

تصور مقترح لمهارات إدارة الذات لدي طفل الروضة في ضوء النظرية التكاملية

اعداد

الباحثة/ نورهان محمد بهجت أنور^١

إشراف

أ . م . د / سعاد السيد إبراهيم
أستاذ التربية البدنية للطفل المساعد
ورئيس قسم العلوم الأساسية
كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة القاهرة

أ . د / كمال الدين حسين محمد
أستاذ الأدب المسرحي والدراسات
الشعبية كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة القاهرة

د / فاطمة حسن علي محمد قابل
مدرس بقسم العلوم الأساسية
كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة القاهرة

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلي تحديد مهارات إدارة الذات لدي طفل الروضة ووضع تصور مقترح لمهارات إدارة الذات وفقا للنظرية التكاملية، ولتحقيق هدف الدراسة الحالية تم إعتتماد المنهج الوصفي التحليلي من خلال تحليل إجابات معلمات رياض الأطفال، وأولياء أمور الأطفال، وأيضا تحليل المداخل الثلاثة لإدارة الذات وفقا للنظرية التكاملية، وذلك للتوصل إلي أهم مهارات إدارة الذات المناسبة لدي طفل الروضة والتأكد من صدقها، وأظهرت النتائج إعداد قائمة بمهارات إدارة الذات وتصنيفها وفقا للمداخل الثلاثة للنظرية التكاملية (المدخل السلوكي - المدخل المعرفي - المدخل الوجداني).

الكلمات الدالة: تصور مقترح، مهارات إدارة الذات - النظرية التكاملية.

^١مدرس مساعد بقسم العلوم الأساسية كلية التربية للطفولة المبكرة _ جامعة القاهرة

**Imagine a proposal for self-management skills for a kindergarten child in
the light of the complementarity theory**

Researcher / Nourhan Mohamed Bahgat Anwar

Abstract

This **study aimed** to determine the self-management skills of kindergarten children and visualize a proposal to the skills of self-management in accordance with the theory of complementarity, and to achieve the current goal of the study were approved descriptive and analytical **approach** through the answers kindergarten teachers analysis, and the parents of the children, and also the three entrances analysis of self-management, according to the theory complementarity, so as to arrive at the most appropriate self-management skills of kindergarten children and ensure its sincerity, and the **results** showed a list of the skills of self-management and classified according to the three entrances to the theory of complementarity {the behaviour, Knowledge, Feeling}.

Key words: imagine a proposal, management skills, and integrative theory.

مقدمة

يعتمد نجاح الفرد في الحياه علي إدارة ذاتية قوية، والتعامل مع النفس بفاعلية وحكمة، وذلك من خلال القدرة علي تقدير الامكانيات المتاحة والتخطيط الجيد، وكيفية الحكم علي الأولويات، والتحكم في الإنفعالات، والقدرة علي إتخاذ القرار، وقبول الاختلافات، والاعتماد المتبادل بين الأفراد الآخرين، وعلي الجانب الآخر حيث الفشل مع الذات يؤدي إلي فشل في الحياه.

ولأن شخصية الإنسان تتشكل في مرحلة الطفولة المبكرة، فمن الضروري تنمية إدارة ذات الطفل في هذه المرحلة لتصبح جزء من سلوكه، ويعممه علي جميع مواقف حياته فيما بعد، وفي هذا الصدد أوصي المؤتمر الدولي الثالث لرياض الأطفال (٢٠١٣) بزيادة الاهتمام بتنمية القدرات والمهارات التي يحتاجها الطفل لكي يستعد للتعامل بها مع المستقبل بشكل إيجابي من خلال التكيف والتفاعل مع ثقافته ومع المجتمع.

مما سبق تستند الدراسة الحالية إلي مفهوم " إدارة الذات " كاحدي جوانب التنمية البشرية التي يجب تنميتها لدي طفل الروضة، ولم يكن اختياره عشوائيا.

فقد أكدت العديد من الدراسات السابقة ضرورة تنمية مفهوم إدارة الذات للطفل، فجاءت دراسة (أحمد محمد المولي، ٢٠٠٩) ببرنامج تدريبي قائم علي بعض إجراءات إدارة الذات في تنمية مهارات الحياه وإدارة الذات لدي الأطفال المعاقين عقليا، كما جاءت دراسة (مروة السيد، ٢٠١٤) مؤكدة علي أهمية برنامج إرشادي للوالدين في تنمية مهارات إدارة الذات لأبنائهم الصم، أما علي الجانب الغربي فجاءت دراسة ريبس وآخرون (Rees et al., 2010) ببرنامج استهدف التعرف علي تأثير إدارة الذات في مدي تحسن الأطفال من ذوي الإعاقة البصرية، وجاءت النتائج إيجابية علي الحالة الإنفعالية لديهم.

ونخلص مما سبق إلي:

أن الطفل لديه من الإمكانيات والقدرات التي تساعده علي تطوير ذاته، مما يؤهله للنجاح في الحياه، ويصبح فردا فعال في المجتمع مليئ بالرضا والسعادة، وهنا يأتي دور الباحث والتربوي في البحث عن مجموعة المهارات التي تمكنه من التحكم في كل تصرفاته وإنفعالاته وتنميته إجتماعيا ونفسيا، حتي لا ينساق وراء التقليد غير الواعي والتعبير غير المنضبط عن مشاعره، بل يجب أن ينبع سلوكه من مجموعة قيم شخصية وتنظيمية وإبداعية داخلية تشكل إدارة ذات قوية.

