

برنامج ارشادي سلوكي لتحسين مهارات تنظيم الذات لدي

المراهقين

إعداد

أ.د/ أمال عبد السميع باظه	د/ أنسام مصطفى السيد
أستاذ الصحة النفسية	مدرس الصحة النفسية
وعميد كلية التربية	كلية التربية – جامعة كفر الشيخ
جامعة كفر الشيخ الأسبق	

أ/ نبيهة عاطف عبد الفتاح إبراهيم

باحثة ماجستير في التربية

(تخصص الصحة النفسية)

برنامج إرشادي سلوكي لتحسين مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين

إعداد / نبيهة عاطف عبد الفتاح إبراهيم

مستخلص البحث

هدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي سلوكي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠) طلاب وطالبات من المرحلة الإعدادية تتراوح أعمارهم بين (١٣-١٥) عامًا، ممن تبين من خلال القياس القبلي أنهم يعانون من تدني في مستوى مهارات تنظيم الذات، وينتمون إلى خلفية اجتماعية واقتصادية متوسطة. واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، حيث تم تطبيق البرنامج الإرشادي لمدة ستة أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً، وتضمنت أدوات الدراسة: مقياس مهارات تنظيم الذات للمراهقين (إعداد الباحثة) برنامج إرشادي سلوكي لتحسين تنظيم الذات (إعداد الباحثة) وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي، مما يدل على فعالية البرنامج في تحسين مهارات تنظيم الذات. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الدرجات في القياسين (البعدي - التتبعي)، مما يشير إلى استمرار أثر البرنامج بعد فترة من تطبيقه.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي سلوكي - تنظيم الذات - المراهقون - المهارات الحياتية.

The aim of this study was to investigate the effectiveness of a behavioral counseling program in improving self-regulation skills among adolescents. The study sample consisted of 10 male and female students in middle school, aged between 13 and 15 years, who were identified through pre-assessment as having low levels of self-regulation skills. All participants came from average socio-economic backgrounds. The study employed a quasi-experimental design using a one-group model. The counseling program was implemented over a six-week period, with two sessions conducted each week. The research tools included: **Self-Regulation Skills Scale for Adolescents** (developed by the researcher), **Behavioral Counseling Program to Improve Self-Regulation** (also developed by the researcher). The results showed statistically significant differences between the pre-test and post-test scores in favor of the post-test, indicating the effectiveness of the program in enhancing self-regulation skills. Moreover, no statistically significant differences were found between the post-test and follow-up test scores, suggesting the sustained impact of the program after its implementation.

Keywords: Behavioral Counseling Program – Self-Regulation – Adolescents – Life Skills

أولاً: مقدمة البحث

تُعد مهارات تنظيم الذات من المهارات النفسية والسلوكية الأساسية التي يحتاج إليها المراهقون في هذه المرحلة الحرجة من النمو، حيث تسهم بشكل كبير في قدرتهم على التكيف مع التحديات الحياتية، وضبط سلوكهم، وتحقيق أهدافهم الدراسية والاجتماعية. وتمثل هذه المهارات حجر الأساس في بناء شخصية مستقلة قادرة على اتخاذ قرارات مناسبة، وإدارة الانفعالات، وتحمل المسؤولية.

وتشير العديد من الدراسات إلى أن ضعف تنظيم الذات لدى المراهقين قد يرتبط بظهور مشكلات سلوكية مثل الاندفاع، ضعف التركيز، العدوانية، أو حتى القلق وتدني تقدير الذات. ويُلاحظ أن بعض المراهقين يعجزون عن التخطيط لأهدافهم أو إدارة وقتهم بشكل فعال، مما يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي وعلاقاتهم الاجتماعية، كما أن تنمية هذه المهارات لا تُعد رفاهية تربوية (سحر إبراهيم حافظ صبره، ٢٠٢٢، ٤٤٢) .

ومن هذا المنطلق فإن تنمية مهارات تنظيم الذات من خلال برامج إرشادية سلوكية موجّهة يُعد توجهاً فعالاً في ميدان الإرشاد النفسي والتربوي، حيث تُساعد هذه البرامج المراهقين على اكتساب استراتيجيات معرفية وسلوكية تدعم وعيهم بذواتهم، وتزيد من قدرتهم على إدارة سلوكهم بطريقة إيجابية. وقد أكدت أبحاث متعددة أن التدريب على مهارات تنظيم الذات يُحسّن من التوافق النفسي، ويقلل من السلوكيات غير التكيفية، ويزيد من

التحصيل الأكاديمي والانضباط الذاتي (محمد رزق البحيري، ٢٠٢١، ٤٢٢).

