

## فاعلية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي- السلوكي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية منخفضي التحصيل بمدينة تبوك

### Effectiveness based on cognitive - behavioral counseling program for the development of self-regulation skills among low achievement of the secondary school students in Tabuk

د. سليمان عوده أبودميك العطوي

**Dr. Sulaiman Odah Abudmeak Al-Atawi**

دكتوراه علم نفس اجتماعي وشخصية، إدارة تعليم تبوك

abudmeak1@hotmail.com

#### ملخص الدراسة

هدفت الدراسة لمعرفة فاعلية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي- السلوكي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية منخفضي التحصيل بمدينة تبوك، وتم اختيار مدرسة من مدارس مدينة تبوك كعينة للدراسة بطريقة عشوائية بسيطة، وكان عدد طلاب عينة الدراسة (100) طالب من طلاب ثانوية بدر في المرحلة الثانوية منخفضي التحصيل المنتظمين دراسياً، وطبق عليهم مقياس مهارات التنظيم الذاتي لانتقاء ( 60 ) طالباً من الطلاب الذين يعانون من ضعف في مهارات التنظيم الذاتي، وتم توزيعهم على مجموعتين متكافئتين (تجريبية - ضابطة)، ثم تعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج وتم اجراء قياس بعدى للمجموعتين، وقياس تنبعي للمجموعة التجريبية فقط، وتمت المعالجة الإحصائية للبيانات بعد انتهاء التطبيق. واستخدم الباحث لأغراض هذه الدراسة مقياس مهارات التنظيم الذاتي لبوردي (Purdie, 2003)، ويتكون من (28) فقرة موزعة بالتساوي في أربعة مجالات، هي: (وضع الهدف والتخطيط- الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة-التسميع والحفظ-طلب المساعدة الاجتماعية). وتم التحقق من صدق وثبات المقياس وذلك عن طريق صدق المحكمين، والاتساق الداخلي، واتضح أن معاملات ارتباط المفردات بالمحاور التي تنتمي إليها تتراوح بين (0.474، 0.840)، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. وتم إجراء التحليل العاملي الإستكشافي Exploratory Factor Analysis وبتدوير المحاور Promax، واتضح من نتائج التحليل العاملي أن قيم التثبع كلها أكبر من 0.3 وأن قيم الجذور الكامنة للمحاور الاربعة Eigenvalues أكبر من (1)، وأن نسبة التباين المفسر للمحاور مجتمعة تفسر 78.1 % من التباين وهذه النتائج تؤكد تمتع المقياس بدلالات صدق عالية. وتم التأكد من ثبات الأداة بطريقة "ألفا كرونباخ". واتضح أن قيمة معامل الثبات تتراوح بين (0.78، 0.90). ومعامل الثبات لفقرات المقياس ككل هو 0.84 وهي درجة يمكن الوثوق بها. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي، بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي لصالح المجموعة التجريبية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتنبعي لصالح القياس التنبعي.

مما يعني أن البرنامج له أثر مستمر على طلاب المجموعة التجريبية، في ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة، يمكن تقديم التوصيات التالية:

- 1- قيام المرشدين النفسيين، والتربويين بعقد المحاضرات، والندوات للطلبة في المدارس حول أهمية مهارات التنظيم الذاتي، ودوره في ضبط سلوكهم واستثارة الدافعية.
- 2- قيام المرشدين النفسيين، والتربويين بتدريب الطلاب على مهارات التنظيم الذاتي لما لها من دور في تحسن تحصيل الطلاب وخاصة في المرحلة الثانوية.
- 3- تدريب المعلمين على فنيات الإرشاد المعرفي – السلوكي كالتعزيز، والتغذية الراجعة، والحديث الذاتي الايجابي للطلاب لما لها من دور في ضبط سلوك الطالب وإثارة دافعيته.

**الكلمات المفتاحية:** فاعلية برنامج ، معرفي ، سلوكي ،مهارات التنظيم الذاتي، المرحلة الثانوية ،منخفضي التحصيل .

## Abstract

The purpose of this study is to investigate the effectiveness of a program based on cognitive - behavioral counseling for developing self- regulation skills among low achievement secondary stage students in Tabuk city. The study adopted on the quasi-experimental method. The sample of the study consisted of (60) males students, randomly distributed into two equal groups (experimental and control group). In order to achieve the aims of the study, the researcher used (Purdie, 2003) scale for measuring the self- regulation skills which consist of (28) items included four aspects : (setting goals and planning , record- keeping and monitoring, recitation and memorizing and seeking academic assistance). The researcher investigates the validity and reliability of used scale measuring by judges and internal consistency, for validity, and cronbach's alpha and exploratory factor analysis for reliability.

It was found that the coefficients of correlation of items with the aspects to which they belong ranged between (0.474 and 0.840). All these values are statistically significant at the level of 0.01. Exploratory Factor Analysis was performed and by using Promax, it was clear that the results of the Factor Analysis showed that all saturation values are greater than 0.3 and the Eigenvalues of the four aspects are greater than (1), and the ratio of the variance that explains all aspects interprets 78.1% of the variance. From these results the scale confirms high validity.

The reliability of this scale was confirmed by the method of "Alpha Cronbach": it was clear that the value of the reliability factor ranges between (0.78 and 0.90). The reliability coefficient for all items of this scale is 0.84, which is a reliable result.

The findings revealed the following results: there was statistically significant difference in the average of the experimental and control groups at self- regulation scale in favor of experimental group. On other hand, the results showed there were statistically significant differences in the average of two measurements (pre -post) in favor of post measurement, and also there were statistically significant differences in the average of experimental group scores at post and sequential measurements in favor of sequential measurement, which indicate that the program has a continuing impact on the students of the experimental group.

According to the findings of this study, the following recommendations can be made:

- 1- Psychological and educational counselors conduct lectures and seminars for students in schools about the importance of self- regulation skills, and its role in controlling students' behavior and trigger their motivation.
- 2- Psychological and educational counselors train students in self- regulation skills because these skills have a role in improving students' achievements, especially at the secondary level.
- 3- Training teachers on the techniques of cognitive-behavioral counseling such as reinforcement, feedback and positive self-talk for the student because of its role in controlling the student behavior and trigger his motivation.

**Keywords:** Effectiveness Based, Cognitive, Behavioral, Self-Regulation Skills, Secondary School, Among Low Achievement.

## 1-1 المقدمة:

يعد التحصيل الدراسي من النتائج التي يسعى النظام التعليمي إلى تحقيقه بأعلى مستويات، بالإضافة إلى أنه إحدى الأدوات التي يقاس بها مستوى الجهد المبذول في الميدان سواء من المعلمين أو من الطلاب، ونتيجة لذلك اهتم التربويون بقياسه، وتحديد أسباب القوة والضعف فيه، ودراسة المتغيرات التي يتأثر بها، ومن تلك المتغيرات مهارات التنظيم الذاتي، والتي لها تأثير على مستوى الإنجاز كتحديد الأهداف، والتخطيط الجيد، والحفظ والتسميع. ويرى جرانفولد (Grandvold, 1994) أن التدريب على مهارات التنظيم الذاتي يتضمن مجموعة من الأساليب المعرفية، والسلوكية، التي توظف بهدف مساعدة الفرد على التحكم الذاتي بالسلوك الشخصي، وتمتد إلى إيجاد أنماط سلوكية جديدة، وبالتالي ينصب الاهتمام بمهارات التنظيم الذاتي على المثبرات، والعمليات المعرفية الوسيطة، ونواتج السلوك، لأنها تتحكم بالسلوك،

كما تستند أهمية مهارات التنظيم الذاتي إلى أن هناك سلوكيات عدة لا يستطيع مراقبتها أو التحقق منها إلا الفرد نفسه (الشناوي، 1998م؛ القمش والعضايلة والتركي، 2008م).

ويعتمد الإرشاد المعرفي-السلوكي على مجموعة من النظريات مؤداها أن سلوكيات الفرد وانفعالاته تنشأ من خلال طريقة التفكير، والعمليات المعرفية التي يمكن أن يتعلم تعديلها، (محمد، وأبو النور، 2010م).

وبناء على ما سبق تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يقوم على الإرشاد المعرفي – السلوكي في تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية منخفضي التحصيل في مدينة تبوك.

### 1-2- مشكلة الدراسة:

تُعد مشكلة انخفاض التحصيل الدراسي من المشكلات التي لا يكاد يخلو منها أي مجتمع، فضعف تحصيل الطالب الدراسي وبخاصة في المرحلة الثانوية يؤدي إلى عدم تمكن كثير من الطلبة من متابعة دراستهم الجامعية والالتحاق بالتخصصات المفضلة لديهم ويبقى تحصيله الأكاديمي ضعيفاً، لعدم الرغبة أو عدم إتقان ذلك التخصص، وتصبح عملية ضعف التحصيل عملية تراكمية. مما يسبب عدم توازن في المجتمع نتيجة عدم الانسجام بين أفرادها، وعدم تكافؤ الفرص التي يحظى بها أفراد المجتمع، وبالتالي يصبح المجتمع مكوناً من أجزاء متفاوتة، قسم متعلم ناجح في الحياة، وقسم فاشل غير قادر على التفاعل مع الحياة، وقد يصبح عالية على أسرته ومجتمعه (شيراز، 2006م). ولتحقيق التوازن في المجتمع، ومنح كل فرد فرصته ليكون عضواً منتجاً في المجتمع، واستثمار الطاقات الإبداعية تدعو إلى الاهتمام بتحصيل الطلبة وبخاصة في المرحلة الثانوية.

