مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (٩) العدد (٨) ٢٠٢٥
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (9) No. (8) 2025

درجة امتلاك معلمات رياض الأطفال مهاراتِ إدارة الذات

" دراسة ميدانية في رياض أطفال مدينة طرطوس "

*** أ. د ريم كحيلة**

****د. وائل ديوب**

*****ضحى جهاد أحمد**

(تاريخ الإيداع ٩/٧ /٢٠٢٥. قُبِل للنشر في ١٧/٩ /٢٠٢٥)

□ ملخّص □

هدف البحث الحالي تعرّف درجة امتلاك معلمات رياض الأطفال مهاراتِ إدارة الذات، وتحقيقاً لهذا الغرض أعدت الباحثة استبانة مهارات إدارة الذات مؤلفة من (٣٤) بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد (الشخصي والعلمي والاجتماعي). وقد تحققت من صدق الاستبانة وثباتها، ثم وُزِّعت على عينة مؤلفة من (١٠٤) من معلمات الروضة، وذلك خلال العام الدراسي (٢٠٢٤ –٢٠٢٥)، وجرى اعتماد المنهج الوصفي، ثم تحليل إجابات أفراد العينة باستخدام برنامج (SPSS)؛ وجاءت النتائج على النحو الآتي:

١- إن درجة امتلاك أفراد عينة البحث مهارات إدارة الذات جاءت منخفضة.

٢- لا توجد فروق في درجة امتلاك عينة البحث مهارات إدارة الذات تعزى لمتغيري (نوع الروضة، سنوات الخدمة)

وخلص البحث إلى مجموعة من المقترحات منها:

أ- إقامة ورشات تدريبية لتطوير مهارات إدارة الذات لدى معلمات الروضة.

ب- عقد المؤتمرات في مجال تنمية المهارات والقدرات البشرية وعرض التجارب الناجحة وتبادل الخبرات.

ت- تحفيز معلمات الروضة مادياً ومعنوياً لاستخدام مصادر التعلم المختلفة وتطبيقها لخدمة الأهداف التربوية

الكلمات المفتاحية: مهارات إدارة الذات، معلمات رياض الأطفال.

*أستاذ .جامعة اللاذقية / كلية التربية / قسم تربية الطفل.

** دكتور.جامعة اللاذقية / كلية التربية / قسم تربية الطفل.

*** طالبة دكتوراه.جامعة اللاذقية / كلية التربية / قسم تربية الطفل.

مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (٩) العدد (٨) ٢٠٢٥
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (9) No. (8) 2025

The Degree of Kindergarten Teachers' Possession of Self-Management Skills A Field Study Conducted in the Kindergartens of (Tartous City)

***Prof. Dr. Reem Kaheeleh**
****Dr. Wael Dayoub**
*****Douha Jihad Ahmad**

□ABSTRACT □

(Received 9/7 /2025. 17 /9/2025)

- The current research aims to identify the level of self-management skills possessed by kindergarten teachers in the city of Tartous. To achieve this goal, the researcher prepared a questionnaire Self –management skills consisting of (34) items distributed across three dimensions (personal, scientific, and social). The researcher verified the validity and reliability of the questionnaire, it Was distributed to a sample of (104) kindergarten teachers during the academic year (2024 - 2025), relying on the descriptive method. Was examined of the sample members using the (SPSS) program was analyzed, and the results were as follows:
  - The findings revealed that the research sample demonstrated a low level of Self –management skills
  - The analysis showed no significant differences in the level of Self – management skills among the research sample on the two variables (type of kindergarten, years of service).
  - The research concluded with a set of recommendations, including:
  - Conducting training workshops to develop self-management skills among kindergarten teachers.
  - Holding conferences in the field of human skills and capacity development, showcasing successful experiences, and exchanging expertise.
  - Motivating kindergarten teachers both materially and morally to use various learning resources and apply them to serve educational goals.

- **Keywords:** Self-management skills, kindergarten teachers.

*Professor, university of Lattakia – Faculty of Education – Department of Child Education
**Doctor, university of Lattakia – Faculty of Education – Department of Child Education
***PhD Candidate university of Lattakia – Faculty of Education – Department of Child Education

مقدمة:

تعدّ مرحلة رياض الأطفال من أكثر المراحل حساسية في تشكيل شخصية الفرد، وهذا يجعل معلمة الروضة عنصراً محورياً في توجيه خبرات الأطفال وتنمية قدراتهم، ولتحقيق ذلك لا يكفي امتلاك المعلمة المعرفةَ التربويةَ فقط، بل يتطلب مهارات عالية في إدارة الذات، بما يشمل القدرة على ضبط الانفعالات وتنظيم الوقت وتحمل ضغوط العمل واتخاذ القرارات التربوية السليمة، فإدارة الذات تمثل ركيزة أساسية لفاعلية الأداء المهني وانعكاساً مباشراً على جودة المخرجات التعليمية.

ووفق الأدبيات النظرية لإدارة الذات، فإن العديد من أنماط السلوك الإنساني لا يمكن تغييرها إلا من خلال مراقبة الفرد نفسَه باستمرار (الردادي، ٢٠١٩، ص ٢٣).وبالتالي يشير مصطلح مهارات إدارة الذات (self-management skills) في مجال علم النفس إلى الأساليب والمهارات التي تمكّن الأفراد من توجيه أنشطتهم بفاعلية نحو تحقيق أهدافهم، كما يشمل القدرة على مراقبة الذات وتحقيق الاستجابات المعرفية والسلوكية والعاطفية للحفاظ على نوعية حياة ترضيهم (Omisakin&Ncama,2011K1733-1734).

وتعرّف بأنها: "مجموعة من المهارات والآليات التي يستخدمها الفرد في مواقف مختلفة لتحسين سلوكه، وبالتالي تحقيق أهدافه؛ وتتضمن قدرته على التخطيط وإدارة الوقت والانفعالات، والقدرة على إدارة العلاقات الاجتماعية، والثقة بالنفس، والكفاءة الذاتية في التعامل بمهارة مع المواقف والأحداث" (العقاد، ٢٠١٦، ص ٨). وهي إحدى مهارات تقرير المصير؛ وتتضمن وضع الأهداف والسعي لتحقيقها، ومراقبة الأداء وتقييمه، ومن ثم تعديله أو تعزيزه (الخضير والوهبي، ٢٠٢٣، ص ١٤٩). وتعدّ مهارة إدارة الذات من أهم المهارات في المجالات التربوية الحديثة، وإحدى أبرز المهارات الناعمة في القرن الحادي والعشرين (القحطاني، ٢٠٢٢، ص ١١٩). وتعدّ مهنة معلمة الروضة من المهن التي تحتاج إلى خصائص وسمات معينة، لذلك لابدّ من توّفر بعض الخصائص الشخصية والكفاءات النفسية والمعرفية والانفعالية لها؛ ما يمكّنها من فهم نفسها ومعرفة انفعالاتها وإدارتها؛ مما يجعلها مؤهلة للعمل في مجال الطفولة (طعمة، ٢٠٢٠، ص ١٥١). وبمراجعة الأدبيات التربوية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة؛ مثل دراسة (طعمة، ٢٠٢٠) ودراسة (القحطاني، ٢٠٢٣)، فقد صُنِّفت مهارات إدارة الذات في ثلاثة أبعاد وهي (البعد الشخصي (الذاتي)ويتضمن مهارات التخطيط الذاتي ومهارات إدارة الوقت ومهارات تعزيز الثقة بالنفس ومهارات تعزيز الدافعية للتعلم)، والبعد العلمي ويتضمن (مهارات التفكير الناقد ومهارات التفكير الإبداعي ومهارات استخدام التقنيات الحديثة ومهارات اتخاذ القرارات وحل المشكلات)، والبعد الاجتماعي الذي يتضمن (مهارات التواصل مع الآخرين ومهارات العمل الجماعي ومهارات التكيّف مع بيئة العمل). ونظراً لأهمية مهارات إدارة الذات والتي تعدّ من أهم المهارات التربوية الحديثة خاصة بالنسبة إلى معلمة الروضة، وانطلاقاً من أهمية مرحلة رياض الأطفال فقد سعى البحث الحالي للتعرّف إلى درجة امتلاك معلمات رياض الأطفال مهاراتِ إدارة الذات.

١- مشكلة البحث:

إن ضرورة امتلاك معلمة الروضة المهارات الحياتية أمر ضروري، كونها من أهم المهارات الأساسية في القرن الحادي والعشرين؛ وتشمل التواصل الاجتماعي والإدارة الذاتية، وهذا ما أكدته وثيقة المعايير الوطنية لمناهج رياض الأطفال (٢٠٢٠-٢٠٢١) (وزارة التربية، ٢٠٢١). وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات؛ مثل دراسة (وحيد، ٢٠٢٢) إلى وجود قصور في مهارات إدارة الذات لدى معلمات الروضة، كما أوصت دراسة (الجعيدي وغيث، ٢٠٢٤) بإقامة

ورشات تدريبية لمعلمات الروضة لتطوير مهارات إدارة الذات لديهن، كما يظهر الأدب التربوي محدودية الدراسات المحلية التي تناولت هذه المهارات؛ وقد يعود ذلك لقلة الدورات التدريبية المتخصصة بما يقيّد تنمية الكفايات المهنية، ويحدّ فرص التطوير الذاتي والمهني للمعلمة. وقد وجدت الباحثة من خلال عملها وخبرتها وزياراتها الإشرافية لمؤسسات رياض الأطفال أن بعض معلمات الروضة يتأخرن في تسليم واجباتهن المتعلقة بأنشطة الأطفال والأمور الإدارية الأخرى في مواعيدها المحددة، والتأخير الصباحي المتكرر عن دوام الروضة، وعدم مواكبة التطورات العلمية والتربوية في تقديم الأنشطة والخبرات للأطفال، وعدم اتباعهن منهجية علمية في تقديم الخبرات وطرائق التقويم المناسبة للأطفال، للتأكد من ذلك قامت الباحثة بدراسة استطلاعية مستخدمة المقابلة المقننة أداة لها، طبقتها على (٢٠) معلمة من معلمات الروضة للفئة الثالثة في عشر روضات، من خلال ثلاثة أسئلة:

١- هل تلتزمين بتنفيذ المهام الموكلة إليك في الوقت المحدد؟ فقد أجابت المعلمات ٢٠% نعم، ٤٠% أحياناً، ٤٠% لا.

