

بناء برنامج نفسي لادارة الذات لمدرسي المدارس الاعدادية

ريموندا اشعيا ارميا 

قسم الارشاد التربوي، كلية التربية، كوردستان، جامعة دهوك، العراق

remonda.armia@uod.ac

<https://doi.org/10.36231/coedw.v36i4.1886>

تاريخ الإستلام: ٢٠٢٥/٩/٢٤، تاريخ القبول: ٢٠٢٥/١١/١٢، تاريخ النشر الإلكتروني: ٢٠٢٥/١٢/٣٠

المستخلص :

هدف البحث الحالي بناء برنامج نفسي لادارة الذات لدى مدرسين ومدرسات المدارس الاعدادية، واعداد مقياس لاجراء الاختبار القبلي والبعدي ليكون مناسباً للتطبيق في المجتمع المحلي وفقاً للنظرية المعرفية السلوكية لتنمية مهارات ادارة الذات لديهم. وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي البنائي في البحث، وقد تضمن البحث مرحلتين اساسيتين تمثلت الاولى باعداد المقياس بصورته الاولى، والمرحلة الثانية بناء البرنامج النفسي. وقد تم اعداد مقياس لقياس ادارة الذات، اذ تكون المقياس من ٣٤ فقرة وخمسة بدائل للاجابة لكل فقرة (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً). موزع على ثلاثة مجالات هي: (المشاعر، الافكار، السلوك)، وبعدها تم تطبيق المقياس على مجموعة من المدرسين والمدرسات في المدارس الاعدادية في مركز محافظة دهوك لغرض استخراج خصائصه السيكومترية من الصدق والثبات ليكون صالحاً للتطبيق، كذلك تم بناء البرنامج النفسي لادارة الذات والمتكون بصيغته النهائية من (١٦) جلسة مدتها (٩٠ دقيقة) غطت المجالات الثلاثة لادارة الذات، وقد تضمن البرنامج جلسة تمهيدية وخرى ختامية، ولكل جلسة حددت فيها المقامة، والاهداف السلوكية الخاصة بها، والمحتوى النظري والنشاط التنفيذي، والواجب البيئي والتقييم البنائي. وقد تم عرض الجلسات على خبراء في العلوم التربوية والنفسية والتعديل في ضوء ملاحظاتهم اذ لم يتم حذف اي جلسة وقد حصلت جميع الجلسات على نسبة اتفاق (١٠٠%). وقد تمثلت نتائج البحث الحالي ببناء مقياس لادارة الذات يتمتع بالصدق والثبات وقابل للتطبيق، كذلك بناء برنامج نفسي يناسب المدرسين والمدرسات من حيث اهدافه ومحتواه ليكون جاهزاً للاستخدام في البيئة المحلية، وعليه تم الخروج بعدة استنتاجات ومجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: ادارة الذات، برنامج نفسي، مدارس اعدادية



Designing a Psychological Program for Self-Management for high Schools Teachers

Remonda Eshaya Armia 

Department of educational counselling, College of education, University of Duhok, Kurdistan- Iraq

remonda.armia@uod.ac

<https://doi.org/10.36231/coedw.v36i4.1886>

Received: Sept 24, 2025; **Accepted:** Nov. 12, 2025; **Published:** Dec. 30, 2025

Abstract

The present study aims to design a psychological program for self-management among high school teachers and to prepare a suitable scale for pre- and post-test assessments suitable for the local context based on the cognitive- behavioral theory for enhancing self-management skills. The researcher adopted the descriptive- analytical- constructive method. The study consisted of two main phases: the first involved preparing the initial version of the self-management scale and the second focused on designing the psychological program of self-management.

A scale was prepared to measure self-management including 34 items, with five alternatives for each item (Always, Often, Sometimes, Rarely, Never), distributed on three domains: emotions, cognitions, and behaviors. The scale was subsequently administered to a sample of high school teachers in the center of Duhok Governorate to obtain its psychometric properties, including validity and reliability, ensuring its appropriateness for practical application.

Furthermore, a psychological program for self-management was constructed, comprising 16 sessions in its final form, each session was 90 minutes covering the three self-management domains. The program included an introductory session and a concluding session. Each session was structured to include an introduction, specific behavioral objectives, theoretical content, practical exercises, homework assignments, and formative assessment procedures. The program content was reviewed by experts in educational and psychological sciences, and no session was omitted; all sessions got 100% agreement rate according to their feedback.

The study resulted in the preparation of a valid and reliable self- management scale suitable for application, as well as the construction of a psychological program appropriate for the teachers making it ready for implementation in the local environment. Consequently, several conclusions were drawn, and a set of conclusions, suggestions and recommendations.

Keywords: high Schools, Psychological Program, Self-Management

١-المقدمة

في ظل التحديات المتزايدة التي شهدها الانسان الناتجة عن التغيرات المتسارعة على المستوى السياسي والاقتصادي والاجتماعي برزت الحاجة الى مفاهيم حديثة لتعزيز قدرة الانسان ودعم نموه النفسي، وقد اسهمت التحولات المستمرة في السنوات الاخيرة بشكل مباشر على الصحة النفسية للأفراد ومدى كفاءتهم في مختلف مجالات الحياة، الامر الذي دفع الباحثين الى البحث عن اساليب جديدة لتعزيز امكانيات الفرد الشخصية وزيادة التوافق النفسي. ومن بين تلك المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام واسع في الادبيات النفسية والتربوية هو مفهوم ادارة الذات والذي يعد بنية متعددة الابعاد تشمل التخطيط والتنظيم والتقييم والمراقبة والقدرة على ضبط المشاعر والسلوك لتحقيق الاهداف. وقد تزايد الاهتمام بموضوع ادارة الذات لما لها من دور في تحقيق الرفاه النفسي والكفاءة الشخصية الا ان امتلاك المهارات الخاصة بادارة الذات مال محدود لدى العديد من الافراد في سياقات الحياة اليومية والمهنية. وانطلاقاً من خبرة الباحثة الاكاديمية والميدانية ومن ملاحظتها للتحديات التي يواجهها الكادر التربوي في ادارة مسؤولياتهم المتعددة واطلاعها على الدراسات السابقة وجدت الباحثة ان موضوع ادارة الذات لايزال بحاجة الى دراسات أعمق محلياً لاسيما لدى فئة المدرسين والمدربات في المدارس الاعدادية انطلاقاً من اهمية دور المدرس كونه اساس العملية التعليمية وركيزة اساسية لتنمية قدرات الطلبة وتوجيههم، لذا فن ضعف ادارة الذات قد تؤثر سلباً في مستوى ادائه ومساهمته في تطوير البيئة التربوية.

وانطلاقاً من ذلك برزت مشكلة الدراسة في الحاجة الى بناء مقياس لقياس ادارة الذات لدى مدرسي المدارس الاعدادية والحاجة الى اعداد برنامج نفسي يهدف الى تنمية مهارات ادارة الذات لدى المدرسين والمدربات في المدارس الاعدادية وذلك لسد فجوة علمية واثرة في الادبيات المحلية من خلال توفير ادوات علمية محكمة واثراء بالجانب النظري والتطبيقي لتمهيد الطريق لبحوث لاحقة تسهم في تطوير مهارة ادارة الذات لدى مدرسي المدارس الاعدادية.

مشكلة البحث

في ظل التحديات الكبيرة التي تواجه الافراد والناتجة عن تزايد التغيرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية المستمرة والمتلاحقة، والتطورات التي تشهدها المنطقة والتي بدورها اثرت على الفرد بمختلف المجالات بما فيها التنمية والتربوية كان لذا ظهرت مفاهيم حديثة لتتفاعل مع التغيرات والمستجدات الحاصلة في العالم لتطوير وتحسين مهارات الفرد. وقد ظهر مفهوم ادارة الذات من ضمن المفاهيم الحديثة والتي تركز على التخطيط والتنظيم والرقابة والتوجيه، وتحمل مهارات متعددة تشمل كافة النواحي والتي من شأنها ان تصب في المنهج النمائي للصحة النفسية. اذ تعد ادارة الذات من الموضوعات الحيوية التي بدا الباحثون يهتمون بها لما لها من تاثير على الصحة النفسية للفرد، الا ان القليل من الناس يهتمون بهذا الموضوع ويعملون عليه. ومن خلال خبرة الباحثة في المجال، بالاضافة الى اطلاعها على مشكلات الكادر التعليمي في مجال ادارة الذات واطلاعها على الدراسات في هذا الموضوع وجدت ان مجتمعنا المحلي مازال يفتقد الى هكذا دراسة، فالتدريسي الذي ينبغي ان يكون له دور كبير في النهوض بالمسؤولية الملقاة على عاتقه تجاه التقدم في الاداء والارتقاء بمستوى الطلبة ان لم يحسن ادارة ذاته فانه لن يحسن ادارة اي شيء. ومن هنا تجلت مشكلة الدراسة في اعداد مقياس لقياس مستوى ادارة الذات لدى مدرسي المدارس الاعدادية وبناء برنامج نفسي لتنمية ادارة الذات لدى المدرسين والمدربات في المدارس الاعدادية.

وبناء على ما سبق تتجلى مشكلة البحث في ثلاثة ابعاد رئيسية، هي: اولاً احساس الباحثة بالمشكلة من خلال خبرتها الاكاديمية والميدانية وتواصلها المباشر مع المدرسين والمدربات اذ لاحظت وجود ضعف في مهارات ادارة الذات لديهم وتأثير ذلك على الاداء المهني والتوافق النفسي، ثانياً: الفجوات النظرية التي اظهرت نقصاً في تطبيق مفاهيم ادارة الذات في السياق التربوي المحلي خصوصاً لدى المدرسين والمدربات في المرحلة الاعدادية، مع غياب البرنامج النفسية التطبيقية، ثالثاً: القصور العلمي في الدراسات السابقة التي لم تركز على بناء برنامج نفسي للاسوياء قائم على النظرية المعرفية السلوكية لتطوير ادارة الذات وتعزيز مستوى الصحة النفسية لديهم. وبهذا يمكن تلخيص مشكلة البحث في السؤال التالي:

"كيف يمكن تصميم برنامج نفسي قائم على النظرية المعرفية- السلوكية لتنمية ادارة الذات لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الاعدادية؟ واعداد مقياس للحكم على مستوى هذه المهارة في المجتمع المحلي؟"

اهداف البحث:

الهدف الاول: اعداد مقياس لادارة الذات لمدرسي المدارس الاعدادية.
الهدف الثاني: بناء برنامج نفسي لادارة الذات لدى مدرسي المدارس الاعدادية.

اهمية البحث:

إن مفهوم إدارة الذات من المفاهيم الحديثة التي تؤثر على تنظيم حياة الفرد وتساعد على التعامل مع افراد المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا المفهوم يؤدي الى زيادة الانتاجية وقدرة الفرد على تقوية وتعزيز ذاته، اذ تعد ادارة الذات عاملا مهما للوصول الى النجاح، ويرى اخرون انها المكون الاساسي للكفاءة الوجدانية وأساس مهارات الانتاج والقيادة ومكون اساسي للذكاء الوجداني. (ماهر، ٢٠٠٥، ص١٣-٢٢) (عوض، ٢٠١٦، ص٣) (منصور واخران، ٢٠١٥، ص١٢٣٥-١٢٣٦) ويعد هذا المفهوم ذو أهمية كبيرة لأنه يؤدي الى تعميم السلوك التوافقي لدى الافراد ويعزز استقلاليتهم ويساهم في التغلب على العوائق التي تشكل عائقا في بلوغ الاهداف. وقد حصل على اهتمام العلماء في السنوات الاخيرة، من خلال ادركهم للقوة الهائلة الموجودة داخل الفرد، واهمية استخدام هذه القوة للتغيير، كل هذا دفعهم للبحث عن موضوع ادارة الذات اكثر. كونها تتضمن قدرة الفرد على استثمار مواهبه، وطاقاته، ووقته لتحقيق اهدافه، كما انها تشمل القدرة على اشباع حاجات النفس الاساسية وذلك لخلق التوازن في الحياة عن طريق التكيف والقدرة على التحكم بالمطالب والرغبات بغية الوصول الى الاهداف التي يصبو الفرد الى تحقيقها. (بن علي، ٢٠١٥، ص٥) (عوض، ٢٠١٦، ص٣-١١) (أبو مسلم والموافي، ٢٠١٢، ص١٨٩) فان الذات تخلق رؤية واضحة للأهداف المرجوة، كما تعمل على تحقي حياة مهنية جيدة، والتقييم المستمر للمهارات والموارد اللازمة لتحقيق الهدف، وإيجاد طرق لتذليل الصعوبات والعقبات التي تحول دون نجاح الفرد. (Brightman, 2000,p.302) (عوض، ٢٠١٦، ص٢٨) (احمد، ٢٠١٣، ص١٧) وفي مجال العمل، فهي ترفع مستوى التوقع للأداء الجيد في العمل، والتدريب الذاتي لكي يتمكن الفرد من ممارسة المهام قبل البدء بالأداء الفعلي، وتشجيع النقد الذاتي وتقييم الاداء الضعيف وتصحيحه لغرض تقويمه. (Politis, 2011, p. 6) (شهاب، بلا، ص٢١٤-٢٠١٥) وتمثل المدارس الاعدادية احدى المؤسسات التربوية التي تسعى نحو التقدم، واساسا لبناء الطالب معرفيا، وتربويا وهذا بدوره يتطلب من التدريسي المقدر على قيادة العملية التربوية بالشكل السليم والفاعل، فالتدريسي ذو طبيعة مركبة كونه يأخذ عدة ادوار داخل المدرسة وخارجها وهو يتأثر بعدد كبير من العوامل، منها خصائصه الشخصية وقدراته واستعداداته، فضلا عن دوره كنموذج للطلبة، كونه موجه للنشاط الفكري والاجتماعي لطلابه، وهذا ما اكدته دراسة كولمان ايضا. (Goleman, 1998A, p.205) ، وبناء على كل ما سبق نتضح اهمية هذا البحث من خلال اعتبارة هو الدراسة الأولى (حسب علم الباحثة) التي قامت باعداد مقياس لقياس مستوى إدارة الذات لمدرسي الاعدادية، وبناء برنامج نفسي لادارة الذات للاستفادة منه وتطبيقه في دراسات لاحقة على الصعيد المحلي من قبل التربويين والباحثين المختصين لتنمية ادارة الذات.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بادارة الذات لدى مدرسي المدارس الاعدادية.