وتتبع أهمية الدراسة الحالية من الحاجة إلى تصميم وتطبيق برنامج إرشادي سلوكي يهدف إلى تحسين مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين، بما يسهم في بناء شخصيات متزنة، قادرة على التكيف والنجاح في مختلف جوانب الحياة.

ثانياً: مشكلة البحث

يُعد ضعف مهارات تنظيم الذات من التحديات النفسية والسلوكية الشائعة لدى فئة المراهقين، وهو ما قد يؤثر سلباً في نموهم النفسي والاجتماعي، وفي قدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية والدراسة، وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن ضعف تنظيم الذات يرتبط بارتفاع معدلات السلوكيات الاندفاعية، وتزايد المشكلات الانفعالية مثل القلق والاكتئاب، خاصة في مرحلة المراهقة التي تشهد تغيرات سريعة في الجوانب النفسية والاجتماعية والمعرفية. (علاء الدين عبيدات، ٢٠٢٠، ٤)

وقد أوضحت العديد من الدراسات أن المراهقين الذين يفتقرون إلى استراتيجيات فعالة لتنظيم الذات، يعانون من تدني في تقدير الذات، وتراجع في التحصيل الدراسي، وصعوبة في بناء علاقات مستقرة مع أقرانهم ومع البالغين من حولهم. كما أن قصور مهارات التنظيم الذاتي قد يدفع بعضهم إلى تجنب المسؤوليات أو الوقوع في أنماط سلوكية غير مناسبة نتيجة لعدم قدرتهم على إدارة الانفعالات (Howard, 2025, 167)

وفي ضوء هذه المعطيات، تبرز الحاجة إلى تصميم برامج إرشادية تستند إلى الأساليب السلوكية المعرفية، وتستهدف تحسين مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين، بما يسهم في تعزيز التوافق الشخصي والاجتماعي، وتقليل مظاهر الاضطراب السلوكي والانفعالي، وتمكينهم من التعامل بفعالية مع ضغوط الحياة اليومية.

ومن هنا تتبع أهمية البحث الحالي، الذي يهدف إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي سلوكي لتحسين مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين، من خلال تزويدهم باستراتيجيات عملية لتنظيم أفكارهم وسلوكهم وانفعالاتهم، وهو ما يُتوقع أن ينعكس إيجابياً على جوانب متعددة من حياتهم الشخصية والمدرسية والاجتماعية.

لذا تتحدد مشكلة البحث الحالي في السؤال الآتي:

- ما فعالية برنامج إرشادي سلوكي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين؟

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١. التعرف على أثر برنامج إرشادي سلوكي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين.

وتنبثق عن هذا الهدف الرئيس الأهداف الفرعية التالية:

١. قياس مستوى مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

٢. التعرف على الفروق في مستوى مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين

وفق متغير الجنس (ذكور - إناث)

٣. الكشف عن مدى استمرارية أثر البرنامج بعد فترة من تطبيقه (قياس

تتبعي)

رابعاً: أهمية البحث

١. تتبع أهمية هذا البحث من الموضوع الذي يتناوله، حيث تُعد

مهارات تنظيم الذات من المهارات المحورية في النمو النفسي

والاجتماعي للمراهقين، إذ ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحصيل الدراسي،

التوافق الشخصي، وتحمل المسؤولية.

٢. تستمد الدراسة أهميتها من المرحلة العمرية المستهدفة، وهي مرحلة

المراهقة، التي تُعد من أكثر المراحل حساسية وتحولاً، وتتطلب

تدخلات تربوية وإرشادية تساعد المراهقين على التعامل مع

التحديات النفسية والانفعالية وتنمية وعيهم الذاتي.

٣. يسهم البحث في إثراء الإطار النظري في ميدان الإرشاد السلوكي

والنفسية، من خلال تناول العلاقة بين التدريب على مهارات تنظيم

الذات والتحسين في المؤشرات النفسية والسلوكية لدى المراهقين.

٤. يقدم البحث برنامجاً إرشادياً سلوكياً تطبيقياً يمكن الاستفادة منه في

المدارس ومراكز الإرشاد، مما يعزز التكامل بين النظرية والتطبيق

في مجال تنمية المهارات الحياتية.

٥. توفر نتائج البحث مدخلاً لبناء برامج إرشادية فعالة تساعد المراهقين على تحسين قدرتهم في تنظيم أفكارهم، وانفعالاتهم، وسلوكياتهم اليومية.

خامساً: مصطلحات البحث

١. البرنامج الإرشادي السلوكي:

ويُعرف إجرائياً في هذه الدراسة بأنه: مجموعة من الجلسات المنظمة التي تتضمن أنشطة تدريبية وتوجيهات سلوكية معرفية، يتم تطبيقها على عينة من المراهقين بهدف تعزيز مهارات تنظيم الذات لديهم، من خلال تدريبهم على استراتيجيات مثل ضبط الانفعالات، إدارة الوقت، والتخطيط الشخصي، باستخدام أساليب إرشادية قائمة على تعديل السلوك والتفاعل الإيجابي.