٢- هل تهتمين بالتحقق من مصدر معلوماتك؟ جاءت إجابات المعلمات كالتالي ٣٠% نعم، ٣٠% أحياناً٤٠% لا.

٣- هل تغيرين أهدافك بحسب المستجدات والمتغيرات؟ فقد أجابت المعلمات ٤٠% نعم، ٤٠% أحياناً٢٠% لا.

وقد أظهرت نتائج المقابلة ضعفاً في مهاراتهن، فجاء البحث الحالي لتعرُّف مكمن الضعف في امتلاكهن مهارات الذات وفق أبعادها المعتمدة في البحث الحالي: (البعد الشخصي والبعد العلمي والبعد الاجتماعي). بناء على ما سبق تحددت مشكلة البحث بالسؤال الآتي: ما درجة امتلاك معلمات رياض الأطفال في مدينة طرطوس مهارات إدارة الذات؟

٢-أهمية البحث

تنبع أهمية البحث من النقاط الآتية:

٢-١ مواكبة الاتجاهات التربوية الحديثة في القرن الحادي والعشرين، من جهة امتلاك المعلم المهارات الناعمة، ومن أهمها مهارات إدارة الذات.

٢-٢ يعدّ هذا البحث من الدراسات الأولى محلياً – في حدود علم الباحثة –التي تبحث في مهارة إدارة الذات لدى عينة من معلمات رياض الأطفال، وتتميز بحدودها المكانية (رياض أطفال مدينة طرطوس).

٢-٣ قد تسهم نتائج البحث في لفت نظر وزارة التربية إلى عقد دورات تدريبية وبرامج ارشادية لمعلمات رياض الأطفال لتنمية مهارات إدارة الذات لديهن.

٢-٤ قد يشكّل هذا البحث نقطة انطلاق لبحوث أخرى مع متغيرات أخرى لم يتناولها البحث.

٣-أهداف البحث هدف البحث إلى تعرّف:

٣-١ درجة امتلاك أفراد عينة البحث مهارات إدارة الذات.

٣-٢ الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على استبانة مهارات إدارة الذات، وفقاً لمتغيري: (سنوات الخبرة، نوع الروضة).

٤-أسئلة البحث :

يحاول البحث الإجابة عن الأسئلة الآتية:

٤-١ السؤال الرئيس: ما درجة امتلاك أفراد عينة البحث مهارات إدارة الذات ؟

ويتفرع عنه:

السؤال الفرعي الأول: ما درجة امتلاك أفراد عينة البحث مهارات إدارة الذات في المجال الشخصي (الذاتي)؟

السؤال الفرعي الثاني: ما درجة امتلاك أفراد عينة البحث مهارات إدارة الذات في المجال العلمي؟

السؤال الفرعي الثالث: ما درجة امتلاك أفراد عينة البحث مهارات إدارة الذات في المجال الاجتماعي؟

٥-فرضيات البحث:

جرى اختبار الفرضيات عند مستوى الدلالة (٠.٠٥):

٦-١ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على استبانة مهارات إدارة الذات تعزى لمتغير نوع الروضة (حكومية، خاصة).

٦-٢ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على استبانة مهارات إدارة الذات تعزى لمتغير سنوات الخبرة (أقل من ٥ سنوات، من ٥-١٠ سنوات، أكثر من ١٠سنوات).

٦-متغيرات البحث :

-المتغيرات الرئيسة: مهارات إدارة الذات.

-المتغيرات التصنيفية: سنوات الخبرة (أقل من٥ سنوات، من ٥-١٠ سنوات، أكثر من ١٠سنوات)، نوع الروضة (حكومية، خاصة).

٧-حدود البحث :

٧-١ الحدود العلمية: اقتصرت على دراسة درجة امتلاك معلمات رياض الأطفال مهاراتِ إدارة الذات.

٧-٢ الحدود البشرية: معلمات رياض الأطفال في مدينة طرطوس.

٧-٣ الحدود المكانية: رياض الأطفال في مدينة طرطوس .

٧-٤ الحدود الزمانية: طُبِّق البحث في الفصل الثاني من العام الدراسي(٢٠٢٤-٢٠٢٥).

٨-مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

٨-١المهارة (Skil) هي قدرة الإنسان على القيام بأنشطة تستند إلى قاعدة معرفية صلبة تدعمها الخبرة والاستعدادات الخاصة (عذاب، ٢٠١٧، ص ٤).

مهارات إدارة الذات(self- management skills) : مجموعة من الاتجاهات والسلوكيات والخبرات التي يمتلكها الفرد نتيجة خبراته الحياتية، مما يمكّنه من التأثير في الآخرين لتحقيق نتائج مرغوبة وجيدة بأقل الإمكانيات (شبير ٢٠٢٠، ص ١٩).

وتعرّف إجرائياً: بأنها مجموعة من الأساليب التي تمارسها معلمة الروضة لإدارة ذاتها وفق أسس علمية منظمة تتمثل في تحديد احتياجاتها واكتشاف قدراتها والوعي بذاتها لتوجيه أفكارها ومشاعرها لتحقيق أهدافها المستقبلية، وترتيب الأولويات لأداء مهامها في المجالات الشخصية (الذاتية والعلمية والاجتماعية)، بما يحقق التوازن والتكامل في إنجاز الأعمال بجودة وإتقان، وهي الدرجة التي تحصل عليها معلمات الروضة من خلال الإجابة على بنود استبانة مهارات إدارة الذات المعتمدة في البحث.

٨-٣ معلمة الروضة: شخصية تربوية يتم اختيارها بعناية وتمتلك مجموعة من السمات الشخصية والخصائص الجسمية والانفعالية والاجتماعية والعقلية والأخلاقية المناسبة لتولي مهمة العمل في مجال الطفولة (عامر، ٢٠٠٨، ص ٦٣).

٩- دراسات سابقة

جرى الاعتماد على مجموعة من الدراسات والأبحاث ذات الصلة بموضوع البحث الحالي وسوف تُستعرض من الأقدم إلى الأحدث:

دراسات عربية:

٩-١ دراسة (طعمة، ٢٠٢٠) في العراق بعنوان إدارة الذات لدى معلمات رياض الأطفال: بناء وتطبيق.

هدفت الدراسة الى بناء مقياس لإدارة الذات وتطبيقه على معلمات الروضة في جنوب العراق، تكونت العينة من (٢٠٠) معلمة، اعتُمد المنهج الوصفي، واستُخدم مقياس إدارة الذات من إعداد الباحث؛ وأظهرت النتائج مستوى جيداً لإدارة الذات مع فروق لصالح المعلمات ذوات الخبرة الأطول في التعليم.

٩-٢دراسة الخطيب (٢٠٢١) في مصر بعنوان إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى معلمات رياض الأطفال.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الذات والكفاءة المهنية والفروق وفق نوع الروضة، وشملت العينة (٥٦) معلمة، اعتُمد المنهج الوصفي الارتباطي، واستُخدم مقياس إدارة الذات والكفاءة المهنية؛ وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الذات والكفاءة المهنية من دون فروق دالة تبعاً لنوع الروضة.

٩-٣دراسة (وحيد، ٢٠٢٢) في مصر بعنوان: فعالية برنامج تدريبي لتحسين بعض مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال.

.هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتحسين بعض مهارات إدارة الذات لدى معلمات رياض الأطفال، تكونت عينة الدراسة من (٥٠) معلمة بروضات رسمية في محافظة بور سعيد قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية؛ اعتُمد المنهج شبه التجريبي، ولتحقيق أهداف الدراسة أعدت الباحثة بطاقة ملاحظة لقياس مهارات إدارة الذات لمعلمة الروضة، وبرنامجاً تدريبياً لتحسين بعض مهارات إدارة الذات لمعلمة الروضة؛ أظهرت النتائج قصوراً في مهارات إدارة الذات لدى معلمات الروضة، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات معلمات المجموعة الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي على بطاقة ملاحظة إدارة الذات لصالح معلمات المجموعة التجريبية.