٢- الإطار النظري

٢-١-٢ مصطلحات الدراسة

٢-١-١ البرنامج النفسي:

تعريف هاشم وجبر (٢٠٢٣): هو مجموعة من المواقف والمثيرات والانشطة والمهام واكتساب لخبرات منظمة ومخطط لها لتحقيق اهداف محددة مسبقا لتعديل سلوك المشاركين فيه (هاشم وجبر، ٢٠٢٣، ص٩).

٢-١-٢ ادارة الذات: Self-Management: اذ عرفه كل من: كولمان (Goleman, 1995): القدرة على ادارة التوتر الداخلي وضبطه فضلا عن ضبط الاندفاع ومصادره (Goleman, 1995, p. 6).

جوريسكو وآخرون (Gureasko et al. 2006): مجموعة مهارات تساعد الفرد على تقليل المشاكل السلوكية بهدف التعرف على نقاط الضعف والقوة، ومن ثم تعزيز السلوك الايجابي واهمال السلوك السلبي. (Gureasko et al. 2006, p. 1)

ابو هدروس (٢٠١٥): قدرة الفرد الذاتية على إدارة امور حياته المختلفة بفاعلية ونجاح، وذلك من خلال امتلاك مجموعة من المهارات الحياتية، والاجتماعية المتجسدة في مهارة العمل تحت الضغوط، ومهارة استثمار الوقت وحسن ادارته، ومهارة التكيف والتوافق مع الظروف الطارئة، ومهارة التعامل مع المواقف المغضبة وإدارتها. (ابو هدروس، ٢٠١٥، ص ٣٨٤)

منصور واخران (٢٠١٥): هي قدرة الفرد على تعديل افكاره والسيطرة على السلوك وتنظيم العمليات الداخلية والمختصة بتعديل الذات او تعديل السلوك. (منصور واخران، ٢٠١٥، ص ١٢٣٦)

وترى عوض (٢٠١٦): انها مجموعة من المهارات والأليات يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسن سلوكه، وتحديد احتياجاته، ومن ثم تحقيق اهدافه التي يسعى إليها وتتضمن مهارة إدارة الوقت إدارة الانفعالات وإدارة العلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس والدافعية الذاتية. (عوض، ٢٠١٦، ص ١٥)

وبعد اطلاع الباحثة على التعاريف السابقة قامت الباحثة بوضع تعريف ادارة الذات. التعريف النظري لادارة الذات: هو قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وكيفية التعامل معها بشكل ايجابي لتحقيق الأهداف السلوكية المرجوة بامثل وجه.

التعريف الاجرائي لادارة الذات: هي الدرجة التي يحصل عليها المجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس ادارة الذات الذي اعد لهذا الغرض.

٢-٢ ابعاد إدارة الذات: اذ تتكون ادارة الذات من الابعاد الفرعية التالية:
١. رقابة الذات: وهي منع او تجاهل السلوكيات التلقائية المعتادة او الفطرية والرغبات التي تتعارض مع السلوك الموجه نحو الهدف (Muraven & Burkley, 2006, P524).
٢. الثقة: ويقصد بها التوقع الايجابي الذي ينشأ بين طرفين فهو سلوك تعاوني ومنتظم في الاعتماد على الاسس والمعايير والاعراف المشتركة مما يسهل يوشجع العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الطرفين (Barlow, 2001, p15).
٣. بقظة الضمير: وهي وسيلة تنبؤ واعدة بشكل خاص للأداء الاجمالي للوظيفة، اذ ان الاهتمام يعطي للسلوك المحتمل والمرتبط مع الدرجة العالية من الوعي (Robertson, 2000, p17).

٣-٢ مجالات إدارة الذات: اذ يحدد كولمان ست مجالات تمثل بمجموعها ادارة الذات، وهي:
١. القدرة على التكيف: وتعني المرونة في التعامل مع المواقف المتغيرة (Goleman, 1998A: 44).
٢. التفاؤل: يشير التفاؤل الى نظرة الفرد الايجابية نحو الحياة والمستقبل (Goleman, 1998A: 49).
٣. ضبط الذات الانفعالي: ويعني بكف الانفعالات لمسايرة معايير الجماعة (Goleman, 1998A: 67).
٤. الجدارة بالثقة: وهي اتساق وتكامل قيم الفرد وانفعالاته وسلوكه (Goleman, 1998A: 78).
٥. المبادرة: وتدل على النشاط والفعالية باتجاه الموقف المحرك للفعل (Goleman, 1998B: 44).
٦. التوجه نحو الانجاز: ويشير الى بذل الجهد لعمل ما هو افضل (Goleman, 1998B: 44).

٢-٤ مهارات ادارى الذات: هناك العديد من المهارات التي يستخدمها الفرد في المواقف المختلفة ضمن نطاق ادارة الذات ليتمكن من تحقيق اهدافه، وهذه الاليات تشمل:

١. التنظيم الذاتي: وهي استخدام مراقبة الذات والتقويم الذاتي، والتعزيز الذاتي لضبط سلوك الفرد. (American Psychological Association "APA", 2009: 457 – 458).

٢. إدارة الوقت: وهو القدرة على استخدام الوقت عن طريق تحديد الاحتياجات ووضع الاهداف والاولويات للمهام المطلوبة والتخطيط والالتزام والتحليل والمتابعة لتقدير المدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة. (Krista, 2002:51).

٣. إدارة الضغوط والانفعالات: وهي تمكن الفرد من التعامل مع انفعالاته المختلفة وامكانية تقليل الحالات المزاجية السيئة والشعور بالهدوء وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة من حيث نوع الانفعال وشدته.

٤. إدارة العلاقات الاجتماعية: هي امكانية الفرد لتكوين مجموعة من العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الاخرين والتواصل معهم، وحل المنازعات بينهم، والتأثير فيهم، واقتناعهم، وتشجيع ودعم قدرات الاخرين. (Dawson, 2008: 224 – 238).

٥. الثقة بالنفس: وهي شعور الفرد بالكفاءة، والقدرة على مواجهة الظروف المختلفة والعواقب من خلال استخدام إمكاناته وقدراته لتحقيق أهدافه التي يصبو اليها. (Oxford Advanced Learner's Dictionary, 1974: 214).

٦. التفاؤل: هو التوقع الايجابي للاحداث والنظرة الايجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات والاهداف في المستقبل، والاعتقاد باحتمال حدوث الخير وتوقع الافضل. (Marshall, et al, 1992:130).

٧. التخطيط الجيد: هو عملية منظمة واعية تعتمد على دراسة منهجية للمستقبل المبني على التنبؤ العلمي لتحقيق اهداف محددة خلال مدة زمنية معينة. (Nelson, 2008: 11-15).

٢-٥ مبادئ ادارة الذات: اذ حددت الثقفي (2005-) عدة مبادئ لادارة الذات يمكن المدرس اتباعها لادارة ذاته بفاعلية، وهي:

١. التخطيط: ويشمل تحديد الاهداف وترتيب الأولويات، والتخطيط لتنفيذ المهام.
٢. إدارة الوقت: هي إدارة العمل بحيث يتم توزيع المهام والأعمال خلال وقت الدوام الرسمي.
٣. القدوة المناسبة: أي البحث عن قدوة مناسبة للاستفادة من تجاربه وخبراته.
٤. التفكير الإبداعي: وهو حل المشكلات التي تواجه الفرد بطريقة ابداعية مبتكرة وليست نمطية.
٥. التوازن: وهو تحقيق الاتزان بين تحقيق متطلبات العمل والالتزامات الاسرية ومتطلبات الادوار الاجتماعية.
٦. الاتصال: أي القدرة على التعامل والتفاعل مع المحيطين سواء في العمل او اي مكان اخر.
٧. التعلم الذاتي: وهو زيادة المعارف والمعلومات والعمل على اكتساب المهارات والتدريب عليها لتطوير الذات وتنميتها.
٨. القيم الشخصية والتنظيمية: وهي الاعتماد على نظام قيمي مستمد من ايمان الفرد بربه ودينه. (الثقفي، 2005، ص١٧-١٨) (النعمان والخطاف، بلا، ص٤٢)

٢-٧ خطوات ادارة الذات: اشارت الادبيات الى ان إدارة الذات تتمثل بعدة خطوات منها:

١. تقييم الذات: عندما يستطيع الانسان معرفة مواهبه وقدراته الكامنة، فسوف يستطيع تطوير ذاته وادارتها وتنميتها لتحقيق النجاح في مختلف مجالات الحياة.

٢. تحديد الاحتياجات والاهداف: ويتم تحديد الاهداف المراد تحقيقها والوقت الكاف لانجازها، والمراجعة المستمرة للوسائل المستخدمة لتحقيقها، ومدى مناسبتها لانجاز الهدف، ومراجعة الاهداف لمعرفة واقعيته وامكانية تحقيقها.

٣. التحكم الذاتي الفعال: يتم الاستغلال الامثل للوقت، والذي بدوره يعتبر عنصر اساسي من عناصر الادارة الفعالة، واتخاذ خطوات تتناسب مع التغيرات البيئية المحيطة لتحقيق الاهداف.

٤. تقييم الذات: اذ يجب التخطيط، ومتابعة ما تم انجازه من اعمال للتعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف، ومعرفة نشاطه وطاقاته ومراقبة تطوره.

(Zimmerman, 2002: 64-70), (Covey, 1989), (Goleman, 1995)
(Kanfer, 1970),

٢-٨ بعض النظريات التي فسرت مفهوم ادارة الذات:

هناك اختلاف بين التوجهات النظرية في تناولها لإدارة الذات الا ان الباحثة وبعد الاطلاع على العديد من النظريات اعتمدت على النظرية السلوكية والمعرفية في البحث، اذ يركز السلوكيين على الاستجابات الصريحة التي تستند الى الجانب المعرفي وتركز على الاحداث السابقة للسلوك اي الجوانب المعرفية وان عملية التحويل تنطوي على جوانب معرفية كانتباه الفرد وادراكه وتقييمه لها، وما تعلمه من مهارات، وعلى جوانب سلوكية تتمثل في مراقبته لسلوكه، لذا فمن الصعوبة فصل الجوانب المعرفية عن الجوانب السلوكية في ادارة الذات ولهذا يتم وضع هذه الجوانب في الاعتبار عند عملية التدريب على ادارة الذات. (منيب واخران، ٢٠١٤) ويشير "برادلي وزملاؤه" من المنظور المعرفي ان العلماء المعرفيون يركزون على بعض الانشطة العقلية مثل الانتباه واستخدام استراتيجيات التعلم والمراقبة، ويركزون على اساليب تستند الى الاحداث اللاحقة او التابعة، وعلى نتائج السلوك.

اما كولمان فيرى أن ادارة الذات هي قدرة الفرد على توجيه مشاعره وافكاره وامكاناته وقدراته، وادارتها لاستغلالها بصورة أفضل، هذه القدرات فيها ما هو موجود عند الفرد بالفعل ومنها ما يحتاج ان يكتسبه بالممارسة والتمرين على فنون الكفاءة والفاعلية منها. (رضا، ٢٠٠٧، ص١٥) (حسون، ٢٠١١، ص٥) كما يشير كولمان الى ان الشخص الذي يتحكم في ادارة ذاته يتصف بانه يحول معاناته بشكل بناء، ويسهم في تهذيب نفسه، ويحترم الآخرين حتى عند الغضب، ولا تبدو عليه الكأبة والتشاؤم، كما لا يستخدم الاساليب الوحشية البدائية في ردود افعاله، ويوقف الاذى والانفعالات من خلال استخدام احد الاساليب لتهدئة الغضب، ويحاول ان يتكيف مع نفسه من خلال وضع خطط جديدة ليتمكن من مواصلة حياته، وليتمكن من ايقاف او اضعاف الافكار المثيرة للقلق، فهو يشعر بالقلق او الخوف لسبب سبب منطقي، ويستخدم اساليب كالاترخاء عندما يكون في حالة استثارة عالية، ويواجه الشخص الذي استقر غضبه بأسلوب بناء لأنهاء الصراع بين الطرفين، لذا لا يدوم شعوره بالحزن طويلا. (Geloman, 1995: 85). (حسون، ٢٠١١، ص٣-٨)

٢-٩ النظرية المتبعة في التحليل

تم الاعتماد على النظرية المعرفية والسلوكية.