ومن خلال عمل الباحث في إدارة تعليم تبوك، لاحظ أن نسبة الطلاب المتعثرين الذين لديهم مواد محمولة (19,81%) من مجموع طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك (مركز الإحصاء، 1439هـ)، وهو الأمر الذي شجع الباحث على دراسة مشكلة انخفاض التحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية والمساعدة في إيجاد حل له من خلال تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى الطلاب باستخدام برنامج إرشادي يعتمد على مبادئ النظرية المعرفية-السلوكية.

وبالرغم من فاعليته إلا أن هناك قلة في الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في البيئة العربية عموماً، والبيئة السعودية خصوصاً -في حدود علم الباحث وإطلاع- لذلك حاولت الدراسة الحالية التعرف على فاعلية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي – السلوكي في تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية منخفضي التحصيل بمدينة تبوك.

### 1-3- أسئلة الدراسة:

تتلخص مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤل الرئيس التالي: "ما فاعلية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي – السلوكي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية منخفضي التحصيل الدراسي؟

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس مجموعة من التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- ما الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي؟
- 2- ما الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي؟

3- ما الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي؟

#### 1-4- أهمية الدراسة:

تكمن الأهمية النظرية لدراسة من دراستها لشريحة مهمة من المجتمع، وهم طلاب المرحلة الثانوية منخفضة التحصيل، وإثراء المعرفة في مجال التخصص، خصوصاً في ضوء قلة الدراسات الأجنبية والعربية. وتكمن الأهمية التطبيقية فيما تسفر عنه النتائج من فاعلية البرنامج المعرفي – السلوكي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية منخفضة التحصيل، مما ينعكس على تحسن مستوى التحصيل لديهم.

#### 1-5- حدود الدراسة:

- 1- الحدود الموضوعية: تمثل عنوان الدراسة في (فاعلية برنامج معرفي-سلوكي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية منخفضة التحصيل بمدينة تبوك) وبذلك تتضمن حدود الدراسة المتغيرات التالية: المتغير المستقل: البرنامج المعرفي – السلوكي، والمتغير التابع: مهارات التنظيم الذاتي.
- 2- الحدود المكانية: تم تطبيق البرنامج الإرشادي في مدرسة بدر الثانوية للبنين التابعة لإدارة التعليم العام في مدينة تبوك.
- 3- الحدود الزمانية: تم تطبيق البرنامج الإرشادي خلال الفصل الدراسي الثاني من عام 1439 / 1440 هـ.

#### 1-6- مصطلحات الدراسة:

##### 1- البرنامج الإرشادي (Counseling Program):

عرف كل من شنن والين (Shannon & Allen, 2006) البرنامج الإرشادي بأنه مجموعة من الإجراءات والأساليب النفسية المخطط لها إعداداً، وتنظيماً، وإشرافاً، وتقييماً، ومتابعةً، وتستخدم مع مجموعة من الأفراد محددة العدد. أما إجرائياً- وللدراسة الحالية- فإن البرنامج الإرشادي تكون من الجلسات الإرشادية المنظمة، والبالغ عدده (16) جلسة بواقع (45) دقيقة لكل جلسة باستثناء الجلسة الأولى كانت بواقع (60) دقيقة، والمخطط لها مسبقاً من حيث الهدف والأسلوب المستخدم، والمتوقع أن تؤدي إلى اكتساب مهارة التنظيم الذاتي ورفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة المجموعة التجريبية.

##### 2- مهارات التنظيم الذاتي: (Self – Regulation Skills):

وعرفها (المرادني، 2011م): خطوات وأفعال تم تخطيطها وتكييفها، بحيث يستخدمها الطلاب لتنظيم تعلمهم بالدرجة التي تساعد على اكتساب المعلومات عبر بيئة التعلم؛ لإنجاز أهداف التعلم، وتحسين نواتج تعلمهم. ويعرفها بوردي (2003م): Purdie: أنها العملية التي من خلالها يضع المتعلم أهدافاً، ويستخدم إستراتيجيات معينة لتحقيق تلك الأهداف، ويوجه خبرات تعلمه، ويعدل سلوكه لتسهيل اكتساب المعلومات والمهارات.

ويعرف الباحث مهارات التنظيم الذاتي اجرائياً: بأنها سلسلة من الاجراءات التي يتمكن من خلالها الطلاب من استخدام وتوظيف المهارات التي تساعدهم على التخطيط، والتسميع، والفهم، والمراقبة الذاتية، وطلب المساعدة الاجتماعية، بحيث يكون الطالب نشطاً في العملية التعليمية. وتقاس مهارات التنظيم الذاتي إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس مهارات التنظيم الذاتي إعداد Purdie وتعديل (أحمد، 2007 م).

### 3-المرحلة الثانوية:

إن المرحلة الثانوية يقصد بها الطلاب الملتحقون في كل من الصفوف التالية: الأول، والثاني، والثالث الثانوي في مدارس الإدارة العامة للتعليم في مدينة تبوك.

### 4-انخفاض التحصيل الدراسي المنخفض :

عرف معجم المصطلحات التربوية والنفسية (2003م) التحصيل الدراسي بأنه " مجموعة المعارف والمهارات المتحصل عليها والتي تم تطويرها خلال المواد الدراسية، والتي عادة تدل عليها درجات الاختبار أو الدرجات التي يخصصها المعلمون أو بالاثنتين معا"

يُعرّف التحصيل الدراسي المنخفض بحصول الطالب على نسبة تحصيل دون المستوى العادي (المتوسط) في مادة دراسية أو أكثر نتيجة لأسباب متنوعة ومتعددة(ذياب،2006م) .

أما إجرائياً فيعرفه الباحث في الدراسة الحالية بأن التحصيل الدراسي المنخفض يتمثل في انتقال الطالب إلى الفصل التالي مع حمل مادة أو أكثر من مقررات الفصل السابق في المرحلة الثانوية.

## 2-الإطار النظري:

### 2-1-1-مهارات التنظيم الذاتي: ( Self – Regulation Skills )

#### 2-1-1-تمهيد:

ترتبط مهارات التنظيم الذاتي بالتعلم بسبب ارتباطها بمهارات التفكير، وإدارة الوقت، والتعلم الجماعي، والتنظيم، والتقييم الذاتي، والبحث عن المعلومة، وتشكل شخصية الطالب الدراسية، فهي تساعده على اكتساب مهارات اتخاذ القرار، وحل المشكلات، وتحسين تحصيله الأكاديمي، وتُساعده في حياته اليومية وفي مجال العمل والعلاقات الاجتماعية سواء بين الفرد ذاته أو الآخرين في محيطه الاجتماعي، فمعظم أبعاد مهارة تنظيم الذات تحدث ضمن السياق الاجتماعي (لاشين، 2009م).

### 2-1-2-مفهوم مهارات التنظيم الذاتي:

تعددت التعريفات التي تناولت مهارات التنظيم الذاتي، فقد عرفها رييد (Reid, 2006) بأنها عملية مستمرة تهدف إلى مراقبة التقدم في تحقيق الأهداف، والتأكد من صحة النتائج، وإعادة تصحيح أخطاء المتعلم، كما عرفها ماكماهون ولوقا (McMahon&Luca, 2001) بالعملية التي ينشط من خلالها الطالب بدعم سلوكه المعرفي،

وتؤثر عليه بشكل منظم وتوجهه نحو تحقيق أهدافه، كما عرفها كليجوري (Caligiuri, 2003) بأنها مجموعة من العمليات الداخلية التي تمكن الفرد من تحقيق أهدافه في وقت محدد وإن تغيرت الظروف، وتتضمن تعديل التفكير أو الانفعال أو السلوك أو الانتباه، أو استخدام تلقائي لأساليب محددة لإنجاز المهمة، وتنشط عملية التنظيم الذاتي عندما يعترض السلوك إعاقة، أو عندما يكون الهدف غير واضح، وعرفها بمبنيوتي (Bembenutty , 2006) بأنها العملية التي من خلالها يضع المتعلم أهدافاً، ويراقب وينظم ويتحكم في تعلمه، أما شونكوف وفيليبس (Shonkoff& Phillips, 2000) فقد عرفا التنظيم الذاتي بأنه مهارة الفرد في التحكم بوظائف جسده، والتعامل مع انفعالاته القوية، والمحافظة على التركيز والانتباه.

### 2-1-3 أهمية مهارات التنظيم الذاتي:

تعتبر مهارات التنظيم الذاتي مهمة بالنسبة للمتعلمين، فالمتعلمون الذين يمتلكون مهارات التنظيم الذاتي أكثر نشاطاً عقلياً أثناء عملية التعلم، وإيجابيون في استقبال المعلومات، ويتمتعون بدرجة عالية من الضبط الذاتي، وأكثر تحقيقاً لأهدافهم، (أحمد، 2013م)، (Zumbrunn,Tadlock&Roberts, 2011) وأضاف كورنو (Corno, 2005) بأن أهمية مهارات تنظيم الذات تنبع من كونها توجه العملية التعليمية، وتساعد في تحقيق أهداف الفرد المتغيرة والمتطورة، وتحافظ على الجوانب الانفعالية ضمن حدود معقولة، أما أهمية مهارات التنظيم للمعلمين فتسهل عليهم عملية التعلم، وتزودهم بالإستراتيجيات التي تساعدهم بتحقيق أهداف العملية التعليمية، وتسهم في تزويدهم بالمعارف والمعلومات وتطور نموهم المعرفي والمهني.

