

فعالية برنامج تدريبي لتحسين بعض مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال

* أ.د/ أماني إبراهيم الدسوقي محمد.*

** أ.م. د/ منار شحاتة محمود أمين.*

*** نهى محسن وحيد.*

تم إرسال البحث ٢٠٢٢/١٠/٦ تم الموافقة على النشر ٢٠٢٢ /١٠/٢٥

ملخص البحث :

هدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتحسين بعض مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال، وتكونت عينة البحث من (٥٠) معلمة بروضات رسمية للغات - بمحافظة بورسعيد (إدارة شمال) تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وتم استخدام المنهج "شبه التجريبي" باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين المتساويتين المتكافئتين (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية)، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: بطاقة ملاحظة لقياس مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال (من إعداد الباحثة)، برنامج تدريبي لتحسين بعض مهارات الذات لدى معلمة رياض الأطفال (من إعداد الباحثة). وأسفرت نتائج البحث عما يلي:

١- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة الضابطة ودرجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على بطاقة ملاحظة إدارة الذات لصالح معلمات المجموعة التجريبية.

** أستاذ علم نفس الطفل وعميد كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة بورسعيد.

** أستاذ علم نفس الطفل المساعد بقسم العلوم النفسية - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة بورسعيد.

*** باحثة دكتوراه بقسم العلوم النفسية - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة بورسعيد.

٢- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة إدارة الذات لصالح التطبيق البعدي.

٣- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لبطاقة ملاحظة إدارة الذات .

The effectiveness of a training program to improve some self-management skills of a kindergarten teacher

Prof. Dr/ Amany Ibrahim El Desouky Mohamed. *

Assis. prof. Dr/ Manar Shehata Mahmoud Amin. **

Noha Mohsen Waheed. ***

Abstract:

The research aimed to verify the effectiveness of a training program to improve some self-management skills of the kindergarten teacher, and the research sample consisted of (50) teachers in official language kindergartens - Port Said Governorate (North Administration), they were divided into two groups, one of them is control and the other is experimental, and the method "semi-experimental" was used. Experimental" using the experimental design of the two equal equal groups (the control group and the experimental group),

* Professor of Child Psychology and Dean of the Faculty of Early Childhood Education - Port Said University.

** Assistant Professor of Child Psychology, Department of Psychological Sciences - Faculty of Early Childhood Education - Port Said University.

*** PhD researcher at the Department of Psychological Sciences - Faculty of Early Childhood Education - Port Said University .

and the researcher used the following tools: a note card to measure the kindergarten teacher's self-management skills (prepared by the researcher), a training program to improve some self-skills of the kindergarten teacher (prepared by the researcher)). The search results resulted in the following:

- 1- There is a statistically significant difference between the mean scores of the parameters of the control group and the scores of the parameters of the experimental group in the post application on the self-management note card in favor of the parameters of the experimental group.
- 2- There is a statistically significant difference between the mean scores of the experimental group parameters in the pre and post applications of the self-management note card in favor of the post application.
- 3- There is no statistically significant difference between the mean scores of the experimental group parameters in the post and follow-up applications of the self-management note card.

:Keywords الكلمات المفتاحية

- فعالية. Effectiveness
- برنامج تدريبي. Training program
- مهارات إدارة الذات. Self-management skills
- معلمة رياض الأطفال. Kindergarten teacher

المقدمة:

ما يشهده العالم الآن من تحولات متسارعة في جوانب الحياة تركت أثراً كبيراً في تعاملات الناس ، بما أفرز مواقف ومشكلات على الصاعدين المحلي والعالمي جعلت مهمة التربية تزداد تعقيداً ، وإذا كانت عملية إعداد المعلم بشكل عام عملية مهمة وحيوية لتحقيق الأهداف التعليمية، فإن إعداد معلمات رياض الأطفال تصبح أكثر أهمية، نظراً للطبيعة الخاصة لهذه المرحلة العمرية الهامة (المهمة) من حياة الطفل في هذه المرحلة، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال معلمة مؤهلة ومعدة إعداداً مهنيّاً وأكاديمياً بشكل جيد تستطيع من خلاله تلبية كافة المتطلبات ، وإشباع الحاجات الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة .

إن مهنة معلمة الروضة من المهن التي تحتاج إلى خصائص وسمات وتدريب وتأهيل معين، حيث أنها تشارك الأسرة بشكلٍ رئيسٍ في بناء القاعدة النفسية والمعرفية الأساسية للإنسان، فالخبرات التي يمر بها الشخص في مرحلة الطفولة المبكرة لها أهمية على حياته ومستقبله ، كما أن المعلمة تسعى إلى تحقيق أهداف تربوية واجتماعية ونفسية، إذ من الضروري توفر بها بعض الخصائص الشخصية وكفاءات نفسية ومعرفة انفعالية ومهارات وجدانية التي يمكن من خلالها فهم نفسها بنفسها والتعرف على انفعالاتها وأدائها وتوئيلها للعمل في مجال الأطفال (جرادات ، ٢٠١٦ ، ٨١).

ويتضح هنا دور تنمية مهارات إدارة الذات لدى معلمات رياض الأطفال لما لها من تأثير واضح وقوي على تنمية الكفاءة المهنية لديهن، لذلك أكدت برامج إعداد المعلمين قبل الخدمة وفي أثنائها على ضرورة إكساب المعلمات جملة الكفايات ليكن فاعلات في مواقعهن، كما أنه لا بد من تنمية مهارات إدارة الذات المختلفة لدى المعلمات والتي منها : (رقابة الذات -

تحديد الاحتياجات وتحديد الأهداف - الثقة - يقظة الضمير - ملاحظة الذات - التقارير الذاتية - تقويم الذات - تعزيز الذات) (السعداوي، ١٩٩٨، ١٩).

الإحساس بمشكلة البحث:

انبثق الإحساس بمشكلة البحث من خلال عدة نقاط:

إن عمل معلمة الروضة يختلف نوعاً ما عن عمل الآخرين من أفراد المجتمع . كونها تتعامل مع فئة الأطفال فهم يحتاجون إلى ائزان انفعالي ، صلابة نفسية ، مشاركة وجدانية ، فالعمل في مجال رعاية الأطفال شاق ومرهق يحتاج إلى تنمية الجوانب الشخصية المهمة للمعلمة .

إن الشخص الذي يفقد السيطرة على إدارة ذاته لا يمكنه اتخاذ القرارات الصائبة عند مواجهة الأزمات أو المشكلات ويصعب عليه إدارة الآخرين، بخلاف الأشخاص البارعين في إدارة ذواتهم فهم يمتلكون القدرة على إيجاد أفضل الوسائل للتحكم بتلك الانفعالات، والانتقالات في مشاعرهم وتوجيهها بشكلٍ فعالٍ عبر الاختيار الواعي والمناسب للانفعالات تجاه الأفراد والمواقف وتحول المشاعر من طبيعتها السلبية إلى الإيجابية .

ضعف الاهتمام لتنمية مهارات معلمة الروضة على الرغم من الطفرة التكنولوجية الحادثة على مستوى العالم .

قصور في بعض مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال مثل " إدارة الضغوط ، إدارة الوقت ، تنظيم الذات . "

مشكلة البحث:

بناءً على ما سبق وفي ضوء ندرة وجود دراسات في البيئة العربية - في حدود علم الباحثة - في تحسين مهارات إدارة الذات عند معلمة الروضة، وبالتالي تتلخص مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس الآتي:

ما فعالية التدريب على تحسين بعض مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال؟

وهكذا أثار التساؤل الرئيس عدة أسئلة فرعية تمثلت في الآتي:

١- هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة الضابطة ودرجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لبطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال ؟

٢- هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال ؟

٣- ما مدى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي لتحسين بعض مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال المجموعة التجريبية إلى ما بعد انتهاء البرنامج وأثناء فترة المتابعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

١- توفر بعض مهارات إدارة الذات المراد تنميتها لدى معلمة رياض الأطفال
٢- بعض التدريبات العملية التي تساهم في تحسين بعض مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال.