٩-٤ دراسة (الجعيدي وغيث . ٢٠٢٤) في ليبيا بعنوان مهارات إدارة الذات وعلاقتها بأنماط الضبط الصفي لدى معلمات رياض الأطفال.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى مهارات إدارة الذات وعلاقتها بأنماط الضبط الصفي، وتكونت العينة من (١٩٩) معلمة، اعتُمد المنهج الوصفي الارتباطي، واستُخدمت استبانة لإدارة الذات وقياس أنماط الضبط الصفي؛ وقد أظهرت النتائج أن مستوى إدارة الذات متوسط، مع ارتباط إيجابي بينه وبين أساليب الضبط الصفي.

دراسات أجنبية:

٩-٥ دراسة ساهيتو وآخرين في باكستان (٢٠١٦) Sahito et al.

Teachers Tim management and the performance of students: A Comparison of Government and private School of Hyderabad ,Sindh ,Pakistan.

بعنوان: إدارة الوقت لدى المعلم وأداء المتعلمين: مقارنة بين المدارس الحكومية والخاصة في حيدر أباد، السند، باكستان.

هدفت الدراسة إلى تعرّف تصوّر المعلمين عن إدارة الوقت لأداء واجباتهم ومسؤولياتهم في مهنتهم، ومعرفة كيفية إدارة المعلمين وقتَهم لإنجاز جميع المهمات في مدارسهم، ومدى علاقة إدارة الوقت لدى المعلمين بأداء المتعلمين، والكشف عن مستوى إدارة الوقت لدى المعلمين؛ تكونت العينة من (٣٠) معلماً ومعلمة في المدارس الابتدائية، وقد قام الباحثون بتصميم بروتوكولات المقابلة لجمع البيانات من أفراد العينة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتوصلت إلى مجموعة من النتائج من أهمها: أن إدارة الوقت بالنسبة إلى المعلم ترتبط ارتباطاً إيجابياً ومباشراً ودالّاً إحصائياً بأداء المتعلمين، وكان مستوى إدارة الوقت لدى المعلمين متوسطاً.

٩-٦دراسة زانك (٢٠٢٤) في الصين (Zhang.2024) بعنوان:

Daily Challenge-Hindrance Stress and Work Engagement in Preschool Teachers;The Role of Affect and Mindfulness.

بعنوان: الضغوط اليومية التحفيزية والمعوقة والانخراط الوظيفي لدى معلمات رياض الأطفال: دور العاطفة واليقظة الذهنية.

هدفت الدراسة إلى استكشاف كيف تؤثر الضغوط اليومية من نوعي الضغوط التحفيزية والمعوقة على الانخراط الوظيفي اليومي لمعلمات الروضة، ودراسة دور العاطفة اليومية كوساطة واليقظة الذهنية اليومية كعامل تعديل لهذه العلاقات، وذلك باستخدام نموذج الخبرة المتكررة؛ استُخدم مقياس الضغوط ومقياس الانخراط الوظيفي ومقياس اليقظة الذهنية كأساس لتعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط، وقد شملت العينة (٢٢٠) معلمةً ومعلماً من شنغهاي، واعتمدت منهجية المسح اليومي متعدد المستويات؛ وخلصت النتائج إلى أن الضغوط المعوقة تؤثر سلباً على الانخراط الوظيفي عبر زيادة العاطفة السلبية واليقظة الذهنية، وهي (إحدى أهم مهارات إدارة الذات).

٩-٥ **تعقيب على الدراسات السابقة:** تعددت الدراسات السابقة والأبحاث التي تناولت مهارات إدارة الذات:

فهدفت دراسة (طعمة، ٢٠٢٠) إلى بناء مقياس لإدارة الذات وتطبيقه على معلمات الروضة؛ أما دراسة (الخطيب، ٢٠٢١) فهدفت إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتحسين بعض مهارات إدارة الذات لدى معلمات الروضة، أما دراسة (الجعيدي وغيث، ٢٠٢٤) فهدفت إلى الكشف عن مستوى مهارات إدارة الذات وعلاقتها بأنماط الضبط الصفي، وهدفت دراسة (ساهيتو، ٢٠١٦) إلى تعرّف تصوّر المعلمين عن إدارة الوقت لأداء واجباتهم والكشف عن مستوى إدارة الوقت لدى المعلمين، ودراسة (زانك، ٢٠٢٤) هدفت إلى الكشف عن كيفية تأثير الضغوط اليومية على الانخراط الوظيفي لمعلمات الروضة، وقد تشابهت الدراسة الحالية من حيث العينة وهي معلمات الروضة مع معظم الدراسات السابقة مثل دراسة (طعمة، ٢٠٢٠) ودراسة (الخطيب، ٢٠٢١) ودراسة (وحيد، ٢٠٢٢) ودراسة (الجعيدي وغيث، ٢٠٢٤) ودراسة (زانك، ٢٠٢٤)؛ بينما تناولت دراسة (ساهيتو، ٢٠١٦) عينة معلمي المدارس الابتدائية. كما تشابهت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة في المنهج المتبع وهو المنهج الوصفي؛ فتشابهت معظم الدراسات السابقة مثل دراسة (طعمة، ٢٠٢٠) ودراسة (الخطيب، ٢٠٢١) ودراسة (ساهيتو، ٢٠١٦) دراسة (الجعيدي وغيث، ٢٠٢٤) بينما استخدمت دراسة (وحيد، ٢٠٢٢) المنهج شبه التجريبي، ٢٠٢٤)، أما من حيث أدوات الدراسة فقد استخدمت بعض الدراسات مقاييس إدارة الذات مثل دراسة (طعمة ،٢٠٢٠) ودراسة (الخطيب، ٢٠٢١) بينما استخدمت دراسة (وحيد، ٢٠٢٢) بطاقة ملاحظة لمهارات إدارة الذات وبرنامجاً تدريبياً لتحسين بعض مهارات

إدارة الذات. وتشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (الجعيدي وغيث، ٢٠٢٤) في استخدام استبانة مهارات إدارة الذات، بينما استخدمت دراسة (زانك، ٢٠٢٤) مقياس الضغوط ومقياس النخراط الوظيفي ومقياس اليقظة الذهنية، **وقد تميزت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:** في تقصي الضعف في مهارات إدارة الذات لدى معلمات الروضة بأبعادها (الذاتي (الشخصي)والعلمي والاجتماعي)، كما تميزت في حدودها المكانية؛ إذ طُبِّقت الدراسة في رياض الأطفال في مدينة طرطوس، وتعدّ من أولى الدراسات محلياً في حدود علم الباحثة.

الإطار النظري:

تتوجه وزارة التربية في الجمهورية العربية السورية إلى تدريب المعلمين وإكسابهم مجموعة من المهارات الحياتية، التي تسهم في إعداد معلم مؤهل وقادر على التكّيف مع نفسه ومع الظروف المحيطة بالشكل الأمثل، وسيتم في هذا المحور تسليط الضوء على مفهوم إدارة الذات وأهميتها وتصنيفها والنظريات المفسرة لها.

١- مفهوم مهارة إدارة الذات:

تعدّ مهارة إدارة الذات من الموضوعات الحيوية الواجب الاهتمام بها من كل الأفراد،؛ كونها المكون الأساسي للكفاءة الوجدانية وأساس مهارات الإنتاج والقيادة (ابراهيم، ٢٠٢٠، ص ٤٦)؛ وثمة مجموعة من المبادئ تسهم في نجاح الفرد في إدارته ذاته، ومن أهمها: وضع هدف والتفكير الجاد به، واتخاذ نموذج مناسب، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي وبشكل منطقي يضاف لذلك التخطيط والتعلم والثبات والمثابرة (رضا، ٢٠٠٠، ص ٦٨). ويمكن للأفراد إدارة أنفسهم بفاعلية إن امتلكوا القدرة على إدارة عواطفهم والتحفيز الذاتي، وممارسة الانضباط وتحديد الأهداف والتنظيم (Ranilla.et al,2014,p636-637). وتتعدد تعريفات مهارة إدارة الذات في الأدبيات التربوية والنفسية؛ فقد عرّفها بوساكا وآخرون ((Busacca et al.,2015p376 بأنها: التطبيق الشخصي لتقنيات تغيير السلوك لإحداث تغيير مرغوب في سلوك الشخص نفسه. كما عرّفها العقاد (٢٠١٦، ص ٨) بأنها: مجموعة من المهارات والآليات يستخدمها الفرد في مواقف مختلفة لتحديد احتياجاته وتحسين سلوكه، وصولاً إلى أهدافه؛ وتتضمن القدرة على التخطيط وإدارة الانفعالات والعلاقات الاجتماعية والكفاءة الذاتية في التعامل بمهارة مع المواقف والأحداث.

٢- أهمية مهارات إدارة الذات:

إن لمهارات إدارة الذات أهمية كبيرة في حياة الفرد لأنها تساعده على تعزيز ذاته فهي من أهم عوامل النجاح في كافة المجالات (ابراهيم ٢٠٢٠، ص ٤١). إن أول طريق للنجاح في حياة الفرد يبدأ من إدارته ذاتَه، فتلك المهارات تعدّ عاملاً أساسياً لتحقيق النجاح المهني والاجتماعي، وتشغل دوراً إيجابياً في تنظيم حياة الفرد وتساعده على التعامل مع مجتمعه لما لها من ضرورة لتمكين الفرد من تحمّل المسؤولية وتعديل السلوك بما يتوافق مع المعايير الاجتماعية، إذ إن الكثير من أنماط السلوك لا تتغير إلا من خلال الفرد نفسه وذلك لصعوبة إخضاعها للمراقبة المستمرة، كما أن المواقف الخاصة بالمشكلات ترتبط مع الاستجابات الذاتية والمعرفية مثل التخيلات، وبما أنه من الصعوبة بمكان إخضاع هذه السلوكيات للمراقبة المباشرة فإنه من المهم العمل على نقل المسؤولية إلى الفرد ذاته وتدريبه على مهارات الإدارة الذاتية (عطية، ٢٠١٧ص ٤١٣). لذلك فإن لمهارات إدارة الذات أهمية كبيرة بالنسبة إلى المعلم عامةً ولمعلمة الروضة خاصةً؛ مما يقتضي العمل على تعليم هذه المهارات والتدريب عليها بشكل مباشر في مناهج الإعداد وفي أثناء الخدمة، حتى تُستثمر ويستفاد منها داخل المؤسسات التربوية وخارجها.

