



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لتنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة

رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص علم نفس تعليمي)

إعداد الطالبة

**نوهه علي محمد عبدو الببحاح**

إشراف

**د. رشا عادل عبد العزيز**

مدرس علم النفس التعليمي  
كلية البنات  
جامعة عين شمس

**أ.د / سناء محمد سليمان**

أستاذ علم النفس التعليمي  
كلية البنات  
جامعة عين شمس

2019م



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## صفحة العنوان

اسم الباحثة : نوهه علي محمد عبدو البجباح

الدرجة العلمية : دكتوراه

القسم التابع له : علم النفس

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

سنة المنح : 2019م



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## رسالة دكتوراه

اسم الطالبة: نوهه علي محمد عبدو البجراح  
عنوان الرسالة: فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتي  
التنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة  
اسم الدرجة : (دكتوراه)

لجنة الإشراف

أ. د. سناء محمد سليمان	الوظيفة: أستاذ علم النفس التعليمي
د. رشا عادل عبد العزيز	كلية البنات - جامعة عين شمس
	الوظيفة: مدرس علم النفس التعليمي
	كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ البحث : 2019/ /

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ 2019/ /

ختم الجامعة

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

2019/ /

2019/ /

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

صَلَّى  
الْعَظِيمِ

[سورة الرعد: آية 28]

## شكر وتقدير

الحمد لله فالق الأنوار، وجاعل الليل والنهار، ثم الصلاة والسلام على سيدنا محمد المختار.

"من لا يشكر الناس لا يشكر الله".

ها أنا في هذه اللحظات أضع قلبي في محطات شكر بعد كتابة هذا الجهد في أحد جوانب العلم والمعرفة، فتبدأ محطات شكري.

أولاً: إلى أستاذتي الفاضلة التي تعلمنا منها كل ما هو جيد ومفيد في حياتنا العلمية، إلى الأستاذة الدكتورة/ **سناء محمد سليمان** التي تشرفت بقبولها الإشراف على هذه الرسالة، وكان لتوجيهاتها العلمية ومتابعتها المستمرة ومراجعتها لهذه الدراسة وتشجيعها ودفعها للروح المعنوية الأثر الطيب في إخراج هذا الجهد إلى واقع الحياة العملية.

وثاني محطات شكري فهي للدكتورة/ **رشا عادل عبد العزيز**، فلها مني كل التقدير والاحترام. وتقف محطات شكري الآن إلى عضوي لجنة المناقشة الأستاذة الدكتورة/ **رجاء عبد الرحمن خطيب** والأستاذة الدكتورة/ **هيام صابر شاهين**، على تفضلهما مشكورين بقبول مناقشة هذه الأطروحة.. فلهما مني كل التقدير والاحترام.

والآن تقف محطات شكري إلى من أروضتني لبن الحناة وسقطني ماء الحياة، إلى من تطيب أيامي بقربها ويسعد قلبي بهنائها، إلى من تحملت معي السفر والغربة، إلى أعلى كائن في الوجود.. أمي الغالية.

والآن تقف محطات شكري إلى الغائب الحاضر، إلى من كان لي سنداً وإلى من كانت كلماته التشجيعية لي أنا وأخواتي في إكمال مسيرتنا العلمية مصباح يضيء.. إلى روح والدي رحمه الله وجعله من أهل الجنة.

والآن تقف محطات شكري إلى من ترعرعت معهم ونما غصني بينهم: إخواني وأخواتي (تهاني، عبير، محمد، عبد الرحمن)، وشكري الملئ بالحب إلى "أختي عائشة" التي كانت معي في بداية مسيرتي هذه.. فلهم مني كل التقدير والاحترام.

إلى أطفال أختي وجدتي وخالاتي.. إلى كل الأهل والأقارب.. إلى أصدقائي وصديقاتي.. إلى كل من دعا لي بظهر الغيب.. إلى كل من يعرفني.. شكراً لكم جميعاً ولكم مني كل التقدير والاحترام.

الباحثة

## مستخلص الدراسة

اسم الطالبة: نوهة علي محمد عبدو الببحاح  
عنوان الرسالة: مدى فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لتنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة.

إشراف: أ. د. سناء محمد سليمان أستاذ علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس  
د. رشا عادل عبد العزيز مدرس علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس  
جهة البحث: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - قسم علم النفس.  
تهدف هذه الدراسة إلى تنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة من خلال برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً.