### 2-1-4 مهارات التنظيم الذاتي:

مهارات التنظيم الذاتي لدى بوردي (Purdie , 2003) تتمثل في ما يلي:

1. وضع الهدف والتخطيط (Planning and Goal Setting): وتشير إلى قيام المتعلم بوضع جملة من الأهداف الرئيسية والفرعية التي يطمح في تحقيقها وتخطيط كيفية تنفيذها، والأساليب التي تحققها، فالمتعلم يملك المهارة لتحديد أهدافه، وإعداد الخطة والسعي لتحقيقها، بالتفكير في حاجاته قبل البدء في العمل.
2. الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة (record keeping and monitoring): قيام المتعلم بتسجيل الأحداث أو النتائج، فيقوم المتعلم بمراقبة نشاطاته من أجل تحقيق أهدافه، وتسجيلها وتدوين الملاحظات باستخدام البطاقات والاحتفاظ بالأعمال الصفية أو الدرجات المكتسبة في ملف خاص.
3. التسميع والحفظ (Recitations and Conservation): وتتمثل هذه الإستراتيجية في مهارة المتعلم في حفظ المادة عن طريق تسميعها إما بصورة جهرية أو صامته وحفظها لاستدعائها عند الحاجة.
4. طلب المساعدة الاجتماعية (Asking for social Assistant) : بذل الفرد جهداً لطلب مساعدة الأقران، والمعلمين، والأسرة، فالطالب يلجأ إلى أحد أفراد الأسرة أو المعلم أو الزملاء للحصول على مساعدتهم في فهم المادة التعليمية أو أداء الواجبات.

## 2-2- الإرشاد المعرفي - السلوكي:

### 2-2-1 مفهوم الإرشاد المعرفي – السلوكي

إن الإرشاد المعرفي-السلوكي يعتبر أحد الطرق التي تستخدم أساليب إعادة البناء المعرفية، والسلوكية لتحسين الوظائف النفسية (Corea & Sperry & Darks, 2015) فهو إرشاد قصير المدى، حيث يستغرق من 10 – 20 جلسة، خلال فترة زمنية تمتد من 12 – 16 أسبوعاً، بهدف تغيير وجهة نظر المسترشد السلبية نحو ذاته، والعالم المحيط به، والمستقبل، من خلال تطبيق الإستراتيجيات السلوكية والمعرفية، بهدف تحديد ومراقبة السلوكيات المرتبطة بالأفكار والمشاعر، ولزيادة الوعي وإدراك الأفكار السلبية وغير المنطقية (السيد وسليمان، 2011م). ويعرف مليكة (1994م) الإرشاد المعرفي – السلوكي بأنه "أحد المناهج الإرشادية التي تهدف إلى تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير، عن طريق التدريب على مهارات المواجهة والتحكم في القلق، والتحصين ضد الضغوط، والتدريب على حل المشكلة، ووقف الأفكار السلبية، واكتساب مهارات التعلم الذاتي، ويحدث التعديل السلوكي من خلال التغيير المعرفي، والاتجاهات، والأفكار، ومفهوم الذات"، ويعرفه سومرز (Somers, 2007) بأنه علاج نفسي للتفاعلات السلبية بين الفكر والانفعال والسلوك.

### 2-2-3- أهمية الإرشاد المعرفي – السلوكي:

يعد الإرشاد المعرفي- السلوكي من أكثر أساليب الإرشاد النفسي شيوعاً في الوقت الراهن لتناوله الكثير من المشكلات النفسية التي زادت حدتها مع التطور التكنولوجي في القرن العشرين، وهذا ما أكدته الدراسات التي تناولت فاعلية الإرشاد المعرفي- السلوكي مقارنة بأساليب الإرشاد الأخرى، فاحتمالية الانتكاسة بعد الانتهاء من تطبيقه قليلة، وقد يعود ذلك إلى دمج واستخدام عدة استراتيجيات، وتركيزه على المكونات المعرفية، والوجدانية، والسلوكية، (إسماعيل، 2015م).

## 3-الدراسات السابقة:

### 3-1-الدراسات التي تناولت مهارات التنظيم الذاتي والتحصيل الدراسي:

أجرى إخلص وشانجرفام (Ekhlas & Shangarffam, 2013) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين العوامل المحددة لإستراتيجيات التنظيم الذاتي، ومهارات اكتساب اللغة، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالباً، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبه دالة إحصائياً بين إستراتيجيات التنظيم الذاتي والمهارات اللغوية للقراء، والكتابة، والمحادثه، كما أظهرت النتائج أن التنظيم الذاتي يتنبأ بمهارة القراءة.

أجرى بيكر ومياو دنكان و ماكيلاند (Becker, Miao, Duncan & McClelland, 2014) دراسة بهدف التعرف على أثر التنظيم الذاتي السلوكي على الوظائف التنفيذية والتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (127) طفلاً من أطفال الروضة، وأظهرت وجود علاقات موجبة دالة إحصائياً بين مهارات التنظيم الذاتي السلوكي، والمهارات التنفيذية، كما بينت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين التنظيم الذاتي والتحصيل الأكاديمي المبكر لدى أطفال ما قبل المدرسة.

أجرى كل من مونتروي وبولز سكبي وفوستر (Montroy, Bowles, Skibbe & Foster, 2014) دراسة هدفت للتعرف على أثر التنظيم على التحصيل الدراسي لدى أطفال ما قبل المدرسة، وتألفت عينة الدراسة من (118) طفلاً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود أثر دال إحصائياً للتنظيم الذاتي على التحصيل الدراسي لدى الأطفال.

### 3-2- الدراسات التي تناولت برامج تنمية مهارات التنظيم الذاتي.

أجرى نينز وسرزو وبيرناردو وروساريو (Nunez, Cerezo, Bernardo, Rosario, Valle, frenandez & Suarez, 2011) دراسة بهدف التعرف على فعالية برنامج للتدريب على إستراتيجيات التنظيم الذاتي لدى طلاب الجامعة، وتعزيز سلسلة من الإستراتيجيات التي تسمح للطلاب بإدارة عمليات تعلمهم بطريقة أكثر كفاءة، واستخدمت الدراسة التصميم شبه التجريبي، وتألفت عينة الدراسة من (373)، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، والتي أظهرت تحسناً ملموساً في إستراتيجيات التنظيم الذاتي والتحصيل الدراسي.

أجرى لافازني وميرحسيني ودافيدي (Lavasani, Hejazi & Davoodi, 2011) للتحقق من فاعلية برنامج تدريبي على إستراتيجيات التنظيم الذاتي والدافع الأكاديمي والكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الابتدائية، تألفت عينة الدراسة من (45) طالبة، وزعت على مجموعة تجريبية بلغ عددها (22) ومجموعة ضابطة بلغ عددها (23) واستخدم الباحث مقياس دوافع التعلم ومقياس الدافعية الأكاديمية والكفاءة الذاتية، وتوصلت الدراسة إلى وجود أثر دال إحصائياً لبرنامج التدريب على إستراتيجيات التنظيم الذاتي على الدافع الأكاديمي والكفاءة الذاتية للطلاب.

أجرى بور وموقادام (Pour & Moghaddam, 2014) دراسة بهدف التحقق من أثر برنامج لتنمية مهارات التنظيم الذاتي وحل المشكلات وخفض قلق الاختبار لدى طالبات المدارس العليا في إيران. تألفت عينة الدراسة من (30) طالبة، تم توزيعهن على مجموعتين التجريبية والضابطة، واستخدمت الدراسة التصميم شبه التجريبي واستخدم الباحثان اختبار سارسون لقلق الاختبار. وتوصلت الدراسة إلى وجود أثر دال إحصائياً للبرنامج التدريبي على كل من قلق الاختبار والتنظيم الذاتي، حيث انخفض قلق الاختبار لدى المجموعة التجريبية، وتطورت مهارات التنظيم الذاتي وحل المشكلات لدى المجموعة التجريبية.

### 3-3- تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة يتبين ما يلي:

- 1- توصلت الدراسات السابقة إلى أن اكتساب مهارات التنظيم الذاتي قد حسن من التحصيل الدراسي مثل دراسة اخلاص وشانجارفام ( Ekhlās & Shangarffam , 2013 ) ودراسة بيكر ومياو ودنكان وماكيلاند ( Becker , Miao , (Montroy , Bowles , Duncan & McClelland , 2014) ، ودراسة مونتروي وبولز وسكبي وفوستر ( Montroy , Bowles , Skibbe & Foster , 2014).