٣- **تصنيف مهارات إدارة الذات:**

تعددت التصنيفات التي تناولت مهارات إدارة الذات؛ فقد صنّفها أوميزاكاين وانكاما Omisakine &Ncama) (2011,p1734 إلى: مهارة تحديد الأهداف، وصنع القرار، والتخطيط، والجدولة، تتبع المهام، والتقييم الذاتي، والتنمية الذاتية، وحلّ المشكلات، وتقييم النتائج، واستخدام الموارد. أما (أبو هدروس، ٢٠١٥، ص ٣٨٤) فقد صنفها لتشمل: مهارة العمل تحت الضغوط، ومهارة استثمار الوقت وحسن إدارته، ومهارة التكيّف والتوافق مع الظروف الطارئة، ومهارة التعامل مع المواقف المغضبة وإدارتها. ووفقاً لبوسكا وآخرين (Busacca et al.,2015,p375) فهي تنطوي على: المراقبة الذاتية (الرصد الذاتي، التسجيل الذاتي)، التقييم الذاتي، تحديد الأهداف، التعزيز الذاتي، تحقيق الذات، إعطاء مكافأة مشروطة بأداء سلوك أو مقابلة معيار أو هدف ما.

وفي دليل المهارات الحياتية الصادر عن وزارة التربية في الجمهورية العربية السورية الخاص بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي، صنفت مهارات إدارة الذات إلى: التحكّم الذاتي، الفعالية الذاتية، المثابرة، إدارة الوقت، المهارات التنظيمية، تحديد الأهداف، التخطيط للحياة، الاستقلالية، المساعدة الذاتية، التوجه الذاتي، التفكير الذاتي، الوعي الذاتي (خرساني وآخرون، ٢٠١٨، ص ٢٩).

٤- **النظريات المفسرة لإدارة الذات:** حظي مفهوم إدارة الذات بعرض تنظيري غير مسبوق نظراً لمحوريته في علم النفس، وسوف نعرض عدداً من أهم النظريات التي اهتمت به:

أ- نظرية التحكّم والسيطرة: طوَّر هذه النظرية كارفر وشاي (Carver & Scheie 1998)، ويتحدد سلوك الأفراد بموجب هذه النظرية من خلال الأهداف والطرائق التي يختارونها لتحقيق أهدافهم، واستناداً لذلك فإن سلوك إدارة الذات يتطلب من الأفراد تحديد الأهداف ورصد التقدم في تحقيقها (Ridder & Wit,2006,p5)، ورغم تركيز هذه النظرية على الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه إلا أنها تقترح تنظيماً هرمياً لها لتباين أهميتها بالنسبة إليه؛ ففي هذا التنظيم تلعب الأهداف التي تحققت دوراً كبيراً في تسهيل الانتقال إلى الأهداف المحددة في المستويات الأعلى، للوصول إلى كل الأهداف وتحقيقها (السيد، ٢٠١٥، ص ٧٩).

ب- نظرية الإرادة والسيطرة على الموارد الذاتية: تعتمد هذه النظرية على افتراض أن قدرة الفرد على إدارة ذاته محدودة، وأن جميع مهمات إدارة الذات وتنظيمها تعتمد على موارد وأساليب ثابتة ومحددة تجعل من الصعب الاستمرار بالوتيرة نفسها مع الأهداف الموضوعة بشكل مبدأي من دون توافر إرادة قوية لديه، وأن نجاح الفرد في إدارة ذاته يعتمد على توافر الموارد الذاتية من جهة أخرى، لذلك فإن الجوانب الإدارية لإدارة الذات تتمثل في الميكانيزمات التي تقام من أجل ضبط التركيز لتحقيق التقدّم والنجاح، لمواجهة المعوقات الذاتية والبيئية التي يتعرض لها الفرد (Ridder & Wit,2006,p7).

ت- النظرية الاجتماعية المعرفية: يرى باندورا (Bandura) أن الأفراد العامة يمتلكون نظاماً ذاتياً يؤهلهم لممارسة قدر من السيطرة على الأفكار والمشاعر والدافعية والأداء والسلوك، ويوفر هذا النظام الذاتي للفرد آليات مرجعية تمكنه من تنظيم السلوك وإدراكه وتقييمه، فيحدث التفاعل بين الذات وعوامل البيئة الخارجية، ثم يصدر الفرد السلوك المناسب تبعاً لدرجة المؤثر الخارجي (العمري وآل مسعد، ٢٠١٢، ص ١٤٤). ورغم تأثر السلوك البشري بالمنبهات الاجتماعية الخارجية إلا أنه يلاحظ ويفسر تأثيرات سلوكه الخاص به، وعليه يقرر نوع السلوك المناسب، فهو يختار السلوك ويشكله للحصول على المكافأة وتجنب العقوبة (عبد الأحد، ٢٠٠٦، ص ١٤٢). وإن النواحي

الاجتماعية المعرفية للتنظيم الذاتي تفترض أن الأفراد يتعلمون أن يصبحوا منظمين ذاتياً عن طريق التقدّم عبر أربعة مستويات من الارتقاء وتشمل: الملاحظة والتقليد، النمذجة، التحكّم الذاتي، التنظيم الذاتي (Zimmerman,2000,p 88). وتؤكد هذه النظرية أن بإمكانهم إدارة سلوكهم بفاعلية من خلال اعتقادهم بالنتائج المترتبة على تلك السلوكيات (رشوان، ٢٠٠٦، ص ٥).

نستنتج مما سبق أن مهارات إدارة الذات منظومة من القدرات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تمكّن الفرد من تنظيم وقته وضبط انفعالاته وتوجيه سلوكه نحو تحقيق الأهداف بكفاءة، وتمثل هذه لدى معلمة الروضة أساساً لفاعليتها المهنية لأنها تسهم في تحسين جودة التفاعل التربوي وتخفيف الضغوط النفسية المرتبطة بخصوصية عملها، وإن فهم هذه المهارات يوفرّ أساساً علمياً لفهم انعكاساتها على الكفاءة التربوية وجودة البيئة التعليمية.

منهجية البحث وإجراءاته وأدواته:

يتناول هذا الجانب منهج البحث ومجتمعه وعينته وأداة البحث التي قامت الباحثة بتصميمها، والإجراءات المتبعة في تطويرها، ووصف مجتمع البحث وعينته، وإجراءاته وتطبيق أداته على العينة، ومن ثم القيام بتحليل البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للبحث من برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

١- منهج البحث:

اعتمد البحث المنهج الوصفي لأنه يناسب طبيعة البحث الحالي، ويعرّف بأنه: نوع من أساليب البحث الذي يدرس الظواهر الطبيعية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية والسياسية الراهنة دراسة كيفية توضح خصائص الظاهرة وحجمها وتغيراتها وارتباطها مع الظواهر الأخرى (أبو علام، ٢٠٠٦، ص ٢٩٣).

٢- مجتمع البحث وعينته:

بلغ عدد أفراد المجتمع الأصلي (٣٦٣) معلمة بحسب (دائرة الإحصاء والتخطيط ودائرة التعليم الخاص في مديرية التربية في طرطوس، للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)؛ وبلغت عينة البحث (١٠٤) معلمة من معلمات رياض الأطفال في مدينة طرطوس، وتوزعت العينة بحسب متغيرات البحث على النحو الآتي:

جدول(١) توزع أفراد العينة بحسب متغيرات البحث (سنوات الخبرة-نوع الروضة)

المتغير	حكومية	خاصة	مجموع
أقل من خمس	١٤	٢٨	٤٢
بين (٥-١٠)	٨	٢٠	٢٨
أكثر من (١٠)	١٥	١٩	٣٤
المجموع	٣٧	٦٧	١٠٤

أدوات البحث:

- استبانة مهارات إدارة الذات لدى معلمات الروضة، وهي من إعداد الباحثة.

خطوات بناء الاستبانة:

٤-١ **أهداف الاستبانة:** تعرّف درجة امتلاك معلمات الروضة مهارات إدارة الذات.

٤-٢ الاستبانة بصورتها الأولية: تضمنت الاستبانة قسمين: الأول المعلومات الشخصية (نوع الروضة، سنوات الخبرة)، أما القسم الثاني فتكون من ثلاثة محاور هي: (البعد الشخصي (الذاتي)، البعد العلمي، البعد الاجتماعي). وقد وُزِّعت على (٣٤) بنداً.