٢. مهارات تنظيم الذات:

وتُعرف إجرائياً في هذه الدراسة بأنها: مجموعة من القدرات النفسية والسلوكية التي تمكن المراهق من التحكم في سلوكه وانفعالاته وأفكاره، وتساعد على التخطيط، وضبط النفس، وتحقيق الأهداف الشخصية والأكاديمية. ويتم قياسها من خلال أداة إعداد الباحث لقياس مستوى مهارات تنظيم الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج.

سادساً: الإطار النظري

المحور الأول:

أ مفهوم تنظيم الذات: تنظيم الذات هو قدرة الفرد على مراقبة سلوكياته وأفكاره وانفعالاته، وإدارتها بطريقة تساعده على التوافق مع بيئته وتحقيق

أهدافه. ويشمل ذلك جوانب معرفية (مثل التخطيط وحل المشكلات)، وانفعالية (مثل التحكم في الغضب أو القلق)، وسلوكية (مثل الالتزام والمرونة). ويُعد هذا المفهوم من الركائز الأساسية في النمو النفسي والاجتماعي، وخاصة خلال مرحلة المراهقة التي تتسم بتغيرات حادة وسريعة في مختلف الجوانب. (Ahmadreza, 2025, 5)

ب. أهمية تنظيم الذات لدى المراهقين: تؤدي مهارات تنظيم الذات دوراً مهماً في التكيف النفسي والاجتماعي للمراهقين، فهي تمثل أساساً لتكوين عادات دراسية ناجحة، واتخاذ قرارات مناسبة، والقدرة على إدارة الضغوط. وتؤكد الدراسات أن المراهقين ذوي التنظيم الذاتي المرتفع يكونون أكثر توازناً انفعالياً، وأفضل أداءً أكاديمياً، وأقل عرضة للسلوكيات الخطرة أو الانسحابية (أحمد إبراهيم إسماعيل، ٢٠٢٠، ٩٨)

ج. أبعاد مهارات تنظيم الذات: يمكن تصنيف مهارات تنظيم الذات إلى عدة مكونات رئيسية:

١. التنظيم المعرفي: ويتضمن التخطيط، وتحديد الأهداف، ومراقبة الأداء الذاتي.

٢. التنظيم السلوكي: مثل الالتزام بالمهام، إدارة الوقت، والمثابرة.

٣. التنظيم الانفعالي: ويشمل التحكم في الانفعالات السلبية، والتعبير عنها بطريقة مناسبة، والقدرة على التهدئة الذاتية.

٤. اتخاذ القرار وحل المشكلات: القدرة على التفكير المنطقي وتحليل
المواقف واختيار البدائل المناسبة. (أسماء عبد الخالق
كامل، ٥٦٢، ٢٠٢٠)

د. أسباب ضعف تنظيم الذات لدى المراهقين

- قصور في النضج المعرفي والانفعالي.
- ضعف الدعم الأسري والتربوي.
- التعرض لمواقف ضاغطة أو صدمات نفسية.
- نقص التوجيه والإرشاد في كيفية إدارة السلوك والانفعالات.
- البيئة التعليمية غير المحفزة. (عزة محمد صديق رفاعي،
٤٧٩، ٢٠٢٠)

هـ: أسباب ضعف تنظيم الذات لدى المراهقين

١. العوامل الأسرية:

مثل الحماية الزائدة، أو الإهمال، أو التذبذب في أساليب التربية،
مما يضعف قدرة المراهق على اتخاذ قرارات مستقلة وتحمل
المسؤولية. كما أن غياب القدوة الواضحة داخل الأسرة قد يؤدي إلى
ضعف الضبط الذاتي.

٢. العوامل المدرسية:

مثل البيئة الصفية غير المشجعة، أو اعتماد أساليب تعليمية تقليدية
لا تنمي مهارات التفكير والاستقلالية، إلى جانب غياب التوجيه

الشخصي الذي يساعد الطالب على التخطيط وتنظيم المهام

(سحر ثابت محمد، ١٣٢، ٢٠٢٣).

٣. العوامل النفسية:

كالقلق، أو تدني تقدير الذات، أو الشعور بالفشل المتكرر، مما

يؤثر على ثقة المراهق بقدرته على تنظيم سلوكه وتحقيق أهدافه.

٤. العوامل المجتمعية:

كضغط الأقران، أو التعرض لمحتوى سلبي على وسائل التواصل

الاجتماعي، أو العيش في بيئات تفتقر إلى النماذج الإيجابية أو

الاستقرار السلوكي.