- 2- توصلت الدراسات السابقة إلى فاعلية الإرشاد المعرفي – السلوكي في تنمية مهارات التنظيم الذاتي مثل دراسة نينز وزملائه (Nunez , et al , 2011) ، دراسة بور وموحدام (Pour & Moghaddam 2014).
- 3- عينات الدراسات السابقة تألفت من الطلبة العاديين مثل دراسة بور وموحدام (Pour & Moghaddam, 2014) ودراسة نينز وزملائه (Nunez , et al, 2011) ، في حين كانت عينة الدراسة الحالية من الطلاب منخفض التحصيل وهذا ما ميزها عن الدراسات السابقة التي لم تستخدم عينات لديهم ضعف في التحصيل الدراسي.
- 4- استخدمت دراسة أجرى لافازني وميرحسيني ودافيدي (Lavasani, Hejazi & Davoodi, 2011) ودراسة (Pour & Moghaddam, 2014) ، ودراسة نينز وسرزو وبيراناردو وروساريو (Nunez, Cerezo, Bernardo, Rosario, Valle, frenandez & Suarez , 2011) برامج تدريبية وتعليمية لتحسين التنظيم الذاتي، واستخدمت الدراسة الحالية مقياس مهارات التنظيم الذاتي بوردي (Purdie, 2003).
- 5- استخدمت بعض الدراسات السابقة والدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي الذي يلائم هذا النوع من الدراسات وباستخدام مجموعة تجريبية وضابطة وقياس قبلي وبعدي وتتبعي.
- 6- ويتضح من العرض السابق للدراسات ندره الدراسات العربية والأجنبية -في حدود علم الباحث واطلاعه- التي استخدمت برنامج لتنمية مهارات التنظيم الذاتي يستند إلى الإرشاد المعرفي-السلوكي وعلى عينة من منخفض التحصيل الدراسي.
- 7- استفاد الباحث من الدراسات السابقة في إعداد اجراءات الدراسة، وعرض التنظيم الذاتي، ومهاراته، وقياسه، وارتباطه بالعديد من المتغيرات كما استفاد من تجارب الدراسات السابقة في إعداد البرنامج الإرشادي وفقا لأسس الإرشاد السلوكي-المعرفي.
- 8- تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بالآتي:
  - من الدراسات القليلة -في حدود علم الباحث واطلاعه- التي حاولت إعداد برنامج يستند على الإرشاد المعرفي - السلوكي لإكساب مهارات التنظيم الذاتي.
  - تميزت الدراسة باستهداف طلاب المرحلة الثانوية العامة منخفضي التحصيل.

### 3-4- فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية، والضابطة في القياس البعدي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي (وضع الهدف والتخطيط والتسميع والحفظ والمراقبة وطلب المساعدة)، والمجموع الكلي للمهارات، لصالح المجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي (وضع الهدف والتخطيط والتسميع والحفظ والمراقبة وطلب المساعدة)، والمجموع الكلي للمهارات، لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي (وضع الهدف والتخطيط والتسميع والحفظ والمراقبة وطلب المساعدة)، والمجموع الكلي للمهارات.

#### 4. منهجية الدراسة وإجراءاتها

##### 4-1 منهج الدراسة:

اعتمد الباحث في الدراسة الحالية على المنهج التجريبي القائم على تصميم المجموعات المتكافئة وقياسات متكررة وذلك لملاءمته طبيعة ومتغيرات وهدف الدراسة فالمتغير المستقل هو برنامج الإرشاد المعرفي – السلوكي، والمتغير التابع هو مهارات التنظيم الذاتي، واستخدم الباحث مجموعتين متكافئتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) بقياسات متكررة (القياس القبلي والبعدى للمجموعتين والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية فقط).

جدول ( 1 ) التصميم البحثي المستخدم في الدراسة

المجموعة	نوع القياس	المتغير	نوع القياس	نوع القياس
التجريبية	قياس القبلي	المستقل	قياس البعدي	قياس تتبعي
الضابطة	قياس القبلي	-----	قياس البعدي	-----

ويتضح من الجدول (1) السابق انه في هذا التصميم يتم تقسيم الأفراد على المجموعتين تقسيماً عشوائياً أولاً؛ بإعطاء كل طالب رقماً متسلسلاً عشوائياً، ثم اختيار مجموعتين مجموعة من يحمل أرقامها فردية ومجموعة يحمل أرقامها زوجية، وبعد ذلك تخضع المجموعة التجريبية للمتغير المستقل ( البرنامج ) ولا تخضع له المجموعة الضابطة، وبعد انتهاء البرنامج تخضع المجموعتين للقياس البعدي لقياس أثر ( البرنامج ) المتغير المستقل وكذلك تخضع المجموعة التجريبية لقياس تتبعي لمعرفة اثر البرنامج طويل الأمد ( العساف، 1409هـ، 12).

##### 4-2-مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية منخفضة التحصيل بمدينة تبوك للعام الدراسي 1439 / 1440 هـ، والبالغ عددهم (656) طالب، ويمثل هذا العدد نسبة (19.81 %) من مجموع طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تبوك والموزعين على (10) مدارس، وهي المدارس التي تطبق النظام الفصلي في مدينة تبوك (مركز الاحصاء، 1439هـ).

##### 4-3-عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (100) طالب من طلاب المرحلة الثانوية منخفضة التحصيل المنتظمين بمدرسة بدر الثانوية، وتم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة، حيث تمت كتابة أسماء المدارس على أوراق صغيرة منفصلة، وتم خلط الأوراق، ثم اختيار ورقة منها، حيث وقع الاختيار على مدرسة بدر الثانوية، وطبق عليهم مقياس مهارات التنظيم الذاتي لاختيار العينة النهائية والتي تتألف من (60) طالباً وهم الطلاب الأقل درجات على مقياس مهارات التنظيم، وتم توزيعهم على مجموعتين متكافئتين، تجريبية (30) طالباً، وضابطة (30) طالباً، ثم تعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج وجرى قياس بعدى للمجموعتين (التجريبية والضابطة)، وأجري قياس تتبعي للمجموعة التجريبية فقط، وتمت المعالجة الإحصائية للبيانات بعد انتهاء التطبيق.

#### 4-4- أدوات الدراسة وإجراءاتها:

#### 4-4-1- مقياس مهارات التنظيم الذاتي

استخدم الباحث لأغراض هذه الدراسة مقياس مهارات التنظيم الذاتي من إعداد بوردي (Purdie, 2003)، وعدله أحمد (2007م) للبيئة العربية، ويتكون من (28) فقرة إيجابية، موزعة بالتساوي على أربعة أبعاد، لكل بُعد سبع فقرات، البعد الأول: (وضع الهدف والتخطيط: 1، 5، 9، 13، 17، 21، 25)، البعد الثاني: (الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة: 2، 6، 10، 14، 18، 22، 26)، البعد الثالث: (التسميع والحفظ: 3، 7، 11، 15، 19، 23، 27)، البعد الرابع: (طلب المساعدة الاجتماعية: 4، 8، 12، 16، 20، 24، 28)، ويتم الإجابة على الفقرات بتدرج خماسي (موافق بشدة، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق بشدة)، وتعطى كل إجابة درجة متدرجة (5، 4، 3، 2، 1)، وتكون الدرجة الأعلى (140) درجة، والدرجة الأدنى (28) درجة، وقد تم التحقق من صدق وثبات المقياس بالطرق التالية:

#### 1- الصدق: وتم التحقق من الصدق بعدة طرق:

أولاً: صدق المحكمين: تم التحقق من صدق المحكمين للمقياس، وذلك بعرضه على سبعة محكمين متخصصين في علم النفس والإرشاد، حيث اقترحوا إجراء بعض التعديلات اللغوية على بعض المفردات، وبعض صياغة الفقرات، وذلك لتناسب مع البيئة السعودية، والمرحلة الدراسية التي تطبق عليها الدراسة. ثانياً: الاتساق الداخلي: اعتمدت الدراسة الحالية في حساب الاتساق الداخلي على معاملات ارتباط المفردة بالمحور الذي تنتمي له، ثم ارتباط درجات المحور بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (2) معامل ارتباط محاور المقياس مع الدرجة الكلية

المحور	معامل الارتباط
وضع الهدف والتخطيط	0,886
الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	0.888
التسميع والحفظ	0.865
طلب المساعدة الاجتماعية	0.894

واتضح من الجدول أن معاملات ارتباط المفردات بالمحاور التي تنتمي إليها تتراوح بين (0.865، 0.894)، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. كما يوضح الجدول التالي ارتباط كل مفردة بالبعد الذي تنتمي إليه ومستوى دلالة كل منها.

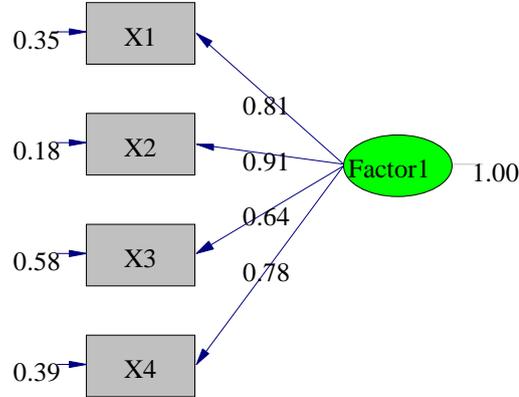
جدول رقم (3) معاملات الارتباط بين المفردات والمحاور التي تنتمي إليه

معامل الارتباط	البند	المحور	معامل الارتباط	البند	المحور
0.704	3	التسميع والحفظ	0.540	1	وضع الهدف والتخطيط
0.555	7		0.474	5	
0.679	11		0.681	9	
0.828	15		0.683	13	
0.817	19		0.719	17	
0.722	23		0.659	21	
0.697	27		0.671	25	
0.739	4		طلب المساعدة الاجتماعية	0.610	
0.603	8	0.746		6	
0.782	12	0.736		10	
0.679	16	0.674		14	
0.706	20	0.808		18	
0.815	24	0.597		22	
0.840	28	0.646		26	

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط المفردات بالمحاور التي تنتمي إليها تتراوح بين (0.474، 0.840) وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01.