٢-١٠ الدراسات السابقة

١. دراسة ابو حميد (٢٠٠٧) بعنوان " علاقة ادارة الذات بالقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى المرأة السعودية"

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين ادارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى المرأة السعودية، والكشف عن الفروق في كل من مستوى الوعي بادارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية تبعا للمستويات التعليمية والفئات العمرية، وتحديد الفروق في كل من مستوى الوعي بإدارة الذات واتخاذ القرارات الحياتية لدى ربات اسر العاملات وغير العاملات، وقد شملت عينة الدراسة

(٢٠٠) ربة أسرة عاملة، واستخدمت الباحثة استمارة البيانات العامة، ومقياسين احدهما لإدارة الذات والاخر لقياس القدرة على اتخاذ القرارات الحياتية، وقد اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الوعي بإدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية، كذلك وجود فروق في مستوى الوعي بإدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية تبعاً لاختلاف المستويات التعليمية ولصالح المستويات التعليمية العالية، وتبعاً لاختلاف الفئات العمرية، كذلك وجود فروق في مستوى الوعي بإدارة الذات بين العاملات وغير العاملات ولصالح العاملات، لكنه لم تظهر فروق في مستوى القدرة على اتخاذ القرارات الحياتية بين العاملات وغير العاملات. (ابو حميد، ٢٠٠٧)

٢. دراسة بركات (٢٠٠٩) بعنوان " سيكولوجية التخطيط للحياة وإدارة الذات واثار ذلك على دافعية الانجاز عند عينة من مدرسي جامعة القدس المفتوحة".
هدفت الدراسة التعرف على مستوى التخطيط للحياة وإدارة الذات لدى مدرسي جامعة القدس المفتوحة، واثرها على الدافعية للإنجاز لديهم في ضوء متغيرات (الجنس، ونوع الوظيفة، والتخصص)، في شمال فلسطين، إذ تكونت العينة من (١٣٧) مدرساً ومدرسة، وقد استخدم الباحث مقياس إدارة الذات والتخطيط للحياة لدى مدرسي جامعة القدس المفتوحة، حيث كشفت الدراسة وجود فروق في درجات المدرسين في الدافعية للإنجاز تبعاً لمستوى التخطيط للحياة لصالح المدرسين ذوي التخطيط المرتفع، وعدم وجود فروق دالة في الدافعية للإنجاز تبعاً لمستوى إدارة الذات، كذلك عدم وجود فروق في إدارة الذات تبعاً لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق دالة في التخطيط للحياة وإدارة الذات بين الجنسين. (بركات، ٢٠٠٩)

٣. دراسة جابر (٢٠٠٩) بعنوان " إدارة الذات وعلاقته بالتعليم الموجه ذاتياً لدى معلمي المدارس المتوسطة بالكويت".
هدفت الدراسة التعرف على العلاقة الارتباطية بين الابعاد والدرجة الكلية لمقياس ادراة الذات ومقياس التعلم الموجه ذاتياً بالكويت ، والكشف عن اثر الخبرة الدراسية في الدورات التدريبية للتعرف على الفروق بين مجموعتي الدراسة لكل من ادارة الذات والتعلم الموجه ذاتياً، ودلالة الفروق وفقاً لمتغير الجنس، كذلك الكشف عن العلاقة بين الاعلى والمنخفض في مقياس ادارة الذات وابعاده ودرجته الكلية على المقياس، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٢٥) معلماً ومعلمة في المدارس المتوسطة، وقد اشارت نتائج الدراسة الى ان مستوى ادارة الذات متوسط، ووجود علاقة ارتباطية بين ابعاد ادارة الذات ودرجته الكلية، وعلاقة بين ابعاد مقياس ادارة الذات ودرجته الكلية وبين مقياس التعلم الموجه ذاتياً ودرجته الكلية، كما توجد فروق لصالح المعلمين في بعد التفاؤل الايجابي في مقياس ادارة الذات، وتوجد فروق للمعلمين في الدرجة الكلية على مقياس ادارة الذات، ووجود فروق لصالح الاعلى في متوسطات درجاتهم على كل بعد من ابعاد مقياس ادارة الذات ودرجته الكلية في جميع ابعاد مقياس التعلم الموجه ذاتياً ودرجته الكلية. (جابر، ٢٠٠٩)

٤. دراسة الهذلي (٢٠١٠) بعنوان " ادارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظرهن"
هدفت الباحثة في دراستها التعرف على درجة ممارسة ادارة الوقت لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، ومعرفة العلاقة بين ادارة الذات والإبداع لديهن، وعلاقة كل من متغير المؤهل والخبرة ومجال العمل الإداري والحالة الاجتماعية، إذ شملت العينة (٢١٤) مديرة ومساعدة ومعلمة، وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج برزها ممارسة مديرات ومساعدات مدارس المرحلة الثانوية ادارة الذات بدرجة عالية، ووجود علاقة ارتباطية بين ممارسة ادارة الذات والإبداع الإداري، وعدم وجود فروق بين ممارسة ادارة الذات والإبداع الإداري. (الهذلي، ٢٠١٠)

٥. دراسة حسون (٢٠١١) بعنوان "بناء مقياس ادارة الذات وفقاً لنظرية كولمان لدى تدريسي الجامعة"
استهدف البحث بناء وتطبيق مقياس ادارة الذات لدى تدريسي الجامعة المستنصرية وفقاً لنظرية كولمان، ومعرفة دلالات الفروق وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمرتبة العلمية، وقد قامت الباحثة بتحديد مفهوم ادارة الذات ومجالاتها السنة بناء على النظرية، وقد طبق المقياس على عينة البناء البالغة

(٤٠٠) تدريسي وتدرسية لاستخراج الصدق والثبات، ثم تطبيق المقياس على عينة من (٣٠٠) تدريسي وتدرسية، وبناء على البيانات اظهرت النتائج ان تدريسي وتدرسيات الجامعة المستنصرية لهم القدرة على ادارة الذات وان هناك فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير الجنس لصالح التدريسيات، كذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير التخصص لصالح الانسانيات، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير المرتبة العلمية. (حسون، ٢٠١١)

٦. دراسة عاشور (٢٠٢٥) بعنوان "ادارة الذات وعلاقتها بالابداع لدى عمداء جامعة سومر من وجهة نظر رؤساء الاقسام"

اذ هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى ممارسة ادارة الذات لدى العمداء في الكليات التابعة لجامعة سومر من وجهة نظر رؤساء الاقسام، وقد كانت عينة البحث (٢٠) رئيس قسم موزعين على الكليات في جامعة سومر، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي واعتمد الحقيبة الاحصائية لتحليل النتائج، وقد اظهرت النتائج تمتع عمداء الكليات بمستوى مرتفع من ادارة الذات كذلك مستوى مرتفع من الابداع الاداري، كذلك وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة دالة احصائيا بين ادارة الذات والابداع الاداري. (عاشور، ٢٠٠٥)

مقارنة الدراسات السابقة:

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تبين للباحثة ان اغلب الدراسات ان جميع الدراسات السابقة تناولت ادارة الذات كمتغير نفسي سلوكي لكنها اختلفت في ربطه مع المتغيرات المرتبطة به وركزت على دراسة العلاقات الارتباطية بين متغير ادارة الذات والمتغيرات الاخرى وكان هناك قلة بالدراسات البنائية والشبه تجريبية وقد كان هناك فجوة علمية فيما يخص المقاييس الحديثة في ادارة الذات والحاجة الى مقياس يراعي طبيعة المجتمع وعينة الدراسة اذ اجريت في بيئات مختلفة وعلى عينات مختلفة عن الدراسة الحالية ولم يكن هناك دراسة تستهدف بناء برنامج لادارة الذات لدى التدريسيين في كردستان العراق تراعي فيه خصوصية العينة والمجتمع.

٣- الإطار العملي

٣-١ طبيعة ونوع الدراسة

تندرج هذه الدراسة ضمن الدراسات الوصفية التحليلية البنائية اذ تقوم على بناء برنامج نفسي مقترح بالاعتماد على تحليل النظريات والدراسات السابقة ذات الصلة دون التطبيق العملي، اذ تتسم طبيعة هذه الدراسة بانها تطويرية، اذ يهدف البحث الحالي تقديم اطار نظري ومنهجي واعداد مقياس وبناء برنامج نفسي لادارة الذات يمكن الاستفادة منهما في ابحاث لاحقة تهدف الى التطبيق واستخراج النتائج.

٣-٢ اعداد المقياس: تطلب اعداد المقياس اتباع الخطوات الآتية:

١. الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة فضلاً عن مقياس ذات العلاقة منها: دراسة (الثقفي، ٢٠٠٥)، (بركات، ٢٠٠٩)، (جابر، ٢٠٠٩)، (الهدلي، ٢٠١٠)، (محمود، ٢٠١٢)، (احمد، ٢٠١٣) ٢. في ضوء النظريات السلوكية والمعرفية، وما جاء في الدراسات السابقة تم تحديد مفهوم ادارة الذات ووضع تعريف له، وتحديد مجالاته (المشاعر، والافكار، والسلوك)، وتعريفها.

٣. قامت الباحثة بتحديد عدد الفقرات لكل مجال على اساس الوزن النسبي الذي حدده الخبراء والمحكمين.

٤. عرضت الباحثة فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس مرة اخرى للحكم على مدى صلاحيتها في قياس ادارة الذات ومعرفة مدى ملاءمتها لأفراد العينة.

٥. بعد الأخذ بملاحظات الخبراء تم وضعت تعليمات عن كيفية الإجابة.

٦. طُبِّقَ المقياس على عينة من (٢٠) مدرس ومدرسة اعدادية؛ لغرض استخراج ثبات المقياس.

٣-٣ تصحيح المقياس:

تضمن المقياس (٣٤) فقرة، وضع أمام كل فقرة خمسة بدائل، هي: (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً)، وقد أعطيت قيمة لكل بديل هي (٥، ٤، ٣، ٢، ١). وقد صُحِّحَ المقياس من خلال معرفة المجموع الكلي

الذي حصلت عليه الاستمارة ومقارنتها بالمتوسط الفرضي. وتراوحت الدرجات الفرضية بين (٣٤-١٧٠) بمتوسط فرضي (١٠٢).

الصدق المنطقي للمقياس: وقد اتصف المقياس الحالي بهذا النوع من الصدق وذلك؛ لأنه حدّد ادارة الذات بثلاثة مجالات وتم وضع تعريف واضح لكل مجال منها، وفقرات تغطي أوجه نشاطاتها.

الصدق الظاهري للمقياس: تم عرض المقياس على (٥) من الخبراء المختصين في العلوم النفسية والتربوية للحكم على صلاحية المقياس. وقد اعدت جميع الفقرات صالحة؛ لحصولها على نسبة إتفاق أكثر من (٨٠%).

ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار: وهو إجراء الاختبار على مجموعة من الأفراد، وإعادة إجراء الاختبار نفسه على نفس الافراد، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات الافراد في الإجراءين الأول والثاني (الكناني وجابر، ١٩٩٥، ص ١٥٧). وقد طُبّق المقياس مرتين على عينة اختبرت عشوائياً تشمل (٢٠) مدرس ومدرسة، بفارق زمني بين التطبيقين قدره (١٤) يوماً، واحتسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيقين، فكان معامل الثبات (٠,٨٧)، وهذا يعد مرتفعاً.

٣-٤ بناء البرنامج

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي تم بناء البرنامج النفسي الذي يهدف الى ادارة الذات، وفقاً للاتي:

١. قامت الباحثة بالاطلاع على عشرات الدراسات والبحوث ذات العلاقة بالبحث الحالي، والاستفادة منها والتي تضمنت برامج نفسية كدراسة (القمش واخران ٢٠٠٨)، و(الزغبى ٢٠١٧)، و(مطر والجمال ٢٠١٨)، (عمر واخرون ٢٠١٩)، و(الحجازي واخران ٢٠٢٠)، و(السرحاني واخران ٢٠٢١)، و(كريم ٢٠٢١)، و(الكندري ٢٠٢٢).
٢. الاعتماد على النظرية المعرفية والسلوكية في بناء البرنامج واعداد جلساته.
٣. تحديد الهدف العام والخاص من البرنامج وجلساته.
٤. تم تحديد عدد الجلسات (ستة عشر جلسة) لادارة الذات، بواقع جلستين في الاسبوع، وتحديد (٩٠) دقيقة لكل جلسة، مقسمة الى (١٠) دقائق للترحيب ومراجعة الواجب البيتي للجلسة السابقة، ١٠ دقائق للتعرف على الأهداف السلوكية للجلسة الجديدة، ٢٠ دقيقة لطرح المحتوى النظري للجلسة، ٣٥ دقيقة للنشاط التطبيقي، ١٥ دقيقة لتحديد الواجب البيتي و اجراء التقويم البنائي وختام الجلسة.
٥. عرض البرنامج بصورته الاولية على (٥) خبراء في مجال العلوم النفسية والتربوية، وتعديله في ضوء ملاحظاتهم ليكون البرنامج جاهزاً للتطبيق.

الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار.

٤- تحليل البيانات

٤-١ تحليل الهدف الاول

"نتيجة الهدف الاول": اعداد مقياس لادارة الذات لدى مدرسين ومدرسات المدارس الاعدادية تحقق الهدف من خلال اعداد المقياس

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١	احاول ان اهدئ نفسي عندما يواجهني موقف يثير غضبي					
٢	اسيطر على احزاني ولا اسمح لها بالتاثير علي					
٣	افقد اتزانني عندما اتعرض الي مواقف ضاغطة					
٤	اشعر بالاحباط عندما أفشل في انجاز شيء ما					
٥	اشعر بالخوف والقلق عندما ارغب بانجاز شيء ما					
٦	اشعر بالفرح عندما احقق اهدافي					

٧	لدي دافع قوي للعمل والانجاز
٨	اجد ان الحياة ممتعة وتستحق العيش فيها
٩	اثق بقدراتي على حل المشكلات التي تواجهني
١٠	اشعر بالرضا عن نفسي في كل ما اقوم به
١١	اشعر بانني شخص مندفع ومتسرع
١٢	لدي القدرة على التجديد وطرح افكار خلاقة
١٣	انسجم مع الاخرين حتى لو كان هناك اختلاف فكري بيننا
١٤	معارضة الاخرين لي لا تشكل عائقا امامي عندما اكون مقتنعا بفكرة ما
١٥	اعرف نقاط القوة والضعف في شخصيتي
١٦	افكر بالامور الواجب عملها لاطور نفسي
١٧	احسب النتائج المترتبة على القرار الذي اتخذه قبل القيام بتنفيذه
١٨	احرص على ترتيب وتنظيم افكاري قبل طرحها
١٩	اتقبل نتائج قراراتي الخاطئة واحاول الاستفادة منها بالمستقبل
٢٠	اقوم بحساب الربح والخسارة قبل الاقدام على شيء ما
٢١	استطيع تحديد اولوياتي
٢٢	استطيع ابتكار طرق جديدة لاختصار الوقت في انجاز بعض المهام
٢٣	اثابر للتغلب على معوقات العمل التي تواجهني
٢٤	اشترك في الدورات والمؤتمرات او ورش العمل لتطوير مهاراتي
٢٥	انفذ القرارات التي اتخذها حتى لو كان هناك صعوبات ستواجهني
٢٦	تعاملت مع الاخرين يتصف بالمرونة
٢٧	انجز اعمالي في الوقت المحدد
٢٨	احاول مرة اخرى عندما افشل في تحقيق هدف ما
٢٩	اهتم بمظهري وكيف ابو امام الاخرين
٣٠	التزم بمواعيدي واحترمها
٣١	اوفي بالوعد التي اقطعها على نفسي او للاخرين
٣٢	اخضع وقتا لكل شيء في حياتي واسير وفقا لتلك الخطة
٣٣	استخدم مهاراتي في الحديث والاقناع لتحقيق ما اصبو اليه
٣٤	اتواصل باستمرار مع افراد عائلتي واصدقائي بالرغم من مشاغلي

٤-٢ تحليل الهدف الثاني

نتيجة الهدف الثاني: "بناء برنامج نفسي لادارة الذات لدى مدرسين ومدرسات المدارس الاعدادية" تحققت من خلال بناء البرنامج المكون من (١٦) جلسة، والموضح لاحقا.

الجلسة الاولى: التعارف وبناء اللفة

اهداف الجلسة

- لن يفهم المشارك ادارة الذات ويعرف اهميتها.
 - يحلل توازن حياته الشخصية عبر اداة "عجلة التوازن"
- مقدمة الجلسة
- الترحيب بالمشاركين وشرح اهداف البرنامج.

- الاتفاق على قواعد الجلسات (السرية وعدم تشارك المعلومات الخاصة المطروحة في الجلسة مع غير المشاركين خارج الجلسات، المشاركة اثناء الجلسات، احترام اراء المشاركين، الالتزام بوقت الجلسات والواجب البيئي).
- السؤال فيما اذا كان احد المشاركين لايرغب في الاشتراك بالبرنامج النفسي.
- نشاط التعارف وكسر الجليد اذ يتم الترحيب بالمشاركين في البرنامج النفسي في بداية الجلسة، ويطلب من كل منهم التعريف باسمه وتخصصه وسنوات الخبرة، واحدى التحديات التي تواجهه في التدريس.
- المحتوى النظري
- تعريف ادارة الذات على انها "القدرة على التحكم في الانفعالات، وافكار، والسلوك".
- التاكيد على اهمية ادارة الذات للمدرس لانها "تقلل من التوتر، وتحسن التفاعل مع الطلاب، وتزيد الرضا الوظيفي".
- الاشارة الى ابعاد ادارة الذات والتي تشمل "التنظيم الانفعالي، الشعور بالرضا وتقبل الذات، ضبط الوقت، حل المشكلات، اتخاذ القرار، الثقة بالنفس، التخطيط الذاتي، الوعي بالذات، رقابة وتقييم الذات، تحمل المسؤولية، المرونة النفسية، مواجهة الضغوط، تحديد الاحتياجات الشخصية والاولويات من المهام، اثارة الدافعية والرغبة بالانجاز، التعزيز الذاتي، التفكير الايجابي، وضع الاهداف وتقييمها وتنفيذها بواقعية ومراجعتها".

النشاط التنفيذي

- كسر الجليد: اذ يتم عمل "بطاقة تعريف" يكتب كل مشارك بياناته وتوقعاته من البرنامج ويشاركها مع المجموعة.
- عجلة التوازن: اذ توزع استمارة عجلة التوازن التي تتضمن (العمل، العلاقات، النمو الشخصي) ويضع كل مشارك درجة من (1-10) ثم يناقش اين الاختلال والمحاور التي تحتاج الى تقوية.

الواجب البيئي

- كتابة موقف شخصي فشل فيه المشارك في ادارة ذاته "ما هو الموقف، وما السبب، والنتائج، وكيف كان من الممكن تحسينه؟"
- التقويم البنائي

- من خلال سؤال "ما هو بعد ادارة الذات الاضعف لديك؟"
- وتوزيع سؤال مكتوب على المشاركين "ما هي الذات بشكل عام، وادارة الذات بشكل خاص؟"

الجلسة الثانية: ادارة الانفعالات وضبط النفس الاهداف السلوكية

- ان يفسر المشارك نموذج ABC للانفعال.
- يتمكن من تطبيق تقنية التنفس المربع في مواقف التوتر.
- يعيد صياغة افكاره ويضبط انفعالاته.

مقدمة الجلسة

- مراجعة واجب الجلسة السابقة
- نقاش تمهيدي "يطلب من المشاركين ذكر موقف في الصف جعلهم يفقدون اعصابهم"

المحتوى النظري

- طبيعة الانفعال وأثره على الاداء التدريسي.
- نموذج ABC (الحدث، الاعتقاد، النتيجة).
- استراتيجيات ضبط النفس: التنفس، اعادة الهيكلة المعرفية.

النشاط التنفيذي

- تطبيق نموذج ABC من خلال مثال عملي "طالب يقاطع الدرس، هل تعتقد انه قلة احترام يسبب الغضب؟"، ثم اعادة الصياغة "ام يريد ان يلفت الانتباه؟" ثم يقوم بمناقشة جماعية "ما النتيجة الجديدة؟"
- التنفس المربع: القيام بتدريبات عملي "شهيق 4 ثوان، حبس الهواء 4 ثوان، زفير 4 ثوان، حبس الهواء 4 ثوان" ثم يكرر التمرين ثلاثة مرات، ثم يطلب من المشاركين مشاركة شعورهم بعد التمرين.

- سجل الافكار: يتم توزيع نموذج ورقي فيه "الموقف، الفكرة، الدليل، البديل، النتيجة" ثم كتابة موقف واقعي وتبادل النماذج بين المشاركين لمراجعتها.
- تمثيل الادوار: يتم تقسيم المشاركين الى ثلاثة مجاميع (مدرس، طالب، مراقب) ثم لعب ادوار لمواقف صعبة ضاغطة، ويقوم المراقب بتقديم التغذية الراجعة حول تطبيق التقنيات.

الواجب البيئي

- ممارسة تمرين التنفس مرتين يوميا.
- استخدام سجل الافكار مرتين خلال الاسبوع.

التقويم البنائي

- متابعة دقة استخدام نموذج ABC اثناء الجلسة.
- استخدام ورقة صغيرة يجب فيها المشارك "ما هي التقنية التي ستطبقها غدا عند مواجهة موقف ضاغطة؟"

الجلسة الثالثة: الشعور بالرضا وتقبل الذات

الاهداف السلوكية:

- ان يعرف المشاركون مفهوم الرضا وتقبل الذات وتمييزه عن الاستسلام والكسل.
- تحديد ثلاثة جوانب ايجابية في ذواتهم المهنية والشخصية.
- تطبيق استراتيجيات عملية لتعزيز الرضا والامتنان.

مقدمة الجلسة

- الترحيب بالمشاركين وطرح سؤال افتتاحي "هل هناك جانب في نفسك او حياتك كنت تنتقده كثيرا ثم تعلمت مع الوقت ان تتقبله؟ وكيف اثر ذلك على شعورك؟"
- تقديم الفكرة: الشعور بالرضا وتقبل الذات يعني النظر الى الذات بموضوعية، والاعتراف بنقاط القوة والضعف مع السعي للتطور.
- ربط موضوع تقبل الذات بادارة الذات فالمدرب الذي يتقبل ذاته يشعر بالسلام الداخلي ويستطيع نقله الى طلابه وزملائه.

المحتوى النظري

- فهم مفهوم الرضا "هو الشعور بالقبول والطمأنينة الداخلية الناتجة عن توافق بين ما يملكه الفرد وما يتوقعه"
- توضيح مفهوم تقبل الذات "وهو النظر للنفس ككل متكامل والاعتراف بنقاط القوة والضعف دون المبالغة في النقد او التهوين"
- التعرف على اهمية الرضا وتقبل الذات التي تتمثل بتعزيز الصحة النفسية وتقليل القلق، وزيادة الثقة بالنفس، وتحسين العلاقات المهنية والاجتماعية.
- معرفة العوامل التي تعزز الرضا ممارسة الامتنان، والتركيز على الايجابيات، وتقويم الانجازات، والتوقف عن المقارنات السلبية.
- فهم الفرق بين الرضا وتقبل الذات والاستسلام اذ ان الرضا لايعني التوقف عن الطموح بل هو قبول الحاضر مع العمل نحو تحقيق الافضل.

النشاط التنفيذي

- التمرين الاول "مرآة الذات" اذ يطلب من كل مشارك كتابة ثلاث صفات ايجابية يراها في نفسه المهنية او الشخصية، ومن ثم مشاركة بعض الامثلة ومناقشة اثر التركيز على الايجابيات.
- التمرين الثاني هو نشاط "اعادة التفسير" اذ يكتب كل مشارك موقفا سلبيا في حياته المهنية (مثل فشل في تطبيق نشاط صفي) ثم يطلب منه اعادة تفسير الموقف بطريقة ايجابية (مثلا اعتباره فرصة للتعلم او تطوير مهارة جديدة) وبعدها يتم مناقشة "كيف تغير اعادة تفسير الحدث مشاعرنا تجاه أنفسنا؟"
- التمرين الثالث هو نشاط "رسالة الى نفسي" اذ يكتب المشاركون رسالة قصيرة الى أنفسهم تبدأ بجملة "أقدر في نفسي اني...." ثم يتم مشاركة بعض الرسائل بشكل اختياري ومناقشة كيف يمكن لهذه الممارسة ان تعزز الرضا الذاتي.

الواجب البيتي

- كتابة ثلاثة جمل ايجابية يوميا تعبر عن تقدير الذات.
- تسجيل موقف واحد يقوم به المشارك باعادة تفسيره من السلبي الى الايجابي خلال الاسبوع.

التقويم البنائي

- اثناء الجلسة يتم متابعة قدرة المشاركين على صياغة نقاط القوة وتوجيه رسائل ايجابية لانفسهم.
- توزيع سوال مكتوب "اذكر جانباً واحداً تقبلته في نفسك هذا الاسبوع، وكيف أثر ذلك على شعورك بالرضا؟"

الجلسة الرابعة: ادارة الوقت والمهام

الاهداف السلوكية

- يصنف مهامه باستخدام مصفوفة ايزنهاور.
- يحلل مصادر اضاعة الوقت.
- يصمم جدولاً اسبوعياً متوازناً.

مقدمة الجلسة

- سوال تمهيدي "ما هو أكثر نشاط يستهلك وقتنا بلا فائدة؟"
- عرض لمفهوم ادارة الوقت وعلاقته بالحياة الشخصية والمهنية.