٣- فعالية التدريب على بعض مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال.

أهمية البحث:

من الناحية النظرية:

- يستمد البحث الحالي أهميته من أهمية المتغيرات؛ حيث يمثل متغير (إدارة الذات) أحد المهارات الحياتية وعلم النفس الإيجابي التي تساهم في تنمية جوانب شخصية معلمة رياض الأطفال .

- إمكانية تقديم إطار نظري وفكرة شاملة عن مفاهيم البحث بما يفيد الدارسين والمرشدين والمهتمين برعاية الأطفال .
- أهمية معلمة رياض الأطفال للطفل، وأهمية إدارة الذات لدى المعلمات كعلم وفن.

من الناحية التطبيقية:

- قد تساهم نتائج البحث الحالي في استخدام أبعاد إدارة الذات من قِبَل المعلمات القائمين على تربية الأطفال ورعايتهم .
- قد تساهم نتائج البحث الحالي في استخدام أبعاد إدارة الذات بكفاءة من قِبَل المعلمات القائمات على تربية الأطفال .
- تصميم بطاقة ملاحظة تقيس بعض مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال .
- نتائج هذا البحث قد تفيد مقدمو الخدمات النفسية والاجتماعية والتربوية لمعلمي رياض الأطفال مثل الأخصائي الاجتماعي والأخصائي النفسي والمرشد النفسي في معرفة خصائص المعلمة ورفع كفاءتها الشخصية والمهنية في هذا المجال.
- نتائج هذا البحث قد تفيد المعلمات أنفسهن في تقييم الذات الشخصية والمهنية وتعزيز الإيجابي منها وتعديل السلبي منها.

مصطلحات البحث:

وفقاً لورودها في العنوان جاءت المصطلحات كالتالي:

• إدارة الذات : Self-management :

عرفها ورزق " هي القدرة على التحكم بالانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، وممارسة الحيلة بفعالية بحيث يدير الفرد أفعاله وأفكاره ومشاعره بطريقة مرنة عبر مواقف وبيئات مختلفة

سواء اجتماعية أو مادية، فيتحمل الانفعالات العاطفية التي تأتي بها الحياة من خلال تقبلها وعدم قمعها (عثمان ورزق ، ٢٠٠١ ، ٤٦).

ومن هذا المنطلق تعرفها الباحثة على أنها "قدرة معلمة رياض الأطفال على التحكم في انفعالاتها السلبية وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، بحيث تدير المعلمة أفعالها وأفكارها ومشاعرها بطريقة مرنة وتعبّر عن مواقف وبيئات مختلة سواء كانت اجتماعية أو مادية ."

• معلمة رياض الأطفال Kindergarten teacher :

يذكرها (الخثيلة، ٢٠٠٠ ، ٩٢) " هي تعد بمثابة أمًا بديلةً وهذا يعني أن تتعامل مع الأطفال بحنانٍ وحبٍ ورحابة صدر، وأن تعطي لكل طفلٍ ما يستحقه من الرعاية بكل جدية لتعليم الأطفال وخبراتهم وقدراتهم.

وبناءً على ذلك تعرفها الباحثة على أنها " هي مربية ماهرة في مجال تربية الطفل ما قبل المدرسة، وبمثابة الأم البديلة للطفل تعمل على حماية وتربية الأطفال ورعايتهم صحياً، وتنمية شخصية الطفل تنمية شاملة جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ودينياً وسلوكياً.

حدود البحث:

تمثلت حدود البحث فيما يلي:

١- الحدود البشرية: تمثلت عينة البحث في عدد (٥٠) معلمة منقسمين للمجموعتين ضابطة وتجريبية .

٢- الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ لفترة شهرين بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً (٢٤ جلسة)، زمن كل جلسة على حده (ساعة)، وبعد مرور ٢٠ يوماً من التطبيق البعدي جاءت فترة التطبيق التتبعي.

٣- الحدود المكانية: روضات رسمية للغات - محافظة بورسعيد (إدارة شمال).

٤- الحدود المجالية: تدريب معلمات رياض الأطفال على بعض مهارات إدارة الذات .

الإطار النظري والدراسات السابقة:

مفهوم إدارة الذات Self-management :

يعرفها (العنزي والطائي ، ٢٠٠٧ ، ٢٠) هو أحد أبعاد الذكاء الوجداني ، ويمثل قدرة الفرد على تنظيم المؤثرات المزعجة والتحكم بانفعالاته العاطفية واستخدام مشاعره لإدارة نفسه وبناء قاعدة من الوعي الذاتي لمراقبة وإدارة عواطفه ، ولا يقصد عدم وجود حالات .

أشار (minzer, 2008) أن مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصرية التي تلعب دورًا إيجابيًا في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم تساعده على التعامل مع المجتمع الذي يعيش به ، وهذا المفهوم أكثر إنتاجية في قدرة الفرد تقوية وتعزيز ذاته، وهذا يعني أن مهارة إدارة الذات تعد مهما يساعد على النجاح الأكاديمي والمهني والاجتماعي.

وعرفتها حمدي (٢٠١١) أنها قدرة الطالب على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها عن طريق استخدامه لبعض المهارات كإدارة الوقت، الثقة بالنفس، الدافعية الذاتية، إدارة الاتصالات، العلاقة مع الآخرين من أجل تحقيق الأهداف، وذلك من خلال فهم وجهة نظره عن نفسه ، وتحديد صفاته التي تساعده على تحقيق تلك الأهداف .

وذكرتها وراود (٢٠١٧) بأنها استغلال الفرد لقدراته ونقاط قوته في تحقيق أهدافه وتكيفه مع البيئة ، وذلك من خلال تحقيق الثقة في النفس ، وإدارة المعرفة، وإدارة الإنفعال، وإدارة الوقت .

ومن هذا المنطلق عرفت الباحثة بانها "قدرة معلمة رياض الأطفال على التحكم في انفعالاتها السلبية وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، بحيث تدير المعلمة أفعالها وأفكارها ومشاعرها بطريقة مرنة وتعبر عن مواقف وبيئات مختلة سواء كانت اجتماعية أو مادية ."

مبادئ إدارة الذات:

هناك العديد من المبادئ والأسس التي ينبغي مراعاتها أثناء تنمية إدارة الذات لأطفال الروضة على النحو التالي:

- **تحديد الأدوار:** وفيه يحدد الفرد أدواره في الحياة وأدوار الآخرين حتى يستثمر وقته وطاقته على أساس منظم.
- **اختيار الأهداف:** فتحديد الأهداف تساعد على تحقيق نتائج مهمة في حياة الفرد، ويجب تجزئة الأهداف الكبرى إلى أهداف جزئية واقعية وعمل خطط لتنفيذها .
- **الجدولة:** يقصد بها تنظيم جدول المهام اليومية أو الأسبوعية لمعرفة ماتم تنفيذه وما لم يتم.
- **التكيف اليومي:** يقصد به وضع أولويات الأنشطة والاستجابة للأحداث والعلاقات والخبرات غير المتوقعة بطريقة مقبولة Covey ، . (2014). ويتفق في ذلك كل من (Choi ٢٠١٢) " (Jean شاوجان و " (2016) Copelend Susan كويند سوزانا، حيث حدد العدد من المبادئ لإدارة الذات على النحو التالي:

- **التخطيط** : ويشمل تحديد الأهداف وترتيب الأولويات وطريقة التخطيط لتنفيذ المهام.
 - **إدارة الوقت** : ويقصد بها إدارة العمل بحيث يتم توزيع المهام والأعمال على الوقت الرسمي المطلوب تنفيذ المهام فيه.
 - **القدرة المناسبة** : أي البحث عن قدوة مناسبة للاستفادة من تجاربه وخبراته .
 - **الثقة بالنفس** : ويقصد بها إيمان المعلمة بما لديها من قدرات وإمكانيات تساعد في حسن إدارة الذات.
 - **التفكير الإبداعي** : فالتفكير هنا واقعي في حل المشكلات التي تواجه المعلمة ، ولكن بطريقة إبداعية مبتكرة .
 - **الاتصال** : أي القدرة على التعامل والتفاعل مع المحيطين وتقبل الرأي والرأي الآخر.
 - **التعليم الذاتي** : العمل على تطوير الذات وتنميتها بزيادة المعارف والمعلومات وذلك بمتابعة الجديد في مختلف العلوم ، والعمل على اكتساب المهارات والتدرب عليها .
 - **القيم الشخصية والتنظيمية** : إيجاد نظام قيمي صحيح مستمد من إيمان المعلمة بتقبل النقد والتوجيه .
- **مكونات إدارة الذات:**

- **ضبط النفس** : هو تلك الانفعالات تؤثر عادةً في التفكير والتوجه نحو هدف ما ، وهي التي تحدد مستوى قدراته على استغلال طاقاته الكامنة أيضًا ، فعادة ما يكون الأفراد الذين يتمتعون بإمكانية ضبط انفعالاتهم وتأجيل رغباتهم أكثر تفوقًا وكفاءةً من سواهم لقدرتهم في التعبير عن أفكارهم بشكل جيد واستخدام المنطق والتركيز على ما يخططون له ومتابعته تنفيذه.

-**الجدارة بالثقة** : تمثل الجدارة بالثقة عنصراً أساسياً لتطوير التعاون لدى جماعات العمل ، فهي السماح للآخرين بأن يتعرفوا على قيم ومبادئ ونوايا ومشاعر الفرد وتمائلها مع تصرفاته، ويمتاز الأفراد الجيدون بالثقة بأنهم يتعرفون بأخطائهم ويواجهون بها الآخرين .

- **الضمير الحي** : هو الحرص على انضباط الذات والتفاني بالعمل وأحد مزايا المواطنة التنظيمية، ويؤكد عدد من الباحثين الأداء المتميز والفاعل في جميع الاعمال يعتمد على كفاءة الضمير الحي هو القدرة على إدارة المسؤوليات بكفاءة (Goleman, 2000, 18). يمتاز الأفراد الذين يتمتعون بهذه الكفاءة بقوة الإرادة والسعي نحو الإنجاز وضبط الذات مع الإحساس بالمسؤولية والمثابرة لتحقيق الأهداف. (Zhang, 2006, 1176)

كما يتسم أصحاب الضمير الحي بوضعهم أهداف عالية لأنفسهم وتوقعات متفائلة لتحقيق تلك الأهداف:

-**القدرة على التكيف** : هي الانفتاح على المعلومات الجديدة والتخلي عن الافتراضات القديمة التي تتجسد من خلال المرونة في التعامل مع المواقف المتغيرة ، وأصبحت من الكفاءات المطلوب توافرها بجميع الأعمال في الوقت الراهن نظراً للتغيرات المتلاحقة في بيئة الأعمال (Goleman, 1998, 1998). هو القدرة على تأدية المهام بمستوى عالٍ ومتناغم مع المواقف التي يتعرض لها الفرد بالرغم تخللها لمختلف الضغوط بطريقة تدعم تحقيق النجاح للفرد في عمله وتساعده إلى بلوغ المعايير الداخلية للتميز ، وتحدد هذه الكفاءة الأشخاص في المناصب التنفيذية ، مع العمل على توجيه جهودهم لتنفيذ مهام عملهم على اكمل وجه والقدرة على تأجيل رغباتهم واحترام الوقت والاهتمام بالتميز لكونه أساس الإنجاز هو العمل المتواصل لبلوغ الأهداف المخطط لها (ParK, 2005, 7) .

-المبادرة : يقصد بها اتخاذ إجراءات استباقية لتجنب المشكلات قبل حدوثها أو الإفادة من الفرص غير الواضحة للغير، فقد تكون عملاً أو إجراءً محدداً يهدف إلى التغيير نحو الأفضل (CranT, 19551 567t ، (1995.533، عدت المباراة مفتاح الاداء المتميز والاساس لقدرة الافراد في الوصول الى الابداع في أعمالهم ، فهي تمثل القدرة على تصرف الافراد قبل ان تجبرهم الاحداث الخارجية على ذلك ، فيلاحظ ان الاشخاص الذين تقل لديهم روح المبادرة تكون ردود افعالهم وقراراتهم تقتصر الحسم وبعد النظر بخلافلا من يتمتعون بهذه الكفاءة ، حيث يمتازوا بإمكانية تجاوز الروتين وخلق الفرص للوصول إلى الأفضل (MorehousSE, 2007.369).،e

أبعاد إدارة الذات :

• إدارة الوقت :

وهي القدرة على الاستخدام الأمثل للوقت من خلال تحديد الاحتياجات ووضع الأهداف لتحقيقها ، وتحديد الأولويات من خلال التخطيط والإلتزام والمتابعة وعمل جداول الأعمال .

• إدارة الإنفعالات:

هي مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة والقدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة.

• إدارة العلاقات الاجتماعية:

وهي القدرة على تكوين شبكة العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين والإرشاد وقيادة الأمور والسعي لتحقيق الأهداف من خلال العمل في فريق .

• **الثقة بالنفس:**

هو إحساس الفرد بقيمته وقبله لذاته وتقديره واحترامه لها باعتباره يمتلك من القدرات والإمكانات التي تؤهله ليعتمد على ذاته.

• **الدافعية الذاتية :**

هي قدرة الفرد على تحفيز ذاته وبذل الجهد بالمثابرة لتحقيق أهدافه والأستمرارية من أجل بلوغ الغايات ومواجهة الصعوبات مع الشعور بالتفاؤل (حنفي، ٢٠١٥، ٤).

تعددت النظريات والمداخل النفسية والتربوية المرتبطة بإدارة الذات ، وتبنى البحث نظرية الذات والنظرية التكاملية ويمكن عرضها على النحو التالي :

• **نظرية الذات Self-Theory :**

اتباع أصحاب نظريات الذات في الشخصية والذي يعتبر (كارل روجرز) Carl Rogers عالم النفس الأمريكي من أشهر زعمائها منهجياً كلياً يؤكد على دراسة الشخصية في جملتها وكليتها ، لأن بعض النظريات التي عرضت كانت تعني بدراسة وحدات صغيرة من السلوك مثل الارتباطات بين المنبه والإستجابة في محاولة لبناء صورة شخصية تتكون من هذه الجزئيات الصغيرة ، إن الأساس الذي تتكون عليه الشخصية هو الخبرة هي كل ما يصل إلى شعور الفرد ، ومن مجموعة خبرات الفرد وتقديره لنفسه وتقييمه لها يتكون مفهوم الذات .

• **إدارة الذات في ضوء النظرية التكاملية :**

ترى النظرية التكاملية أن الفرد يستطيع إدارة ذاته من خلال إدارة بنائه المعرفي ، ووجدانه وسلوكه في آنٍ واحدٍ وذلك لتحقيق الأهداف المرجوة ،

والفكرة الأساسية لهذا المدخل هي فهم العلاقات المتبادلة بين هذه المكونات الثلاث ، وكيف أن التغيير في أحد المجالات يؤثر على المجالين الآخرين.

وتعتمد النظرية التكاملية لإدارة الذات على النقاط الخمس التالية:

١. رغبة الفرد في التغيير هي التي تؤدي إلى أداء إنساني يتسم بتفاعلات المعرفة والوجدان والسلوك وهي أساس تكوين مهارات إدارة الذات.
٢. أن الأفراد ليسوا كائنات عقلانية فقط ولكنها تشعر وتتصرف وتفكر بطريقة عقلانية.
٣. اختزال إدارة الذات في الذكاء الوجداني للفرد يقلل من قيمة الجانب العقلي والجانب الاجتماعي لها.
٤. لا يكتمل إدارة الذات لدى الفرد إلا بتوفر الجانب الشخصي والاجتماعي معاً، حيث أن السلوك لا يظهر إلا من خلال التفاعل مع الآخرين (كامل، ٢٠١٩، ٥٢٩).

