تحديد الاهداف العامة والخاصة للبرنامج.
٢. تحديد مراحل البرنامج، وعدد جلساته، والمدة الزمنية لكل جلسة.
٣. بناء محتوى البرنامج وتحديد الانشطة والفعاليات والواجبات.
٤. وضع البرنامج بصيغته الاولية.
٥. عرض البرنامج بصيغته الاولية على مجموعة من المحكمين للتعرف على مدى انسجامه وافراد العينة.
٦. اجراء التعديلات وفقا لآراء المحكمين.

اهداف البرنامج: قسم الباحث اهداف البرنامج الى:

١. هدف عام: يتمثل في التدريب على استراتيجيات التنظيم الذاتي الاكاديمي لدى عينة البحث التجريبية.
٢. الهدف الخاص: اتقان افراد العينة (المجموعة التجريبية) لجميع انشطة البرنامج والمتمثلة بتطبيق استراتيجيات التنظيم الذاتي الاكاديمي.

الفنيات والاستراتيجيات المستعملة في البرنامج:

اعتمد الباحث على عدد من الفنيات والاستراتيجيات المختلفة في البرنامج الحالي تبعا لاختلاف الاستراتيجيات والانشطة التي يقوم بها اثناء الجلسة الواحدة، فلا عن اعتماد الباحث على طريقة المحاضرة، والمناقشة والحوار، والاقناع

اللفظي، والتطبيقات السلوكية والحديث الذاتي، والمراقبة والتقييم الذاتي، والتغذية الراجعة . ويتضمن تقنيات مثل تحديد الأهداف، إدارة الوقت، استراتيجيات التحفيز الذاتي، وتقنيات التعامل مع التوتر.

المرحلة التنفيذية:

- تقديم البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية لمدة ٨ أسابيع (جلسات تدريبية أسبوعية لمدة ساعة لكل جلسة).
- لا يتلقى الطلاب في المجموعة الضابطة أي تدخل تدريبي.

الإطار الزمني:

- المرحلة التحضيرية: شهر واحد (إعداد البرنامج التدريبي واختيار العينة).[١]
- المرحلة التنفيذية: ٨ أسابيع (تنفيذ البرنامج التدريبي) بواقع جلستين في الاسبوع، والعدد الكلي (١٦) جلسة.[٢]

المرحلة التقييمية: اسبوع (تطبيق أدوات القياس بعد البرنامج وتحليل البيانات).

سادساً: الوسائل الاحصائية:

الوسائل الإحصائية : لقد اعتمد الباحث على الوسائل الاحصائية في تحليل اجراءات ونتائج بحثه واستعمل الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) من التحليلات الاحصائية الآتية:

١. مربع كاي : استعمل للتعرف على اراء المحكمين في صدق الفقرات .

٢. كروسكال واليز : استعمل في التكافؤ الاحصائي .

٣. معامل ارتباط بيرسون : استعمل في تعرف معاملات الارتباط للثبات والصدق وارتباط الفقرات بدرجات المقياس والمجالات نفسها .

٤. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: لاستخراج القوة التمييزية لفقرات التنظيم الذاتي الاكاديمي، ولبيان الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

٥. معادلة الفا كرونباخ : استعمل في تعرف معامل الثبات للمقياس .

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها:

الهدف الاول: تصميم برنامج تدريبي قائم على التنظيم الذاتي: تم ذلك عن طريق تصميم برنامج لقياس درجة التنظيم الذاتي الاكاديمي لدى افراد العينتين التجريبية والضابطة ، بالاختبارين القبلي والبعدي وكما تم الاشارة الية في الفصل الثالث.

الهدف الثاني: قياس فاعلية برنامج تدريبي قائم على التنظيم الذاتي الاكاديمي لدى الطلاب الراسبين في الصف السادس الاعدادي السادس: فقد ينبثق من هذا الهدف فرضين هما:

الفرض الاول: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التنظيم الذاتي الاكاديمي قبل تطبيق البرنامج:

---

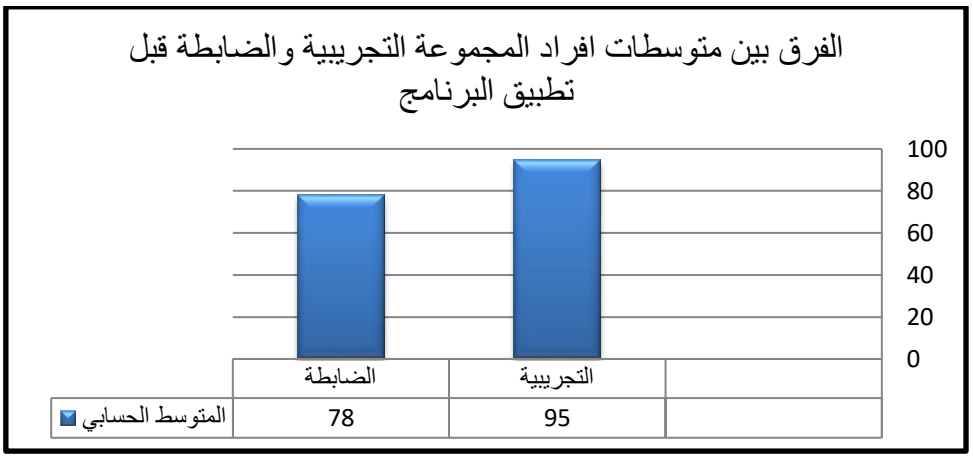
١. من (٢٠٢٤/٩/١٥ ولغاية ١٠/١٥/ ٢٠٢٤).
٢. من (٢٠٢٤/١٠/٢٠ ولغاية ٢٠٢٤/١٢/١٢)

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستعمال الاختبار التائي(t.test) لعينتين مستقلتين، بعد التأكد من اعتدالية التوزيع ، وقد تبن ان المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (١٥) طالب يبلغ (75) درجة وبانحراف معياري (5.3)، اما المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة الضابطة البالغ عددها (15) طالب يبلغ (76) درجة وانحراف معياري (5.1) درجة، كما بلغت قيمة الاختبار التائي (0.55)، وان قيمة (P-Value) بلغت (0.59) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك تظهر النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج.

جدول(٣) قيمة الاختبار التائي لدلالة الفرق بين افراد المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار التائي (t.test)	قيمة P-Value	الدلالة الاحصائية
التجريبية	15	75	5.3	0.55	0.59	غير دالة
الضابطة	15	76	5.1			

شكل رقم (١) الفرق بين متوسطات افراد المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج



أشارت النتائج في الجدول اعلاه والرسم الى عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين المجموعتين قبل التطبيق. وهذا مؤشر على أن المجموعتان كانتا متكافئتين قبل بدء البرنامج التدريبي، مما يعني أن أي اختلاف لاحق يمكن أن يُعزى لتأثير البرنامج. هذا يتماشى مع المبادئ التجريبية التي تشترط تكافؤ المجموعتين لضمان الصدق الداخلي للدراسة.

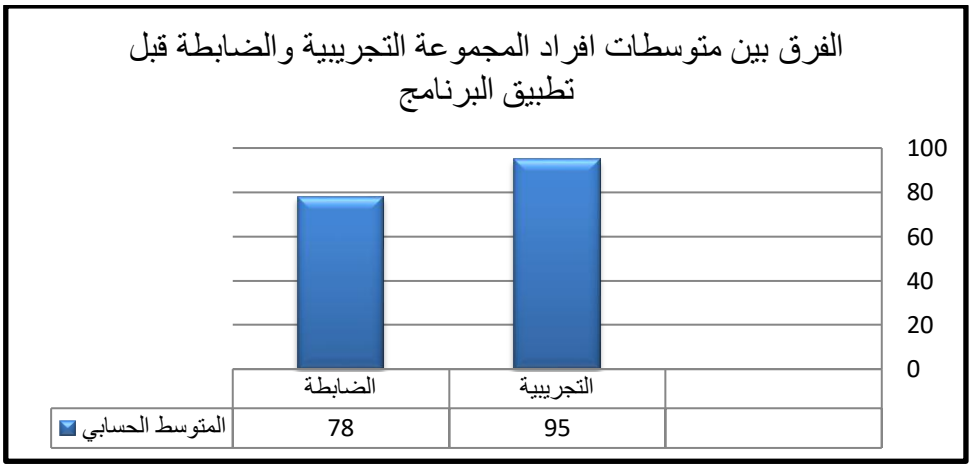
الفرض الثاني: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسن التنظيم الذاتي الاكاديمي بعد تطبيق البرنامج.

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستعمال الاختبار التائي(t.test) لعينتين مستقلتين، فقد بلغ المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية البالغ عددها (15) طالب يبلغ (95) درجة، بانحراف معياري قدره (6.2)، وبلغ المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة الضابطة (78) درجة، وبانحراف معياري قدره (5.8) درجة كما بلغت قيمة الاختبار التائي (7.02)، وان قيمة (P-Value) بلغت (0.001) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك تظهر النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج ولصالح التجريبية.