المحتوى النظري

- ادارة الوقت "ما هو المقصود بادارة الوقت".
- مصفوفة الاولويات (مصفوفة ايزنهاور) "مهم وعاجل ينجز فوراً، مهم وغير عاجل يخطط له، غير مهم وعاجل يفوضه، غير مهم وغير عاجل يتجاهله".
- مصادر اضاعة الوقت (المشتتات، ضعف التخطيط، التسوية)

النشاط التنفيذي

- تمرين "مصفوفة الاولويات" اذ يتم توزيع ورقة تحتوي على مصفوفة من اربعة مربعات (مهم-عاجل، مهم-غير عاجل، غير مهم-عاجل، غير مهم-غير عاجل) ثم يملا المشاركون المصفوفة بالمهام اليومية/ الاسبوعية الخاصة بهم، ثم تتم مناقشة "ما اكثر المربعات التي تستغرق وقتنا عادة؟ وكيف يمكن اعادة التوازن؟"
- تصميم جدول اسبوعي من خلال توزيع قوالب مطبوعة، وملئ الجدول وفقاً للاولويات، ثم عرض بعض الجداول طوعاً من قبل المشاركين.

الواجب البيتي

- تجربة مصفوفة ايزنهاور.
- تطبيق الجدول اسبوعياً كاملاً.

التقويم البنائي

- مراجعة المصفوفات اثناء الجلسة وتقييم كيف يقضي المشارك وقته ثم تحديد مصادر اهدار الوقت لديه.
- سوال مكتوب "من ١-١٠ كيف كنت تدير وقتك قبل الان؟"

الجلسة الخامسة: حل المشكلات

الاهداف السلوكية

- يطبق خطوات حل المشكلات.
- توليد بدائل متعددة باستخدام العصف الذهني.
- وضع خطة تنفيذية لحل مشكلة مدرسية.

مقدمة الجلسة

- مراجعة واجب الجلسة السابقة.
- نقاش "ما أكثر مشكلة تواجهها مع طلابك؟"

المحتوى النظري

- التعرف على الخطوات حل المشكلات "تحديد، تحليل، بدائل، اختيارات، تنفيذ، تقييم".
- استخدام العصف الذهني، وتقييم الحلول.

النشاط التنفيذي

- تحليل السبب الجذري (مثال: تاخر الطلبة عن الدرس، طرح سؤال "لماذا؟" خمس مرات للوصول الى السبب الاساسي).
- العصف الذهني (توليد خمسة حلول ممكنة، ثم تصنيف الحلول وفق معايير: فاعلية- كلفة- واقعية)

الواجب البيئي

- اختيار مشكلة حقيقية في المدرسة وتطبيق الخطوات السابقة عليها.

التقويم البنائي

- ملاحظة تفاعل المشاركين اثناء الجلسة في تحليل الاسباب.
- مشاركة مثال امام المشاركين.

الجلسة السادسة: اتخاذ القرار

الاهداف السلوكية

- ان يصف خطوات اتخاذ القرار.
- ان يستطيع استخدام شجرة القرار في المواقف الصفية.
- تحليل المواقف باستخدام قبعات التفكير الستة.

مقدمة الجلسة

- مراجعة سريعة للجلسة السابقة.
- سؤال تمهيدي "اذكر قرارا مهما اتخذته مؤخرا كمدرس"

المحتوى النظري

- التعرف على خطوات اتخاذ القرار (تحديد المشكلة، جمع المعلومات، توليد البدائل، اختيار، تنفيذ، مراجعة).
- ماهي استراتيجيات اتخاذ القرار (شجرة القرار، قبعات التفكير الستة، الوقفة الواعية).

النشاط التنفيذي

- "شجرة القرار" مثلا سيناريو اختيار اسلوب تدريس، اكتب البدائل، استعرض المزايا والعيوب، اعرض النتائج امام المشاركين.
- "قبعات التفكير" يتم تقسيم المشاركين حسب القبعات (بيضاء، سوداء، صفراء، خضراء، حمراء، زرقاء) تحليل القرار، ادخال تقنية جديدة في التدريس، ثم عرض نتيجة كل قبة.

الواجب البيئي

- اختيار قرار واقعي باستخدام احدى التقنيات.

التقويم البنائي

- يتم مراجعة اشجار القرار وتحليل القبعات اثناء الجلسة.
- الاجابة على السؤال المكتوب "اي تقنية قرار تناسبك أكثر ولماذا؟"

الجلسة السابعة: تنمية الثقة بالنفس

الاهداف السلوكية

- التعرف على مفهوم الثقة بالنفس وتمييزه عن الغرور او التقدير الزائف للذات.
- تحدي ثلاثة مصادر لقوة الشخصية المهنية كمدرس.
- تطبيق تمرين "اعادة بناء الحوار الذاتي" في مواقف تقلل من ثقته بنفسه.
- ممارسة تمرين "الانتصار الصغير" لتعزيز ثقة المشاركين بقدراتهم.

مقدمة الجلسة

- الترحيب بالمشاركين واستحضار خبراتهم السابقة.
- سؤال افتتاحي "ما هي اول كلمة تخطر في ذهنك عندما تسمع عبارة (الثقة بالنفس؟)"

- عرض مختصر يوضح ان الثقة بالنفس مهارة مكتسبة وليست صفة فطرية، وأنها عنصر اساسي في ادارة الذات.

المحتوى النظري

- مفهوم الثقة بالنفس "هو الايمان بالقدرات الذاتية في انجاز المهام ومواجهة المواقف.
- معرفة الفرق بين الثقة بالنفس والغرور اذ ان الثقة هي إدراك ايجابي واقعي للذات، اما الغرور فهو تضخيم القدرات وانكار الاخطاء.
- اهمية الثقة للمدرس هي "الزيادة الحزم في الصف، تحسين الاداء التدريسي، تقليل القلق والانفعال السلبي"
- التعرف على مصادر الثقة بالنفس كالانجازات السابقة، المهارات الشخصية، الدعم الاجتماعي، الحوار الداخلي الايجابي.

النشاط التنفيذي

- تمرين العصف الذهني "مصادر قوتي" اذ يطلب من كل مشارك ان يكتب خمسة صفات او مهارات تتميز بها شخصيته المهنية كمدرس، وان يشارك بعضها امام المجموعة، ثم يتم ربط هذه الصفات مع إدراك الذات الايجابي.
- تمرين "الحوار الداخلي" وهنا يطلب من المشاركين تذكر موقف شككوا فيه بقدراتهم، وكتابة الافكار السلبية التي تراودهم (مثلا لن انجح، طلابي لا يحترموني...) ثم اعادة صياغة هذه الافكار بشكل ايجابي واقعي "ساجرب اسلوبا جديدا"، "احتاج تدريبا اضافيا"...، يليها مناقشة جماعية "كيف يغير الحوار الداخلي مستوى الثقة بالنفس؟"
- تمرين "الانتصارات الصغيرة" اذ يكتب المشاركون ثلاث اجازات سابقة (حتى لو كانت صغيرة) ثم يشارك بعضهم أحد الانجازات مع زملائهم، ثم يذكر الباحث "ان تذكر النجاحات الماضية تزيد من الثقة بالنفس"
- لعب الادوار "المدرس الواثق" يتم تقسيم المشاركين الى مجموعات، وكل مجموعة تمثل موقفا صغيا يتطلب الثقة (مثلا مواجهة اعتراض طالب، او شر فكرة صعبة...)، بعد التمثيل يقيم المشاركون لغة الجسد، نبرة الصوت، واستخدام عبارات ايجابية.

الواجب البيتي

- الاحتفاظ بدفتر "الانتصارات الصغيرة" لتسجيل الانجازات اليومية خلال الاسبوع.
- استخدام تمرين اعادة صياغة الافكار عند مواجهة اي موقف من شأنه ان يقلل من الثقة بالنفس.

التقويم البنائي

- يتم متابعة اداء المشاركين في لعب الادوار اثناء الجلسة وجودة اعادة صياغة الحوار الداخلي.
- يتم توجيه سؤال مكتوب في نهاية الجلسة "اذكر فكرة واحدة ستطبقها لتعزيز ثقتك بنفسك خلال الاسبوع القادم".

الجلسة الثامنة: رقابة وتنمية الذات

الاهداف السلوكية

- التعرف على مفهوم تنمية الذات في السياق التربوي.
- تحديد ثلاثة من سلوكيات لكل مشارك من التي تحتاج الى تعديل.
- القدرة على استخدام ادوات علمية لممارسة رقابة الذات (باستعمال دفتر التقويم البنائي الذاتي، استراتيجيات التغذية الراجعة).
- وضع خطة شخصية لتنمية الذات خلال فترة زمنية محددة.

مقدمة الجلسة

- الترحيب بالمشاركين وطرح سؤال افتتاحي "هل تراجع نفسك بعد انتهاء يومك لتقييم اداءك؟"
- تقديم فكرة "ان رقابة الذات هي القدرة على متابعة السلوك والافكار والانفعالات وتقويمها باستمرار، اما تنمية الذات فهي عملية تطوير مستمر للقدرات والمهارات بما يحقق النمو الشخصي والمهني"

- ربط الموضوع بإدارة الذات "المدرس الذي يراقب ذاته ويعمل على تنميتها باستمرار يصبح أكثر وعياً وابداعاً، وأكثر قدرة على تحسين أدائه اليومي".

المحتوى النظري

- مفهوم رقابة الذات "هي متابعة الفرد لأفكاره ومشاعره وسلوكياته بهدف تحسينها وضبطها".
- أهمية رقابة الذات للمدرس "لتحسين أسلوب التدريس، تقليل الأخطاء المهنية، تعزيز الانضباط الذاتي".
- مفهوم تنمية الذات تتجلى في السعي المستمر لتطوير القدرات الشخصية والمهارات المهنية.
- أهمية تنمية الذات للمدرس تعمل على "تجديد الطاقات، الاستجابة للمتطلبات التربوية الحديثة، زيادة الرضا الوظيفي".
- وسائل تنمية الذات: التعليم المستمر، القراءة والإطلاع، التدريب والدورات، التغذية الراجعة من الآخرين.

النشاط التنفيذي

- تمرين "دفتر التقويم البنائي الذاتي" إذ يتم توزيع نموذج لجدول ورقي يحتوي على (الموقف، السلوك، نقاط القوة، ما يحتاج إلى تعديل، خطة التحسين)، ثم يتم تدريب عملي على ملئ النموذج باستخدام موقف حياتي عاشه المشارك مؤخراً ثم مناقشة "كيف يساعد التقويم البنائي الذاتي على ضبط الأداء؟"
- نشاط "خطة التنمية الشخصية" إذ يحدد كل مشارك جانباً واحداً يرغب في تطويره مثل إدارة الوقت، مهارات التواصل، استخدام التكنولوجيا... الخ، وبعد ذلك يقوم بكتابة خطة واحدة تتضمن: الهدف، الموارد، الأنشطة، المدة، معايير النجاح، ليتم مشاركة بعض النماذج أمام المجموعة للحصول على التغذية الراجعة.
- لعب الدور "المعلم المراقب" إذ يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة، ثم يتم تقديم سيناريو صفي (مثلاً: فوضى في الصف، ضعف تفاعل الطلاب..) ويطلب من المشاركين تحديد كيف يمكن للمدرس مراقبة سلوكه أولاً ثم تطويره لمواجهة الموقف.

الواجب البيئي

- الاحتفاظ بدفتر التقويم البنائي الذاتي وملئه يومياً بعد انتهاء الدوام في المدرسة لمدة أسبوع واحد.
- متابعة الخطة التطويرية التي صاغها المشارك وتسجيل خطوات تنفيذها.

التقويم البنائي

- يتم ملاحظة قدرة المشاركين على صياغة خطط واقعية للتنمية أثناء الجلسة.
- في النهاية يتم توزيع سؤال مكتوب "ما السلوك الذي ستبدا بمراقبته هذا الأسبوع؟ وما الخطوة الأولى لتطوير ذاتك في هذا الجانب؟"

الجلسة التاسعة: تنمية الإحساس بالمسؤولية

الأهداف السلوكية

- معرفة مفهوم الإحساس بالمسؤولية في السياق الشخصي والمهني.
- تحديد ثلاثة مجالات أساسية يتحمل فيها مسؤولياته كمدرس.
- ان يطبق استراتيجيات عملية لتنمية المسؤولية في موقف مهني محدد.
- ان يستطيع وضع خطة عملية لتعزيز تحمل المسؤولية في موقف مهني محدد.

مقدمة الجلسة

- الترحيب بالمشاركين وفتح نقاش تمهيدي "أذكر موقفاً تحملت فيه مسؤولية إضافية في عملك أو حياتك، وكيف كان شعورك بعد انجازه؟"
- تقديم الفكرة "الإحساس بالمسؤولية هو وعي الفرد بالتزاماته تجاه نفسه والآخرين والقيام بواجباته بجدية وحرص، وهو من أهم مقومات الشخصية الناضجة والقيادية".
- ربط الموضوع بإدارة الذات فالمدرس الذي يتحلى بالمسؤولية يكسب طلابه الانضباط ويصبح قدوة لهم بالالتزام.