ولا يفوتنا أن ننوه عن بعض الدراسات السابقة التي تحدثت عن مهارات إدارة الذات وضرورة تنميتها لدى معلمة رياض الأطفال مثل دراسة الطائي (٢٠١٠) هدفت الدراسة للتعرف على الشخصية الناضجة وعلاقتها بإدارة الذات وتوكيدها، فضلاً عن التعرف على طبيعة العلاقة بين الشخصية الناضجة وإدارة الذات وتوكيدها لدى مدرسي الجامعة المستنصرية تبعاً لمتغير الجنس وسنوات الخدمة.

دراسة الحربي (٢٠١٤) هدفت هذه الدراسة إلى تحديد أكثر العوامل تأثيراً على إدارة الذات والتعرف على أكثر أبعاد إدارة الذات سيادة لدى أفراد العينة.

دراسة حماد (٢٠١٥) توصلت إلى أنه لا يوجد مفهوم ذات إيجابي بحث أو سلبي فقط بل الوسطية والميل نحو الإيجابي أكثر من السلبي لدى معلمة

رياض الأطفال ، وكذلك الميل نحو الضبط الداخلي عن الخارجي لدى معلمة الرياض ، وأيضاً لأساليب مواجهة المشكلات والميل نحو طلب العون والحل المباشر الإيجابي ثم السلبي لدى معلمة الرياض .

دراسة أنور (٢٠١٨) " برنامج تدريب جمعي قائم على الألعاب الدرامية لتنمية إدارة الذات لدى الطالبة المعلمة والطفل والتي أجريت على عينة قوامها ٢٠ طالبة معلمة كمجموعة تجريبية، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية (٦٠) طفلاً وطفلة من أطفال الروضة الذين يتراوح أعمارهم ما بين ٥-٧ سنوات وتم اختيارهم بطريقة عشوائية .

ودراسة عبد الحميد (٢٠١٨) " إدارة الذات كمدخل لخفض صعوبات التعلم (الشائعة) لدى الأطفال ، والتي هدفت إلى الكشف عن تباين إدارة الذات بتباين المتغيرات الديموجرافية (النوع - المستوى الإقتصادي والاجتماعي) وذلك بهدف التأكد من فاعلية المتغيرات الديموجرافية في تحديد ملامح المتغيرات النفسية.

معلمة رياض الأطفال:

تعرف جوهر (٢٠٠٦) بأنها المعلمة التي يتم إعدادها في كليات رياض الأطفال لمدة أربع سنوات دراسية لتأهيلها علمياً وتربوياً للعمل فيروضات الأطفال لتقديم المعرفة وتعليم الأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٣ سنوات ونصف إلى ٦ سنوات .

وتعرفها إيدنجتون (٢٠٠٧) بأنها معلمة تتعامل مع الطفل من ٣ إلى ٥ سنوات وهي المسؤولة عن تخطيط وتنفيذ الأنشطة مع الطفل بما يؤهله لمواكبة المرحلة الأساسية للتعليم ، وذلك بخلق بيئة آمنة له ، ووضع خطط لتحفيز تفكيره وتخيله باستخدام الموارد المتاحة ، وتطوير المهارات الاجتماعية والتواصل الجيد لدى الطفل ، مع الحفاظ على تواصل المعلمة

مع والديه ، ويتطلب أن تتمتع المعلمة بدفاء المشاعر والمرونة والتلقائية والقيادة والمرح والتخيل والإبداع وفهم مراحل نمو الطفل والأمانة والتفاوض والثقة وحب المهنة.

وقد تبنت الباحثة التعريف التالي لمعلمة رياض الأطفال وهو :

هي مربية محترفة في مجال تربية طفل ما قبل المدرسة ، وتعمل على حماية وتربية الأطفال ورعايتهم الرعاية الصحية السليمة ، وتسهم بقدر كبير في تنمية شخصية الطفل تنمية شاملة جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ودينياً وسلوكياً .

المعايير القومية لرياض الأطفال في مصر :

اهتمت وزارة التربية والتعليم بمرحلة رياض الأطفال وحرصت هلى النهوض بالمرحلة وتطويرها في ضوء توجهات الدولة والتطورات العالمية من أجل تحسين جودة التعليم في هذه المرحلة ، ونتيجة لصدور المعايير القومية للتعليم في مصر ٢٠٠٣ حرصت الوزارة على إعداد وثيقة المعايير القومية لرياض الأطفال عام ٢٠٠٨ والتي هدفت في صورتها الإجمالية إلى:

- تحقيق مستويات الجودة العلمية والتربوية داخل مؤسسات رياض الأطفال.
- مساعدة الروضة في تحقيق رسالتها وأهدافها في ضوء ثقافة المجتمع وطموحاته المستقبلية .
- المحافظة على اتزان وتكامل البناء المؤسسي لرياض الأطفال (وزارة التربية والتعليم، ٢٠٠٨).

فروض البحث :

- ١) يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة الضابطة ودرجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لبطاقة ملاحظة إدارة الذات لصالح معلمات المجموعة التجريبية.
- ٢) يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة إدارة الذات لصالح التطبيق البعدي.
- ٣) لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتبقي لبطاقة ملاحظة إدارة الذات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي لتناسبه مع أهداف البحث والقائم على استخدام التصميم التجريبي للمجموعتين المتساويتين؛ مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة حيث تم تطبيق جلسات تدريبات إدارة الذات على معلمات المجموعة التجريبية دون تعرض معلمات المجموعة الضابطة لها؛ وذلك لقياس فعالية البرنامج التدريبي (المتغير المستقل) في تنمية بعض مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال (المتغير التابع).

عينة البحث:

- العينة الإستطلاعية وتشتمل على:
- (عينة المقابلة من المعلمات): وبلغ قوامها عدد (٣٠) معلمة بمرحلة رياض الأطفال)، وكان الهدف من هذه العينة هو التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (التقنين).
- العينة الأساسية: تكونت العينة الأساسية من (٥٠) معلمة من مرحلة رياض الأطفال من محافظة بورسعيد (إدارة شمال التعليمية) نفس سنوات

الخبرة ، للعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ (الفصل الدراسي الثاني) ، وقد تم التعامل معهم كمجموعتين ضابطة وتجريبية بأعداد متساوية ن=٢٥. وقد قامت الباحثة بتحقيق التكافؤ بين المجموعتين في ضوء الاعتبارات الآتية:

- اختيار العينة من معلمات محافظة بورسعيد (إدارة شمال التعليمية).
- اختيار العينة من نفس المحيط السكني ممن مقيدون بروضات المدارس الرسمية -للغات بمحافظة بورسعيد (إدارة شمال التعليمية) (تكافؤ المستوى الإقتصادي والاجتماعي وسنوات الخبرة).
- التكافؤ في مستوى الذكاء والدرجات القبلية لتطبيق بطاقة ملاحظة إدارة الذات .
- السلامة الجسدية وعدم المعاناه من أي إعاقة .

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة في الجانب التطبيقي للبحث الحالي ما يلي من أدوات:
أ) بطاقة ملاحظة لقياس مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال (من إعداد الباحثة):

مصادر إعداد بطاقة الملاحظة:

قامت الباحثة بإعداد بطاقة ملاحظة لقياس مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال بعد الإطلاع على النظريات المفسرة للمهارات الحياتية، وعمل مقابلة مع بعض الموجهات ومطالعة نتائج بعض الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت أهم المهارات المراد تنميتها لدى معلمة رياض الأطفال من مهارات إدارة الذات مثل دراسة حمدي (٢٠١٤)، عبد الحميد (٢٠١٧)، شحاتة (٢٠١٠) ، P.Hassiman، (1980)، Pency, C., Charles, M, ,

كما تم الاطلاع على العديد من المقاييس العملية وبطاقات الملاحظة في قياس مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال أو في المراحل

العمرية التالية على سبيل الذكر لا الحصر ما تناولته دراسة الزوبعي ، عبد الجليل ، والكناني إبراهيم ، وبكر ، ومحمد إلياس (١٩٨١) ، ودراسة أبو حميد ، ريماء سعد (٢٠٠٧) ، أبو هديوس ، ياسرة محمد (٢٠١٥) ، ودراسة Zhang ، (2006) ، L. ، ودراسة Minzer ، K.E. (2008).