مشكلة الدراسة

تعد مهارات إدارة الذات من أهم المهارات الواجب إكسابها للأطفال لمساعدتهم علي بناء شخصية متكاملة نفسيا وعقليا وإجتماعيا، فيكتسب من خلالها التحكم في السلوك والتعامل مع الآخرين بنجاح، ومن خلال الخبرة العملية وملاحظة بعض مشكلات الأطفال أثناء الإشراف علي طالبات كلية التربية

للطفولة المبكرة في مادة التربية العملية (خارج الكلية بالروضات)، لوحظ قصور بعض الأطفال في التسرع في كلامهم والخجل في التحدث عن أنفسهم أمام الكبار، وعدم قدرة بعضهم علي العمل في جماعة والتحكم في الوقت لإنجاز المطلوب منهم، بالإضافة الي سرعة الإنفعال.

وبالنظر في برامج تنمية مهارات إدارة الذات للأطفال، وجد أن غالبيتها إتخذت تلك المهارات كاستراتيجية علاجية للأطفال الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو إعاقات سواء كانت عقلية أو بصرية، لذا جاءت هذه الدراسة لبناء نموذج لمهارات إدارة الذات للطفل معتمدة علي منهج علمي شامل وهو النظرية التكاملية.

ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة في التساولين التاليين:

- أ. ما مهارات إدارة الذات الواجب تنميتها لدي طفل الروضة؟
- ب. ما التصور المقترح لمهارات إدارة الذات وفقا للنظرية التكاملية في الشخصية؟

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في الآتي:

- إعداد قائمة بأبعاد ومهارات " إدارة الذات " مناسبة لطفل الروضة وفقا للنظرية التكاملية، يستند إليها التربويين والباحثين في إعداد برامج علمية لتعديل سلوك الطفل وتضمينها في المناهج.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلي:

- تحديد مهارات إدارة الذات لدي طفل الروضة.
- وضع تصور مقترح لمهارات إدارة الذات وفق للنظرية التكاملية.

مصطلحات الدراسة

أولا/ تصور مقترح:

تعرف الدراسة الحالية التصور المقترح إجرائيا بأنه: "مخطط واضح المعالم من حيث إحتوائه علي نتائج تعليمية وفقا للنظرية التكاملية (الوجدان والسلوك والمعرفة) لمهارات إدارة الذات المفترض تضمينها في مناهج طفل الروضة وذلك لبناء شخصيته البناء المتكامل".

ثانيا/ إدارة الذات Self-Management:

تعرف الدراسة الحالية إدارة الذات إجرائيا بأنها "مجموعة المهارات التي يكتسبها الفرد بالتدريب والممارسة فيستطيع من خلالها أن يقيم ذاته بكل جوانبها، وأن يدير عمله ويحقق أهدافه ويوظف وقته بفاعلية ونجاح وتميز، كما يستطيع أن يدير أنفعالاته ويتحكم في مسبباتها بكفاءة عالية، وبالتالي يحقق

كفاءة إجتماعية متميزة بدأً من الوعي بجوانب المجتمع إلي إدارة العلاقات بالآخرين، وذلك ليحقق السعادة والنجاح والرضا في الحياه".

ثالثاً/ طفل الروضة:

تعرفه الدراسة الحالية إجرائياً: بأنه " الطفل الملتحق برياض الأطفال التابعة لإشراف وزارة التربية والتعليم ممن تتراوح أعمارهم بين (٥ - ٧) سنوات، ولديهم خصائص جسمية نفسية إجتماعية معينة يجب مراعاتها أثناء وضع البرامج التربوية التي تساهم في التنمية الشاملة لجميع مجالات نموه.

رابعاً/ النظرية التكاملية:

تعرف الدراسة الحالية النظرية التكاملية إجرائياً: "بأن الفرد يستطيع إدارة ذاته من خلال إدارة وجدانه وسلوكه وبنائه المعرفي في آن واحد، وذلك لتحقيق الأهداف المرجوة".

حدود الدراسة

تتمثل حدود الدراسة الحالية في حدود بشرية ومكانية وزمنية وتم تحديدها علي النحو التالي:

أ. الحدود البشرية للدراسة:

تم إختيار عينة عشوائية من معلمات رياض الأطفال بمدرسة إسباتس بالهرم ممن يدرسون لأطفال الروضة عددهم (٢٠) معلمة، وعينة عشوائية من أولياء أمور الأطفال عددهم (٢٠) ولي أمر، والإطلاع علي بعض كتب تنمية المهارات للأطفال.

ب. الحدود المكانية للدراسة:

تم إختيار مدرسة إسباتس، بمنطقة الهرم، التابعة لإدارة العمرانية التعليمية (محافظة الجيزة) لتجميع قائمة مهارات إدارة الذات لأطفال الروضة.