المحتوى النظري

- مفهوم الاحساس بالمسؤولية "التزام الفرد بواجباته وقيمه، مع الوعي بنتائج افعاله وقراراته".
- اهمية المسؤولية للمدرس من الناحية العلمية والسلوكية والتربوية.
- انواع المسؤولية (الشخصية والمهنية والاجتماعية).
- عوامل تنمية المسؤولية (وضوح الاهداف والواجبات، المراقبة الذاتية، والتغذية الراجعة، الالتزام)

النشاط التنفيذي

- تمرين "خريطة المسؤوليات" اذ يكتب المشاركون قائمة بمسؤولياتهم (المهنية، الاجتماعية، الشخصية) ثم مشاركتها مع بعضهم البعض ومناقشة "ما هي اصعب المسؤوليات؟ وكيف يمكن تاديتها بسهولة اكبر؟"
- نشاط "مواقف المسؤولية" يتم تقسيم المشاركين الى مجموعات صغيرة واعطاء كل مجموعة سيناريو يتطلب مسؤولية معينة (مثلا: التعامل مع خطأ في الامتحان، مواجهة تقصير طالب، المشاركة في نشاط مدرسي..) وتقوم كل مجموعة بمناقشة "كيف يجب ان يتصرف المدرس المسؤول" ثم عرض الحلول امام المشاركين ومناقشتها.
- تمرين "المساءلة الذاتية" يتم توزيع ورقة تحتوي على اسئلة مثل "هل انجزت واجباتك كاملة هذا الاسبوع؟، هل التزمت بوعودك لطلابك او زملائك؟، ما المسؤولية التي قصرت فيها؟، وكيف ستعالج الامر؟" ثم يتم مناقشة "كيف تساعدنا المساءلة على تعزيز المسؤولية؟"
- تصميم "خطة المسؤولية الشخصية" يختار كل مشارك جانبا واحد يشعر انه بحاجة ليتحمل المسؤولية فيه بشكل اكبر (مثلا التحضير المبكر للدروس، تطوير المهارات، مساعدة الطلاب...) ثم يكتب خطة عملية تتضمن (الهدف، الخطوات، الموارد، المدة، الية التقويم البنائي) ويقوم المشاركون بمشاركة بعض النماذج لمناقشتها.

الواجب البيئي

- تطبيق خطة المسؤولية الشخصية خلال الاسبوع.
- تسجيل المواقف التي تحمل فيها المشارك مسؤولية اضافية والنتائج التي تحققت.
- كتابة شعوره بعد تحمل المسؤولية وماذا كان اثرها على ادائه.

التقويم البنائي

- اثناء الجلسة يتم متابعة تفاعل المشاركين مع أنشطة المساءلة وخطط المسؤولية.
- يتم توزيع سؤال مكتوب "ما هي المسؤولية التي ستعطيها اهتماما اكبر هذا الاسبوع؟ وكيف سنثبت التزامك بها؟"

الجلسة العاشرة: تعلم المرونة النفسية

الاهداف السلوكية

- ان يعرف المرونة النفسية ويمزها عن الصلابة النفسية.
- امكانية ان يحدد ثلاثة من مصادر قوته الداخلية التي تساعد على مواجهة الضغوط.
- تطبيق تمرين "اعادة التفسير المعرفي" لموقف ضاغط يحدده.
- وضع خطة شخصية لتعزيز مرونته النفسية.

مقدمة الجلسة

- تبدأ بالترحيب بالمشاركين وتذكيرهم بان ضغوط العمل والتحديات اليومية تتطلب مهارة اساسية هي المرونة النفسية.
- عمل نشاط تمهيدي من خلال الطلب من كل مشارك ان يشارك موقفا صعبا واجهه في حياته المهنية وكيف تعامل معه؟
- طرح فكرة "ان المرونة النفسية لا تعني غياب الضغوط او المشكلات بل القدرة على التكيف معها لاستعادة التوازن بسرعة والاستمرار في العمل بكفاءة".

المحتوى النظري

- مفهوم المرونة النفسية "هي القدرة على التكيف الايجابي مع الضغوط والازمات والتعافي منها بسرعة".
- من خصائص الشخص المرن نفسيا "ان يكون لديه تفاؤل واقعي، المرونة المعرفية، القدرة على ضبط الانفعال، القدرة على استخدام الدعم الاجتماعي".
- ماهية المرونة النفسية للمدرس هو التعامل مع المواقف الصعبة المعقدة بهدوء وحكمة، وتقليل الآثار السلبية للانهك النفسي، وتعزيز الصحة النفسية للفرد.
- التعرف على استراتيجيات تنمية المرونة المتضمنة اعادة التفسير المعرفي، والتفكير المرن، واستخدام تقنيات الاسترخاء، والاستفادة من الدعم الاجتماعي.

النشاط التنفيذي

- تمرين "خارطة مصادر القوة" اذ يكتب كل مشارك قائمة بمادر قوته الشخصية والمهنية والاجتماعية، ثم يقوم بمشاركة بعض القوائم مع الاخرين ليتم مناقشة "كيف يمكن لهذه المصادر ان تساعد في مواجهة الضغوط؟"
- تمرين "اعادة التفسير المعرفي" اذ يتم عرض موقف ضاغط (مثلا الفشل في انجاز مهمة معينة، او التعرض الى انتقاد...) ثم يتم كتابة الفكرة السلبية الاولى (انا فاشل) ثم اعادة صياغتها (هذه فرصة للتعلم وتحسين المهارات في المستقبل) بعدها يتم اجراء مناقشة جماعية للتعرف على الفرق بين التفسيرين وتأثير كل منهم على الاداء.
- نشاط "المرونة في الموقف" اذ يتم تقسيم المشاركين الى مجموعات صغيرة، واعطاهم سيناريوهات حياتية صعبة، ونقوم كل مجموعة بوضع خطة للتعامل المرن مع الموقف وذلك من خلال استخدام (خطوات بديلة، واستراتيجيات ضبط النفس) ثم يتم عرض الحلول اما المجموعة واستعراض اكثرها مرونة.

الواجب البيتي

- اختيار موقف ضاغط خلال الاسبوع وتطبيق استراتيجية "اعادة التفسير المعرفي" عليه.
- تسجيل الملاحظات في دفتر المتابعة.

التقويم البنائي

- يتم متابعة اداء المشاركين في اعادة التفسير المعرفي اثناء الجلسة.
- يتم توزيع سؤال مكتوب "اذكر موقفا صعبا تواجهه، وكيف ستتعامل معه بطريقة اكثر مرونة بعد هذه الجلسة؟"

الجلسة الحادية عشر: مواجهة الضغوط النفسية

الاهداف السلوكية

- التعرف على مفهوم الضغوط النفسية ومعرفة الفرق بين الضغوط الداخلية والخارجية.
- معرفة الاعراض الجسدية والنفسية والسلوكية للضغط النفسي.
- تطبيق تقنيات عملية ايجابية لمواجهة الضغوط
- وضع خطة شخصية لادارة احد مصادر الضغوط.

مقدمة الجلسة

- يتم الترحيب بالمشاركين وتهياتهم للجلسة.
- نشاط تمهيدي، اذ يطلب من كل مشارك ان يذكر اكثر موقف ضاغط يواجهه في حياته.
- تقديم فكرة "الضغوط امر طبيعي في حياة الانسان لكن المشكلة لاتكمن في وجودها بل في طريقة التعامل معها"
- التاكيد على ان مواجهة الضغوط بوعي وطرق صحية يعزز الصحة النفسية ويزيد من الكفاءة المهنية.

المحتوى النظري

- مفهوم الضغط النفسي "هو استجابة الجسم والدماغ للمواقف التي يعتبر تحديا او تهديدا"

- انواع الضغوط "داخلية تشمل التوقعات العالية من الذات، والخارجية الناتجة من ضغوط العمل مالاخرين"
- اعراض الضغوط (جسدية، نفسية، اجتماعية، مهنية)
- استراتيجيات مواجهة الضغوط (الاجيائية والسلبية)

النشاط التنفيذي

- تمرين "خريطة الضغوط" يتم توزيع ورقة فيها ثلاثة اعمدة (مصادر الضغط، المشاعر المرتبطة بها، كيفية التعامل معها في ضوء خبراتهم السابقة) ويكتب المشاركون قائمة بمصادر الضغوط لديهم ثم يناقشون "هل طرق التعامل الحالية فعالة ام تحتاج الى تغيير؟"
- تمرين "بطاقات الاعراض" اذ تعرض بطاقة مكتوب عليها اعراض (جسدية، نفسية، سلوكية)، ويختار كل مشارك ثلاثة اعراض يشعر بها غالبا عند تعرضه للضغط، ثم يقوم بتوضيح "كيف يؤثر الضغط على حياته اليومية؟"
- تدريب عملي على الاسترخاء من خلال ممارسة تمرين استرخاء قصير (يبدأ بشد العضلات وارتخاؤها مع التنفس التدريجي) يتم مناقشة الشعور بعد التمرين ، ثم التأكيد على اهمية الممارسة اليومية له.
- نشاط "اعادة التفسير المعرفي" اذ يتم اعطاء سيناريو ضاغط (مثلا تاخر الطلاب عن وقت الدرس) ويكتب المشاركون الفكرة السلبية الاولى (انا مدرس غير ناجح) ثم يقومون باعادة صياغتها ايجابيا (يمكنني تحسين طريقتي في المرة القادمة) بعدها يتم مشاركة الامثلة مع الاخرين.

الواجب البيتي

- تصميم خطة شخصية لمدة اسبوع (يحدد كل مشارك مصدر ضغط اساسي واحد في حياته، ثم يكتب خطة لمواجهته باستخدام واحدة من الاستراتيجيات الايجابية التي تعلمها في الجلسة، ثم يسجل المواقف التي تمت فيها المواجهة والنتائج.

التقويم البنائي

- يتم متابعة جودة خطط المواجهة واعادة التفسير المعرفي لها اثناء الجلسة.
- توزيع سؤال مطبوع لكل مشارك "اذكر استراتيجيات واحدة ستستخدمها هذا الاسبوع لمواجهة الضغوط، ولماذا اخترتها؟"

الجلسة الثانية عشر: تحديد الاحتياجات الشخصية والريجات الاهداف السلوكية

- يعرف مفهوم الاحتياجات الشخصية ويفرق بينها وبين الرغبات.
- يميز بين الحاجات الاساسية والثانوية.
- يضع خطة اسبوعية تراعي احتياجاته الشخصية وكيفية تلبيتها.

مقدمة الجلسة

- الترحيب بالمشاركين وفتح النقاش التمهيدي معهم من خلال سؤالهم "كم مرة شعرت بانك منشغل طوال اليوم بتلبية رغباتك لكنك لم تحصل على ماكنت تحتاجه؟"
- تقديم فكرة "نجاح الفرد في حياته يرتبط بقدرته على تحديد احتياجاته الاساسية وفقا لخطة واضحة.
- ربط ادارة الذات باشباع الحاجات، فالشخص الذي يحدد احتياجاته يستطيع ان يضع خطة واضحة لاشباعها.

المحتوى النظري

- الاحتياجات الاساسية "الامور التي لايمكن الاستغناء عنها لضمان التوازن النفسي والجسدي (مثال: الراحة، التطوير، العلاقات، الصحة ...) اما الرغبات فهي "اشياء مكملة لكنها ليست اساسية"

النشاط التنفيذي

- نشاط "قائمة الاحتياجات" اذ يكتب المشاركون قائمة باحتياجاتهم الاساسية (مثل النوع الكافي، وقت للعائلة، التعلم ...) ومشاركة بعض الامثلة ثم مناقشتها "كيف نفرق بين الرغبة والحاجة؟"
- نشاط "من الفوضى الى النظام" اذ يتم تقسيم المشاركين الى مجموعات صغيرة واعطاء كل مجموعة قائمة عشوائية بمهام متعددة (مثلا تحضير الدروس، مشاهدة مسلسل، مراجعة خطة، تصفح مواقع

التواصل، قضاء وقت مع العائلة ..) والمطلوب ترتيبها وفقا للاولوية بعدها يتم مناقشة النتائج "كيف يختلف ترتيب الحاجات بين الأشخاص؟"

- تصميم "خطة اسبوعية متوازنة" اذ يكتب كل مشارك خطة بسيطة لاسبوعه القادم تشمل حاجاته الاساسية والثانوية ثم يحدد الاولويات وبعدها يقوم بمشاركة بعض الخطط للحصول على التغذية الراجعة.

الواجب البيتي

- تطبيق الخطة الاسبوعية لمدة سبعة ايام.
- تسجيل الملاحظات "هل شعر المشارك بتوازن أكبر؟ ما هي الاحتياجات التي انجزت وما التي تاجلت؟"

التقويم البنائي

- يتم متابعة قدرة المشاركين على تحديد احتياجاتهم بوضوح اثناء الجلسة.
- توزيع سؤال مكتوب "اذكر حاجة اساسية لك كمدرس او كشخص، وما هي الحاجة التي ستضعها في المرتبة الاولى لتحقيقها هذا الاسبوع؟"
- الجلسة الثالثة عشر: اثاره الدافعية والرغبة بالانجاز الاهداف السلوكية
- يعرف مفهوم الدافعية والانجاز في السياق التعليمي.
- يتم تحديد العوامل التي تؤثر ايجابا او سلبا على الدافعية.
- تطبيق تقنيات اثاره الدافعية الذاتية وتعزيز الرغبة بالانجاز.
- وضع خطة شهرية لتعزيز الانجازات الاسبوعية.