ثالثاً: الصدق العاملي: باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis بالبرنامج الإحصائي Lisrel 8.8 حيث تم افتراض متغير كامن واحد هو التنظيم الذاتي تتشعب عليه أربعة متغيرات مقاسة، ويوضح الشكل (1) التالي المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات المشاهدة الأربعة التي تشبعت بعامل كامن واحد:

الشكل رقم (1) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات المشاهدة الأربعة



Chi-Square=4.42, df=2, P-value=0.10975, RMSEA=0.132

ويمكن تلخيص نتائج هذا النموذج كما في الجدول التالي:

جدول (4) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأربعة متغيرات مشاهدة (نموذج العامل الكامن الواحد)

معامل الثبات	قيم (ت) ودالاتها	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	التشبع بالعامل الكامن الواحد	مهارات التنظيم الذاتي
0.651	**7.76	0.104	0.807	وضع الهدف والتخطيط
0.822	**9.19	0.098	0.907	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة
0.415	**5.73	0.112	0.644	التسميع والحفظ
0.609	**7.39	0.105	0.780	طلب المساعدة الاجتماعية

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم التشبع مرتفعة وكانت قيم ت لها دالة إحصائية وتتمتع هذه العوامل بقيم

ثبات مرتفعة. وكانت مؤشرات جودة المطابقة كما يوضحها الجدول رقم (5):

جدول (5) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج العامل العام الواحد

المؤشر	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
X2	4.26	أن تكون غير دالة إحصائياً
df	2	
الدلالة	0.119	
X2/df	2.13	(صفر) إلى (5)
GFI	0.969	(صفر) إلى (1)
AGFI	0.845	(صفر) إلى (1)
IFI	0.986	(صفر) إلى (1)
NFI	0.973	(صفر) إلى (1)
CFI	0.885	(صفر) إلى (1)
RFI	0.920	(صفر) إلى (1)
RMSEA	0.132	(صفر) إلى (0.1)

يتضح من مؤشرات المطابقة السابقة أن قيمة  $4.26 = 2$  وبدرجات حرية = 2 ومستوي دلالة 0.119 أي أنها غير دالة إحصائياً وتشير إلى مطابقة جيدة للبيانات، كما أن قيم بقية مؤشرات المطابقة وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر. مما سبق يمكن القول إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي لنموذج العامل الواحد قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس مهارات التنظيم الذاتي، وأن الظاهرة أو المتغير الرئيسي الذي يقيسه هذا المقياس عبارة عن عامل كامن عام واحد ينتظم حوله العوامل الفرعية الأربعة المشاهدة لهذا المتغير الرئيسي.

2-الثبات: وتم التأكد من ثبات المقياس بالطرق التالية:

أولاً: طريقة "ألفا كرونباخ": وهي تعتمد على قياس الاتساق الداخلي لعناصر المقياس ومكوناته.

جدول رقم (6) قيم معامل الثبات للأداة باستخدام "ألفا كرونباخ" للمحاور

معامل الثبات	المحور
0.80	وضع الهدف والتخطيط
0.90	الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة
0.80	التسميع والحفظ
0.78	طلب المساعدة الاجتماعية

واتضح أن قيمة معامل الثبات تتراوح بين (0.78، 0.90)، ومعامل الثبات "ألفا كرونباخ" لفقرات المقياس ككل هو 0.84، وهي درجة ويمكن القول معها أن الأداة على درجة عالية من الثبات وصالحة للتطبيق. ثانياً: معامل الاتساق الداخلي بالتجزئة النصفية: عند تطبيق طريقة التجزئة النصفية باستخدام برنامج spss وجد أن معامل جتمان للتجزئة النصفية لثبات المقياس هو 0.89 ومعامل سبيرمان-براون يساوي 0.97 وهما معاملان عاليان للثبات.

#### 4-4-2- تكافؤ المجموعات التجريبية والضابطة

تم صياغة الفرضية الصفرية على النحو التالي: لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على الدرجة الكلية ومجال مهارات التنظيم الذاتي (وضع الهدف والتخطيط- الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة-التسميع والحفظ-طلب المساعدة الاجتماعية). وللتحقق من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة تم استخدام اختبار "T, test" للعينات المستقلة، والجدول (7) يوضح النتائج:

جدول (7) اختبار (ت) للفروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي والمجموع الكلي لها

المحور	عدد العينة	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
وضع الهدف والتخطيط	30 التجريبية	20,93	5,51	0,59	0.56
	30 ضابطة	21,70	4,57		
الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	30 التجريبية	19,27	6,12	1.21	0.23
	30 ضابطة	20,90	4,15		
التسميع والحفظ	30 التجريبية	23,13	6,85	0.51	0.62
	30 ضابطة	23,93	5,28		
طلب المساعدة الاجتماعية	30 التجريبية	21,10	6,16	1.45	0.15
	30 ضابطة	23,20	4,96		
المجموع الكلي	30 التجريبية	84.43	22.18	1.06	0.29
	30 ضابطة	89.73	16.02		

يتضح من جدول (7) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لوضع الهدف والتخطيط (0,59)، والاحتفاظ بالسجلات والمراقبة (1,21)، والتسميع والحفظ (0,51)، وطلب المساعدة الاجتماعية (1,45) والمجموع الكلي لمهارات التنظيم الذاتي (1,06) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على تكافؤ المجموعات قبل بدء البرنامج.

#### 4-4-3- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

##### التخطيط للبرنامج:

استند البرنامج الذي أعده الباحث على الاتجاه المعرفي-السلوكي، بهدف تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية منخفضي التحصيل، حيث أكدت دراسات عديدة أن هذا النوع من البرامج يعد هو الأكثر فاعلية قياساً بالطرق الأخرى، وذلك فيما يتعلق بالنتائج المرجوة منه على المدى الطويل، ويرجع ذلك إلى أنه يستخدم إستراتيجيات للمواجهة يتم تدريب المسترشد عليها مع التركيز على ما قد يواجهه في المستقبل من عقبات ومشكلات. بالإضافة إلى أنه يركز على المكونات المعرفية والسلوكية والوجدانية وبالتالي تتنوع الفنيات المستخدمة خلال الجلسات الإرشادية لتشمل كل هذه المكونات معاً. كما أنه يركز على إحداث تغيير في السلوك يتم من جراء تصحيح، وتعديل الأفكار الخاطئة، وبالتالي اتخاذ قرارات تتلاءم مع ميولهم وقدراتهم، ومن الأسباب التي دفعت الباحث لبناء البرنامج الإرشادي استناد على النظرية المعرفية-السلوكية ما يلي:

1. ملاءمته لطلاب المرحلة الثانوية، والذين تنخفض درجاتهم على مقياس مهارات التنظيم الذاتي.
2. إن إعداد هذا البرنامج ضمن الإمكانيات المادية والعلمية والزمنية المتاحة للباحث.

##### أهداف البرنامج:

إن الهدف العام من إعداد برنامج الإرشاد المعرفي-السلوكي لإكساب طلاب المرحلة الثانوية منخفضي التحصيل مهارات التنظيم الذاتي، يماثل تمامًا الهدف العام لعملية الإرشاد النفسي المتمثل في تحقيق التوافق النفسي، وتنمية مهارات التنظيم الذاتي من خلال الاستفادة من تطبيقات الأساليب والفنيات الإرشادية المتضمنة في هذا الاتجاه.

##### المستفيدون من البرنامج:

تم توجيه البرنامج الإرشادي إلى طلاب المرحلة الثانوية منخفضي التحصيل، فهم المستفيدون، وخاصة أنهم في مرحلة عمرية حرجة (المراهقة)، وتكون العدد الفعلي للبرنامج ثلاثون طالبًا، تراوحت أعمارهم بين (16-19) سنة.

##### خطوات إعداد البرنامج الإرشادي:

اتبع الباحث في بناء البرنامج وتطبيقه الإجراءات التالية:

- 1-الإطلاع على المراجع، والدراسات التي تناولت مهارات التنظيم الذاتي؛ للتعرف على المتغيرات المرتبطة بها.
- 2-الإطلاع على المراجع والدراسات التي تناولت أساليب الإرشاد النفسي وتقنياته.
- 3-الإطلاع على ما كتب حول النظرية المعرفية-السلوكية وأساليبها العلاجية؛ لبناء برنامج إرشادي يستخدم أساليبها.
- 4-قام الباحث بعمل تصور مبدئي للبرنامج، ومحتواه، وطريقة تطبيقه، وعدد جلساته وبصورة أولية، وعرضها على المشرف، لإبداء الرأي فيها، وإبداء التوجيهات.
- 5-التقيد بملاحظات المشرف حول الصورة الأولية للبرنامج وتقنياته.
- 6-عرض البرنامج على سبعة محكمين من المتخصصين في الإرشاد النفسي، للاستفادة من خبراتهم، وملاحظاتهم، وتوجيهاتهم.

- 7- تجربة الصورة الأولية للبرنامج بتطبيقه على خمسة طلاب؛ للتعرف على نقاط ضعف البرنامج؛ وتلافيها والتدريب على تطبيق البرنامج، والتعرف على بعض الموضوعات التي قد يثار الحوار فيها، وتدريب الباحث على التطبيق.
- 8- تحديد الظروف الملائمة للتطبيق من حيث الزمان والمكان.
- 9- تحديد المجموعة التجريبية، والضابطة، وإعطاء فكرة للمشاركين عن طبيعة البرنامج، والاتفاق على موعد جلسات البرنامج.