وصف بطاقة الملاحظة:

تتألف بطاقة الملاحظة من خمسة أبعاد وهي التنظيم الذاتي وإدارة الوقت، اتخاذ القرار، التفاؤل، إدارة الضغوط بمجموع (٣٠) عبارة إيجابية لتغطي مجموعة متنوعة من المهارات الأساسية لإدارة الذات والتي تعكس المكونات الرئيسية لبنية الشخصية (عقلية، وجسدية، وجدانية، واجتماعية) ولفاعليات الفرد في الحياة، ويوجد أمام كل عبارة عدد من الاختيارات تمقل الفئات التالية على الترتيب (دائماً، أحياناً، أبداً) وتعطى درجات (٣، ٢، ١) على التوالي باستثناء العبارات الموجبة التي يتضمنها كل اختبار، ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص بجمع درجاته في الأبعاد.

ثم تم عرض بطاقة الملاحظة على ٩ من الأساتذة المحكمين والمتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية ورياض الأطفال للحكم على مناسبة البطاقة، وقد تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مفردات بطاقة الملاحظة ما بين (٨٥% - ١٠٠%) وهي نسبة تدل على صدق بطاقة الملاحظة، وفي ضوء ملاحظات المحكمين تم تعديل بعض العبارات.

كما تم حساب الخصائص السيكومترية لبطاقة الملاحظة في البحث الحالي من خلال ما يلي:

إجراءات التقنين:

أ) حساب الصدق **Validity** ويقصد به: أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه أو صمم من أجله.

١- صدق الأساتذة المحكمين: اللغوي- ارتباط المفردة - وضوح المفردة.

٢- حساب الصدق صدق التكوين الفرضي **construct Validity**: باستخدام معامل الارتباط بيرسون: حيث تم حساب بطاقة الملاحظة باستخدام معامل الارتباط بيرسون (ر) بين درجة كل معلمة على المفردة والدرجة الكلية لبطاقة الملاحظة ن للمفردات = ٣٠.

جدول (١)

يوضح قيمة معامل (ر) لبيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لبطاقة الملاحظة (ن " عينة التقنين" ن = ١٥)

بطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات ن=١٥									
رقم المفردة	معامل الارتباط ر	رقم المفردة	معامل الارتباط ر	رقم المفردة	معامل الارتباط ر	رقم المفردة	معامل الارتباط ر	رقم المفردة	معامل الارتباط ر
١	**٠,٨١١	٧	**٠,٨٠٠	١٣	**٠,٩٠٧	١٩	**٠,٨٨٧	٢٥	**٠,٩٢٧
٢	**٠,٨٢١	٨	**٠,٨٣٩	١٤	**٠,٩٠٦	٢٠	**٠,٨٧٤	٢٦	**٠,٩٠٣
٣	**٠,٨٨٨	٩	**٠,٨١٩	١٥	**٠,٩١١	٢١	**٠,٨٨٩	٢٧	**٠,٩١٠
٤	**٠,٨٣٢	١٠	**٠,٨٥٠	١٦	**٠,٩٠٨	٢٢	**٠,٩٣٢	٢٨	**٠,٩٤٢
٥	**٠,٨٣٥	١١	**٠,٨٨١	١٧	**٠,٩٢٢	٢٣	**٠,٨٨٨	٢٩	**٠,٨٠٤
٦	**٠,٨٣٤	١٢	**٠,٨٢٠	١٨	**٠,٨٩٨	٢٤	**٠,٨٩٦	٣٠	**٠,٨٦٧

وهكذا يتضح من الجدول السابق أن قيمة ت المحسوبة أصغر من قيمة ت الجدولية والتي تساوي (٠,٢٥٧) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يدل (** معامل الارتباط ما بين (٠,٨٠٠ - ٠,٩٢٦) دال عند مستوى ٠,٠١).

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٧٩ = (٠,٠١) = ٠,٤٩١. مما يشير إلى أن بنود بطاقة الملاحظة تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

حساب الثبات Reliability :

استقرار نتائج الاختبار في حالة تكرار تطبيقه على نفس العينة، كما يقصد به عدم تغير درجة الفرد إذا طبق الاختبار مرتين متتاليتين (ثبات الوضع النسبي للفرد داخل الجماعة).

تم التأكد من ثبات المقياس باستخدام المعاملات الإحصائية التالية بحساب معاملي سبيرمان وبراون.

طريقة التجزئة النصفية:

حيث قامت الباحثة بتقسيم بطاقة الملاحظة إلى نصفين بالتساوي تضمن أحدهما العبارات الفردية للمقياس، وتضمن النصف الآخر العبارات الزوجية (العبارات الكلية لبطاقة الملاحظة من ١ : ٣٠)، ثم قامت بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين (ن=١٥) على العبارات الفردية، ودرجاتهم على العبارات الزوجية، وكانت قيمة معامل ارتباط سبيرمان وبراون = ٠,٩٢٧. **

- برنامج تدريبات لتحسين بعض مهارات الذات لدى معلمة رياض الأطفال (من إعداد الباحثة):

-الحاجة إلى البرنامج :

في ضوء اتجاهات وأفكار علم النفس الإيجابي الحديث، ومن خلال اهتمام التربويين بالتنمية المهنية لمعلمة رياض الأطفال حيث أنها الأم البديل للطفل في هذه المرحلة ، واحتياجها لبعض المهارات التي تساعد في تكوين شخصية الطفل مثل (التنظيم الذاتي، إدارة الوقت ، إدارة الضغوط ، التفاؤل ، اتخاذ القرار)، مما دفعنا للاهتمام بعمل برنامج تدريبي لتحسين بعض مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال ، وذلك كما

أشارت نتائج وتوصيات الدراسات العربية والأجنبية السابقة كما في دراسة أسماء الزناتي (٢٠١١)، ودراسة إيمان حمدي (٢٠١١)، بشرية معمرية (٢٠١٢)، رجوة بنت سمران (٢٠١٠)، كرسيتا سيتورت (٢٠١٧)، ليما وسليمان (٢٠١٦)، Csikszent S.(2013) ، Donna·Berger،J.(2005)،Park،M.(2010)،mihalyi .(SusanR.(2016،Copelend،

-أسس بناء وتنفيذ البرنامج:

حددت الباحثة خطوات تصميم جلسات تدريبات اليقظة العقلية في ضوء :

- تحديد الهدف العام والأهداف الخاصة للبرنامج.
- الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي تناولت نفس المتغيرات البحثية.
- مدة البرنامج موزعة على ٨ أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً (٢٤ جلسة) تشمل الجلسة التمهيديّة والختامية وتراوحت المدة الزمنية للجلسات ما بين (٤٠ - ٦٠) دقيقة.
- دمج بعض البرامج الإلكترونيّة للبرنامج ، وبعض البرامج المستخدمة من الهاتف.
- استخدام الفنيات الإرشادية المتنوعة مما يسهم تحسين بعض المهارات لدى معلمات الروضة.
- تحديد أساليب تقويم البرنامج أثناء فترة التدريب والتنفيذ العملي (تقويماً بنائياً)، وفي نهاية البرنامج من خلال قياس تحقيق أهداف البرنامج الإجرائية (تقويماً نهائياً).

الفئة المستهدفة من البرنامج:

تم تطبيق البرنامج على عينة قوامها (٥٠) معلمة مرحلة رياض الأطفال ، وتم اختيارهم من روضات بورسعيد الرسمية للغات بمحافظة بورسعيد، (إدارة شمال التعليمية) لتحسين مهارات الذات لديهن وذلك وفقاً على بطاقة الملاحظة المستخدمة في البحث الحالي.