ت. الحدود الزمنية للدراسة:

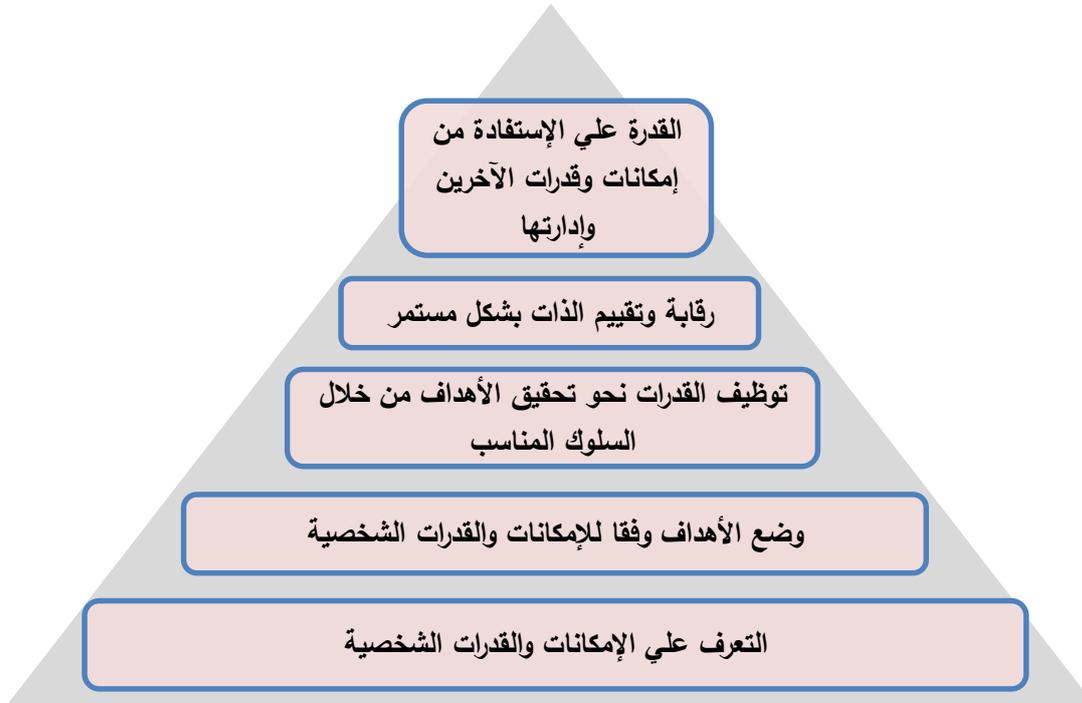
تم إعداد التصور المقترح لمهارات إدارة الذات في الفترة بين ٢٠١٥ / ٢٠١٦.

إطار نظري

أولاً: مفهوم إدارة الذات

تُعني إدارة الذات "بقدره الفرد علي تقييم إمكاناته وقدراته ومهاراته وافكاره ومشاعره، ومن ثم تحديد الأهداف التي يريد تحقيقها في حدود تلك الإمكانيات والقدرات، وهذه القدرات منها ما هو موجود بالفعل، ومنها ما يحتاج الفرد إلي تعديله أو إكتسابه بالممارسة والمران حتي يصل إلي تحقيق نجاحا كلياً، وبجانب تقييم الذات هناك الجانب الرقابي وهو شكل من أشكال التقييم المرحلي لما تم إنجازه من أهداف.

ويشير **سكنر** (Skinner, 1953) إلى أن الخطوة التي تلي تقييم الفرد لذاته هي فهم الآخرين وتوجيههم لإخراج إمكاناتهم وقدراتهم وتوظيفها والتحكم في مسارها، ويوضع هذا الهدف الأسمى في قمة هرم إدارة الذات.



شكل (١)

رسم توضيحي لهرم إدارة الذات (من وجهة نظر الدراسة الحالية)

فإدارة الذات لاتعني التغيير داخل الفرد فقط، فالتغيير يحدث داخليا وخارجيا، فالفرد عندما يستطيع أن يفهم ذاته ويتحكم فيها فيستطيع أن يفهم المجتمع الذي يعيش فيه بكل جوانبه، وينعكس هذا علي علاقته بالآخرين فتصبح حياته أكثر توازناً بينه والآخر، وبالتالي يحقق النجاح في الحياه (ألفالوجمان، ٢٠٠٥: ١٦٥).

ويمكن تعريف إدارة الذات بأساليب عديدة تختلف تبعا للمجال التي تستخدم فيه، فاتفق كل من علي إبراهيم (٢٠٠٧) وإليزابيث (Elizabeth et all, 2008) وستيفين (٢٠٠٨) وستانتون (٢٠٠٩) و عبد الرحمن سيد (٢٠١١) علي تعريف مفهوم إدارة الذات علي أنه "مصطلح سيكولوجي يستخدم لوصف عملية الانجاز الشخصي الذاتي، فهي الطرق والمهارات والاستراتيجيات التي يستطيع الأفراد من خلالها أن يوجهوا أنشطتهم الخاصة بفاعلية نحو إنجاز الأهداف، وتتضمن إدارة الذات إعداد هدف،

والتخطيط لتحقيقه، والجدولة للمهام، ومتابعة تنفيذ المهام، وتقويم الذات، والتدخل الذاتي، وتنمية الذات بهدف الوصول إلى الشعور بالرضا النفسي في الحياة " (ستيفين، ٢٠٠٨: ١).

