



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

بسم الله الرحمن الرحيم



شبكة المعلومات الجامعية  
@ ASUNET



**MONA MAGHRABY**



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



# شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



**MONA MAGHRABY**



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

# جامعة عين شمس

## التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

### قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها  
على هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيداً عن الغبار



**MONA MAGHRABY**

جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
إدارة الدراسات العليا

### تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

فحص ..... مناقشة ..... في ..... م ، وتنكون من :

- ..... 1 - الأستاذ الدكتور /
- ..... 2 - الأستاذ الدكتور /
- ..... 3 - الأستاذ الدكتور /
- ..... 4 - الأستاذ الدكتور /

### تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالب درجة

ماجستير ..... دكتوراه ..... في ..... م

الموظف المختص ..... مدير الإدارة ..... أ.د/ وكيل الكلية



جامعة عين شمس  
كلية البنات للأداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

# **برنامج للتدريب على مهارات تنظيم الذات لتحسين الكفاءة الاجتماعية والأكاديمية لتلاميذ الشق الثاني من التعليم الأساسي**

# رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص علم النفس التعلمي)

# إعداد الطالبة خديجة خليفة سالم القماطي

أ.د. شاديه أحمد عبد الخالق د.شهيناز إسماعيل عبد الهادي  
إشراف أستاذ علم النفس كليّة البناء - جامعة عين شمس  
مدرس علم النفس كليّة البناء - جامعة عين شمس

م 2021



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## صفحة العنوان

اسم الباحثة : خديجة خليفة سالم القماطي

الدرجة العلمية : دكتوراه

القسم التابع له : علم النفس

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

سنة المنح : 2021م



جامعة عين شمس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## رسالة دكتوراه

اسم الطالبة: خديجة خليفة سالم القماطي

عنوان الرسالة: برنامج للتدريب على مهارات تنظيم الذات لتحسين الكفاءة الاجتماعية  
والأكademie لتلاميذ الشق الثاني من التعليم الأساسي

اسم الدرجة : (دكتوراه)

### لجنة الإشراف

أ. د. شادية أحمد عبد الخالق	الوظيفة: أستاذ علم النفس	كلية البنات - جامعة عين شمس	د. شهيناز إسماعيل عبد الهاي	الوظيفة: مدرس علم النفس	كلية البنات - جامعة عين شمس
-----------------------------	--------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------	-----------------------------

تاريخ البحث : 2021/ /  
الدراسات العليا

ختم الجامعة	أحجزت الرسالة بتاريخ / 2021 / 2021	موافقة مجلس الكلية	موافقة مجلس الجامعة
2020/ /	2021/ /	2020/ /	2021/ /

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلِمْتَنَا  
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾

الْعَظِيمُ  
الصَّدِيقُ

[سورة البقرة: آية 32]

## **مستخلص الدراسة**

### **عنوان الرسالة:**

برنامج للتدريب على مهارات تنظيم الذات لتحسين الكفاءة الاجتماعية والأكاديمية لتلاميذ الشق الثاني من التعليم الأساسي.

هدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريسي لمهارات تنظيم الذات لدى عينة من تلاميذ الشق الثاني من التعليم الأساسي والكشف عن فاعلية برنامج التدريب على مهارات تنظيم الذات في تحسين الكفاءة الاجتماعية والكفاءة الأكاديمية لدى تلاميذ الشق الثاني من التعليم الأساسي.

**العينة:** تكونت عينة الدراسة من (24) تلميذاً من الذكور من مدرسة جنзор الغربية بمدينة جنзор بليبيا. تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

المجموعة التجريبية وعدها (12) تلميذاً، والمجموعة الضابطة وعدها (12) تلميذاً.

**الأدوات:** لتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق الأدوات التالية:

- مقياس المستوى الاجتماعي - الاقتصادي - الثقافي (إعداد محمد بيومي خليل، 2014)

- |               |                                       |
|---------------|---------------------------------------|
| إعداد الباحثة | مقياس مهارات الذات                    |
| إعداد الباحثة | مقياس الكفاءة الاجتماعية              |
| إعداد الباحثة | مقياس الكفاءة الأكademie              |
| إعداد الباحثة | البرنامج التدريسي لمهارات تنظيم الذات |

**النتائج:** أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية برنامج التدريب على مهارات تنظيم الذات وتحسين الكفاءة الاجتماعية والأكاديمية لدى عينة الدراسة.