٣- **مصادر بناء الاستبانة:** قامت الباحثة بالاطلاع على بعض البحوث والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث مثل دراسة (طعمة، ٢٠٢٠) و (الجعيدي وغيث، ٢٠٢٤) اللتين طبقتا استبانة على عينة من معلمات الروضة للتعرف إلى درجة امتلاكهن مهارات إدارة الذات، ثم قامت ببناء الاستبانة بصورتها الأولية.

٤- **صدق الاستبانة:**

صدق المحكمين: عرضت الباحثة الاستبانة على مجموعة من المحكمين المختصين في كلية التربية، وعددهم (٩) محكمين، للتأكد من سلامة العبارات ودقتها ووضوحها وقياسها لما أعدت له، ولقد أبدى المحكمون بعض الملاحظات التي تتعلق بالصياغة اللغوية، وإضافة بعض البنود؛ وقد عدَّلت الباحثة بما يتوافق مع ملاحظات المحكمين وآرائهم، وكانت نسبة الاتفاق فيما بينهم ٦٤%.

الصدق التمييزي (طريقة المقارنة الطرفية): حيث وُزِّعت الاستبانة على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال، من خارج أفراد العينة الأساسية. ويقتضي الصدق التمييزي تقسيم العينة الاستطلاعية إلى ثلاث مجموعات، وترتيب أفراد هذه المجموعات بحسب درجاتهم على الاستبانة، ثم المقارنة بين درجات أعلى مجموعة (n=5) ودرجات أدنى مجموعة (n=5). كما استُخدم اختبار (مان وتني U) للمقارنة بين المجموعة التي حصلت على أدنى الدرجات والمجموعة التي حصلت على أعلى الدرجات، فإذا أكدت النّتائج وجود فرق دالّ إحصائيّاً بين المجموعتين، فإنّ ذلك يعدّ مؤشّراً على صدق الأداة.

الجدول (١) نتائج اختبار (Mann-Whitney U) للفرق بين أعلى (٢٥%) من درجات أفراد العينة الاستطلاعية، وأدنى (٢٥%) من درجات أفراد العينة الاستطلاعية

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مان وتني (U)	ولكوكسن (W)	Z	Sig
المجموعة الدنيا	٥	٣٧.٤٠	٣	٢٥.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦١	٠.٠٠٨
المجموعة العليا	٥	٦٦.٦٠	٨				

يُلاحظ من الجدول (١) أنّ قيمة مستوى الدّلالة الحقيقيّة (Sig=0.009) أصغر من قيمة مستوى الدّلالة المفترضة (٠.٠٥) ، مما يؤكد وجود فرق دالّ إحصائيّاً بين درجات المجموعة الدّنيا ودرجات المجموعة العليا، الأمر الذّي يؤكّد صدق الاستبانة وقدرتها على التّمييز بين الأفراد الذّين يمتلكون درجات عالية من السمة المقاسة، وأولئك الذّين يمتلكون درجات منخفضة من السمة المقاسة.

٥- **ثبات الاستبانة: الثبات وفق طريقة ألفا لكرونباخ (Cronbach's Alpha):** حسبت الباحثة معامل الثبات وفق طريقة ألفا لكرونباخ معتمدة في ذلك على البرنامج الإحصائي (SPSS)، وذلك بحسب الآتي:

الجدول (٢) معاملات ثبات كل محور من محاور الاستبانة بحسب ألفا لكرونباخ

المحور	معامل الثبات
محور البعد الذاتي	٠.٨١
محور البعد العلمي	٠.٨٠
محور الاجتماعي	٠.٨٢
الاستبانة ككل	٠.٨٠

بلغ معامل ثبات الدرجات على الاستبانة ككل (٠.٨٠)، وتراوحت معاملات الثبات بين (٠.٨٠) لمحور البعد العلمي، و(٠.٨٢) لمحور البعد الاجتماعي، وهي معاملات ثبات مناسب لأغراض الدراسة الحالية بحسب مراجع القياس والتقويم..

الثبات وفق طريقة التجزئة النصفية: حسبت الباحثة معامل ثبات الاستبانة بحسب طريقة التجزئة النصفية، حيث قامت بتقسيم بنود الاستبانة والبالغ عددها (٣٤) بنداً إلى نصفين، ثم قامت بحساب معامل الارتباط بيرسون(r) بين النصفين. هذا وبلغ معامل الارتباط بين النصفين (٠.٧٥)؛ الأمر الذي يؤكد ثبات الاستبانة، والجول رقم(٣) يوضح ذلك:

عدد البنود	٣٤ بنداً
طريقة التجزئة	تقسيم البنود إلى نصفين متكافئين
أداة الحساب	معامل الارتباط بيرسون (r) بين الدرجات في النصفين
قيمة معامل الارتباط	٠.٧٥
دلالة القيمة	يشير إلى وجود ارتباط قوي نسبياً بين نصفي الاستبانة
الاستنتاج	يؤكد معامل الارتباط (٠.٧٥) ثبات الاستبانة

٦- معايير تصحيح الاستبانة:

طول الفئة = (الدرجة العظمى – الدرجة الدنيا) / الدرجة العظمى للبند

٣ – ١ = ٢؛ $\frac{2}{3}$ = ٠.٦٦ وهو طول الفئة وعليه:

إذا كان متوسط الإجابة على البند بين (١ – ١.٦٦)؛ فهذا يعني أن درجة الاستخدام ضعيفة

إذا كان متوسط الإجابة على البند بين (١.٦٧ – ٢.٣٣)؛ فهذا يعني أن درجة الاستخدام متوسطة

إذا كان متوسط الإجابة على البند أكثر من (٢.٣٣)؛ فهذا يعني أن درجة الاستخدام مرتفعة

ولمزيد من الدقة قامت الباحثة بحساب الوزن النسبي للبند، وذلك بقسمة المتوسط الحسابي على الدرجة العظمى للبند أو للمحور، وفي ضوء ذلك يمكن تقييم إجابات أفراد عينة البحث عن بنود الاستبانة ومحاورها.

تطبيق الاستبانة: طبقت الباحثة الاستبانة على عينة بلغت في صورتها النهائية (١٠٤) من معلمات رياض الأطفال، وجاءت النتائج على النحو الآتي:

نتائج أسئلة البحث ومناقشتها وتفسيرها:

السؤال الأول: ما درجة امتلاك أفراد عينة البحث مهاراتِ إدارة الذات؟

الجدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن محاور الاستبانة ككل

الرقم	المحور	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	التقييم
١	محور البعد الذاتي	1.52	0.52	50.66	ضعيف
٢	محور البعد العلمي	1.50	0.71	50.00	ضعيف
٣	محور البعد الاجتماعي	1.40	0.55	46.66	ضعيف
متوسط الإجابة		1.47	0.59	٤٩.١١	ضعيف

يلاحظ من الجدول (٤) أنّ المتوسط الكلي لإجابات أفراد عينة البحث عن محاور الاستبانة جميعها قد بلغ (١.٤٧) بانحراف معياري (٠.٥٩) ووزن نسبي قدره (٤٩.١١%)، الأمر الذي يؤكد أنّ معلمات رياض الأطفال يمتلكن مهارة إدارة الذات بدرجة ضعيفة، ويتفق ذلك مع دراسة (وحيد، ٢٠٢٢) التي وجدت أن معلمات الروضة

يمتلكن مهارات إدارة الذات بدرجة منخفضة؛ بينما تختلف هذه النتائج مع دراسة كل من (طعمة، ٢٠٢٠) التي أظهرت نتائجها امتلاك معلمات الروضة مهارات إدارة الذات بدرجة مرتفعة؛ وتعزو الباحثة السبب لعدم تدريب المعلمات في مرحلة الإعداد وفي أثناء الخدمة على مهارات إدارة الذات من خلال مقررات دراسية أو جزء منها، أو ورشات تدريبية لتنمية مهارات إدارة المجال الشخصي مثل (مهارة التخطيط الذاتي، مهارات تعزيز الثقة بالنفس ومهارات إدارة الوقت)، وتنمية مهارات إدارة المجال العلمي مثل (استخدام التقنيات الحديثة ومهارات حل المشكلات ومهارات اتخاذ القرار)، وتنمية مهارات إدارة المجال الاجتماعي مثل (مهارات التواصل مع الآخرين، ومهارات العمل الجماعي ومهارات التكيف مع بيئة العمل)، وعدم تنظيم مؤتمرات علمية ودعوة معلمات الرياض في مجال تنمية مهارات القرن الحادي والعشرين وتبادل الخبرات والتجارب، وعدم إعداد الخطط لإنشاء نوادٍ وملتقيات لاكتشاف المهارات المهنية والعلمية والتشجيع على الابتكار والإبداع ومهارات القيادة.