وفقا لما سبق تزي الدراسة الحالية أن العمليات الأساسية لإدارة الذات هي:

١. **تقييم الذات:** وهي قدرة الفرد علي أن يدرك إمكاناته وقدراته كما هي.
٢. **توجيه الذات:** وهي يقصد بها تلقين الشخص لذاته بعض التعليمات أو التوجيهات بغرض ضبط سلوكه، وتقليل الاعتماد علي الآخرين في بعض المواقف التي يتم التدريب عليها أو في مواقف مشابهة لها.
٣. **مراقبة الذات:** وهي عملية تتطلب ملاحظة الفرد لسلوكه الشخصي والمواقف التي يظهر فيها والأسباب التي تؤدي إليه، وأيضا النتائج المترتبة عليه، مع التعديل والتطوير لهذا السلوك.
٤. **تعزيز الذات:** وهي مكافأة الذات عن طريق المقابلة بين الذات ومعايير الأداء (علي سالم، ٢٠١٣:

(٤٥

ثانيا: إدارة الذات في ضوء النظرية التكاملية (الوجدان والسلوك والمعرفة)

تري النظرية التكاملية أن الفرد يستطيع إدارة ذاته من خلال إدارة وجدانه وسلوكه وبنائه المعرفي في آن واحد، وذلك لتحقيق الأهداف المرجوة، والفكرة الأساسية لهذا المدخل هي فهم العلاقات المتبادلة بين هذه المكونات الثلاث وكيف أن التغيير في أحد المجالات يؤثر علي المجالين الآخرين. تتناول الدراسة الحالية مداخل إدارة الذات في ضوء النظرية التكاملية بشئ من التفصيل كما يلي:

أ. المدخل السلوكي لإدارة الذات:

يرتكز المدخل السلوكي لإدارة الذات علي التحكم الذاتي في شكل السلوك، وكيفية تغييره وفقا للمعززات التي توفرها البيئة الخارجية، كما يؤكد أن مهارات إدارة الذات إما أن يولد بها الإنسان فتحتاج إلي تثبيت أو إستبعاد، وذلك من خلال التعزيز الموجب أو السالب أو يتم تعلمها من خلال الخضوع لبرامج تدريبية.

ب. المدخل المعرفي لإدارة الذات:

يشير المدخل المعرفي إلي أن إدارة الذات تتضمن كافة العمليات المعرفية التي يقوم بها الإنسان في حياته مثل عمليات الإدراك الذاتي وإستغلال القدرات والإمكانات الشخصية والتفكير وحل المشكلات اليومية والتنظيم، وهذه المهارات تمثل أسمي أهداف الإدارة الذاتية لدى الفرد.

ت. المدخل الوجداني لإدارة الذات:

قدم ماير وسلفوي (٢٠٠٣) أربعة محكات لإدارة الذات من وجهة نظر الذكاء الوجداني:

١. إدراك المشاعر (قدرة الفرد علي معرفة مشاعره ومشاعر الآخرين).

٢. استخدام العواطف كميترات (لتحقيق الأولويات، مراعاة وجه نظر الفرد، للمساعدة في حل المشكلات).

٣. الفهم الوجداني (القدرة علي تصنيف وتمييز المشاعر وفهم تواليها وتغيرها).

٤. الإدارة الوجدانية: (القدرة علي تغيير المشاعر من حالة لأخري).

وتري الدراسة الحالية أن هذه المداخل الثلاث تهدف في النهاية لنموذج للسيطرة الداخلية للفرد علي ذاته بهدف النجاح في الحياة.

ثالثا: أهمية تنمية إدارة الذات للفرد

يلخص **الثقفي (٢٠٠٨)** أهمية تنمية إدارة الذات للأفراد كما يلي (معتز عبد الله، ٢٠١٤: ٧٨):

١. الاستفادة من الطاقات والإمكانيات والمهارات الكامنة لدي الفرد، وتطورها بكفاءة وفاعلية.
٢. تكوين صورة إيجابية عن الذات مما ينعكس علي الإنجاز الشخصي.
٣. تحقيق الرضا النفسي بالإنجازات المحققة على الصعيدين الشخصي والعملية.
٤. النجاح في إحداث توازن بين متطلبات العمل ومتطلبات الأسرة والمجتمع.
٥. إكساب الفرد مهارات التفكير الإبداعي والقدرة على حل المشكلات بالأسلوب العلمي.
٦. إعادة تقييم خطوات الوصول إلي الهدف من وقت الي آخر.
٧. اكتساب الثقة بالنفس وفن التعامل مع الشخصيات المختلفة والقدرة على الاتصال مع الآخرين في المجتمع الخارجي.
٨. اكتساب العديد من المهارات مثل القدرة على التخطيط ومهارة ترتيب المهام حسب الأولوية والأهمية، ومهارة التعلم الذاتي وزيادة المعارف والتطوير الذاتي.
٩. تقليل الإعتماد علي الوالدين والمدرسين أو مصادر الضبط الخارجي في المواقف التي يتعرض لها الفرد في الحياة اليومية وإعلاء قيمة الإستقلالية، فيضيف له قدرا من احترام الذات، وبالتالي يحترمه الآخرين (عاطف عمارة، ٢٠٠٩: ٦٤ - ٧١).
١٠. إمتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل.