مقدمة الجلسة

- الترحيب بالمشاركين وفتح النقاش حول "ما الذي يدفعكم للاستمرار في التدريس رغم الصعوبات اليومية؟"
- تقديم فكرة "الدافعية هي الطاقة الداخلية التي تحرك السلوك وتوجهه نحو تحقيق الاهداف، والرغبة في الانجاز هي المحرك الاساسي للتفوق والابداع".
- ربط موضوع الدافعية والانجاز بادارة الذات "المدرس ذو الدافعية العالية ينقل حماسه لطلابه ويصبح نموذجا لهم".

المحتوى النظري

- مفهوم الدافعية "هي القوة الداخلية التي تدفع الفرد للعمل من اجل تحقيق اهداف محددة".
- انواع الدافعية: داخلية كتحقيق الذات، وحب التعلم، والقيم الشخصية، واخرى خارجية كالحوافز المادية، او تقدير الاخرين، او الترقية... الخ.
- مفهوم الرغبة في الانجاز "هي نزعة الفرد نحو تحقيق الصعوبات وتحقيق اهداف تتطلب جهدا وتفوقا"
- خصائص الاشخاص ذوي الدافعية العالية كالمثابرة، والتركيز، والمبادرة، والابجائية.
- عوامل تؤثر على الدافعية منها وضوح الاهداف، وجود مكافئات، وبيئة داعمة، والتغذية الراجعة.
- استراتيجيات تنمية الدافعية هي "تحديد اهداف قابلة للتحقيق، تقسيم المهام الكبيرة، تذكر النجاحات السابقة".

النشاط التنفيذي

- نشاط "محزاتي الشخصية" يكتب كل مشارك ثلاثة اسباب رئيسية تدفعه للعمل بجد في مهنته ثم يقوم بمشاركتها مع الاخرين، بعدها يتم مناقشة "هل هذه المحفزات داخلية ام خارجية؟"
- نشاط "السلم التحفيزي" يتم توزيع ورقة مرسوم عليها شكل سلم، ليكتب المشاركون في الدرجات السفلية ما يعيق دافعيتهم، وفي الدرجات العلوية مايزيدها، ثم يتم مناقشة "كيف نتحول من العقبات الى المحفزات خطوة بخطوة"

- تمرين "تصميم خطة الانجاز" اذ يقوم كل مشارك بتحديد هدف مهني قصير المدى (مثلا تطوير طريقة التدريس...) ثم تكتب خطة تتضمن (الهدف، الخطوات، الموارد، موعد الانجاز، اسلوب التعزيز) ويتم مشاركة بعض الخطط ومناقشتها لتحفيز باقي المشاركين في الجلسة.

الواجب البيتي

- تنفيذ الخطة المهنية الموضوعة خلال الجلسة.
- تسجيل ماتم انجازه وما العقبات التي واجهها وكيف تعامل كل مشارك معها.

التقويم البنائي

- اثناء الجلسة يتم ملاحظة تفاعل المشاركين مع أنشطة السلم التحفيزي وخطط الانجاز.
- توزيع سؤال مكتوب "اذكر هدفا واحدا ستعمل على انجازه هذا الاسبوع، وما هو الدافع الذي سيدفعك لتحقيقه؟"

الجلسة الرابعة عشر: تنمية التفكير الايجابي

الاهداف السلوكية

- التعرف على مفهوم التفكير الايجابي وتمييزه عن التفكير السلبي او التفاؤل غير الواقعي.
- معرفة اثار التفكير الايجابي على الصحة النفسية والاداء المهني.
- تطبيق استراتيجيات عملية لتعزيز التفكير الايجابي (اعادة التفسير، الامتنان، والحوار الذاتي الايجابي).

مقدمة الجلسة

- الترحيب بالمشاركين وبدء النشاط التمهيدي "اذكر موقفا واجهت فيه صعوبة لكنك تمكنت من تجاوزه عندما نظرت اليه من زاوية ايجابية".
- تقديم الفكرة "التفكير الايجابي ليس تجاهل للمشكلات بل هو اسلوب في النظر للاحداث بوعي يركز على الحلول والفرص بدلا من العقبات.
- ربط موضوع ادارة الذات بالتفكير الايجابي "المدرس الذي يتمتع بتفكير ايجابي يخلق بيئة صافية مشجعة وينقل طاقة ايجابية لطلابه"

المحتوى النظري

- مفهوم التفكير الايجابي "هو اسلوب ادراكي يقوم على تفسير المواقف بطريقة واقعية متفائلة، مع التركيز على الحلول بدلا من التركيز على المشكلات"
- اهمية التفكير الايجابي في "تخفيف القلق والتوتر، وتعزيز المرونة النفسية، وتحسين العلاقات المهنية"
- سمات الشخص الايجابي "اذ يتوقع الافضل، ويبحث عن الحلول، كما يتعلم من الاخطاء ويعزز نفسه والآخرين.
- استراتيجيات تنمية التفكير الايجابي كالحوار الذاتي الايجابي، وممارسة الامتنان اليومي، واعادة التفسير المعرفي، والتركيز على النجاحات والانجازات حتى لو كانت صغيرة.

النشاط التنفيذي

- نشاط "كشف الافكار" اذ يكتب المشاركون جملة سلبية يقولونها لانفسهم (مثلا لن استطيع ضبط الصف) ثم يطلب منهم اعادة صياغتها بايجابية واقعية (مثلا استطيع ان احسن اسلوبي في ضبط الصف بخطوات عملية"، بعدها يتم مناقشة الفرق بين الصيغتين واثر كل منهما على المشاعر والسلوك.
- نشاط "من المشكلة الى الحل" اذ يتم تقسيم المشاركين الى مجموعات صغيرة، واعطاء كل مجموعة موقفا صعبا (مثلا ضعف مشاركة الطلبة، نقص الموارد...) بعدها يطلب منهم كتابة جانب سلبي وجانب ايجابي في كل موقف وتقديم حل عملي، ثم يتم عرض الافكار امام الجميع ومناقشة "كيف يتم عرض الافكار امام الجميع ومناقشة كيفية تحويل الصعوبات الى فرص ممكنة"

الواجب البيتي

- كتابة ثلاثة جمل ايجابية يوميا في "دفتر الامتنان" لمدة اسبوع.
- تطبيق استراتيجيات اعادة التفسير على موقف واحد سلبي يوميا.

التقويم البنائي

- يتم متابعة قدرة المشاركين على تحويل العبارات السلبية الى ايجابية اثناء الجلسة.

- توزيع سؤال مكتوب "اذكر فكرة سلبية لديك، وكيف ستعيد صياغتها بشكل ايجابي بعد هذه الجلسة؟"

الجلسة الخامسة عشر: تحديد وتنفيذ الاهداف الواقعية الاهداف السلوكية

- التعرف على مفهوم الهدف الواقعي ومقارنته بالهدف غير الواقعي.
- تحديد المعايير الاساسية لصياغة الاهداف وفق نموذج SMART
- وضع خطة عملية لتحقيق هدف محدد.
- استخدام المشارك ادوات المتابعة لتقييم تقدمه نحو الهدف.

مقدمة الجلسة

- الترحيب بالمشاركين وطرح سؤال تمهيدي "هل سبق ان وضعت هدفا شخصيا او مهنيا لكنك لم تتمكن من تحقيقه؟ وما السبب برأيك؟"
- تقديم فكرة "وضع الاهداف بواقعية لا يعني تقليل الطموحات، بل صياغتها بشكل واضح وقابل للتحقيق، مع اعداد خطوات عملية للتنفيذ والمتابعة".
- ربط موضوع الاهداف بادارة الذات "فالمدرس الذي يجيد وضع اهدافه الواقعية يكون أكثر قدرة على الانجاز والتخطيط لتطويع ذاته"

المحتوى النظري

- الهدف الواقعي هو هدف محدد قابل للقياس والتحقيق ومرتبطة بواقع الشخص ومحدد زمنيا.
- فوائد تحديد الاهداف هو توجيه الجهود، وزيادة الدافعية، وخلق شعور بالانجاز، وتقليل الاحباط.
- انواع الاهداف، اذ هنالك عدة تصنيفات منها قصيرة المدى واخرى طويلة المدى، وهناك اهداف رئيسية واخرى فرعية، وهناك اهداف خاصة واخرى مشتركة.
- التعرف على معايير SMART محدد (Specific) الهدف واضح ومباشر، وقابل للقياس (Measurable) يمكن قياس التقدم، وقابل للتحقيق (Achievable) يتناسب مع قدرات الفرد، وواقعي (Realistic) مرتبط بالموارد والظروف، ومحدد زمنيا (Timebound) له إطار زمني واضح.
- خطوات تنفيذ الاهداف هي (كتابة الهدف، تقسيمه الى مهام صغيرة، تحديد الموارد، والمتابعة المستمرة، والتقييم).

النشاط التنفيذي

- صياغة هدف، اذ يحدد كل مشارك هدفا شخصيا او مهنيا يود تحقيقه خلال شهر، ويطلب منه صياغة الهدف وفق معايير SMART ثم يتم مشاركة بعض الاهداف ومناقشتها جماعيا لتوضيح مدى واقعيته.
- نشاط "خطة التنفيذ" اذ يتم توزيع ورقة عمل تتضمن (الهدف، الخطوات، الموارد، الجدول الزمني، معايير التقويم البنائي) ثم يضع المشاركون خطة عملية لتنفيذ هدفهم، بعدها يتم مراجعة بعض الخطط اما المشاركون وتقديم تغذية راجعة.
- تمرين "العقبات والحلول" اذ يحدد كل مشارك عقبة محتملة قد تواجهه عند تنفيذ هدفه (مثلا ضيق الوقت، او قلة الدعم ...) ثم يكتب خطة بديلة للتعامل مع العقبة، بعدها يتم مناقشة "كيف يساعد الاعداد المسبق لمواجهة العقبات على تحقيق الاهداف؟"

الواجب البيئي

- متابعة تنفيذ الخطة الموضوعية خلال الاسبوع.
- كتابة ما تحقق وما العقبات التي واجهته، وما التعديلات المقترحة.

التقويم البنائي

- يتم متابعة صياغة الاهداف وخطط التنفيذ اثناء الجلسة.
- توجيه سؤال مكتوب "اكتب هدفا قصير المدى لنفسك بصياغة واقعية وفقا لمعايير SMART مع خطة عملية لتنفيذها".

الجلسة السادسة عشر: الختام والتقييم البنائي

الأهداف السلوكية

- يمكن للمشارك ان يخلص اهم ماتعلمه من البرنامج النفسي.
- ان يصمم خطة شخصية لادارة ذاته لمدة ثلاثة أشهر.
- ان يقوم بتحديد شريك لدعمه اثناء المتابعة.
- تقييم أثر البرنامج النفسي على مهاراته.

مقدمة الجلسة

- في البداية يتم مناقشة المشاركين للواجب البيئي للجلسة السابقة.
- يتم تقديم ملخص لمل دار في الجلسات السابقة للبرنامج.
- تقديم الشكر لتعاونهم ومواظبتهم على الحضور في جلسات البرنامج النفسي.

المحتوى النظري

- اهمية الاستمرارية في تطبيق المهارات
- دور الدعم الاجتماعي والزملاء في ترسيخ السلوك الجيد.
- كيفية متابعة الذات (دفتر يوميات، او مقياس ذاتي)

النشاط التنفيذي

- فتح نقاش حر حول "ما التغيير الاكبر الذي لاحظته في نفسك؟" وان يشارك كل مشارك فكرة او مهارة اكتسبها.
- ان يقوم المشارك بكتابة ثلاثة اهداف ذكية مرتبطة بادارة الوقت، والانفعالات، والقرارات، وتحديد وسائل القياس (مذكرات او متابعة زميل)
- تحديد شريك للمتابعة المستقبلية وان يختار الزميل كرفيق تدريب، والاتفاق على الية المتابعة (لقاء اسبوعي او رسائل)

التقييم البنائي

- اجراء الاختبار البعدي لمقياس ادارة الذات
- يطلب من المشاركين في البرنامج كتابة ارانهم في البرنامج النفسي، ومدى استفادتهم من الجلسات التي شاركوا فيها.

٥- استنتاجات الدراسة

- في ضوء عرض الإطار النظري والدراسات السابقة والنتائج التي توصل بها البحث الحالي حول اعداد مقياس وبناء برنامج نفسي لادارة الذات لمدرسي ومدارس المرحلة الاعدادية تم استنتاج ما يلي:
- ان ادارة الذات مهارة يمكن تعلمها وهي قابلة للقياس بصورة موضوعية من خلال الابعاد الثلاثة (المشاعر، والافكار، والسلوك) وهذا ما يؤكد بنه ادارة الذات هي بنية نفسية متعددة الابعاد يمكن التحقق منها في البيئة التربوية.
 - ان الدراسات والبحوث التي تناولت اعداد برنامج لتنمية مهارة ادارة الذات كانت اغلبها مخصصة لذوي صعوبات التعلم او الطلبة ولم يكن هناك برنامج خاص لفئة التدريسيين، وهناك قلة في عدد البحوث التي تركز على ذلك.
 - يساهم اعداد مقياس ادارة الذات لدى المدرسين والمدارس في المرحلة الاعدادية في سد فجوة واضحة في الاديبيات المحلية لعدم توفر ادوات قياس خاصة لهذه الشريحة المهمة في المجتمع.
 - ان بناء برنامج نفسي لادارة الذات لدى المدرسين والمدارس في المرحلة الاعدادية يساهم امكانية تطبيقه لزيادة مهارات ادارة الذات لشريحة مهمة فاعلة في النظام التربوي.
 - ان ضعف ادارة الذات قد يؤثر بصورة مباشرة على جودة التعليم اذ ينعكس على قدرة المدرس او المدرسة في التعامل الصفي واتخاذ القرارات المناسبة مما يجعل التدريب على رفع مستوى ادارة الذات ضرورة وليس اختيارا.