جدول(٤) قيمة الاختبار التائي لدلالة الفرق بين افراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار التائي (t.test)	قيمة P-Value	الدلالة الاحصائية
التجريبية	15	95	6.2	7.02	0.001	دال لصالح المجموعة التجريبية
الضابطة	15	78	5.8			

شكل رقم (٢) الفرق بين متوسطات افراد المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج



أظهرت النتائج في الجدول والرسم اعلاه الى وجود فرق ذو دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد التطبيق. وهذا يعد مؤشر على أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي على تحسين التنظيم الذاتي الأكاديمي للمجموعة التجريبية. وهذا يعكس ما تشير إليه نظرية زيمرمان للتنظيم الذاتي الأكاديمي، حيث يؤكد زيمرمان أن التدريب الموجه لتعزيز استراتيجيات التنظيم الذاتي يمكن أن يُحسّن من أداء الطلاب ويُعزز استقلاليتهم الأكاديمية. بالتالي فإن التدريب الذي حصلت عليه المجموعة التجريبية عزز هذه المراحل الثلاث: (١) التخطيط والتنظيم: عزز البرنامج وعي الطلاب بأهمية وضع أهداف محددة واستخدام استراتيجيات فعالة لتحقيقها. (٢) المراقبة الذاتية: تعلم الطلاب كيفية تقييم أدائهم الأكاديمي بشكل مستمر. (٣) التأمل والتغذية الراجعة: ساعدهم التدريب على تحسين أدائهم بناءً على مراجعة ما أنجزوه. وهذه العمليات تتفق مع نظرية زيمرمان، الذي أشارت الدراسات إلى أن تعزيز التنظيم الذاتي يؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي واستقلالية الطلاب (Zimmerman, 2002: 65).

كما اتفقت النتيجة الحالية مع دراسة (Pintrich, 2000) التي قامت على تطوير استراتيجيات التنظيم الذاتي والذي أدى بدوره إلى تحسين أداء الطلاب الأكاديمي وزيادة الدافعية لديهم. كما اتفقت مع دراسة (Schunk & Zimmerman, 1998) التي اكدت أن التدريب الموجه يمكن أن يساعد الطلاب على تحسين التخطيط والتنفيذ والمراقبة الذاتية، مما يؤدي إلى تحسين النتائج الأكاديمية.

كما أكدت دراسة (Cleary & Zimmerman, 2004) أن الطلاب الذين يتلقون تدريبًا على التنظيم الذاتي يظهرون تقدمًا ملحوظًا في أدائهم مقارنة بزملائهم الذين لم يتلقوا هذا التدريب. كما اتفقت مع دراسة (Panadero, 2017) التي اشارت إلى أن استراتيجيات التنظيم الذاتي تُعد عاملاً أساسيًا في تعزيز نجاح الطلاب في البيئات الأكاديمية.

الاستنتاجات: استنتج الباحث عن طريق البحث الحالي والنتائج التي توصل اليها الاتي:

١. أظهرت النتائج وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.
٢. أن البرنامج التدريبي كان فعالًا في تحسين التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الصف السادس الإعدادي، وهو مرحلة حرجة تتطلب مهارات عالية من التخطيط والمراقبة الذاتية لتحقيق النجاح الأكاديمي.
٣. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج يشير إلى أن المجموعتين كانتا متكافئتين من حيث مهارات التنظيم الذاتي قبل بدء التدريب، مما يعزز من مصداقية الدراسة.
٤. أن طلاب الصف السادس الإعدادي يواجهون ضغوطًا كبيرة بسبب أهمية هذه السنة الدراسية في تحديد مستقبلهم الأكاديمي.
٥. ساعد البرنامج التدريبي طلاب المجموعة التجريبية على تحمل مسؤولية تعلمهم من خلال تنمية مهارات مثل وضع الأهداف، إدارة الوقت، مراقبة التقدم، والتقييم الذاتي.
٦. نتائج الدراسة تؤكد أن التنظيم الذاتي الأكاديمي ليس مجرد مهارة فطرية، بل يمكن تعلمه وتعزيزه من خلال برامج تدريبية موجهة تعتمد على مبادئ علمية مثل نظرية زيمرمان.