٥. ضعف التوجيه التربوي:

إذ تفتقر العديد من البرامج التعليمية إلى أنشطة تعزز مهارات

التنظيم الذاتي، مثل إدارة الوقت، أو تحديد الأهداف، أو التعامل مع

الفشل، مما يعيق تدريب المراهقين على تنظيم سلوكهم ذاتياً.

و. النظريات المفسرة لتنمية مهارات تنظيم الذات

١. النظرية المعرفية السلوكية:

تشير إلى أن التنظيم الذاتي يرتكز على الحوار الداخلي وتعديل الأفكار

اللاعقلانية، وأنه يمكن تعليمه من خلال التدريب على إدراك الذات

وضبط التفكير والانفعال والسلوك.

٢. نظرية التعلم الاجتماعي:

تؤكد على أهمية النمذجة والملاحظة في تعلم السلوك المنظم، حيث يكتسب المراهق استراتيجيات التنظيم الذاتي من خلال مراقبة سلوك الآخرين وتكراره.

٣. نظرية النمو الأخلاقي:

ترى أن التنظيم الذاتي مرتبط بتطور التفكير الأخلاقي، وأن قدرة الفرد على تأجيل الإشباع، والالتزام بالقواعد، والتصرف وفق قيم داخلية، تزداد مع النضج العقلي والاجتماعي. (محمد صالح عبد الرؤوف، ٢٠٢٣، ٥٢٧).

المحور الثاني: دور البرامج الإرشادية السلوكية في تحسين تنظيم الذات
تشير الدراسات إلى أن البرامج الإرشادية ذات التوجه السلوكي المعرفي تُعد من أكثر الأساليب فعالية في تحسين التنظيم الذاتي لدى المراهقين، وذلك لأنها:

- توفر تدريبات عملية: مثل تمارين التخطيط، تتبع الوقت، أو اتخاذ القرار.
- تعزز السلوك الإيجابي: من خلال استخدام أساليب التعزيز، والتغذية الراجعة الإيجابية.
- تركز على التدرج: حيث يتم تدريب المراهق بداية على الوعي بالسلوك، ثم إدارة الانفعالات، وصولاً إلى تحمل المسؤولية عن قراراته وسلوكياته.

- تستخدم أساليب مثل تمثيل الأدوار والمناقشة الجماعية لتدريب الطلاب على مواقف حقيقية تتطلب تنظيم الذات. (محمد مسعد عبدالواحد، ٢٣، ٢٠٢١)

سابعاً: المنهج واجراءات البحث

١ - منهج الدراسة والتصميم التجريبي:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي الذي يهدف إلى بحث أثر متغير تجريبي (المتغير المستقل) وهو برنامج الإرشادي السلوكي على (المتغير التابع الأول) مهارات تنظيم الذات، و(المتغير التابع الثاني) سلوك التمر لدى المراهقين المتميزين، وبالنسبة للتصميمات التجريبية، تم استخدام التصميم القائم على وجود مجموعتين متكافئتين: مجموعة ضابطة وتستخدم كمعيار للمقارنة، ومجموعة تجريبية (يطبق عليهم البرنامج الإرشادي السلوكي) بثلاث قياسات قبلي وبعدي وتتبعي.

٢ - مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: هو الطلاب بالصف الأول الثانوي بمدرسة بطيطة الإعدادية بإدارة كفر الشيخ التعليمية، بمحافظة كفر الشيخ، وقد بلغ عددهم (٣٢٠) طالباً وطالبة.

٣ - عينة الدراسة.

١. عينة الكفاءة السيكومترية

تكونت عينة الكفاءة السيكومترية من (٥٠) طالباً وطالبة، تراوحت عمرهم الزمني ما بين (١٦-١٧) عاماً، بمتوسط عمري قدره (١٦,٤٨) عاماً،

وانحراف معياري قدره (٠,٣٤٨)، تم تطبيق مقاييس الدراسة عليهم للتأكد من الخصائص السيكومترية لها في الدراسة الحالية.

٢. عينة الدراسة الأساسية

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٠) طالبًا وطالبة من المتممين بمدرسة بطيطة الإعدادية بإدارة كفر الشيخ التعليمية، بمحافظة كفر الشيخ، تراوح عمرهم الزمني ما بين (١٦-١٧) عامًا، بمتوسط عمري قدره (١٦,٥٥) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٨٠١)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

- مجموعة ضابطة؛ (٢٠) طالبًا وطالبة من المتممين تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٦-١٧) عامًا، بمتوسط عمري قدره (١٦,٦٠) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٨٢٠).
- مجموعة تجريبية؛ يطبق عليهم البرنامج التدريبي (٢٠) طالبًا وطالبة من المتممين تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٦-١٧) عامًا، بمتوسط عمري قدره (١٦,٥٠) عامًا، وانحراف معياري قدره (٠,٧٦٠).