### **كلمات مفتاحية:**

مهارات تنظيم الذات  
الكفاءة الاجتماعية  
الكفاءة الأكاديمية  
المراهقة

## **Abstract of the Study**

The study title: "A self-organization skills training program to improve the social and academic competence among the second-grade students of basic education.

The study aimed to design a training program for self-regulation skills among a sample of second-grade students of basic education and to uncover the effectiveness of a training program on self-organization skills in improving the social competence and academic efficiency among the second-grade students of basic education.

The sample: The study sample consisted of (24) male students from Janzour Western School in Janzour city, Libya, as they were divided into two groups: the experimental group, whose number is (12) students, and the control group, whose number is (12) students.

The study tools: to achieve the objectives of the study, the following tools were applied:

- The socio-economic-cultural level scale (prepared by Muhammad Bayoumi Khalil, 2014).
- The self-organization skills scale (prepared by the researcher).
- The social competency scale (prepared by the researcher).
- The academic efficiency scale (prepared by the researcher).
- The training program for self-regulation skills (prepared by the researcher).

The study findings: the study findings resulted in the effectiveness of the training program on self-organization skills and improving the social and academic competence of the study sample.

### **Key words:**

Self-organization skills

Social Efficiency

Academic Efficiency

Adolescence

## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على أشرف الخلق أجمعين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد..

قال الله تعالى: ﴿وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ﴾ [النحل: 53]

يطيب لي بعد إنجاز هذا العمل أن أسجد لله حمدًا وشكراً على ما وهبني من عون وصبر من أجل إتمامه، والذي أرجوه أن يكون خالصاً لوجهه الكريم، وأن يرقني أجره. وامتثالاً لقول الرسول الكريم ﷺ: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله".

يطيب لي أن أتقدم بالشكر والعرفان وعظيم الامتنان إلى الأستاذة الدكتورة/ شادية أحمد عبد الخالق أستاذ علم النفس بكلية البنات، لجهدها المبارك وتقاضلها بالإشراف على هذه الرسالة، فكان لكريم صبرها، وجميل قولها، ودقة ملاحظاتها، وتوجيهاتها القيمة الدور الكبير في ظهور هذه الرسالة بهذه الصورة، فلها مني أبلغ الدعاء بأن يمتعها الله بالصحة والعافية، وخالص الثناء على عطائها الكريم أثناء تشرفي بالتلذذ على يديها.

كما أخص بالشكر الدكتورة/ شهيناز إسماعيل عبد الهادي مدرس علم النفس بكلية البنات التي ساندتني وأعانتي وشجعتي لإنجاز هذه الدراسة، فجزاها الله عنى وعن الباحثين خير الجزاء.

وإلى الأساتذة الكرام الذين قبلوا أن يناقشوا هذه الرسالة، من صاحبة القلب الكبير، والعطاء الوفير، الأساتذة الدكتورة ماجي وليم يوسف، والأساتذة الدكتورة نعمة السيد خليل، ولا شك أن ملاحظاتهم وتوجيهاتهم التي ستؤخذ بعين الاعتبار أثر على أثراء هذا العمل العلمي. كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى قسم علم النفس بكلية البنات، جامعة عين شمس لما كان له من فضل علي في تسجيل هذه الرسالة والاستفادة من منشآتها ومكتباتها، والنهل من فيض علم علمائها، كما أتوجه بالشكر إلى الأساتذة المحكمين الذين أغنووا أدوات البحث بتوجيهاتهم وملاحظاتهم حتى خرجت بهذه الصورة.

كما أتقدم بالشكر إلى زوجي الذي كان خير سند لي، وأولادي الذين تحملوا عناء سفري وعانونا من انشغالني عنهم، فكل الشكر والتقدير لهم.

الباحثة

## أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
أ	الأية
ب	مستخلص الدراسة
ج	شكر وتقدير
هـ	أولاً: قائمة الموضوعات
طـ	ثانياً: قائمة الجداول
لـ	ثالثاً: قائمة الأشكال
مـ	رابعاً: قائمة الملاحق
1	<b>الفصل الأول</b> مدخل الدراسة
2	مقدمة
3	مشكلة الدراسة
5	أهداف الدراسة
5	أهمية الدراسة
7	التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة
10	محددات الدراسة
11	المعالجة الإحصائية
12	<b>الفصل الثاني</b> الإطار النظري للدراسة
13	تمهيد
13	<b>المحور الأول: البرنامج التدريبي</b>
13	الاتجاهات النظرية المفسرة للخصائص السلوكية والمعرفية
13	الاتجاه التحليلي
14	الاتجاه السلوكى
15	الاتجاه المعرفي
15	الاتجاه المعرفي السلوكى البنائى
15	الاتجاه الفسيولوجى