السؤال الثاني: ما درجة امتلاك أفراد عينة البحث **مهارات إدارة الذات في المجال الشخصي ؟**

الجدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن بنود المحور الأول البعد الشخصي

الرقم	بنود محور البعد الذاتي الشخصي	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	التقييم
١	أحدد أهدافي باستمرار	1.68	0.64	56.00	متوسط
٢	أضع جدولاً زمنياً عند أداء أعمالي	1.5	0.5	50.00	ضعيف
٣	أرتّب مهامي بحسب الأولويات	1.58	0.5	52.67	ضعيف
٤	ألتزم بتنفيذ مهامي في مواعيدها المحددة	1.41	0.49	47.00	ضعيف
٥	أتدارك أخطائي في العمل في الوقت المحدد	1.51	0.5	50.33	ضعيف
٦	أضع لنفسي أهدافاً واقعية أستطيع تحقيقها	1.54	0.5	51.33	ضعيف
٧	أتعامل بمرونة مع الآخرين	1.73	0.56	57.67	متوسط
٨	أضع خطة بديلة أنفذها عند فشل الخطة الأساسية	1.38	0.49	46.00	ضعيف
٩	ألتزم بالخطط التي أرسمها لنفسي	1.45	0.5	48.33	ضعيف
١٠	أتابع بموضوعية تقدمي في الأعمال المكلفة بها	1.47	0.5	49.00	ضعيف
١١	أُقييم ذاتياً فاعلية الطريقة التي أتبعها في أداء واجباتي	1.49	0.5	49.67	ضعيف
	متوسط الإجابة	1.52	0.52	50.66	ضعيف

يُلاحظ من الجدول (٥) أنّ البند (٧) الذي ينص على " أتعامل بمرونة مع الآخرين " قد حصل على أعلى متوسط حسابي (١.٧٣) في المحور الذاتي الشخصي، بانحراف معياري (٠.٥٦) ووزن نسبي (٥٧.٦٧%)، بينما حصل البند(٨) " أضع خطة بديلة أنفذها عند فشل الخطة الأساسية" على أدنى متوسط حسابي (١.٣٨)، في المحور الذاتي بانحراف معياري (٠.٤٩) ووزن نسبي (٤٦.٠٠%)، وبشكل عام تشير النتائج إلى أنّ متوسط إجابات أفراد عينة البحث عن بنود محور البعد الذاتي لمهارة إدارة الذات قد بلغ(١.٥٢) بانحراف معياري(٠.٥٢) ووزن نسبي(٥٠.٦٦%)؛ وبحسب معايير الحكم على درجة امتلاك معلمات الرياض هذا المكون، فإنّ هذه النتيجة تشير إلى أنّ معلمات رياض الأطفال يمتلكن المكون الذاتي لمهارة إدارة الذات بدرجة (ضعيفة)، مع ذلك تشير نتائج الإجابة عن البندين (١&٧) إلى أنّ معلمات الرياض يحددن أهدافهن، ويظهرن المرونة في التعامل مع الآخرين بدرجة **متوسطة؛** حيث بلغ الوزن النسبي للبندين السابقين (٥٦% & ٥٧.٦٧%). وتتفق هذه النتائج مع دراسة (الجعيدي وغيث، ٢٠٢٤) التي وجدت أن معلمات الروضة لديهن مهارة إدارة الذات بنسبة منخفضة، وتعزو الباحثة السبب لضعف

الوعي بأهمية مواكبة التغييرات المتسارعة في العصر الحالي، وامتلاك المعلمات مهارات القرن الحادي والعشرين، والضعف في ضبط الذات والالتزام بتحديد مدة زمنية لإنجاز الأعمال في الوقت المحدد، وهو ما قد لاحظته الباحثة وذُكِرَ في مشكلة البحث، يضاف لذلك عدم تأهيل المعلمات في مرحلة الإعداد وفي مرحلة الخدمة على القيم والمهارات الحياتية مثل الانضباط الذاتي والمرونة، حيث إن معلمات الروضة لديهن معرفة وممارسة لإدارة الذات والاهتمام بترتيب الأولويات والمهام، ولكن ليس لديهن خطة بديلة عندما تفشل الخطة الأساسية مما ينعكس على التقييم الذاتي لطريقتها في أداء واجباتها.

السؤال الثالث: ما درجة امتلاك أفراد عينة البحث مهارة إدارة الذات في المجال العلمي ؟

الجدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن بنود المحور الثاني البعد العلمي

الرقم	بنود محور البعد العلمي	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	التقييم
١	أهتم بالتحقق من مصدر معلوماتي	1.53	0.62	51.00	ضعيف
٢	أتبع الأسلوب العلمي عند اتخاذ قراراتي	1.47	0.67	49.00	ضعيف
٣	أختار وسائل تساعدني على إنجاز مهامي بأقل وقت وجهد	1.41	0.71	47.00	ضعيف
٤	أحدد الموارد التي تساعدني في تحقيق أهدافي	1.41	0.6	47.00	ضعيف
٥	أتبع منهجية علمية في البحث عن المعلومات	1.43	1.1	47.67	ضعيف
٦	أخزن المعلومات المهمة وأسترجعها للإفادة منها	1.38	0.59	46.00	ضعيف
٧	أمتلك الكفاءة اللازمة لعملي	1.77	0.73	59.00	متوسط
٨	أضع أهدافاً قصيرة المدى لعملي	1.53	0.76	51.00	ضعيف
٩	أضع أهدافاً طويلة المدى في عملي	1.45	0.54	48.33	ضعيف
١٠	أُجزِّئ الأهداف العامة إلى أهداف فرعية يسهل تحقيقها	1.62	0.77	54.00	ضعيف
١١	أختار المستحدثات التكنولوجية التي تساعدني في إنجاز المهمات بأقل وقت وجهد	1.5	0.68	50.00	ضعيف
	متوسط الإجابة	1.5	0.71	50.00	ضعيف

يلاحظ من الجدول (٦) أنّ متوسطات إجابات معلمات الرياض عن بعد المكون العلمي تتراوح بين (١.٣٨ و1.77)، وبشكل عام تشير النتائج إلى أنّ متوسط إجابات أفراد عينة البحث عن بنود محور المكون العلمي لمهارة إدارة الذات قد بلغ(١.٥٠) بانحراف معياري(٠.٧١) ووزن نسبي(٥٠%)، وبحسب معايير الحكم على درجة امتلاك مهارات إدارة الذات، فإنّ هذه النتيجة تشير إلى أنّ معلمات رياض الأطفال يمتلكن البعد العلمي لمهارات إدارة الذات بدرجة **(ضعيفة)**. مع ذلك تشير نتائج الإجابة عن البند (٧) إلى أنّ معلمات الرياض يمتلكن الكفاءة اللازمة لعملهن بدرجة **متوسطة**؛ حيث بلغ الوزن النسبي لهذا البند (٥٩%)، وتختلف النتائج مع دراسة (طعمة، ٢٠٢٠) التي أظهرت امتلاك معلمات الروضة مهارات إدارة الذات في البعد العلمي بدرجة مرتفعة. وتعزو الباحثة السبب لعدم قدرة المعلمات على استخدام التقنيات الحديثة للبحث عن المعلومات بمهارة عالية، وذلك لقلة وجود الدعم المادي من حيث توفير التقنيات الحديثة والأجهزة الإلكترونية وضعف الدعم المعنوي بالتكريم والجوائز والحوافز عند استخدام التكنولوجيا والتحري عن مصدر المعلومة العلمية المقدمة وتطويرها، بسبب قلة وعي الإدارات بالقدرات البشرية والإمكانات الذاتية للمعلمة؛ مما يؤدي إلى وجود ضعف ثقة بالنفس وضعف المهارات التحليلية والإبداعية في وضع الأهداف العامة والمرحلية.

السؤال الرابع: ما درجة امتلاك أفراد عينة البحث لمهارات إدارة الذات في المجال الاجتماعي ؟

الجدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة البحث عن بنود المحور الثالث البعد الاجتماعي

الرقم	بنود محور البعد الاجتماعي	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	التقييم
١	أشارك معلوماتي ومعارفي مع الآخرين	1.37	0.62	45.67	ضعيف
٢	أفضّل العمل الجماعي ضمن فريق	1.37	0.68	45.67	ضعيف
٣	لديّ المرونة لتغيير أهدافي بحسب المتغيرات	1.39	0.6	46.33	ضعيف
٤	لديّ القدرة على التأثير الإيجابي في الآخرين	1.27	0.45	42.33	ضعيف
٥	أستطيع قيادة المناقشات الجماعية	1.32	0.47	44.00	ضعيف
٦	أتكيّف مع الآراء التي تختلف مع رأيي	1.39	0.49	46.33	ضعيف
٧	أستطيع ضبط نفسي عندما يعاملني أحد بطريقة لا تعجبني	1.31	0.48	43.67	ضعيف
٨	أشارك باتخاذ قرارات مهمة تتعلق بعمل الروضة	1.38	0.51	46.00	ضعيف
٩	أتقبل الاختلاف بالرأي مع الآخرين	1.39	0.56	46.33	ضعيف
١٠	أستطيع التعامل والاندماج مع الجميع	1.45	0.64	48.33	ضعيف
١١	أستطيع بناء علاقات جيدة مع الجميع	1.7	0.59	56.67	متوسط
١٢	أتبع أساسيات الحوار البنّاء مع الآخرين	1.45	0.52	48.33	ضعيف
	متوسط الإجابة	1.40	0.55	46.66	ضعيف

يُلاحظ من الجدول (٧) أنّ البند (١١) الذي ينص على " أستطيع بناء علاقات جيدة مع الجميع " قد حصل على أعلى متوسط حسابي في المحور الاجتماعي (١.٧) بانحراف معياري (٠.٥٩) ووزن نسبي (٥٦.٦٧%)، بينما حصل البند(٤) "لديّ القدرة على التأثير الإيجابي في الآخرين " على أدنى متوسط حسابي في المجال الاجتماعي (١.٢٧) بانحراف معياري (٠.٤٥) ووزن نسبي (٤٢.٣٣%)؛ فإن متوسطات إجابات معلمات الرياض على بعد المجال الاجتماعي تتراوح بين(١.٢٧ و1.7)، وبشكل عام تشير النتائج إلى أنّ متوسط إجابات أفراد عينة البحث عن بنود محور المكون الاجتماعي لمهارة إدارة الذات قد بلغ (١.٤٠) بانحراف معياري(٠.٥٥) ووزن نسبي(٤٦.٦٦%)، وبحسب معايير الحكم على درجة امتلاك مهارات إدارة الذات، فإنّ هذه النتيجة تشير إلى أنّ معلمات رياض الأطفال يمتلكن المكون الاجتماعي لمهارة إدارة الذات بدرجة **(ضعيفة)**. وتتفق النتائج مع دراسة (وحيد، ٢٠٢٢) التي بينت وجود قصور في درجة امتلاك معلمات الروضة مهارات إدارة الذات في المجال الاجتماعي؛ وتعزو الباحثة السبب لوجود ضعف في تحفيز المعلمات على مشاركة المعلومات مع الآخرين، وضعف القدرة على العمل مع الفريق بسبب ضعف المشاركة في الأعمال الجماعية في الروضة والالتزام فقط بمهامها المحددة لها، وعدم تعزيز سلوكيات الانضباط وقيم المسؤولية المجتمعية، وعدم وجود فرص لتشجيع المعلمات على المشاركة بندوات الحوار وإدارتها ليتمكنوا من قبول رأي الآخر.