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للتحقق من صحة فروض الدراسة.  
وقد تكونت عينة الدراسة الحالية من (60) طالبة من طالبات كلية التربية، الجامعة الأسمرية، ليبيا للعام الجامعي 2017-2018، تم تقسيمهن إلى مجموعتين (30) مجموعة تجريبية، (30) مجموعة ضابطة.  
وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً (إعداد لطفي عبد الباسط إبراهيم) تعديل الباحثة، مقياس الصمود النفسي (إعداد إيمان مصطفى سرميني) تعديل الباحثة، استمارة المستوى الثقافي والاجتماعي (إعداد عليّة المنيب)، تعديل الباحثة، برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لتنمية الصمود النفسي (إعداد الباحثة).

نتائج الدراسة: أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج المستخدم في تنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة.

### كلمات مفتاحية:

- استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً
- الصمود النفسي

## **Abstract of the Study**

**Student's name:** Noha Ali Mohamed Abdou El Behbah

**Thesis title:** Effectiveness of a training program based on some self-regulated learning strategies to develop psychological resilience among female university students.

**Supervision:** prof. Dr. Sana Mohamed Soliman, professor of educational psychology - faculty of women - Ain Shams University

Dr. Rasha Adel Abdelaziz, lecturer of educational psychology - faculty of women - Ain Shams University

**Research Authority:** Ain Shams University - Faculty of Women for Arts, Science and Education - Department of Psychology.

This study aims to develop the psychological resilience among the female university students through a training program based on some self-regulated learning strategies.

The sample of the current study consisted of (60) female students from the Faculty of Education, Asmariyah University, Libya for the academic year 2017-2018, who were divided into two groups (30) for the experimental groups and (30) for the control group. To verify the hypotheses validity, the researcher used the following tools:

The self-regulated learning strategies scale (prepared by Lotfi Abdel Basset Ibrahim), modified by the researcher, the psychological resilience scale (prepared by Iman Mustafa Sarmini), modified by the researcher, the socioeconomic level questionnaire (prepared by Aleiya El Monib), modified by the researcher, a training program based on some self-regulated learning strategies for developing the psychological resilience (prepared by the researcher).

**The study results:** The results of the study found the effectiveness of program used in developing the psychological resilience among the female university students.

**Keywords:** Self-regulated learning strategies, psychological resilience

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
1	الفصل الأول مدخل الدراسة
2	مقدمة الدراسة
5	مشكلة الدراسة وأسئلتها
6	أهداف الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
9	محددات الدراسة
11	الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة
12	المحور الأول: التعلم المنظم ذاتياً
13	أهمية التعلم المنظم ذاتياً
14	مكونات التعلم المنظم ذاتياً
16	أبعاد التعلم المنظم ذاتياً
18	عمليات التعلم المنظم ذاتياً
22	مراحل تطور التعلم المنظم ذاتياً
23	الافتراضات العامة التي تشترك فيها معظم نماذج التنظيم الذاتي للتعلم
24	عرض لبعض نماذج التعلم المنظم ذاتياً
27	تعقيب على بعض نماذج التعلم المنظم ذاتياً
27	مبادئ التعلم المنظم ذاتياً
28	استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً
29	تصنيف استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً
33	المحور الثاني: الصمود النفسي
33	تعريف الصمود النفسي
35	الخلفية التاريخية لدراسة الصمود النفسي

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
36	مصطلحات قريبة من مفهوم الصمود النفسي
38	النظريات المفسرة للصمود النفسي
39	مكونات الصمود النفسي
41	العوامل المدعمة لصمود الفرد
42	قياس الصمود النفسي
43	سمات الأفراد الذين يتمتعون بالصمود النفسي
44	النماذج المفسرة للصمود النفسي
48	<b>المحور الثالث: المرحلة الجامعية</b>
48	تعريف الجامعة
48	أهداف الجامعة
49	وظائف الجامعة
49	مميزات المرحلة الجامعية
50	<b>الفصل الثالث</b> <b>دراسات سابقة</b>
51	المحور الأول: دراسات تناولت استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وبعض المتغيرات
58	المحور الثاني: دراسات تناولت متغير الصمود النفسي
66	تعقيب عام على الدراسات السابقة
67	فروض الدراسة
68	<b>الفصل الرابع</b> <b>منهج وإجراءات الدراسة</b>
69	أولاً: منهج الدراسة
72	ثانياً: مجتمع الدراسة
72	ثالثاً: عينة الدراسة
78	رابعاً: أدوات الدراسة
135	خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
137	<b>الفصل الخامس</b> <b>نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
138	أولاً: الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة التجريبية