الصفحة	الموضوع
16	الاتجاه الثقافي الاجتماعي
16	الاتجاه الإنساني
17	الاتجاه المعرفي السلوكي
18	مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي
18	إجراءات ومراحل الإرشاد المعرفي السلوكي
19	فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي
23	<b>المحور الثاني: مهارات تنظيم الذات</b>
24	مفهوم تنظيم الذات
25	خطوات تنظيم الذات
26	التعلم المنظم ذاتياً
30	خصائص المتعلمين المنظمين ذاتياً
32	النظريات التي فسرت التنظيم الذاتي
32	أولاً: النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورة
36	ثانياً: نظرية زيرمان
38	ثالثاً: نظرية بياجيه للتنظيم الذاتي
40	رابعاً: نظرية فيجوتسكي
41	خامساً: نظرية براؤن
43	<b>المحور الثالث: الكفاءة الاجتماعية</b>
43	الكفاءة الاجتماعية
44	مفهوم الكفاءة الاجتماعية
48	نمو الكفاءة الاجتماعية
49	خصائص الكفاءة
49	مكونات الكفاءة الاجتماعية
51	أبعاد وعناصر الكفاءة الاجتماعية
53	مظاهر الكفاءة الاجتماعية باعتباره مرادفاً للذكاء الاجتماعي
54	أساليب تقدير الكفاءة الاجتماعية
56	الكفاءة الاجتماعية في ضوء بعض نماذج ونظريات علم النفس

الصفحة	الموضوع
63	<b>المحور الرابع: الكفاءة الأكاديمية</b>
63	مفهوم الكفاءة الأكاديمية
64	أبعاد الكفاءة الأكاديمية
64	أولاً: مهارات الاستذكار
70	ثانياً: مهارات إدارة الوقت
75	ثالثاً: مهارة التنظيم الذاتي للتعليم
78	رابعاً: إدارة وتحمل الضغوط الأكاديمية
82	<b>المحور الخامس: مرحلة المراهقة</b>
83	تعريف المراهقة
85	تحديد مرحلة المراهقة
86	العوامل المحددة لشكل المراهقة
87	التغيرات التي تصاحب مرحلة المراهقة
93	المطالب وال حاجات الأساسية في مرحلة المراهقة
94	أهمية مرحلة المراهقة
95	<b>الفصل الثالث</b> <b>دراسات سابقة</b>
96	تمهيد
96	<b>المحور الأول: دراسات تناولت مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين</b>
104	تعقيب على دراسات المحول الأول
106	<b>المحور الثاني: دراسات تناولت الكفاءة الأكاديمية و علاقتها بمتغيرات أخرى</b>
116	<b>المحور الثالث: دراسات تناولت الكفاءة الاجتماعية و الكفاءة الأكاديمية و الاثنين معاً</b>
126	تعقيب على دراسات المحور الثالث
128	فروض الدراسة
130	<b>الفصل الرابع</b> <b>منهج الدراسة واجراءاتها</b>
131	تمهيد
131	منهج الدراسة
131	إجراءات الدراسة

الصفحة	الموضوع
131	عينة الدراسة
137	أدوات الدراسة
179	خطوات الدراسة
180	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
181	الفصل الخامس نتائج الدراسة ومناقشتها
182	الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة التجريبية
182	الإحصاء الوصفي لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات تنظيم الذات ومقياس الكفاءة الاجتماعية ومقياس الكفاءة الأكademie
183	نتائج الفرض الأول
185	نتائج الفرض الثاني
188	نتائج الفرض الثالث
191	نتائج الفرض الرابع
193	نتائج الفرض الخامس
196	نتائج الفرض السادس
199	نتائج الفرض السابع
201	نتائج الفرض الثامن
204	نتائج الفرض التاسع
206	تفسير ومناقشة نتائج الدراسة
209	الوصيات
211	دراسات وبحوث مقتربة
212	قائمة المراجع
233	الملاحق
350	الملخصات
351	ملخص الرسالة باللغة العربية
	ملخص الرسالة باللغة الإنجليزية