لاشتقاق عينة الدراسة قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

١. التنسيق مع إدارة المدرسة: تواصلت الباحثة مع إدارة مدرسة بطيطة الإعدادية التابعة لإدارة كفر الشيخ التعليمية بمحافظة كفر الشيخ، وتمت الموافقة الرسمية على تنفيذ الدراسة داخل المدرسة، مع ضمان سرية المعلومات والتعامل الأخلاقي مع المشاركين.

٢. تطبيق أداة الكشف القبلي: قامت الباحثة بتطبيق مقياس مهارات تنظيم الذات على عينة أولية موسعة من الطلاب والطالبات في المرحلة الثانوية بالمدرسة، بهدف تحديد الطلاب الذين يظهرون مستويات منخفضة في مهارات تنظيم الذات، ويقعون ضمن الفئة المستهدفة (المتتمرين).

٣. تحديد المتتمرين: تم تحديد الطلاب المتتمرين بالاعتماد على ترشيحات الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين بالمدرسة، بالإضافة إلى سجلات السلوك وملاحظات المعلمين، لضمان انتقاء أفراد العينة الذين تظهر لديهم أنماط سلوكية تستدعي التدخل الإرشادي.

٤. اختيار العينة النهائية: تم اختيار (٤٠) طالبًا وطالبة ممن تحققت فيهم معايير العينة، وتراوحت أعمارهم بين (١٦-١٧) عامًا. ثم تم تقسيمهم عشوائيًا إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العمر والنوع:

- مجموعة ضابطة (٢٠) طالبًا وطالبة: لم يُطبق عليها البرنامج.

- مجموعة تجريبية (٢٠) طالبًا وطالبة: طُبّق عليها البرنامج الإرشادي السلوكي.

٥. استكمال الموافقات وإجراءات التطبيق: تم الحصول على موافقات خطية من أولياء الأمور، إلى جانب شرح الهدف من الدراسة للمشاركين، وضمان الطوعية والسرية التامة خلال جميع مراحل البحث.

وبذلك استقر عدد أفراد العينة النهائية على (٤٠) طالبًا وطالبة من المتتمرين، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٦-١٧) عامًا، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية، بالتساوي.

تكافؤ العينات الضابطة والتجريبية

قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ أفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في العمر الزمني ومهارات تنظيم الذات وسلوك التمر في القياس القبلي باستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة.

٤- أدوات الدراسة

١. مقياس مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين (إعداد الباحثة)
٢. البرنامج الإرشادي السلوكي لتحسين مهارات تنظيم الذات (إعداد الباحثة)

رابعًا: وصف البرنامج الإرشادي السلوكي

- عدد الجلسات 12: جلسة.
- مدة كل جلسة 60: دقيقة.
- المدة الزمنية 6: أسابيع (جلستان أسبوعياً)
- أسلوب التنفيذ: جماعي، تفاعلي.

إجراءات كل جلسة:

- الجلسة الأولى: تعارف وبناء علاقة مهنية آمنة.
- البداية: مراجعة الواجب البيتي وتقديم تغذية راجعة.
- منتصف الجلسة: عرض الموضوع، تنفيذ الأنشطة والتدريبات.

- نهاية الجلسة: تلخيص، ثم تحديد واجب جديد.

الهدف العام للبرنامج

تحسين مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين، بما يعزز من قدرتهم على اتخاذ القرار، التحكم في الانفعالات، والتخطيط للسلوكيات المستقبلية.

الأهداف الخاصة للبرنامج:

١. تنمية مهارات التخطيط وتنظيم الوقت.
٢. تدريب المراهقين على ضبط انفعالاتهم والتفكير قبل التصرف.
٣. تقوية القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في المواقف اليومية.
٤. تعزيز مفهوم المسؤولية الشخصية والاعتماد على الذات.
٥. تحسين القدرة على التعامل مع الفشل والإحباط بشكل بناء.
٦. رفع الوعي الذاتي ومراقبة السلوك الداخلي.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

- النمذجة (مشاهدة سلوك منظم)
- لعب الدور (تمثيل مواقف حياتية)
- التعزيز الإيجابي (لفظي ومادي)
- المناقشة الجماعية (مدعمة بأمثلة بصرية)
- حل المشكلات والتفكير الذاتي.
- التسجيل الذاتي للسلوك والواجبات المنزلية.

٥- حدود البحث

- **المكانية:** تم تنفيذ الدراسة في إحدى مدارس المرحلة الإعدادية - إدارة كفر الشيخ التعليمية - مصر.
- **الزمانية:** خلال الفصل الدراسي الثاني للعام ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥.
- **البشرية:** اقتصرت العينة على طلاب مراهقين يعانون من تدنٍ في تنظيم الذات.