#### – الفنيات الإرشادية المستخدمة في جلسات البرنامج:

اعتمد البرنامج على الفنيات التالية:

- 1- المناقشة المفتوحة: ضرورة لتقوية العلاقة المهنية بين الباحث والمسترشدين لتحديد طبيعة المشكلة وتقويمها والمشاركة في وضع أهداف الإرشاد الأولية.
- 2-مراجعة الجلسة السابقة: بمن أجل استدعاء محتوى الجلسات السابقة، وتقديم تغذية راجعة تعززيه وتصحيحية ومراجعة الواجبات المنزلية والتأكد من إتمامها، وربط الجلسة السابقة بالجلسة الحالية؛ للمحافظ على تواصل جلسات للبرنامج.
- 3-تعليم المهارة الجديدة من خلال شرح الأسس النظرية للمهارة الجديدة وتدريبهم عليها.
- 4-التقييم الذاتي للجلسة (تغذية راجعة): يسأل الباحث المسترشد عن توقعاته بالنسبة للجلسة، وما مدى الاستفادة منها؟ وما المتوقع من الجلسة القادمة؟
- 5-الواجبات المنزلية: تحديد واجب منزلي في كل جلسة، ويطلب من المسترشد تطبيق ما تم اكتسابه من مهارات.
- 6-تلخيص الجلسة الإرشادية: من خلال مراجعة محتوى الجلسة الإرشادية وتقديم ملخص سريع لما تم تناوله في الجلسة.
- 7-إعطاء التعليمات: قام الباحث بتوضيح الطرق المحددة للاتصال، وتفاعل الطلاب والتي تتضمن التمهيد، والمبادرة بالتحية، وإعطاء عبارات المديح، وتقبلها والابتسام، وهز الرأس والاتصال بالأعين.
- 8-النمذجة ولعب الدور: تعليم الطالب كيفية التعامل مع أفراد المجموعة لنقل هذه الخبرة خارج المجموعة.
- 9-التعزيز الاجتماعي: ويتضمن الثناء على المسترشد من قبل المرشد وأفراد المجموعة الإرشادية عند إتقان الاستجابة المرغوب فيها.
- 10-الشرح والإيضاح (أسلوب المحاضرة): استخدمت هذه الفنية خلال الجلسات الأولى لإكساب معلومات طبيعة المهارة، والأسس العلمية لكل فنية يتم التدريب عليها.
- 11-التغذية الراجعة: قام الباحث بإعطاء تغذية راجعة للسلوكيات، والجميل التي يستخدمها أفراد المجموعة داخل الجماعة لتعزيز المهارة وتصحيحها.

#### إجراءات تطبيق البرنامج الإرشادي

تم إتباع إجراءات التطبيق التالية:

1. التأكيد على أفراد المجموعة التجريبية بالالتزام بجلسات البرنامج، وتحمل المسؤولية الفردية تجاه الانضمام والتفاعل، بعد قيام الباحث بإيضاح الأهداف وخطة التنفيذ.
2. ترك أفراد المجموعة الضابطة دون أي تدخل إرشادي.

3. طبق البرنامج في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1440/1439 هـ.
4. نفذت الجلسات الإرشادية حسب الخطة الموضوعية والتي تكونت من " 16 جلسة "بواقع جلستين أسبوعياً، وزمن كل جلسة (45) دقيقة باستثناء الجلسة الأولى (60) دقيقة.
5. نفذت الجلسات الإرشادية بإرشاد جمعي.

#### تقييم البرنامج :

- 1- التقييم من خلال الدراسة الاستطلاعية.
  - 2-التقييم أثناء تطبيق البرنامج
  - 3-التقييم البعدي.
  - 3-6-الأساليب الإحصائية المستخدمة:
- للإجابة عن أسئلة الدراسة قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) على النحو التالي:
- 1-اختبار (T-Test) للعينات المستقلة؛ لكشف الفروق بين المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) في القياس القبلي لبيان تكافؤ المجموعتين.
  - 2-اختبار (T-Test) للعينات المرتبطة؛ لكشف الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وكذلك القياس البعدي والتتبعي لها.
  - 3-معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لحساب الاتساق الداخلي من خلال ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي له، وبين المجال والدرجة الكلية للمقياس.
  - 4-معامل كرونباخ ألفا لحساب الثبات.
  - 5-التحليل العاملي الاستكشافي (Exploratory Factor Analysis) لحساب الصدق العاملي.

#### **5. عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشة نتائجها**

هدفت الدراسة للتأكد من فاعلية برنامج إرشادي معرفي – سلوكي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية منخفضي التحصيل بمدينة تبوك، ويهدف هذا الفصل إلى عرض نتائج البحث وتحليلها، وذلك من خلال التحقق من صحة فروض البحث، وسيقوم الباحث بعرض نتائج كل فرض على حدة، ومن ثم تفسيرها، وفيما يلي عرض النتائج لهذه الفروض بالتفصيل:

#### **نتائج البحث ومناقشتها:**

#### **الفرض الأول:**

" توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي (وضع الهدف والتخطيط -الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة-التسميع والحفظ-طلب المساعدة الاجتماعية)، والمجموع الكلي للمهارات، لصالح المجموعة التجريبية".

لاختبار صحة الفرض تم استخدام اختبار (T-test) للعينات المستقلة، ومقارنة المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات التنظيم الذاتي على الدرجة الكلية والفرعية، والجدول (8) يبين النتائج:

جدول (8) اختبار (ت) للفروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي والمجموع الكلي

المحور	عدد العينة	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
وضع الهدف والتخطيط	30 تجريبية	32.10	1.54	11.77	0.00
	30 ضابطة	21.60	4.64		
الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	30 تجريبية	31.33	1,40	12.57	0.00
	30 ضابطة	20,90	4,33		
التسميع والحفظ	30 تجريبية	31,70	1,15	7.82	0.00
	30 ضابطة	23,80	5,41		
طلب المساعدة الاجتماعية	30 تجريبية	31,90	1,33	12.66	0.00
	30 ضابطة	23,13	4,70		
المجموع الكلي	30 تجريبية	127.10	3.09	12.65	0.00
	30 ضابطة	89.43	16.00		

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي (وضع الهدف والتخطيط - الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة - التسميع والحفظ - طلب المساعدة الاجتماعية)، والمجموع الكلي في اتجاه المجموعة التجريبية؛ وذلك لأن مستوي الدلالة أقل من 0.05 ومتوسط درجات المجموعة التجريبية أكبر من متوسط المجموعة الضابطة.

#### - تفسير ومناقشة الفرض الأول:

يتضح من الجداول (8) أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية لمهارات التنظيم الذاتي في الاختبار البعدي كالتالي وضع الهدف والتخطيط ( 32.10 )، الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة ( 31.33 )، التسميع والحفظ (31.70)، طلب المساعدة الاجتماعية ( 31.97 )، أما المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة لمهارات التنظيم الذاتي كالتالي وضع الهدف والتخطيط (21.60)، الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة (20.90)، التسميع والحفظ (23.80)، طلب المساعدة الاجتماعية (23.13)، حيث يلاحظ وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وأن المتوسط الحسابي العام للمجموعة التجريبية على مقياس التنظيم الذاتي في الاختبار البعدي كان (127.10) مقابل (89.43) للمجموعة الضابطة فالمتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الضابطة على مستوى الدرجة الكلية وفي كل مجال من مجالات الدراسة، ووجود تباين كبير بين درجات المجموعة الضابطة لعدم تطبيق البرنامج عليهم، ويؤكد ذلك أيضا قيمة (T-test) ودلالاتها الإحصائية فهي دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على المهارات الفرعية والدرجة الكلية أيضا.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج المعرفي- السلوكي الذي طور من مهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة المجموعة التجريبية، حيث ساهمت الأنشطة التدريبية التي قدمت إلى الطلاب، وتم صياغتها بشكل سهل، وتتبع من واقعهم، وتشبع احتياجاتهم، ساعدهم على إدراك أنفسهم، ورفع من مستوى دافعيتهم، وطور من نتائجهم، كما أنّ تقديم خبرات جديدة، ومواقف من خلال إعادة بنيتهم المعرفية للنظر إلى أنفسهم بإيجابية، وتطور حديثهم الإيجابي نحو أنفسهم بأنهم فاعلون، وقادرون على تحسين مستواهم التحصيلي، كان له دور في تعلم مهارات التنظيم الذاتي وضبط سلوكهم، كما أن زيادة ثقة الطلاب بأنفسهم، وأنه نشط، وفعال، وتعزيز دوره في العملية الإرشادية، عزز من دورهم، وزاد من مستوى تنظيم خبراتهم، وتفاعلهم معها، مما انعكس على تطوير مهارات التنظيم الذاتي لد طلبة المجموعة التجريبية. كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى المهمات التدريبية المستخدمة والتي جعلت دور المجموعة التجريبية فاعلاً، ونشطاً، وزادت من وعيهم بأنفسهم، وساهمت أيضاً في اكتسابهم مهارات التنظيم الذاتي، نظراً لاعتماد هذه الأنشطة، والمهمات التدريبية على فنيات النظرية المعرفية – السلوكية، التي تركز على دور الطالب النشط في مواجهة المواقف والخبرات، كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى دور استثارة دافعية المجموعة التجريبية لبذل المزيد من الجهد لاكتساب مهارات التنظيم الذاتي من أجل تحقيق أهدافه التعليمية، حيث أن المجموعة التجريبية قد تعلمت تحديد أهدافها الدراسية، وخطت لتنفيذها، وتعلموا تدوين الملاحظات المهمة، والحفظ والتسميع، وطلب المساعدة من المعلمين، والأقران، والأسرة، ساعدهم في إعادة بناء بنيتهم المعرفية، وعزز من حديثهم الذاتي نحو أنفسهم؛ بأنهم فاعلون وقادرون على الانجاز، لأن اكتساب مهارات التنظيم الذاتي تجعل المتعلم يبدي مزيداً من الوعي بمسؤوليته في جعل التعلم ذي المعنى، ومراقباً لأدائه الذاتي، وينظر للمشكلات، والمهارات التعليمية باعتبارها تحديات تحتاج إلى مواجهة، كما إن الاستمتاع، والثقة في النفس التي تعززت جعلته يستخدم استراتيجيات التنظيم الذاتي لتحقيق أهداف التعلم الذي وضعها لنفسه.