التوصيات: عن طريق النتائج التي توصل اليها الباحث ومسيره بحثه يوصي بالاتي:

١. بتوسيع نطاق تطبيق البرنامج القائم على التنظيم الذاتي الأكاديمي ليشمل جميع طلاب الصف السادس الإعدادي، نظراً لما أثبته من فعالية في تحسين الأداء الأكاديمي وتنمية مهارات التنظيم الذاتي.
٢. تضمين مهارات التخطيط، مراقبة الذات، والتقييم الذاتي ضمن المناهج الدراسية لتعزيز قدرة الطلاب على إدارة وقتهم وجهودهم بفعالية.
٣. تنظيم دورات تدريبية للهيئات التدريسية لتأهيلهم على تطبيق استراتيجيات التنظيم الذاتي الأكاديمي مع الطلاب داخل الفصول الدراسية، لضمان استدامة الأثر الإيجابي لهذه البرامج.
٤. إنشاء برامج تدريبية موجهة خصيصاً لطلاب المراحل النهائية، مثل الصف السادس الإعدادي، لمساعدتهم على التعامل مع الضغوط الدراسية بشكل منظم وفعال.

المقترحات:

١. اقتراح إجراء دراسات مشابهة على عينات من طلاب المراحل المختلفة (الإعدادية والجامعية) لمعرفة مدى تأثير البرامج التدريبية القائمة على التنظيم الذاتي في مراحل تعليمية متنوعة.
٢. دراسة تأثير البرامج التدريبية على متغيرات أخرى مثل تحسين الدافعية، تخفيض القلق الدراسي، وزيادة التحصيل الأكاديمي.
٣. تطوير تطبيقات وبرامج إلكترونية تساعد الطلاب في تطبيق مهارات التنظيم الذاتي، مثل أدوات تخطيط الوقت أو تسجيل تقدمهم الأكاديمي.
٤. إشراك أولياء الأمور في ورش عمل تعريفية لتوعيتهم بدورهم في دعم أبنائهم لاستخدام مهارات التنظيم الذاتي بشكل فعال.

المصادر:

- بني أحمد، م. (٢٠١٤). *التعلم المنظم ذاتيًا وأهميته في البيئة التعليمية*. دار الفكر للنشر.
- الدرادكة، صالح عليان (٢٠١٨) تنظيم الذات الأكاديمي: انتشاره ومعوقاته من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، المجلد التاسع، العدد (٢٥). ص٢.
- وزارة التربية العراقية (٢٠٢٣). إحصائيات نتائج الامتحانات العامة. وزارة التربية والتعليم العراقية.
- Babinski, L. M., Murray, D., & Hamm, J. V. (2023). Self-Regulation Challenges and Supports in Middle Level Education: Health Education Teachers' and School Counselors' Views. In *RMLE Online* (Vols. 46, pp. 1-16). RMLE Online. https://doi.org/10.1080/19404476.2023.2204780
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin Company.
- Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation empowerment program: A school-based program to enhance academic success. *Journal of Adolescence*, 27(1), 1-18. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.11.002.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). "The power of feedback."Review of Educational Research, 77(1), 81-112.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610. https://doi.org/10.1177/001316447003000308
- Lee, W., & Lee, M. (2014). Testing interest and self-efficacy as predictors of academic self-regulation and achievement. *Educational Psychology*, 34(4), 497-515. https://doi.org/10.1080/01443410.2014.895298.
- Liew, J., Kwok, O.- man, Chang, Y.- pei, Chang, B., & Yeh, Y.-C. (2014). Parental Autonomy Support Predicts Academic Achievement Through Emotion-Related Self-Regulation and Adaptive Skills in Chinese American Adolescents. In *Asian American Journal of Psychology* (Vols. 5, pp. 214-222). Asian American Journal of Psychology. https://doi.org/10.1037/A0034787.
- Panadero, E. (2017). *A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. Frontiers in psychology*, 8, 422. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422.
- Pintrich, P. R. (2000).*The role of goal orientation in self-regulated learning. Handbook of self-regulation*, 451-502. https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50042-1.
- Pintrich, P. R. (2004). "A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students." Educational Psychology Review, 16(4), 385-407 .
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1998).Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational psychologist*, 25(1), 3-17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2007). Influencing children's self-regulation of reading and writing through modeling. Reading & Writing Quarterly, 23 (1), 7-25. https://doi.org/10.1080/10573560600837578.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2008). Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications. Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2012). Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications. Routledge .
- Zimmerman, B. J. (1998). Developing self-fulfilling cycles of academic regulation: An analysis of exemplary instructional models. In D.H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Self regulated learning: From teaching to self-reflective practices*. (pp1-19).New York: The Guilford Press.
- Zimmerman, B. J. (2000). "Attaining self-regulation: A social cognitive perspective." Handbook of self-regulation, 13-39 .
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41 (2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. Routledge.