الإجراءات البحثية:

١. مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمهارات تنظيم الذات.
٢. إعداد أدوات الدراسة (المقياس - البرنامج)
٣. اختيار العينة الأساسية بناءً على نتائج المقياس القبلي.
٤. تطبيق المقياس القبلي لمهارات تنظيم الذات.
٥. تنفيذ البرنامج الإرشادي لمدة ٦ أسابيع.
٦. تطبيق المقياس البعدي فور انتهاء البرنامج.
٧. تطبيق المقياس التتبعي بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج.

ثامناً: نتائج فروض الدراسة

- ١ - نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مراهقي (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس مهارات تنظيم الذات لصالح المجموعة التجريبية "

لاختبار الفرض الأول تم استخدام أسلوب إحصائي بارامتري هو اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المستقلة كما يلي :

جدول (١) قيمة ت ودالاتها الإحصائية بين متوسطي درجات مراهقي (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس مهارات تنظيم الذات.

الأبعاد الفرعية	المجموعة ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
تقييم الذات	٢٠	١٦,٣٠	٢,٩٩	٣٨	١٨,٨٧٢	٠,٠١	٠,٩٠٤
التجريبية	٢٠	٣٢,٩٠	٢,٥٥				
القدرة على الضابطة	٢٠	١٤,٥٠	٢,٢٨	٣٨	٢٠,٣٦٨	٠,٠١	٠,٩١٦
تقدير الذات	٢٠	٣٠,٥٥	٢,٦٨				
القدرة على الضابطة	٢٠	١٨,٥٥	٣,٠٥	٣٨	١٥,٦٩٩	٠,٠١	٠,٨٦٦
تحديد الهدف	٢٠	٣٩,٢٥	٥,٠٤				
الدرجة	٢٠	٤٩,٣٥	٤,٠٨	٣٨	٢٢,٩٦٥	٠,٠١	٠,٩٣٣
الكلية	٢٠	١٠٢,٧٠	٨,٤١				

يتضح من جدول (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مراهقي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس مهارات تنظيم الذات بعد تطبيق البرنامج لصالح مراهقي المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة ت للدرجة الكلية بلغت (٢٢,٩٦٥) وهي دالة عند (٠,٠١)، كما بلغت قيمة مربع ايتا لحساب حجم التأثير (٠,٩٣٣)، وهذا يعني إلى حجم تأثير كبير، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي

السلوكي لتحسين مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين المتميزين؛ مما يشير إلى قبول الفرض الأول.

وتعكس هذه النتائج أهمية المحتوى المقدم في البرنامج، والذي تضمن تدريبات عملية، ونمذجة سلوكية، وتمارين في اتخاذ القرار، وضبط الانفعالات، وتحديد الأهداف. كما يؤكد ذلك أن استخدام الأساليب السلوكية المعرفية الموجهة للمراهقين يُعد وسيلة فعالة لتحفيز التغيير الداخلي وتنمية مهارات التوجيه الذاتي لديهم، لا سيما في مرحلة المراهقة التي تتسم بالحساسية والاندفاع.

وتتسق هذه النتائج مع دراسات سابقة في المجال (مثل Zimmerman, 2002؛ Boekaerts, 2016) التي أوضحت أن التنظيم الذاتي مهارة يمكن تطويرها عبر برامج تدريبية ممنهجة، وأن المراهقين يستجيبون بشكل إيجابي عندما تُقدم لهم استراتيجيات واضحة وعملية تساعدهم على التحكم في سلوكهم وانفعالاتهم.

ومن ثم، فإن هذه النتائج تدعم قبول الفرض الأول، وتؤكد فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين.

٢- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مراهقي المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس مهارات تنظيم الذات لصالح القياس البعدي ".

لاختبار الفرض الثاني تم استخدام أسلوب إحصائي بارامترى هو اختبار ت لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة كما يلي :
جدول (٢) قيمة ت لدلالة الفروق بين متوسطي درجات مراهقي المجموعة التجريبية على مقياس مهارات تنظيم الذات في القياسين (القبلي - البعدي)

الأبعاد الفرعية	القياس ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى دلالة التأثير	حجم
تقييم الذات القبلي	٢٠	١٦,٧٠	٢,٣٤	١٩	١٩,٠٣٦	٠,٠١	٠,٩٢٠
البعدي	٢٠	٣٢,٩٠	٢,٥٥				
القدرة على القبلي	٢٠	١٥,٢٥	١,٤٨	١٩	١٤,٠١٠	٠,٠١	٠,٩٢٩
تقدير الذات البعدي	٢٠	٣٠,٥٥	٢,٦٨				
القدرة على القبلي	٢٠	١٨,٣٥	٢,٦٢	١٩	١٨,١٩٢	٠,٠١	٠,٨٧٧
تحديد الهدف البعدي	٢٠	٣٩,٢٥	٥,٠٤				
الدرجة القبلي	٢٠	٥٠,٣٠	٤,٦١	١٩	٤٧,٩٠٢	٠,٠١	٠,٩٣٤
الكلية البعدي	٢٠	١٠٢,٧٠	٨,٤١				