وأسهمت مهارات التنظيم الذاتي التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي في تفعيل جوانب عملية التعلم، نتيجة التفاعل بين العمليات الشخصية، والسلوكية، والبيئية التي نشطت المتعلمين سلوكياً، ومعرفياً، كما أنها طورت من قدرات المجموعة التجريبية من عملية الاكتساب الذاتي للمعرفة والبحث عنها، وحسنت من فاعليتهم الذاتية، ووجهتهم نحو الإتقان في التعلم. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة نينز وزملائه (Nunez , Cerezo , Bernardo , Rosario , Valle , 2011) ، التي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المسجلين في برنامج التدريب (المجموعة التجريبية)، والمجموعة الضابطة، لصالح المجموعة التجريبية، والتي أظهرت تحسن ملموس في إستراتيجيات التنظيم الذاتي والتحصيل الدراسي، ودراسة ليفزاني وآخرين (Lavasani , Mirhosseini , Hejazi & Davoodi , 2011) التي أشارت نتائجها إلى أثر التدريب على إستراتيجيات التنظيم الذاتي، كان لها أثر كبير على الدافع الأكاديمي والكفاءة الذاتية ودراسة بور وموحدام (Pour & Moghaddam 2014) التي أظهرت نتائجها فعالية الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي في ارتفاع مهارات التنظيم الذاتي، ومهارة حل المشكلات لدى المجموعة التجريبية.

### الفرض الثاني:

" توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي (وضع الهدف والتخطيط، الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة، التسميع والحفظ، طلب المساعدة الاجتماعية)، والمجموع الكلي للمهارات، لصالح القياس البعدي.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (T-test) للعينات المرتبطة ومقارنة المتوسطات لحسابية والانحرافات المعيارية لأداء المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي والجدول (9) يبين النتائج:

جدول (9) اختبار (ت) للفروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي والمجموع الكلي

المحور	القياس	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
وضع الهدف والتخطيط	القبلي	20,93	5.51	11.27	0.00
	البعدي	32,10	1.54		
الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	القبلي	19.27	6.12	10.34	0.00
	البعدي	31.33	1.40		
التسميع والحفظ	القبلي	23.13	6.85	6.70	0.00
	البعدي	31.70	1.15		
طلب المساعدة الاجتماعية	القبلي	21.10	6.16	9.55	0.00
	البعدي	31.97	1.32		
المجموع الكلي	القبلي	84.43	22.18	10.29	0.00
	البعدي	127.10	3.09		

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي (وضع الهدف والتخطيط - الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة - التسميع والحفظ - طلب المساعدة الاجتماعية)، والمجموع الكلي للمهارات في اتجاه القياس البعدي؛ وذلك لأن مستوي الدلالة أقل من 0.05 ومتوسط درجات الاختبار البعدي أكبر من متوسط درجات الاختبار القبلي.

### - تفسير ومناقشة الفرض الثاني:

تبين نتائج الجداول (9) وجود فروق دالة إحصائية في درجات المجموعة التجريبية على القياس القبلي والبعدي على الدرجة الكلية والمهارات الفرعية للتنظيم الذاتي، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، وهذا يشير إلى تطور مهارات التنظيم الذاتي لدى المجموعة التجريبية بعد تعرضها لبرنامج الإرشاد المعرفي - السلوكي، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن البرنامج له اثر على طلاب المجموعة التجريبية، فالجلسات الإرشادية لها تأثير مباشر على أفراد العينة وساعدتهم على اكتساب مهارات التنظيم الذاتي، والضبط الذاتي فقد أثرت الحصيلة المعرفي التي اكتسبها الطلاب، وتعزيز الدافعية، وممارسة المهارات باستخدام مهارات معرفية وسلوكية قدرتهم على تحديد أهدافهم، والتخطيط لها،

وعدم التردد في طلب الدعم الاجتماعي، ومهارات الاحتفاظ بالخبرات نتيجة اكتساب مهارات الحفظ والتسميع؛ التي طورت من قدرة الطلاب على تعلم الضبط الذاتي، وقد يعزو الباحث اكتساب المهارات إلى العلاقة التعاونية التي طورها الباحث مع طلاب المجموعة التعاونية، واتخاذهم للباحث نموذجاً مباشراً وحياً والذي يركز على الاتجاه المعرفي- السلوكي. وتتفق هذه النتيجة مع ما النتيجة التي توصلت لها كل من دراسة ايكويز وشانجارفام (Ekhlal & Shangarffam, 2013) ودراسة بيكر ومياو ودنكان وماكيلاند (Becker, Miao, Duncan & McClelland, 2014) ، ودراسة مونتروي وبولز وسكيبي وفوستر (Montroy, Bowles, Skibbe & Foster , 2014) ، ودراسة كليري ودراسة نينز وزملائه (Nunez, et al ., 2011) ودراسة بور وموجادام (Pour & Moghaddam, 2014) والتي أكدت على فاعلية الإرشاد المعرفي – السلوكي في تنمية مهارات التنظيم الذاتي.

### الفرض الثالث:

" توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي (وضع الهدف والتخطيط-الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة-التسميع والحفظ-طلب المساعدة الاجتماعية) والمجموع الكلي للمهارات.

ولمعرفة ما إذا كان أثر البرنامج مؤقتاً أم يمتد أثره لفترة أطول، فقد تم إجراء قياس متابعة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، وتم اختبار الفرض باستخدام اختبار (T-tes) للعينات المرتبطة، ومقارنة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعرفية لأداء المجموعة التجريبية على القياس البعدي والجدول (10) يبين النتائج:

**جدول (10) اختبار (ت) للفروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي والمجموع الكلي**

المحور	القياس	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
وضع الهدف والتخطيط	البعدي	32.10	1.54	0.60	0.56
	التتبعي	31.97	1.54		
الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة	البعدي	31,33	1,40	0	1.0
	التتبعي	31,33	1.73		
التسميع والحفظ	البعدي	31,70	1,15	0.29	0.77
	التتبعي	31.77	1.52		
طلب المساعدة الاجتماعية	البعدي	31,97	1,32	1.10	0,28
	التتبعي	31.73	1.51		
المجموع الكلي	البعدي	127.10	3.09	0.79	0.44
	التتبعي	126.80	3.45		

يتضح من الجداول (10) أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية لمهارات التنظيم الذاتي في الاختبار البعدي كالتالي وضع الهدف والتخطيط (32.10)، الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة (31.33)، التسميع والحفظ (31.70)، طلب المساعدة الاجتماعية (31.97)، أما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لمهارات التنظيم الذاتي في الاختبار التتبعي كالتالي وضع الهدف والتخطيط (31.97)، الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة (31.33)، التسميع والحفظ (31.77)، طلب المساعدة الاجتماعية (31.73) حيث يلاحظ عدم وجود فروق كبيرة بين المتوسطين للمجموعة التجريبية للقياس البعدي والتتبعي وأن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية على مقياس التنظيم الذاتي في الاختبار البعدي للمجموع الكلي كان (127.10)، أما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار التتبعي (126.80)، حيث يلاحظ عدم وجود فروق كبيرة بين المتوسطين للمجموعة التجريبية للقياس البعدي والتتبعي.

#### - تفسير ومناقشة الفرض الثالث:

تشير نتائج التحليل الإحصائي إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية، والمهارات الفرعية لمقياس التنظيم الذاتي (وضع الهدف والتخطيط - الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة - التسميع والحفظ - طلب المساعدة الاجتماعية)، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى فعالية برنامج معرفي - سلوكي لاكتساب مهارات التنظيم الذاتي في استمرار أثر التدريب على اكتساب تلك المهارات بعد فترة من انتهاء البرنامج لأن أثر استخدام فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي يستمر لفترة طويلة وأن أثر التنظيم الذاتي استمر نتيجة لفاعلية البرنامج المعرفي- السلوكي.

## 6- الخاتمة

### 1-6 - ملخص النتائج

عنوان الدراسة (فاعلية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي-السلوكي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية منخفضي التحصيل بمدينة تبوك)

مشكلة الدراسة: تمثلت مشكلة الدراسة في محاولتها التعرف على فاعلية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي - السلوكي في تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية منخفضي التحصيل بمدينة تبوك.

اختبرت الدراسة الفروض التالية:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية، والضابطة في القياس البعدي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي (وضع الهدف والتخطيط والتسميع والحفظ والمراقبة وطلب المساعدة الاجتماعية)، والمجموع الكلي للمهارات، لصالح المجموعة التجريبية.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي (وضع الهدف والتخطيط والتسميع والحفظ والمراقبة وطلب المساعدة الاجتماعية)، والمجموع الكلي للمهارات، لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي (وضع الهدف والتخطيط والتسميع والحفظ والمراقبة وطلب المساعدة الاجتماعية)، والمجموع الكلي للمهارات. منهجية الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج التجريبي والتصميم شبه التجريبي.

مجتمع الدراسة: جميع الطلاب المرحلة الثانوية منخفضي التحصيل في إدارة تعليم تبوك.

عينة الدراسة: تألفت العينة من (60) طالبا وزعوا عشوائيا على مجموعتين تجريبية (30) طالباً، وضابطه (30) طالباً.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس مهارات التنظيم الذاتي بوردي (Purdie, 2003)، والذي عدله أحمد (2007م) للبيئة العربية، وقام الباحث بتطبيقه على البيئة السعودية، وبناء برنامج معرفي-سلوكي.