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
140	الفرض الأول ونتائجه
143	الفرض الثاني ونتائجه
146	الفرض الثالث ونتائجه
149	الفرض الرابع ونتائجه
151	الفرض الخامس ونتائجه
153	الفرض السادس ونتائجه
155	ثانياً: نتائج الدراسة التجريبية من وجهة نظر القياس (محكي المرجع)
160	ثالثاً: ملخص عام لنتائج الدراسة
161	رابعاً: توصيات الدراسة
161	خامساً: بحوث مقترحة
162	مراجع الدراسة
163	أولاً: المراجع العربية
171	ثانياً: المراجع الأجنبية
174	ملاحق الدراسة
234	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	عمليات التعلم المنظم ذاتياً	21
2	استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وتعريفها	30
3	العوامل المدعمة للصمود النفسي	41
4	العوامل المعيقة للصمود النفسي	42
5	التصميم التجريبي لمجموعتي الدراسة	70
6	توزيع أفراد مجتمع الدراسة	72
7	دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبيية والضابطة في العمر الزمني	74
8	دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبيية والضابطة في المستوى الثقافي والاجتماعي للأسرة	75
9	دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبيية والضابطة على مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في القياس القبلي	75
10	دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبيية والضابطة على مقياس الصمود النفسي في القياس القبلي	77
11	العامل، تسميته، عباراته، وتشبعاتها، وقيمة الجذر الكامن ونسبة التباين العملي لمقياس التعلم المنظم ذاتياً	81
12	معاملات ارتباط استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وتقدير الذات	82
13	دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى بالنسبة إلى درجات المهارات الفرعية وكذلك بالنسبة إلى الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً	86
14	معاملات ثبات مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً باستخدام التجزئة النصفية وألفا كرونباخ	87
15	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد من أبعاد مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً والدرجة الكلية لنفس البعد (ن=50)	88

تابع قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
90	معامل الارتباط بين درجة كل بعد من مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى طالبات الجامعة وبين الدرجة الكلية للمقياس (ن=50)	16
91	أبعاد مقياس التعلم المنظم ذاتياً وتوزيع عبارات كل بعد	17
93	قيمة (ت) لدلالة الفروق لحساب قدرة مقياس الصمود النفسي على التمييز	18
94	قيمة (ر) لحساب ثبات مقياس الصمود النفسي ومكوناته بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية	19
95	الاتساق الداخلي بين كل مكون والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي	20
97	دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى بالنسبة إلى درجات كل بعد وكذلك بالنسبة إلى الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي	21
98	معاملات ثبات مقياس الصمود النفسي باستخدام التجزئة النصفية وألفا كرونباخ	22
99	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد من أبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية لنفس البعد (ن=50)	23
100	معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة وبين الدرجة الكلية للمقياس (ن=50)	24
100	أبعاد مقياس الصمود النفسي وعبارات كل بعد	25
101	الحالة التعليمية للأب والأم والدرجة المقابلة	26
102	وظيفة الأب والأم والدرجة المقابلة لها	27
103	المنطقة السكنية والدرجة المقابلة لها	28
103	الدرجات المقابلة لعدد غرف المسكن	29
103	الدرجات المقابلة لعدد أفراد الأسرة	30
104	توزيع الدرجات على الأسئلة العشرة باستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي	31
105	الفروق بين متوسطي درجات المرتفعين والمنخفضين في استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي	32
105	حساب الثبات لاستمارة المستوى الثقافي والاجتماعي والثقافي للأسرة	33

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
34	ملخص لمحتوى جلسات البرنامج التدريبي	131
35	الوصف الإحصائي لدرجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً	139
36	الإحصاء الوصفي لدرجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصمود النفسي	139
37	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في القياسين القبلي والبعدي	140
38	دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في القياس البعدي	143
39	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في القياسين البعدي والتتبعي	147
40	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي في القياسين القبلي والبعدي	149
41	دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصمود النفسي في القياس البعدي	151
42	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي في القياسين القبلي والتتبعي	153
43	نتائج الدراسة على مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً من وجهة النظر محكية المرجع	156
44	نتائج الدراسة على مقياس الصمود النفسي من وجهة النظر محكية المرجع	158

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
175	مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى طالبات الجامعة (إعداد لطفي عبد الباسط إبراهيم) (تعديل الباحثة)	1
184	الصورة المعدلة لمقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً (إعداد لطفي عبد الباسط إبراهيم) (تعديل الباحثة)	2
190	مقياس الصمود النفسي (إعداد إيمان مصطفى سرميني، 2015)	3
195	الصورة المعدلة لمقياس الصمود النفسي (إعداد إيمان مصطفى سرميني، 2015) (تعديل الباحثة)	4
199	استمارة المستوى الثقافي والاجتماعي للأسرة (إعداد عليّة منيب، 1998) (تعديل الباحثة)	5
202	استمارة تقييم الجلسات	6
204	استمارة تقييم البرنامج	7
205	جلسات البرنامج التدريبي القائم على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لتنمية الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة	8
230	صور لبعض الشهادات التي حصلت عليها الطالبة	9

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة .. وأسئلتها
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- محددات الدراسة