ثالثا: سمات إدارة الذات الفعالة لدي الفرد

توصلت دراسة بشير معمريّة (٢٠١٢) من خلال مقارنة بين ذوي إدارة الذات المرتفعة والمنخفضة إلي بعض السمات المحددة تلخصها الدراسة الحالية في الجدول التالي:

جدول (١)

الفرق بين سمات ذوي إدارة الذات المرتفعة والمنخفضة

م	سمات ذوي إدارة الذات المرتفعة	سمات ذوي إدارة الذات المنخفضة
١	ينظمون أوقاتهم طبقاً لأهدافهم الموضوعية.	قرراتهم عفوية بدون تخطيط.
٢	يسيطرون على مشاعرهم السلبية.	لا يستطيعون السيطرة على سلوكهم السلبي.
٣	قادرين على تحمل مسؤولية أفعالهم.	غير قادرين على تحمل مسؤولية أفعالهم.
٤	يستخدمون طريقة منظمة في المذاكرة.	لا يوجد عندهم توازن بين الرغبات والأهداف.
٥	يسيطرون على سلوكهم وتصرفاتهم.	مندفعين في مشاعرهم.
٦	لا يتكاسلون عن أداء ما عليهم من مهام.	تتأثر نفسياتهم بما يدور حولهم من أحداث.
٧	يفكرون بطريقة منطقية ومنظمة.	هوائيون ولا يستطيعون التحكم في مشاعرهم.
٨	عندهم رؤية واضحة للمستقبل.	لا يخططون لمستقبلهم.
٩	يعبرون عن آرائهم بحرية وإيجابية.	يعيشون بدون هدف يسعون الي تحقيقه.
١٠	يخططون لمستقبلهم بطريقة جيدة.	غير قادرين عي إدارة مشاعرهم وأفكارهم.

خامساً: إدارة الذات والطفل

بدأ الإهتمام بتنمية المهارات والقدرات لدى الصغار يزداد بشكل كبير في الآونة الأخيرة، وخاصة تنمية القدرات الوجدانية والمعرفية والاجتماعية (سعد رياض، ٢٠١٤: ٥).

تري الدراسة الحالية أنه عندما يتشكل لدى الطفل الأساسيات الأولى لإدارة الذات تنعكس فيما بعد علي المجالات الأكاديمية والتعليمية، وبالتالي فمن الضروري أن يتم إعداد الطفل في المهارات الشخصية والاجتماعية مثل إعداده في القراءة والكتابة.

فإن لمهارات إدارة الذات أهمية كبيرة فهي تخدم الطفل شخصياً واجتماعياً، فتساعده شخصياً من خلال وعيه الكامل بإمكاناته وقدراته والإيمان بها وكيفية إستغلالها الإستغلال الأمثل لتحقيق الأهداف، كما أن مهارات إدارة الذات تساعد الطفل علي ممارسة العمليات المعرفية والوجدانية، فتتمني لديه حب العمل ومعرفة قيمته وكيفية التخطيط له وتنظيم وقته لإنجازه وحل المشكلات التي تواجهه فيه، كما تساعده علي ضبط إنفعالاته، وكيفية التصرف في المواقف المختلفة، وهذا كله يؤهل الطفل للتعامل مع المجتمع الخارجي (فهيم مصطفى، ٢٠٠٥: ٣).

أما من الناحية الاجتماعية فإن الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة يحتاج إلي التعامل مع الآخرين ومعرفة أهميته بالنسبة للآخر وأهمية الآخر بالنسبه له، وهذا ما أسماه جولمان بالوعي الاجتماعي للطفل (سعد رياض، ٢٠١٤: ٤٥، ٥٣).

وفي ضوء ما سبق من الإطار النظري والدراسات السابقة، قامت الدراسة الحالية بتحديد مهارات إدارة الذات التي سوف تتبناها، وفقا للنظرية التكاملية ومدى مناسبتها لخصائص الطفل.

إجراءات الدراسة

أولاً/ منهج الدراسة:

تبنت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي، لتحقيق الأهداف المرجوة منها، وهي جمع مهارات إدارة الذات المناسبة لطفل الروضة، وتحليلها لوضع تصور لها وفقا للنظرية التكاملية.

ثانياً/ عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية من معلمات رياض الأطفال بمدرسة إسباتس بالهرم ممن يدرسون لأطفال الروضة عددهم (٢٠) معلمة، وعينة عشوائية من أولياء أمور الأطفال عددهم (٢٠) ولي أمر، والإطلاع علي بعض كتب تنمية المهارات للأطفال.

ثالثاً/ أدوات الدراسة:

تتمثل أدوات الدراسة الحالية في الآتي:

١. قائمة مهارات إدارة الذات لطفل الروضة.

تم اعتماد الأداة الأولى بأبعادها الرئيسية التي تم التوصل إليها، من خلال توجيه سؤال مفتوح من خلال المقابلة مع مجموعة من معلمات رياض الأطفال، وأولياء أمور الأطفال، وهو "ما هي أكثر مهارات لإدارة الذات يحتاجها الطفل من خلال المشكلات التي تواجهه في قاعات النشاط أو في المنزل؟"، وتمت المقابلات بصورة فردية لمدة (١٥) دقيقة لكل فرد، وتم تحليل النتائج وإستخراج قائمة بمهارات إدارة الذات.

٢. تصور مقترح لمهارات إدارة الذات وفقا للنظرية التكاملية.

تم اعتماد هذه الأداة من خلال تحليل للنظرية التكاملية وفقا لثلاث محاور (السلوك- المعرفة- الوجدان)، ثم تم توزيع المهارات التي تم التوصل إليها في قائمة مهارات إدارة الذات وفقا لكل محور، وفي ضوءها تم التوصل إلي تصور مقترح لمهارات إدارة الذات وفقا للنظرية التكاملية.