أسلوب تطبيق البرنامج :

اتبعت الباحثة طريقة التطبيق الجماعية، فكان يتم التطبيق بطريقة جماعية عند مناقشة أي موضوع من موضوعات الجلسات التدريبية وإعطاء تعليمات التطبيق الإجرائي لتدريب مهارات الذات .

مكان تطبيق البرنامج:

تم تنفيذ جلسات البرنامج التدريبي بقاعة بمدرسة ابن خلدون الرسمية للغات بمحافظة بورسعيد لتناسب حجم العينة وجودة الإنترنت بها.

الأهداف العامة والإجرائية للبرنامج:

(أ) الهدف العام: التحقق من فعالية التدريب على مهارات الذات لدى معلمة رياض الأطفال .

(ب) الأهداف الإجرائية: وتتمثل في الأهداف الخاصة التي تتحقق من خلال الجلسات وتطبيق الفنيات الإرشادية المختلفة ، وتتلخص الأهداف فيما يلي:

- التعرف على مهارات إدارة الذات.

- التعرف على بعض أبعاد مهارات الذات (إدارة الضغوط، إدارة الوقت، التفاؤل، التنظيم الذاتي، اتخاذ القرار) .

- تنمية الكفاءة المهنية لدى معلمات رياض الأطفال في إدارة الذات.

- الإهتمام باستخدام استراتيجيات معاصرة في تنمية مهارات الذات لدى معلمة رياض الأطفال مثل (البرامج الإلكترونية، برامج الهاتف، النمذجة ، الحوار والمناقشة).

- قياس فعالية البرنامج التدريبي في تحسين مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال .

جدول (٢)

المخطط التنفيذي لجلسات البرنامج التدريبي لتحسين مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الفئات المستهدفة	زمن الجلسة
٣-١	جلسات تمهيدية (٣ شراتح يوميا)	<ul style="list-style-type: none"> • إقامة علاقة تعارف بين الباحثة والأفراد المشاركين في جلسات البرنامج من (المعلمات) • التعريف بالهدف العام من البرنامج وبموضوعات الجلسات . • الاتفاق على مواعيد الجلسات ومكان التطبيق وخطه العمل وأهميتها. • تدريب المعلمات على ممارسة البرنامج 	المناقشة والحوار و الواجبات المنزلية والنمذجة والتأمل وعصا الاسماء	معلمات رياض الأطفال	٦٠ - ٤٠ دقيقة
٧-٤	التدريب على (التنظيم الذاتي)	<ul style="list-style-type: none"> • التدريب على الوصف والتفسير والتحليل. • التدريب على الدقة والإهتمام بالتفصيل. 	المناقشة والحوار والتخييل والتعزيز الإيجابي مناقشة الجوار	معلمات رياض الأطفال	٦٠ - ٤٠ دقيقة
١١-٨	التدريب على (إدارة الوقت)	<ul style="list-style-type: none"> • التدريب على التفكير المنطقي. • التدريب على التفكير البصري. • التدريب على التفكير الناقد. 	المناقشة والحوار والتأمل عصا الاسماء مناقشة الزميل المجاور	معلمات رياض الأطفال	٦٠ - ٤٠ دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الفنات المستهدفة	زمن الجلسة
١٥-١٢	التدريب على (إدارة الضغوط)	<ul style="list-style-type: none"> • التدريب على مراقبة الذات وضبطها. • التدريب على المحاولة والخطأ. • التدريب على التروي في التفكير. • التدريب على حل المشكلات. • التدريب على الإبتكار. 	المناقشة والحوار والتخييل والتعزيز الإيجابي وضبط الذات	معلمات رياض الأطفال	٦٠ - ٤٠ دقيقة
١٩-١٦	التدريب على (التقاول)	<ul style="list-style-type: none"> • التدريب على المطابقة. • التدريب على مهارات الاستبصار. • التدريب على التفسير. • التدريب على التأمل. 	المناقشة والحوار والتأمل والضبط الذاتي والتعزيز الإيجابي	معلمات رياض الأطفال	٦٠ - ٤٠ دقيقة
٢٣-٢٠	التدريب على اتخاذ القرار	<ul style="list-style-type: none"> • التدريب على حل المشكلات. • التدريب على التفسير والتحليل. • التدريب على وضع الاهداف 	المناقشة والحوار والتأمل والضبط الذاتي والتعزيز الإيجابي	معلمات رياض الأطفال	٦٠ - ٤٠ دقيقة
٢٤	الجلسة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة • وإنهاء اللقاء ومعرفة وسائل الاتصال بالباحثة (الإيميل والفون) 	المناقشة والحوار والتعزيز الإيجابي	معلمات رياض الأطفال	٦٠ - ٤٠ دقيقة

الخطوات الإجرائية للبحث:

١-الإطلاع على البحوث النظرية وأدبيات الدراسات السابقة في مجال دراسة مهارات الذات.

٢-إعداد أدوات البحث العملية والتي اشتملت على (بطاقة ملاحظة لقياس مهارات الذات لدى معلمة رياض الأطفال) .

٣-اختيار العينة البحثية وعددهم (٥٠) بمرحلة رياض الأطفال وتقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية.

٤-تطبيق تدريبات مهارات الذات على معلمات المجموعة التجريبية دون معلمات المجموعة الضابطة، ثم تطبيق بطاقة الملاحظة بعد تطبيق البرنامج على معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة الفرق بينهما، ثم بعد شهر تم التطبيق التتبعي.

٥- تدوين نتائج التطبيقين القبلي والبعدي والتتبعي لمعرفة الدلالة الإحصائية للبرنامج، وتفسير ومناقشة النتائج من خلال استخدام عدة أساليب إحصائية وهي: (استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات، استخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة وللعينات المستقلة، ومعادلة حجم التأثير، وحساب D كوهين معادلة ($Cohen's d = (M2 - M1) / SD$) (pooled)*.

نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: نتائج الفرض الأول :

وينص على أنه " أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة الضابطة ودرجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لبطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات لصالح معلمات المجموعة التجريبية"، وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار

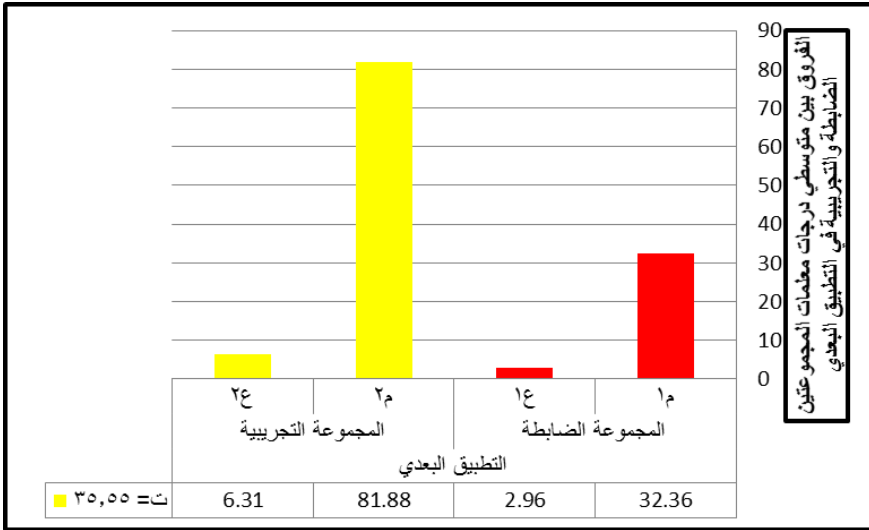
(ت) للعينات المستقلة ن = ١ و ن = ٢ ويمكن عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال الجدول الإحصائي (٣) التالي :

جدول (٣)

يوضح قيمة ت المحسوبة " دلالة الفروق بين نتائج معلمات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لبطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات

الدلالة	ت الجدول ن ١ + ن ٢ ٢	ت المحسوب	القياس البعدي			
			المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
دال إحصائيا عند مستوى ٠,٠١	0.358	35.5472	١م	١ع	٢م	٢ع
			32.36	2.96	81.88	6.31

C. = ٠.٠٥



شكل (١)

يوضح قيمة ت المحسوبة " دلالة الفروق بين نتائج معلمات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لبطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات

يتضح من الجدول والشكل البياني السابق أنه توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لبطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات لصالح معلمات المجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (ت المحسوبة) = 35,00 وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0,01، وكانت قيمة (ت الجدولية ن+1 - 2) = 0,358 عند مستوى 0,01 .