ثانيا – نتائج اختبار فرضيات البحث ومناقشتها وتفسيرها:

الفرضية الأولى – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على استبانة مهارة إدارة الذات، تعزى لمتغير نوع الروضة (حكومية – خاصة).

وللتحقق من صحة الفرضية جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار (T) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على استبانة مهارات إدارة الذات، كما هو موضح في الجدول (٨).

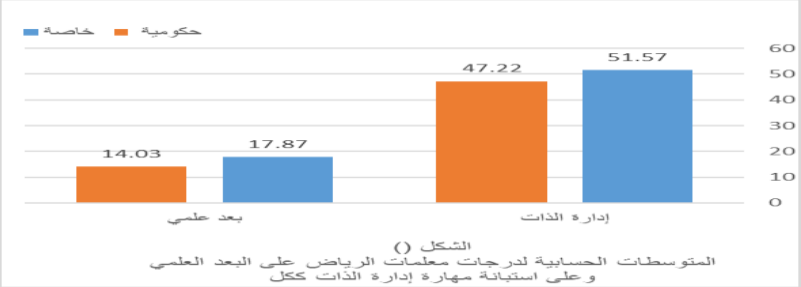
الجدول (٨) **نتائج اختبار (t-test) للعينات المستقلة**

للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على الاستبانة، تعزى لمتغير نوع الروضة (حكومية، خاصة)

المحور	نوع الروضة	المتوسط	الانحراف المعياري	الحالة	اختبار (Leven) للتجانس		اختبار (T-test) للعينات المستقلة			
					F	Sig	ت الجدولية	ت المحسوبة	درجة الحرية	Sig
الذاتي	خاصة	16.63	4.24	تجانس	4.59	0.03	١.٩٦	1.27	102.00	0.21
	حكومية	15.57	3.73	عدم تجانس			١.٩٦	1.32	82.75	0.19
العلمي	خاصة	17.87	2.90	تجانس	0.05	0.82	١.٩٦	6.33	102.00	0.000
	حكومية	14.03	3.07	عدم تجانس			١.٩٦	6.23	70.91	0.000
الاجتماعي	خاصة	16.76	3.22	تجانس	0.09	0.76	١.٩٦	-0.08	102.00	0.94
	حكومية	16.81	2.93	عدم تجانس			١.٩٦	-0.08	80.43	0.94
مهارة إدارة الذات ككل	خاصة	51.57	7.04	تجانس	0.20	0.66	١.٩٦	3.01	102.00	0.000
	حكومية	47.22	7.11	عدم تجانس			١.٩٦	3.00	73.77	0.000

يُلاحظ من الجدول رقم (٨) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات رياض الأطفال على **كل من محور البعد الذاتي والبعد الاجتماعي** تبعا لمتغير نوع الروضة (خاصة – حكومية)، وذلك لأنّ قيمة مستوى الدلالة الحقيقية أكبر من قيمة مستوى الدلالة المفترضة (Sig=0.27>0.05) بحسب نتائج اختبار (t) للعينات المستقلة.

كما يلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات رياض الأطفال على **البعد العلمي وعلى مهارة إدارة الذات ككل** تبعا لمتغير نوع الروضة (خاصة – حكومية)، وذلك لأنّ قيمة مستوى الدلالة الحقيقية أصغر من قيمة مستوى الدلالة المفترضة (Sig=0.000<0.05). وهذه الفروق هي لصالح المعلمات اللواتي يعلمن في رياض خاصة، فمتوسطات درجاتهن أكبر من متوسطات درجات معلمات الرياض الحكومية، والشكل الآتي يوضح ذلك:



الشكل ()
المتوسطات الحسابية لدرجات معلمات الرياض على البعد العلمي
و على استبانة مهارة إدارة الذات ككل

يلاحظ من الشكل (٣) أنّ متوسط درجات أفراد عينة البحث اللواتي يعلمن في رياض خاصة قد حصلن على متوسط أعلى من متوسط درجات المعلمات اللواتي يعلمن في رياض حكومية، وذلك على استبانة مهارة إدارة الذات ككل وفي بعد المكون العلمي؛ لذلك ترفض الفرضية الصفرية الأولى في جزء منها وتقبل في جزء، وتتخذ القرارات الآتية:**نتيجة الفرضية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات رياض الأطفال على محوري البعد الذاتي والبعد الاجتماعي تبعا لمتغير نوع الروضة (خاصة – حكومية)، ولكن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات رياض الأطفال على البعد العلمي ومهارة إدارة الذات ككل تبعا لمتغير نوع الروضة (خاصة – حكومية)، وهذه الفروق هي لصالح المعلمات اللواتي يعلمن في رياض الأطفال الخاصة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الخطيب، ٢٠٢١) التي بينت عدم وجود فروق تبعاً لنوع الروضة، وتعزو الباحثة السبب لعدم تأثير نوع الروضة (حكومية، خاصة) على إدارة الفرد لذاته في البعد (الشخصي الذاتي والبعد الاجتماعي)، حيث لابد أن تنبع من الفرد نفسه وليس من أشياء خارجية مثل تحديد مكان العمل وبيئته، حيث إن إدارة الفرد لذاته تتوقف على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يطمح إليها باستخدامه مهارات إدارة الذات مثل مهارات إدارة الوقت والثقة بالنفس والدافعية والعلاقة مع الآخرين وقيادة الحوار والتأثير في الآخرين وتحديد السبل والصفات والمهارات التي تساعده على ذلك.

الفرضية الثانية – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على استبانة مهارات إدارة الذات تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة في التعليم (أقل من٥ سنوات – من ٥–١٠سنوات – أكثر من ١٠ سنوات). وللتحقق من صحة الفرضية، ولمعرفة دلالة الفروق استُخدم تحليل التباين الأحادي للمقارنات المتعددة (ANOVA)، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجدول الآتي:

الجدول (٩) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One –Way ANOVA) للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث بحسب متغير الخبرة

المحور	الخبرة	الإحصاء الوصفي		اختبار تحليل التباين الأحادي(One-Way ANOVA)				
		متوسط	انحراف معياري	الحالة	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	Sig
الذاتي	أقل من خمس	15.71	4.13	بين المجموعات	51.28	2.00	25.64	1.56	0.22
	بين (٥–١٠)	17.39	4.11	داخل المجموعات	1664.22	101.00	16.48		
	أكثر من (١٠)	15.97	3.93	الكلي	1715.50	103.00			
العلمي	أقل من خمس	16.81	3.38	بين المجموعات	32.46	2.00	16.23	1.35	0.26
	بين (٥–١٠)	17.00	3.86	داخل المجموعات	1213.54	101.00	12.02		
	أكثر من (١٠)	15.71	3.22	الكلي	1246.00	103.00			
الاجتما	أقل من خمس	16.38	3.08	بين	11.16	2.00	5.58	0.57	0.57

عي				المجموعات				
	بين (٥-١٠)	17.04	3.44	داخل المجموعات	982.75	101.00	9.73	
	أكثر من (١٠)	17.06	2.89	الكلي	993.91	103.00		
الاستبا نة ككل (إدارة الذات)	أقل من خمس	49.31	7.87	بين المجموعات	124.64	2.00	62.32	1.16	0.32
	بين (٥-١٠)	51.82	7.49	داخل المجموعات	5415.32	101.00	53.62		
	أكثر من (١٠)	49.41	6.42	الكلي	5539.96	103.00			

يُلاحظ من الجدول رقم (٩) أنّ قيمة مستوى الدلالة الحقيقية أكبر من قيمة مستوى الدلالة المفترضة في جميع أبعاد استبانة مهارة إدارة الذات (البعد الذاتي والبعد العلمي والبعد الاجتماعي)، وفي الاستبانة ككل (Sig > 0.05)؛ مما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمات رياض الأطفال تبعا لمتغير عدد سنوات الخبرة في التعليم، وبعبارة أخرى يمكن الاستنتاج بأنّ متغير سنوات الخبرة في التعليم ليس له أي دور في درجة امتلاك معلمات الرياض مهارة إدارة الذات، وفي ضوء ما سبق تقبل الفرضية الصفرية – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على استبانة مهارات إدارة الذات تعزى الاستبانة لمتغير عدد سنوات الخبرة (أقل من٥سنوات – من ٥-١٠ سنوات – أكثر من١٠ سنوات)، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (طعمة، ٢٠٢٠) التي بينت نتائجها أن لسنوات الخبرة تأثيراً على مهارات إدارة الذات لدى معلمات الروضة لصالح المعلمات اللواتي لديهن خبرة أكثر من (١٠) سنوات. وتعزو الباحثة السبب لأن مهارات إدارة الذات تتأثر بشخصية المعلمة وما تمتلكه من قدرات واستعدادات فطرية، ومنها ما يعود إلى التدريبات التي صقلتها حتى أصبحت مهارة تمتلكها وتوجهها بحسب الحاجة، وليس لسنوات الخبرة تأثير على هذه المهارات، كونها مهارات تنبع من الفرد ذاته (وضع الأهداف العامة والمرحلية والتأكد من مصدر المعلومات وإدارة الحوار والتأثير في الآخرين).