تم عرض الأداتين علي مجموعة من المحكمين عدد (٩) محكمين من أساتذة علم النفس والتربية، وقد تم أخذ ملاحظاتهم والتي كانت في مجملها التركيز علي تلك المهارات وتطبيقها بشكل عملي علي الأطفال، كما هو واضح من جدول (٢)

جدول (٢)

نسبة إتفاق المحكمين علي مهارات إدارة الذات لدي طفل الروضة

المهارات	عدد المتفقين	نسبة الإتفاق
مهارات لها علاقة بإدراك الذات		
١ الوعي بالإمكانات الشخصية	٩	%٩٠
٢ التصور الإيجابي للذات	٩	%٩٠
٣ النقد الذاتي	٨	%٨٠
٤ تقبل النقد	٩	%٩٠
٥ ضبط التعبير	٩	%٩٠
٦ الوعي بالمشاعر	٧	%٧٠
مهارات لها علاقة بإدارة العمل		
٧ تحديد الأهداف	٩	%٩٠
٨ ترتيب الأولويات	٩	%٩٠
٩ التخطيط	٨	%٨٠
١٠ حل المشكلات	٩	%٩٠
١١ الإبداع	٧	%٧٠
١٢ إتخاذ القرار	٩	%٩٠
مهارات لها علاقة بإدارة الإنفعالات		
١٣ الوعي بالإنفعالات	٩	%٩٠
١٤ تحديد نتائج الإنفعالات	٩	%٩٠
١٥ توجيه الإنفعالات	٨	%٨٠
١٦ التكيف مع الضغوط	٩	%٩٠
١٧ تحمل المسؤولية	٩	%٩٠
١٨ مواجهة الجمهور	٧	%٧٠

- وقد بلغ معامل الثبات في كل بعد كما هو موضح في الجدول (٣)

جدول (٣)

معامل الثبات لكل بعد

معامل الثبات لبعد الإنفعالات والضغوط	معامل الثبات لبعد العمل والوقت	معامل الثبات لبعد إدراك الذات	نوع الثبات
٠,٩٠	٠,٩٤	٠,٩١	بين الباحث نفسه لمرتين بفارق زمني (٢١) يوما

رابعاً/ الخطوات الإجرائية للدراسة:

١. تم تجميع المادة العلمية لمتغيرات الدراسة الحالية للتمكن من رصد مهارات إدارة الذات المناسبة لطفل الروضة.
٢. تم أخذ الموافقات الإدارية اللازمة لإجراءات الدراسة الحالية (بصورة شفوية أو كتابية).
٣. تم إختيار مدرسة إسباتس، بمنطقة الهرم، التابعة لإدارة العمرانية التعليمية (محافظة الجيزة) لإجراء المقابلات الشخصية.
٤. التوصل إلي قائمة بأهم مهارات إدارة الذات والتي بلغ عددها عشرون مهارة ذات العلاقة بأبعاد (إدراك الذات- التميز الشخصي- التحكم بالإنفعالات)، باعتبارها تمثل أكثر المهارات إتقافا بين المعلمات وأولياء الأمور إحتياجا للأطفال، ومتوافقة مع منهج النظرية التكاملية (السلوك- المعرفة- الوجدان).
٥. تم إعداد أداة الدراسة الأولى قائمة (مهارات إدارة الذات) من خلال توجيه سؤال مفتوح من خلال المقابلات الشخصية علي مجموعة من المعلمات في رياض الأطفال ومجموعة من أولياء الأمور، وكان نصه "ما هي مهارات إدارة الذات الواجب إكسابها لطفل الروضة؟".
٦. للتأكد من صدق القائمة تم عرضها علي مجموعة من المحكمين بلغ عددهم تسعة محكمين.
٧. تم إعداد أداة الدراسة الثانية (تصور مقترح لمهارات إدارة الذات) بأبعادها وفقا للنظرية التكاملية.
٨. عرض التصور المقترح لمهارات إدارة الذات علي قائمة من المحكمين بلغ عددهم تسعة محكمين.
٩. تم إجراء العمليات الإحصائية لنتائج التحليل للوقوف علي صدق التصور المقترح لمهارات إدارة الذات.
١٠. تم عرض نتائج الدراسة وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.
١١. تم اقتراح بعض التوصيات في ضوء نتائج الدراسة.

خامسا/ المعالجة الإحصائية:

تم استخدام التكرارات والنسب المئوية للإجابة عن السؤال الأول والثاني للدراسة الحالية.

نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الأول: ما أبرز مهارات إدارة الذات المناسبة لطفل الروضة؟

للإجابة علي هذا السؤال تم تحليل إجابات معلمات رياض الأطفال، وأولياء أمور الأطفال من خلال سؤال "ما هي أكثر مهارات إدارة الذات يحتاجها الطفل من خلال المشكلات التي تواجهه في قاعات النشاط أو في المنزل؟"، وفي ضوء نتائج التحليل وآراء المحكمين تم التوصل إلي أهم مهارات إدارة الذات المناسبة لطفل الروضة، كما هو موضح في جدول (٤).