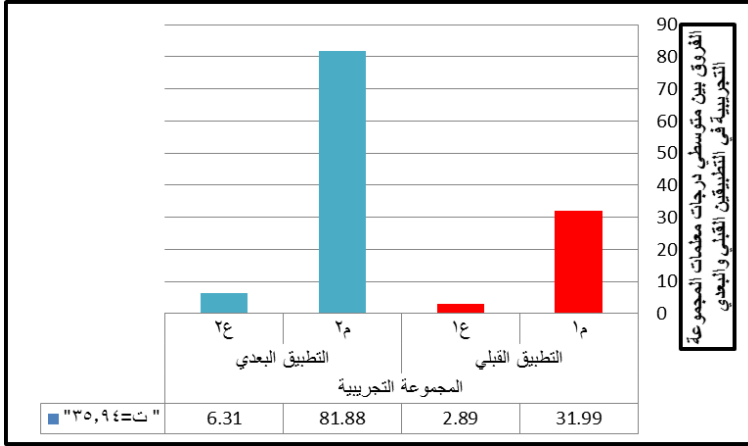
ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

وينص الفرض الثاني على أنه " يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات لصالح التطبيق البعدي"، وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينة المترابطة ويمكن عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال جدول (٤) التالي:

جدول (٤)

يوضح قيمة ت المحسوبة دلالة الفروق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات لمعلمات المجموعة التجريبية

الدلالة	ت الجدولية ن - 2	ت المحسوبة	المجموعة التجريبية			
			التطبيق القبلي		التطبيق البعدي	
دال إحصائياً عند مستوى 0,01	0.462	35.9421	1م	1ع	2م	2ع
			31.99	2.89	81.88	6.31



شكل (٢)

يوضح قيمة ت المحسوبة " دلالة الفروق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات لمعلمات المجموعة التجريبية

ينتضح من الجدول والشكل البياني السابق أن قيمة (ت المحسوبة) دالة إحصائياً حيث جاءت لتساوي (٣٥,٩٤) مما يدل على أنه توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية على بطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات في التطبيقين القبلي والبعدي حيث كانت قيمة (ت الجدولية ن-١) = ٠,٤٦٢ عند مستوى ٠,٠١.

جدول (٥)

الفرق بين المتوسطات (_)	(م) الدرجات البعدية	(م) الدرجات القبليّة	الأبعاد المفردة
- 6.68	12.84	6.16	التنظيم الذاتي
- 6.58	14.02	7.44	إدارة الوقت
-5.77	12.32	6.55	اتخاذ القرار
-8.45	14.53	6.08	التفاوض
-8.24	14.00	5.76	إدارة الضغوط

كما قامت الباحثة بحساب حجم التأثير للبرنامج باستخدام معادلة حجم التأثير، وحساب D كوهين وجاءت قيمتها = $(M2 - M1) / SD_{pooled}$ وجاءت لتؤكد فعالية الجلسات التدريبية لليقظة العقلية في تحقيق الهدف منها كما يلي:

حساب الفعالية:

بحساب حجم التأثير من خلال معادلة كوهين :

Effect Size Calculator for T-Test

معادلة حجم التأثير، وحساب D كوهين وجاءت قيمتها =

$$\text{Cohen's } d = (M2 - M1) / SD_{pooled}$$

$$\text{Cohen's } d = (81.88 - 31.99) / 4.907555 = 10.165958.$$

$$\text{Glass's } \delta = (81.88 - 31.99) / 2.89 = 17.262976.$$

$$\text{Hedges' } g = (81.88 - 31.99) / 4.907555 = 10.165958.$$

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

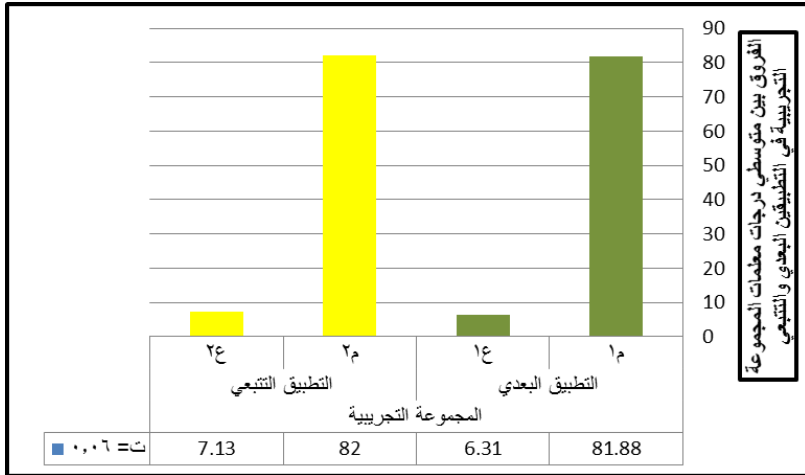
ينص الفرض الثالث على أنه " لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لبطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات"، وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينة المترابطة ويمكن عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال جدول (٦) التالي :

جدول (٦)

يوضح قيمة ت المحسوبة دلالة الفروق بين نتائج القياسين البعدي والتتبعي لبطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات لمعلمات المجموعة التجريبية

الدلالة	ت الجدولية ن - ٢	ت المحسوبة	المجموعة التجريبية			
			التطبيق التتبعي		التطبيق البعدي	
			٢ع	٢م	١ع	١م
غير دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥	0.257	0.0630	7.13	82.00	6.31	81.88

C=٥٨



شكل بياني (٣)

يوضح قيمة ت المحسوبة دلالة الفروق بين نتائج القياسين البعدي والتتبعي لبطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات لمعلمات المجموعة التجريبية

يتضح من الجدول والشكل البياني السابق أن قيمة (ت المحسوبة) غير دالة إحصائياً حيث جاءت لتساوي (٠,٠٦) مما يدل على أنه لا يوجد فرق بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية على بطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات في التطبيقين البعدي والتتبعي حيث كانت قيمة (ت الجدولية ن-١) = ٠,٢٥٧ عند مستوى ٠,٠٥.

ملخص نتائج البحث:

١- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة الضابطة ودرجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لبطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات لصالح معلمات المجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة = ٣٥,٥٥.

٢- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة مهارات إدارة الذات لصالح التطبيق البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة = ٣٥,٩٤.

٣- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لبطاقة ملاحظة سلوكيات تعلم إرجاء الإشباع حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة = ٠,٠٦.

توصيات البحث:

بعد استعراض نتائج البحث لا بد أن نضع بعض التوصيات التي بموجبها يمكن معالجة نقاط الضعف، وتعزيز نقاط القوة فيما يتعلق بتحسين مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال، وذلك كما يلي:

١- توعية المعلمات في الروضة بأهمية تنمية مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال في مساعدة الطفل في تكوين شخصية مستقلة.

٢- إجراء دراسات بحثية حول إدارة الضغوط لدى معلمة رياض الأطفال.