النتائج التي توصلت لها الدراسة:

1- وجود فروق دالة إحصائياً في درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي بالنسبة لمهارات التنظيم الذاتي على الدرجة الكلية للمقياس والمهارات الفرعية التالية: (وضع الهدف والتخطيط - الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة- التسميع والحفظ- طلب المساعدة الاجتماعية) لصالح المجموعة التجريبية.

2- وجود فروق دالة إحصائياً في درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على الدرجة الكلية للمقياس والمهارات الفرعية التالية: (وضع الهدف والتخطيط - الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة- التسميع والحفظ- طلب المساعدة الاجتماعية) وكانت الفروق لصالح القياس البعدي.

3- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجات المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي والمهارات الفرعية التالية: (وضع الهدف والتخطيط - الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة- التسميع والحفظ- طلب المساعدة الاجتماعية).

## 2-6-التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة، يمكن تقديم التوصيات التالية:

- 4- قيام المرشدين النفسيين، والتربويين بعقد المحاضرات، والندوات للطلبة في المدارس حول أهمية مهارات التنظيم الذاتي، ودوره في ضبط سلوكهم واستئارة الدافعية.
- 5- قيام المرشدين النفسيين، والتربويين بتدريب الطلاب على مهارات التنظيم الذاتي لما لها من دور في تحسن تحصيل الطلاب وخاصة في المرحلة الثانوية.
- 6- تدريب المعلمين على فنيات الإرشاد المعرفي - السلوكي كالتعزيز، والتغذية الراجعة، والحديث الذاتي الايجابي للطلاب لما لها من دور في ضبط سلوك الطالب وإثارة دافعيته.

## 3-6 المقترحات:

بناء على التوصيات فإن الباحث يقترح الدراسات التالية:

- 1- فاعلية برنامج إرشاد معرفي - سلوكي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الجامعية.
- 2- فاعلية برنامج إرشاد معرفي - سلوكي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- 3- إجراء مزيد من الأبحاث، والدراسات حول أثر فاعلية الإرشاد المعرفي-السلوكي في اكتساب مهارات التنظيم الذاتي على مشكلات سلوكية أخرى كالنشاط الزائد وتشتت الانتباه.

## المراجع

- أحمد، إبراهيم. (2007م). التنظيم الذاتي للتعلم والدافعية الداخلية في علاقتهما بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 3(31)، 69 – 135.
- أحمد، أحمد محمد أبو الخير. (2013م). أثر برنامج قائم على مهارات التنظيم الذاتي في تنمية المهارات الحياتية وعادات الاستذكار لدى طلاب المدرسة الثانوية، العلوم التربوية، (2)، 471- 505 .
- إسماعيل، عباس الصادق. (2015م). فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لتخفيف الاكتئاب لدى مرضى الإيدز بمراكز الرعاية المتكاملة بولاية جنوب دارفور. رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- حافظ، وحيد السيد وعطية، جمال سليمان. (2006م). فعالية برنامج قائم على التعلم المنظم ذاتياً في تنمية مهارات الكتابة الإبداعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 16(68)، 165 – 203.
- نياح، يوسف. (2006م). سيكولوجية التأخر الدراسي نظرة تحليلية علاجية. عمان : دار المناهج.
- السقا، صباح. (2005م). فاعلية برنامج إرشادي معرفي –سلوكي في خفض حدة أعراض الاكتئاب. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- السيد، محمد، سليمان، عبدالرحمن. (2011م). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية البسيطة ممكن يفكرون في ترك المهنة. مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي، (29) 230-306.
- الشناوي، محمد. (1998م). العلاج السلوكي الحديث، أسسه وتطبيقاته، القاهرة: دار قباء للطباعة.
- شيراز، محمد صالح. (2006 م). أبرز العوامل الأسرية المؤثرة على التحصيل الدراسي. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، 18 (2)، 135-157.
- العساف، صالح بن حمد (1988م). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض : العبيكان للطباعة والنشر.
- عيسى، يسرى احمد. (2009م). فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي في تنمية مهارات الفهم السمعي ومفهوم الذات لدى عينة من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي ذوي صعوبات التعلم. مركز البحوث التربوية بكلية التربية – جامعة الملك سعود.
- القمش، مصطفى، العضابله، عدنان، التركي، جهاد. (2008م). فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من المرحلة الابتدائية في لواء عين الباشا في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). 22(1)، 167 – 198.
- لاشين، سمر عبدالفتاح (2009م) فاعلية نموذج التعلم القائم على المشروعات في تنمية مهارات التنظيم الذاتي والاداء الأكاديمي في الرياضيات، دراسات في المناهج وطرق التدريس، (151)، 134 – 167.
- محمد، سيد عبد العظيم؛ عبد الصمد، فضل إبراهيم وأبو النور، محمد عبدالنواب. (2010م). فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها. القاهرة: دار الفكر العربي.

- محمد، عادل عبدالله. (2000م). **العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات**. القاهرة: دار الرشاد.
- المرדاني، محمد مختار، مختار، نجلاء قدری. (2011م). أثر التفاعل بين نمط تقديم التغذية الراجعة داخل الفصول الافتراضية ومستوى السعة العقلية في تنمية مهارات التنظيم الذاتي وكفاءة التعلم لدى دارسي تكنولوجيا التعليم. **مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر**، 6 (146)، 777 – 876.
- مركز الإحصاء والمعلومات. (1439هـ). وزارة التعليم، متاح على موقع: <https://noor.moe.sa/Noor/login.aspx>
- مليكة، لويس كامل. (1994م). **العلاج السلوكي وتعديل السلوك**. الطبعة الثانية، دار القلم، الكويت.
- Becker ,D. R. ; Miao ,A. ; Duncan , R. &McClelland ,M. M. (2014). Behavioral self-regulation and executive function both predict vasomotor skills and early academic achievement ,**Early Childhood Research Quarterly** , 29(4), PP 411–424.
- Bembenutty,H, (2006). Self-regulation of Learning. **Academic Exchange Quarterly**, 10(4), 221-248.
- Caligiuri,P,(2003) Self-regulation: abrief review, **Group and Organization Management**, 25 (2), 154-174.
- Cleary, T.J. & Zimmerman ,B. J. (2004) Self-regulation empowerment program: A school-based program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning , **Psychology in the Schools** , 41, (5), PP 537–550.
- Corea, Jhon, B& Sperry, Steffanie, L&Darks, Jack. (2015) A Case Report Demonstrating the Efficacy of a Comprehensive Cognitive – behavioral therapy approach for treating anxiety , depression and Problematic eating in Polycystic ovarian syndrome. **Arch Womens Mental Health**, 18, Pp 649- 654.
- Corno, Lyn. (2005). Self- Regulation in the Classroom: A Perspective on Assessment and Intervention. **Applied Psychology: An International Review**, 54, (2), PP199-231.
- Ekhlas, N. N. & Shangarffam , N. (2013) The Relationship between Determinant Factors of Self-Regulation Strategies and Main Language Skills and Overall Proficiency ,**Procedia - Social and Behavioral Sciences** , 70(25), PP 137–147.
- Lavasani ,M.G. ; Mirhosseini , F. S. Hejazi, E. & Davoodi ,M.(2011) The Effect of Self-regulation Learning Strategies Training on the Academic Motivation and Self-efficacy , **Procedia - Social and Behavioral Sciences** , 29 , PP 627–632.
- McMahon, M.& Luca, J. (2001): **Assessing Students' Self Regulatory Skills**, School of Communications and Multimedia Edith Cowan University, Australia.

- Montroy, J. J. ; Bowles ,R. P. ; Skibbe , L. E.&Foster ,T. D.(2014). Social skills and problem behaviors as mediators of the relationship between behavioral self-regulation and academic achievement , **Early Childhood Research Quarterly** ,29(3) , PP 298–309.
- Nunez ,J. C, Cerezo R, Bernardo A, Rosario P, Valle A, Fernandez E, et al. (2011). **Implementation of training programs in self-regulated learning strategies in Moodle format: results of a experience in higher education**, 23(2):274-281.
- Pour, N. H. & Moghaddam , H. E.(2014). The effectiveness of self – regulatory on increasing of problem- solving and the reduction of exam anxiety among high school student , **Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Science** , 3 (2) , PP193-199.
- Purdi, N (2003). Student conception Of learning and their usr of self – regulated strategies: across – Cultural comparison. **Journal Of Educational Psychology** , 95(1),87,100.
- Reid, R., & Lienemann, T. O. (2006). Self-regulated strategy development for written expression with students with attention deficit/ hyperactivity disorder. **Exceptional Children**, 73, 53–68.
- Shannon, H. .& Allen, T. (2006). The effectiveness of a REBT training Program in increasing the Performance of high School Students in Mathematics. **Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavioral Therapy**. 37, (16), 197-209.
- Shonkoff, J. Phillips, D.(2000). **Committee on Integrating the Science of Early Childhood Development**. From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development. Washington, DC, USA: National Academies Press, 2000. p 39
- Somers, Julian. (2007). **The Core Information Documents on Cognitive – Behavioral Therapy**. Center for Applied Research in Mental Health And Addiction, Simon Fraser University: British Columbia.
- Zumbrunn, S. ; Tadlock , J. & Roberts ,E. D. (2011). Encouraging Self-Regulated Learning in the Classroom: A Review of the Literature , **Metropolitan Educational Research Consortium (MERC)**, Virginia Commonwealth University.