جدول (٤)

مهارات إدارة الذات			
م	مهارات لها علاقة إدراك الذات	مهارات لها علاقة بالعمل والوقت	مهارات لها علاقة بالإنفعالات والضغط
١	الوعي بالإمكانات	تحديد الأهداف	الوعي بالإنفعالات والمشاعر
٢	التصور الإيجابي للذات	ترتيب الأولويات	تحديد نتائج الإنفعالات
٣	التقويم الذاتي	تنظيم الوقت	توجيه الإنفعالات
٤	تقبل النقد	حل المشكلات	التكيف مع الضغوط
٥	ضبط التعبير	إتخاذ القرار	تحمل المسؤولية

يتبين من الجدول (٤) وجود خمسة مهارات تتعلق بجانب الوعي بالذات عند الطفل، وهناك خمسة مهارات تتعلق بجانب الوقت والعمل، وخمسة مهارات تتعلق بجانب الإنفعالات والضغط.

ويأتي إختيار هذه المهارات بالتحديد لأنها تمثل بناء متكامل للتحكم في جميع جوانب شخصية الطفل لذاته، فيتحقق الجانب الوجداني من خلال بعد إدراك الذات، ويتحقق الجانب العقلي من خلال بعد إدارة العمل والوقت، كما يتحقق الجانب النفسي من خلال بعد إدارة الإنفعالات وتحمل الضغوط.

كما يوضح جدول (٤) أن المهارات التي يحتاجها الطفل في الجانب الإنفعالي كانت من أكثر المهارات التي تم التدقيق عليها نظرا لقة وجودها عند الطفل، بعكس الجانب العقلي والذاتي.

السؤال الثاني: ما التصور المقترح لمهارات إدارة الذات وفقا للنظرية التكاملية في الشخصية؟
للإجابة علي هذا السؤال تم دراسة تحليلية لمداخل الثلاثة لإدارة الذات وفقا للنظرية التكاملية
(المدخل السلوكي - المدخل المعرفي - المدخل الوجداني)، وفي ضوء نتائج التحليل تم التوصل إلي
تصنيف المهارات وفقا لكل مدخل والتعريف الإجرائي لكل مهارة، كما هو موضح في جدول (٥)
جدول (٥)

التصور المقترح وفقا للنظرية التكاملية

أبعاد إدارة الذات		
المدخل السلوكي لإدارة الذات		
المهارات الفرعية المرتبطة به	تعريف المهارات إجرائيا	
١	الوعي بالإمكانات	تُعني بقدرة الطفل علي التعرف علي إمكاناته العقلية والجسمية والإنفعالية والإجتماعية وتوجيهها نحو تحقيق أهدافها.
٢	التصور الإيجابي للذات	تُعني بقدرة الطفل علي التعرف علي صفاته الإيجابية وإظهارها دائما، وتغيير الأفكار السلبية التي تقلل من شأنه.
٣	التقويم الذاتي	تنمية قدرة الطفل علي الحكم علي صفاته وأفعاله في موقف ما سواء كانت صحيحة أم خاطئة، وتبريرها وتعميمها علي المواقف الأخرى.
٤	تقبل النقد	تُعني بقدرة الطفل علي التعرف علي آراء الآخرين سواء كانت إيجابية أو سلبية ووضعها في إعتباره عند التصرف في المواقف المختلفة.
٥	ضبط التعبير	تُعني بقدرة الطفل علي معرفة ما يريد توصيله للآخر بدقة ووضوح سواء كان يتحدث عن نفسه أو عن موضوع محدد مستخدما اللفظ والصوت والحركة.
المدخل المعرفي لإدارة الذات		
المهارات الفرعية المرتبطة به	تعريف المهارات إجرائيا	
١	تحديد الأهداف	تُعني بقدرة الطفل علي معرفة المقصود بدقة من وراء الأعمال التي يرغب القيام بها سواء كانت الحالية أو المستقبلية.
٢	ترتيب الأولويات	تُعني بقدرة الطفل علي معرفة المهام المطلوبة منه وترتيبها ضمن قائمة حسب أهمية كل منها بالنسبة له.
٣	تنظيم الوقت	تُعني بقدرة الطفل علي تقسيم الوقت بشكل منظم وفقا للمهام المطلوبة منه بحيث توزيع الأعمال الأكثر أهمية علي الأوقات الأكثر نشاط في اليوم.

٤	حل المشكلات	تُعني بقدرة الطفل علي تحديد المشكلة وتحليل جوانبها وإنتاج عدد من الأفكار الجديدة لحلها، وإختيار أفضل الحلول المطروحة.
٥	إتخاذ القرار	تُعني بقدرة الطفل علي تحديد العوامل المحيطة بموقف ما، وترتيبها وفقا لأهميتها بالنسبة له، وأيضا التركيز علي النتائج القصيرة والبعيدة لهذا القرار.
المدخل الوجداني لإدارة الذات		
المهارات الفرعية المرتبطة به		تعريف المهارات إجرائيا
١	الوعي بالإنفعالات والمشاعر	تُعني بقدرة الطفل علي التعرف علي أغلبية الإنفعالات والمشاعر الداخلية التي يمكن أن تسيطر عليه في المواقف المختلفة، وأيضا التمييز بينها ومعرفة أسبابها، والتعبير عنها بشكل بناء.
٢	تحديد نتائج الإنفعالات	تُعني بقدرة الطفل علي تحديد النتائج الإيجابية والسلبية لأي إنفعال يقوم به تجاه المواقف المختلفة.
٣	توجيه الإنفعالات	تُعني بقدرة الطفل علي تجنب الإنفعال السريع والتفكير في حل المشكلة المسببة للإنفعال وذلك لتحقيق الهدف المطلوب.
٤	التكيف مع الضغوط	تُعني بقدرة الطفل علي تحديد السلوك المناسب تجاه المواقف الجديدة والطارئة والغير مستحبة بالنسبة له.
٥	تحمل المسؤولية	تُعني بقدرة الطفل علي الإلتزام بنتائج التصرف الذي قام به، أما بالدفاع عنه إن كان إيجابيا أو بالإعتذار وتعديله إن كان سلبيا.