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مراهقي المجموعة التجريبية على مقياس مهارات تنظيم الذات في القياسين (القبلي- البعدي) لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة ت للدرجة الكلية بلغت (٤٧,٩٠٢) وهي دالة عند (٠,٠١)، كما بلغت قيمة مربع ايتا لحساب حجم التأثير (٠,٩٣٤)، وهذا يعني إلى حجم تأثير كبير،

وهذا يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي لتحسين مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين المتميزين؛ مما يشير إلى قبول الفرض الثاني.

ويُعزى هذا التحسن الكبير إلى اعتماد البرنامج على استراتيجيات معرفية سلوكية فعالة، مثل تمثيل الأدوار، تعزيز الاستجابات المنظمة، تمارين التخطيط، وضبط الانفعالات، والتي تم تقديمها في إطار تفاعلي وجماعي محفز، مما جعل عملية التعلم أكثر فاعلية وقابلية للنقل إلى الحياة الواقعية.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Zimmerman (2002) و Boekaerts (2016) من أن التدريب المنظم والموجه على مهارات التنظيم الذاتي يؤدي إلى تحسين فعلي في قدرة المراهقين على التحكم في سلوكهم، واتخاذ قرارات أفضل، والتكيف مع المواقف اليومية بشكل إيجابي.

وبناءً على ما سبق، تؤكد النتائج صحة الفرض الثاني، وتُثبت فاعلية البرنامج في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين، وهو ما يعزز من جدوى تطبيق مثل هذه البرامج في البيئات المدرسية.

٣- نتائج الفرض الثالث وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مراهقي المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، والتتبعي) على مقياس مهارات تنظيم الذات " .

لاختبار الفرض الثالث تم استخدام أسلوب إحصائي بارامتري هو اختبار ت لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات المرتبطة كما يلي :

جدول (٣) قيمة ت دلالة الفروق بين متوسطي درجات مراهقي المجموعة التجريبية على مقياس مهارات تنظيم الذات في القياسين (القبلي - البعدي)

الأبعاد الفرعية	القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
تقييم الذات	البعدي	٢٠	٣٢,٩٠	٢,٥٥	١٩	٠,٣٢٦	غير دالة
	التتبعي	٢٠	٣٢,٩٥	٢,٤١			
القدرة	على البعدي	٢٠	٣٠,٥٥	٢,٦٨	١٩	٠,٥٦٧	غير دالة
	تقدير الذات	التتبعي	٢٠	٣٠,٦٠			
القدرة	على البعدي	٢٠	٣٩,٢٥	٥,٠٤	١٩	٠,٥٦٧	غير دالة
	تحديد الهدف	التتبعي	٢٠	٣٩,٣٠			
الدرجة الكلية	البعدي	٢٠	١٠٢,٧٠	٨,٤١	١٩	٠,٨٢٥	غير دالة
	التتبعي	٢٠	١٠٢,٨٥	٨,٠٩			

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مراهقي المجموعة التجريبية على مقياس مهارات تنظيم الذات في القياسين (البعدي - التتبعي)، حيث بلغت قيمة ت للدرجة الكلية (٠,٨٢٥)، وهي غير دالة، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي لتحسين مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين المتميزين؛ مما يشير إلى قبول الفرض الثالث.

وهذه النتيجة تؤكد فاعلية البرنامج من حيث الاستدامة والاستمرارية، وهي من المؤشرات الجوهرية التي تميز البرامج الإرشادية الناجحة، حيث لا تقتصر فائدتها على وقت التطبيق، بل تمتد آثارها لفترات لاحقة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة مثل (Zimmerman, 2002) و (Schunk & DiBenedetto, 2020) بأن تدريب الأفراد على مهارات التنظيم الذاتي عبر الممارسة والتعزيز الإيجابي يخلق لديهم عادات معرفية وسلوكية ثابتة تساعدهم على الاستمرار في التنظيم الذاتي حتى بعد توقف التدريب المباشر. وبناءً عليه، فإن هذه النتيجة تدعم قبول الفرض الثالث، وتؤكد أن البرنامج الإرشادي السلوكي كان له أثر مستمر في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى المراهقين.