الاستنتاجات والمقترحات:

وقد توصل البحث إلى مجموعة من الاستنتاجات وهي:

١- تمتلك معلمات الروضة في طرطوس مهارات إدارة الذات بدرجة منخفضة.

٢- تمتلك معلمات الروضة (عينة البحث) مهارات إدارة الذات فيما يخصّ البعد الذاتي (الشخصي) بدرجة منخفضة؛ وذلك لعدم تأهيلهن في مرحلة الإعداد وفي أثناء الخدمة على المهارات الحياتية ومهارات المعلم في القرن الحادي والعشرين؛ كما تمتلك معلمات الروضة (عينة البحث) مهارات إدارة الذات في البعد العلمي بدرجة منخفضة، بسبب ضعف الحوافز عند استخدام التقنيات الحديثة، والضعف في القدرات التحليلية والإبداعية رغم امتلاكهن الكفاءة اللازمة للعمل؛ وكذلك ضعف في البعد الاجتماعي بسبب عدم امتلاكهن القدرة على التأثير الإيجابي وتقبل الاختلاف بالرأي واتباع أساسيات الحوار الفعّال، رغم قدرتهن على بناء علاقات جيدة مع المجتمع.

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يمكن اقتراح الآتي:

أ- إقامة ورشات عمل تدريبية وبشكل دوري لتطوير مهارات إدارة الذات لدى معلمات الروضة.

ب- عقد مؤتمرات وملتقيات في مجال تنمية المهارات والقدرات البشرية وعرض التجارب الناجحة وتبادل الخبرات.

ت- تحفيز معلمات الروضة من خلال الحوافز المادية والمعنوية لاستخدام مصادر التعليم المتنوعة وتطبيقها لخدمة الأهداف التربوية.

ث- إجراء دراسات حول مهارات إدارة الذات لدى المعلمين في مراحل تعليمية أخرى.

المراجع:

ابراهيم، انتصار. (٢٠٢٠).*إسهام مهارات إدارة الذات في التنبؤ بالكفايات المهنية لدى طلاب الخدمة الاجتماعية المتدربين بالمجال التربوي*.مجلة الإرشاد النفسي.٦٤.٣٩-١٠١.

أبو علام، رجاء محمود (٢٠٠٦) *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*، دار النشر للجامعات ط ٥، القاهرة، مصر.

أبو هدروس، ياسر.(٢٠١٥).*إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الأنظمة التمثيلية وبعض المتغيرات لدى عينة من الطالبات المتفوقات في جامعة الأقصى*.مجلة العلوم التربوية والنفسية.١٦(١). ٣٦٩-٤٠٧.

الجعيدي، نجوى الصديق، غيث، حليمة فتحي.(٢٠٢٤).*مهارات إدارة الذات وعلاقتها بأنماط الضبط الصفي لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة مصراته*.المجلة العلمية لكلية التربية بجامعة مصراته.ع (٢٥). ٣٢١-٣٥٣.

الخضير، أثير، الوهبي، عبد الله.(٢٠٢٣). *فاعلية برنامج تدريبي قائم على تحسين مهارة المراقبة الذاتية وأثرها في التركيز على المهام الأكاديمية وإنجازها لدى الطالبات ذوات الإعاقة الفكرية*، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، ١٥(٢٥)، ٤٣-٧٩.

الخطيب، ندى ناصر.(٢٠٢١).*إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى معلمات رياض الأطفال*.مجلة دراسات تربوية واجتماعية في جامعة حلوان مج ٢٧. ٣٠-٧٦.

خرساني، سعيد، طباع، دارم، جاموس، ياسر.(٢٠١٨).*دليل المهارات الحياتية لتلاميذ الصف الأول حتى الصف السادس من الحلقة الأولى من التعليم الأساسي*. منشورات وزارة التربية في سورية.

الردادي، مشهد.(٢٠١٩). *التعلّم المنظم ذاتياً والتحصيل الدراسي (ط١)*.الناسخ العلمي للطباعة والتطوير.

رشوان، ربيع.(٢٠٠٦). *التعلّم المنظم ذاتياً وتوجهات أهداف الانجاز نماذج ودراسات معاصرة (ط ١)*.عالم الكتب.

رضا، أكرم.(٢٠٠٠).*إدارة الذات دليل الشباب إلى النجاح (ط٣)*.الدار الاسلامية للنشر والتوزيع.

السيد، سمر.(٢٠١٥).*إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة*.مجلة البحث العلمي في التربية.٧٧-٩٨.

شبير، معتز.(٢٠٢٠).*إدارة الذات وعلاقتها بتعزيز المهارات القيادية لدى رؤوساء الأقسام الأكاديميين بالجامعات الفلسطينية في محافظات قطاع غزة [رسالة ماجستير]*. جامعة الأقصى.

طعمة، حسين حسن.(٢٠٢٠). *إدارة الذات لدى معلمات رياض الأطفال (بناء وتطبيق)*. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الانسانية، ١(٤٥)، ١٥١-١٧٧.

عامر، طارق عبد الرؤوف.(٢٠٠٨). *معلمة رياض الأطفال*، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

عبد الأحد، خلود.(٢٠٠٦).*التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين في الموصل*.دراسات موصلية.١٣١.١٤-١٦٠.

عذاب، نشعة كريم.(٢٠١٧).*مهارات المرشد النفسي (ط١)*. بغداد.

عطية، خالد.(٢٠١٧). *فعالية برنامج معرفي سلوكي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ المتفوقين ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بمنطقة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية*.مجلة الإرشاد النفسي.٤٠٨.٥٠-٤٣٤.

العقاد، فؤاد.(٢٠١٦). *مركز الضبط وعلاقته بإدارة الذات والاحتراف النفسي لدى المرشدين التربويين في محافظات غزة*.[رسالة ماجستير].جامعة الأقصر.

العمري، حياة، آل مساعد، حصة.(٢٠١٢). *استراتيجيات التعلم الذاتي التنظيم اللازمة لتفوق طالبات جامعة طيبة دراسياً* .دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ١٣٧.٢٧-١٨٩.

القحطاني، فاطمة.(٢٠٢٣). *مهارات إدارة الذات في ضوء التوجهات الاستراتيجية لتنمية القدرات البشرية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تصور مقترح*، مجلة البحث التربوي للمركز القومي للبحوث التربوية والنفسية بالقاهرة، ٤٤(١)، ١١٤-٢١٢.

وحيد، نهى محسن.(٢٠٢٢)*.فعالية برنامج تدريبي لتحسين بعض مهارات إدارة الذات لدى معلمة رياض الأطفال*.المنجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة في بورسعيد.ع (٢٥).٥٣٧-٥٧٥.

وزارة التربية السورية، وثيقة المعايير الوطنية لمناهج رياض الأطفال (٢٠٢٠-٢٠٢١).

المراجع الأجنبية:

- - Busacca, M., Anderson, A., & Moore, D. (2015). *Self-Management for primary school students demonstrating problem behavior in regular classrooms:* evidence review of Single-Case Design Research. Journal of behavioral Education, 24 (4), 373-401.

- - Omisakin, F., & Ncama, B. (2011). *Self, self-care and self-management concepts: implications for self-management education*. International Research Journals, Education Research, 2(12), 1733-1737.

- - Ranilla, J., Mon, F., Gonzalez, V., & Cervera, M. (2014). *Developing self-management and teamwork using digital games in 3D simulations.* Australasian Journal of Education Technology, 30(6), 634-651.

Ridder,D,&Wit,J.(2006).Self-Regulation in Health Behavior.West Sessex Po19 8 sq.

–

Sahito, Z., Khawaja, M., Panhwar, U., Siddiqui, A., & Saeed, H. (2016). -

Teachers Time Management and the Performance of students: A Comparison of Government and Private Schools of Hyderabad, Sindh, Pakistan. World Journal of Education, 6(6), 42-50.

- Zimmerman, B. (2000). *Self-efficacy: An essential motive to learn.* Contemporary Educational Psychology, 25(1), 82-91.

Zhang,j.(2024). *Daily Challenge-Hindrance Stress and Work Engagement in Preschool Teachers* ;The Role of Affect and Mindfulness.BMC Public Health,24 Article 2779..