يتبين من جدول (٥) تصور لتنظيم مهارات إدارة الذات وفقا للنظرية التكاملية، حيث أن يوجد خمسة مهارات تعلق بالجانب السلوكي وخمسة مهارات تعلق بالجانب المعرفي وخمسة مهارات تعلق بالجانب الوجداني، وهذا يدل علي ان الطفل عندما يُنمي لديه مهارات إدارة الذات يجب تنميتها بشكل متكامل وفقا للثلاث جوانب النمو الأساسية، وهذا ما أكدت عليه النظرية التكاملية في نمو الشخصية.

ما يميز التصور المقترح لمهارات إدارة الذات وفقا للنظرية التكاملية:

- اشتماله علي مهارات الحياه التي يحتاجها الطفل للنمو المتكامل.
- تنوع مهارات إدارة الذات وتكاملها في نفس الوقت مما يكون له فائدة كبيرة علي شخصية الطفل.
- إمكانية تضمينه في مناهج التربية والتعليم لسهوله تطبيقه مع الأطفال بأكثر من طريقة.

توصيات الدراسة

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يوصي بالآتي:

١. ضرورة الإهتمام بالمهارات التي تختص بشخصية الطفل.
٢. ضرورة تأكيد القائمين بتربية وتعليم الطفل علي ممارسته لمهارات إدارة الذات.
٣. ضرورة الإستفادة من التصور المقترح لمهارات إدارة الذات لدي طفل الروضة في إعداد البرامج التربوية لتنمية تلك المهارات للأطفال.
٤. تزويد المناهج التربوية بمهارات إدارة الذات لتصبح جزء من حياه الطفل اليومية بجانب إعداد الأكاديمي.

بحوث مقترحة

ونقترح الدراسة الحالية البحوث الآتية:

١. إجراء برنامج درامي مقترح لتنمية مهارات إدارة الذات لدي طفل الروضة.
٢. إجراء دراسة لقياس الفروق بين الذكور والإناث في مهارات إدارة الذات.
٣. إجراء دراسة مماثلة علي أطفال ذوي الإحتياجات الخاصة.
٤. إجراء دراسة تحليلية لمدي إحتواء مناهج رياض الأطفال لمهارات إدارة الذات.

مراجع الدراسة

أولاً/ مراجع عربية:

١. أحمد محمد جاد المولي (٢٠٠٩). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارات الحياة وإدارة الذات لدي الأطفال المعاقين عقليا. ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٢. الفالونجمان (٢٠٠٥). إدارة التغيير. لبنان: الشركة المصرية للنشر لونجمان.
٣. برنامج المؤتمر الدولي الثالث - السنوي العاشر (٢٠١٣). رؤية مستقبلية لإعداد طفل الروضة في ضوء المستجدات المعاصر. جامعة القاهرة: كلية رياض الأطفال.
٤. بشير معمريّة (٢٠١٢). معني الحياه: مفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي تقنين استنبان لقياسه في البيئة الجزائرية. المجلة العربية للعلوم النفسية، العدد (٣٤-٣٥)، ص ١٠٤:٦٨.
٥. سعد رياض (٢٠١٤). البناء النفسي للطفل في البيت والمدرسة تنمية المهارات الوجدانية وإدارة الذات. القاهرة: دار الصحة للنشر والتوزيع.
٦. عاطف عمارة (٢٠٠٩). الطرق المضمونة لتحقيق النجاح في الحياه- كيف تكون سعيدا وناجحا ومحبويا في الحياه؟. القاهرة: المكتب العربي للمعارف.

٧. علي حسن سالم (٢٠١٣). مهارات إدارة الذات. بيت الأفكار الدولية: international ideas home, inc
٨. فهم مصطفى محمد (٢٠٠١). الطفل ومهارات التفكير في رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية - رؤية مستقبلية للتعليم في الوطن العربي، القاهرة: دار الفكر العربي.
٩. كوفي، ستفن وميريل، روجر وميريل، ريببكار (٢٠٠٨). إدارة الأولويات. ترجمة: السيد المتولي حسن، الرياض: مكتبة جرير.
١٠. مروة السيد علي (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي في تحسين المهارات الوالدية للأمهات ذوات الصمم والسامهات وأثره على تنمية بعض مهارات إدارة الذات لأبنائهم الصمم. دكتوراه ، كلية التربية جامعة الزقازيق.
١١. معتز سيد عبد الله (٢٠١٤) أ. إدارة التغيير التنظيمي الأسس النظرية والمهارات والتطبيقات العملية الجزء الأول. مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.
ثانيا/ مراجع أجنبية:

1. **Rees Gwyneth And Others, (2010). A self- Management Program For Low Vision. Australia: Center for Eye Research, Vol.32, No. 10.**