تاسعاً: توصيات البحث والبحوث المقترحة

١. تعزيز التعاون بين المدرسة والأسرة لتدريب المراهقين على مهارات تنظيم الذات، من خلال المتابعة المنزلية للسلوكيات اليومية، والأنشطة التربوية التي تعزز من الاستقلالية وتحمل المسؤولية.
٢. تصميم برامج تدريبية للمعلمين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين حول مهارات التنظيم الذاتي، وتزويدهم باستراتيجيات سلوكية يمكن تطبيقها داخل الصف وخارجه لدعم الطلاب ضعاف التنظيم الذاتي.
٣. دمج مهارات تنظيم الذات ضمن المناهج والأنشطة الصفية واللصافية، والتركيز على مهارات مثل إدارة الوقت، اتخاذ القرار، وضبط الانفعالات، بما يعزز الأداء الأكاديمي والسلوكي.

٤. تهيئة بيئة مدرسية محفزة وأمنة تساعد على تنمية التنظيم الذاتي، من خلال تشجيع الطلاب على تحديد أهدافهم، وتقديم تغذية راجعة إيجابية، وتوفير فرص للتجربة الذاتية والتعلم القائم على المسؤولية.
٥. إجراء تقييمات دورية لمهارات التنظيم الذاتي لدى الطلاب، وربطها بخطط تعديل السلوك، وخطط الإرشاد الفردي والجماعي، لضمان التحسن المستدام في هذه المهارات.

بحوث مقترحة مستقبلاً

١. فاعلية برنامج تدريبي في تحسين مهارات تنظيم الذات الأكاديمي والانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
٢. أثر استخدام تقنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في تعزيز التنظيم الذاتي وخفض الاندفاعية لدى المراهقين.
٣. فاعلية برنامج قائم على التعلم القائم بالمشكلات (PBL) في تحسين مهارات التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٤. العلاقة بين مهارات التنظيم الذاتي والتحصيل الدراسي لدى المراهقين في البيئات التعليمية المختلفة.
٥. تصميم برنامج تشاركي بين الأسرة والمدرسة لتنمية التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التكيف.

المراجع

أحمد إبراهيم إسماعيل شلبي، لطفى عبدالباسط إبراهيم عيسى، ونشوى عبدالحليم البربري. (٢٠٢١). فاعلية استراتيجيات تنظيم الذات في تحسين تأجيل الإشباع الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، مج ٣٦، عدد خاص، ٩٤-١٢٦.

أسماء عبدخالق كامل إبراهيم. (٢٠٢٠). التفكير ما وراء المعرفي كمتغير وسيط بين تنظيم الذات واتخاذ القرار لدى طلبة المرحلة الجامعية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٢٦ع، ١، ٥٩٩-٦٤٤.

سحر إبراهيم حافظ صبره. (٢٠٢٢). الفروق في تنظيم الذات بين ذوي متلازمة داون والهاديين. مجلة كلية الآداب، ٦٣ع، ج ٣، ٤٣٧-٤٦٦.

سحر ثابت محمد حافظ، يوسف عبدالصبور عبداللاه، وهبة جابر عبدالحميد. (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس تنظيم الذات للأطفال ذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الابتدائية. الثقافة والتنمية، س ٢٣، ١٨٤ع، ١٢٧-١٦٤.

عزة محمد صديق رفاعي. (٢٠٢٠). تنظيم الذات ونمو ما بعد صدمة جائحة كورونا لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس. دراسات نفسية، مج ٣٠، ٣ع، ٤٧٧-٥١٧.

علاء الدين محمد أحمد عبيدات، وأحمد يحيى يعقوب الزق. (٢٠٢٠). تنظيم الذات وعلاقته باتخاذ القرار لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك. المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية - سلسلة العلوم الإنسانية، مج ٢٥، ١ع، ١٥-١.

محمد رزق البحيري، وزهوة منير السعيد حجاج. (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٣١، ع ١١١٤، ٤١٩-٤٥٦.

محمد صالح عبدالرؤوف، وخالد عادل ناجي أبو الحاج. (٢٠٢٣). العلاقة بين تنظيم الذات والدافعية للإنجاز لدى طلاب الصف التاسع الأساسي في محافظة غزة. المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مج ٢، ع ١، ٥٢٤-٥٤٤.

محمد مسعد عبدالواحد مطاوع أبو رياح. (٢٠٢١). تنظيم الذات كمدخل إرشادي لتحسين جودة الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة ذوي الإعاقة الحركية. مجلة العلوم التربوية، مج ٣٣، ع ١، ١٩-٤٤.

Ahmadreza Mohebbi. (2025) Enabling Learner Independence and Self-Regulation in Language Education Using AI Tools: A Systematic Review." Cogent Education, vol. 12, no. 1- 45.

Howard, Steven J(2025) "A Meta-Analysis of Self-Regulation and Digital Recreation from Birth to Adolescence." Computers in Human Behavior, vol. 163, pp. 108472.