- ٣- إجراء دراسات بحثية حول تدريبات معلمة الروضة على كيفية إدارة الوقت .
- ٤- إجراء دورات تدريبية لمعلمات الروضة حول اتخاذ القرار وحل المشكلات.
- ٥- تفعيل شبكات الإنترنت داخل الروضات للاستفادة من تطبيقات التعلم الإلكتروني ومساعدة المعلمة في التدريس.
- ٦- تضمين تدريبات الكفاءة المهنية لمعلمة الروضة على مهارات إدارة الذات .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- إبراهيم ، رماز حمدي محمد (٢٠١٤). الكفايات المهنية اللازمة لتنمية معلمة الروضة تنمية مستدامة في ضوء المعايير القومية لرياض الأطفال في مصر . مجلة الطفولة والتربية . كلية رياض الأطفال . جامعة الاسكندرية . مج (٦) . عدد(١٩).
- أبو حميد ، ريماء سعد (٢٠٠٧) علاقة إدارة الذات بالقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى المرأة ، رسالة ماجستير . جامعة الملك فهد .
- أبو هدروس ، ياسرة محمد (٢٠١٥). إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الأنظمة التمثيلية وبعض المتغيرات لدى عينة من الطالبات المتفوقات في جامعة الأقصي .
- إسماعيل ، السيد سعادوي (١٩٩٨). الأنشطة المدرسية وعلاقتها بالقيم لدى تلاميذ الحلقة الثانية في التعليم الأساسي . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة عين شمس . القاهرة . مصر .
- أنور، نورهان محمد بهجت (٢٠١٨). برنامج تدريبي جمعي قائم على الألعاب الدرامية لتنمية إدارة الذات لدى الطالبة المعلمة والطفل . رسالة ماجستير غير منشورة .كلية التربية للطفولة المبكرة . جامعة القاهرة .
- ايدينجتون ، مارجريت - ترجمة العامري ، خالد (٢٠٠٧). معلمة رياض الأطفال . ط (٣). القاهرة . دار الفاروق .
- جرادات ، عزت، وأبو غزالة، هيفاء (١٩٨٣). حاجات المدرسة الأردنية إلى التوجيه المهني، حلقة الدربة في الإرشاد وتوجيه الطلاب المهني . عمان - الأردن .

- جوهر ، سلوى (٢٠٠٦). اتجاهات معلمات رياض الأطفال بدولة الكويت نحو استخدام قراءة كتب القصص للأطفال كأسلوب للتعلم المبكر للقراءة والكتابة، *المجلة التربوية* . جامعة الكويت . الكويت.
- حمدي ، إيمان (٢٠١١). برنامج تدريبي مقترح لإدارة الذات وأثره على تحسين جودة الحياة لدى الطلاب المراهقين . رسالة دكتوراة . كلية التربية . جامعة الإسكندرية .
- حمودة ، إيمان حمدي إبراهيم (٢٠١١) . برنامج تدريبي مقترح لإدارة الذات وأثره على تحسين جودة الحياة لدى الطلاب المراهقين العاديين والمرضى ببعض الاضطرابات النفسية . رسالة دكتوراة غير منشورة . كلية التربية ،جامعة الاسكندرية .
- حنفي . هويده (٢٠١٥). *مقياس إدارة الذات* . القاهرة . الأنجلو المصرية .
- الخبيلة ، هند بنت ماجد بن محمد (٢٠٠٠) . *إدارة رياض الأطفال* . ط ١ . دار الكتاب الجامعي . العين .
- رواد ، ناهد محمد أحمد (٢٠١٧). برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات الحضانة . رسالة ماجستير غير منشور . كلية البنات للآداب والعلوم والتربية . جامعة عين شمس .
- الزناتي ، أسماء (٢٠١١). *مقارنة بين مستويات الإدارة الذاتية في كل من مركز التحكم ومستوى الطموح وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة* . رسالة ماجستير . معهد الدراسات التربوية . جامعة القاهرة .
- الزويعي، عبد الجليل، الكناني إبراهيم، ويكر، والياس (١٩٨١). *الاختبارات والمقاييس النفسية* . مطبعة جامعة الموصل . وزارة التعليم العالي والبحث العلمي . الموصل .

سليمان، لمياء (٢٠١٦). فاعلية برنامج قائم على إدارة الذات في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطالبات المتفوقات . مجلة كلية التربية . جامعة الأزهر . الجزء الثاني .

سمران ، رجوة (٢٠١٠). إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع لدى معلمات ومديري المدارس الحكومية . رسالة ماجستير . جامعة أم القرى . سيتورت ،كرسيثا (٢٠١٧). التعبير عن الذات . ترجمة دار الفاروق . دار الفاروق للنشر والتوزيع . القاهرة .

السيد ، هناء عبد الحميد عيسى (٢٠١٣). الكفايات المهنية اللازمة لدور معلمات الروضة في ضوء معايير الجودة . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية النوعية . جامعة بنها .

شحاتة، إيهاب سيد محمود (٢٠١٠). العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية من ٣-٤ أكتوبر . المؤتمر السنوي الخامس عشر . مج (١) . مركز الإرشاد النفسي . جامعة عين شمس .

ضياء ، رنا (٢٠١٨). أثر تعلم العزف على آلة البيانو في خفض سلوك العنف لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي . رسالة ماجستير

الطائي، إيمان محمد الطائي (٢٠١٣) . سيكولوجية العزلة الاجتماعية . عثمان ، فاروق السيد ورزق ، محمد عبد السميع (٢٠٠١). الذكاء الانفعالي . مفهومه وقياسه . مجلة علم النفس . الهيئة المصرية العامة للكتاب . المجلد (٩) العدد (٥٨) ص.ص ٢٣٧-٢٢٢ .

العنزي، سعد على والطائي، ابراهيم خليل (٢٠٠٧). الذكاء الشعوري وعلاقته بالسلمات الشخصية للقادة الإداريين . مجلة العلوم الإدارية والاقتصادية . جامعة بغداد المجلد (١٣). العدد (٤٧) .

كامل، علا (٢٠١٩). برنامج مسرحي تفاعلي لتنمية مفهوم إدارة الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى أطفال الروضة ، مجلة الطفولة . العدد ٣٢ .

معمرية ، بشرية (٢٠١٢). إدارة الذات ومعنى الحياة . المجلة العربية للعلوم النفسية . العدد (٣٤-٣٥).

وزارة التربية والتعليم (٢٠٠٨). وثيقة المعايير القومية لرياض الأطفال في مصر .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

Berger, Donna, S. (2013). *The effect of learning self – management on students desire and ability to self manage . self – efficacy, Academic performance and retention* , PHD , School of Education , University at Albany , State University of New York .

Charles, C ., Pency , P., Hassiman , M. (1980). Self – management as , a substitute for leadership. A social learning theory perspective . *The Academy of Management Review* , 5(3), pp. (361:367).

Choi, Jean Chung, Kyong (2012). Effectiveness of a College – level self – management course on successful behavior change , *Journal of Behavioral Medicine* , Vol (36) , No (1), pp 18-36.

Copelend, Susan R. (2016). *"Using self management improve Study skills performance of high school students with mental retardation in general education*

- classroom"*. unpublished ph.D.thesis, vanderbil University.
- Covey ,S.'92014) .The habit form Effectiveness to Greatness. United Kingdom. *Simon &Schuster*, pp 200- 201.
- Crant ,J.M.(1995) .The proactive personality Scale & Objective Job performance Among Real Estate Agents. *Journal of Applied psychology*. Vol.80.No 7 .
- Csikszentmihalyi, M.(2010).*Creativcity*. New York .Harper Collins .
- Goleman ,D.(2000).*Leadership that gets results* . *Harvard Business review* .New York .Bontom Books .
- Mersion ,A.(2007) .*Emotional Intelligence For Project Managers*. AMACOM. New York .
- Minzer ,K.E.(2008). *Using Self – Management to Improve Home Work Completion and Grades of Stuent With Learning D9isabilities of Cincinnat* .
- Park .J.(2005) .Fostering Creativity & productivity through emotional literacy .the organizational context. *Development &Learning in Organizations*.Vol.19 No.4.
- Zhang ,L. (2006). Thinking Styles &the Big Five Personality Traits Revisited. *Personality& Individual Differences* .Vol.40,No.11.