٦- توصيات الدراسة

- على المختصين النفسيين اعتماد مقياس ادارة الذات للكشف عن مستوى امتلاك مدرسين ومدرسات المدارس الاعدادية لهذه المهارات.
- على المختصين النفسيين تطبيق البرنامج النفسي لمعرفة فاعليته في ادارة الذات لدى مدرسين ومدرسات المدارس الاعدادية ضمن الدورات التطويرية.

٧- مقترحات الدراسة

- وبناء على النتائج والتوصيات قدم الباحث مجموعة من المقترحات، وهي على النحو الآتي:-
- تطبيق البرنامج النفسي لتنمية ادارة الذات لدى المدرسين والمدرسات في المدارس الاعدادية لمعرفة فاعليته
- تطبيق المقياس الذي تم اعداده في الاختبارين القبلي والبعدي قبل وبعد تطبيق البرنامج النفسي لاختبار الفاعلية.

المصادر العربية

- أبو حميد، ريماء. (٢٠٠٧). علاقة ادارة الذات بالقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى المرأة السعودية دراسة على عينة من السيدات السعوديات العاملات والغير عاملات في مدينة جدة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.
- ابو مسلم، محمود أحمد والموافي، فؤاد حامد. (٢٠١٢). مهارة إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم. مجلة بحوث التربية النوعية بجامعة المنصورة، ٣٤، ١٥٠-١٥٥
- ابو هدروس، ياسرة محمد. (٢٠١٥). إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الأنظمة التمثيلية وبعض المتغيرات لدى عينة من الطالبات المتفوقات في جامعة الأقصى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١ (١٦)، كلية التربية جامعة الأقصى، (ص ٣٧٠-٤٠٧)
- احمد، جنان شهاب. (٢٠١٣). إدارة الذات: العلاقات والتأثيرات التفاعلية مع الاداء التنظيمي، مجلة الإدارة والاقتصاد، جامعة القادسية، ١٨ (٢)، (ص ٢٠٥-٢٣٠)
- احمد، هبة محمد محمود. (٢٠١٣). أثر ادارة الذات على عملية اتخاذ القرارات لدى موظفي الإدارة العليا في الجامعة الإسلامية بغزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، قسم ادارة الاعمال، كلية التجارة، الجامعة الاسلامية، غزة.
- بركات، زياد. (٢٠٠٩). سيكولوجية التخطيط للحياة وادارة الذات واثار ذلك على دافعية للإنجاز عند عينة من مدرسي جامعة القدس المفتوحة، مجلة اتحاد الجامعات العربية بالأردن، العدد (٥٢)، (ص ٤٧٧-٥١٤).
- بن علي، حليلة. (٢٠١٥). إدارة الذات وعلاقتها برتبة الميلاد لدى المراهق، (رسالة ماجستير غير منشورة)، قسم العلوم التربوية، كلية العلوم الانسانية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- التقفي، ابتسام دره. (٢٠٠٥). ادارة الذات لدى مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة ام القرى، السعودية.
- جابر، عيسى. (٢٠٠٩). ادارة الذات وعلاقته بالتعلم الموجه ذاتياً لدى معلمي المدارس المتوسطة بالكوييت، مجلة بحوث التربية النوعية بمصر، عدد (١٤)، (ص ٤٢٤-٤٥٥).
- الحجازي، خديجة محمد سعيد وسليمان، سناء محمد وعبد الستار، ابتسام. (٢٠٢٠). تنمية مهارات ادارة الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية لتحسين صعوبات تعلم القراءة، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد ٢١.
- حسون، ازهار عبود. (٢٠١١). بناء مقياس ادارة الذات وفقاً لنظرية كولمان لدى تدريسي الجامعة، قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- رضا، أكرم. (٢٠٠٧). ادارة الذات، مجلة اسلام اون لاين نت.

<http://www.islamonline.net/tarbia/arabic/display.asp?hquestionID=3291>

-67k

الزغبي، أمل عبد المحسن. (٢٠١٧). أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني لطالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم، *المجلة التربوية*، المجلد ٣٣ (٣)، ص ٥-١٧٦.

السرحاني، سهام و ابو النجا، امينة مصطفى محمد وصالح، هيام فتحي مرسى. (٢٠٢١). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية مهارة إدارة الذات للتخفيف من حدة الضغوط النفسية وأثره على التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة الجوف، *المجلة التربوية*، ٣٧ (٢)، ص ٢٦٤-٣٠٠.

عاشور، محمد نعيم. (٢٠٢٥). ادارة الذات وعلاقتها بالإبداع لدى عمداء جامعة سومر من وجهة نظر رؤساء الاقسام، *مجلة جامعة سومر للعلوم الانسانية*، ٢ (٣)، ص ٣٢٥-٣٤٣.

عمر، كامل عمر عارف والامبابي، ليمياء محمد وعبد العال، اميرة حسن ومحمد، مني محمد الزناتي والحسيني، نادية السيد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية مهارات ادارة الذات لذوي الاعاقة السمعية، *المجلة المصرية للدراسات المتخصصة*، جامعة عين شمس، كلية التربية النوعية، المجلد ٢١٤، ص ٣٣٤-٣٠٢.

عوض، اميلة جبر عبد الله (٢٠١٦). *إدارة الذات وعلاقتها بالانتران الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب ٢٠١٤ على غزة*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة. القمش، مصطفى والعضايلة، عدنان والتركي، جهاد (٢٠٠٨). فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من المرحلة الابتدائية في لواء عين الباشا في الاردن، *مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)*، مجلد ٢٢ (١).

كريم، امين عبد الفتاح محمود. (٢٠٢١). *فاعلية التدريب على ادارة الذات في خفض التفكير الخرافي وبعض انماط السلوك اللاتكيفي لذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مصر.

الكندري، فتوح علي محمد (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات ادارة الذات في تنمية الكفاءة الذاتية الاكاديمية لدى معلمات رياض الاطفال الطالبات بدولة الكويت، *مجلة الارشاد النفسي*، العدد ٧٠، ج ٣.

ماهر، أحمد (٢٠٠٥). *إدارة الذات*، الاسكندرية: الدار الجامعية. محمود، هويدة (٢٠١٢). *الصلابة النفسية وادارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدي طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية، مجلة دراسات عربية في علم النفس بمصر*، ١١ (٥٤١)، ٤-٦١٨.

مطر، عبد الفتاح رجب علي والجمال، رضا مسعد (٢٠١٨). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات في خفض اضطراب اللغة البراجماتية لدى الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، *مجلة كلية التربية*، مجلد ٣٤ (٤)، ص ٩٩-١٤٥.

منصور، طلعت وعبد المنعم، احمد السيد وريان، ايمان محمد (٢٠١٥). *الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات ادارة الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الارشاد النفسي*، العدد (٤٢)، مصر، (ص ١٢٦١-١٢٣٥)، موقع دار المنظومة، الانترنت.

منيب، تهاني والكيلاني، عبد الله وحسين، احمد (٢٠١٤). استخدام ادارة الذات مع ذوي صعوبات التعلم دراسة مرجعية، *مجلة الارشاد النفسي بمصر*، عدد (٣٩)، (ص ٦٧٣-٧٠٦).

النعمان، علي بن محمد بن ابراهيم والخطاف، نواف بندر سليمان (د.ت.). *إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى معلمي التربية الرياضية في مدارس التربية الخاصة*، (ص ٤١-٥٦).

هاشم، علي حسين وجبر، يوشع كريم (٢٠٢٣). فاعلية برنامج نفسي وفق نظام التحليل الاستراتيجي في القدرة على اتخاذ القرار لحكام كرة الطائرة، *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*، ٢ (٢٣)، الجزء (١)، (ص ٨-١٥).

الهدلي، رخرة بنت عمران. (٢٠١٠). *ادارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظرهن*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة ام القرى، السعودية.

Foreign References

- American psychological association APA (2009). *Concise Dictionary of psychology Washington, DC*: American psychological association.
- Baird, K. B. (2000). *Reinforcing professional self- management for improved service quality*, v (10), n (5), pp:299-306.
- Barlow, V. (2001). *Trust and the principalship*, Retrived May 9,2014, Barlow. <http://www.ncbi.nih.gov/pmc/article>.
- Covey, S. R. (1989). *The 7 habits of highly effective people*. New York: Free Press.
- Dawson, S. (2008). A study of relationship between student social networks and sense of community. *Educational Technology & Society* 11(3)
- Goleman. (1998A). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman. (1998B). *What's makes a leader: Harvard business review*, New York, Bantam Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence why it can matter more than IQ*, New York: Toronto.
- Gureasko-Moore, S., Dupaul, G. J., & White, G. P. (2006). The effects of self-management in general education classrooms on the organizational skills of adolescents with ADHD. *Behavior modification*, 30(2), 159-183.
- Kanfer, F. H. (1970). Self-regulation: Research, issues, and speculations. In C. Neuringer & J. L. Michael (Eds.), *Behavior modification in clinical psychology*.
- Krista, T. (2002). *The effects of online time management practices on self-regulated learning and academic self-efficacy* (Master's thesis, Virginia Polytechnic Institute and State University). Virginia Tech Digital Library. <https://vtechworks.lib.vt.edu/items/34a97148-1bc5-4f13-891e-840f5811a26e>
- Marshall, G. N., Wortman, C. B., Kusulas, J. W., Herving., L. K. & Vickers, R. R. (1992). *Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality*.
- Muraven, M., Shmueli, D., & Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength, *journal of personality and social psychology*, 91(3), 524.
- Nelson, S. (2008). *Strategic planning for results*, Public Library Association, PLA results series, American Library Association, Chicago.
- Oxford Advanced Learner's Dictionary*. (1974). of current English, A.S. Hornby horn by A.S. (Albert Sydney)
- Politis, J. D. (2011). *The impact of self-management on organizational creativity*, pp1-18 (<http://www.Ivsl.Org>)
- Robertson. I. T. (2000). "Conscientiousness and managerial performance". *Journal of occupational and organizational psychology*, n73 (171-180).
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.

Translated References

- Abu Hadrous, Y. M. (2015). Self-management and its relationship with social intelligence in light of representational systems and some variables among a sample of outstanding female students at Al-Aqsa University. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 16(1), 370–407.
- Abu Humaid, R. (2007). *The relationship between self-management and the ability to make life decisions among Saudi women: A study on a sample of working and non-working Saudi women in Jeddah* (Unpublished master's thesis). King Abdulaziz University, Saudi Arabia.
- Abu Muslim, M. A., & Al-Muwafi, F. H. (2010). Self-management skills and their relationship with teachers' professional adjustment. *Journal of Qualitative Educational Research, Mansoura University*, (34), 150–155.
- Ahmed, H. M. M. (2013). *The effect of self-management on decision-making among senior management employees at the Islamic University of Gaza*. (Unpublished master's thesis). Islamic University, Gaza, Palestine.
- Ahmed, J. S. (2013). Self-management: Interactive relationships and effects on organizational performance. *Journal of Administration and Economics, University of Al-Qadisiyah*, 2(8), 205–230.
- Al-Hadhli, R. B. I. (2010). *Self-management and its relationship with administrative creativity among female principals, assistants, and teachers in secondary schools in Mecca from their perspective*. (Unpublished master's thesis). Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.
- Al-Hijazi, K. M. S., Suleiman, S. M., & Abdel Sattar, I. (2020). Developing self-management skills among primary school students to improve reading difficulties. *Journal of Scientific Research in Education*, (21).
- Al-Hudhali, R. bint Imran. (2010). *Self-management and its relationship to administrative creativity among principals, assistants, and teachers of secondary schools in Makkah from their perspectives* (Unpublished master's thesis). Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.
- Al-Kandari, F. A. M. (2022). Effectiveness of a training program based on self-management skills in developing academic self-efficacy among kindergarten teachers in Kuwait. *Journal of Psychological Counseling*, 70(3).
- Al-Numan, A. B. M., & Al-Khattaf, N. B. S. (n.d.). *Self-management and its relationship with administrative creativity among physical education teachers in special education schools* (pp. 41–56).
- Al-Qumsh, M., Al-Odailah, A., & Al-Turki, J. (2008). Effectiveness of an educational program in improving self-organization skills among primary school students with learning difficulties in Ain Al-Basha, Jordan. *An-Najah University Journal for Research (Humanities)*, 22(1).
- Al-Sarhani, S., Abu Al-Naja, A. M., & Saleh, H. F. M. (2021). Effectiveness of a counseling program to develop self-management skills to reduce psychological stress and its impact on academic achievement among female students at the College of Education, Al-Jouf University. *Educational Journal*, 37(2), 264–300.

- Al-Thaqafi, I. D. (2005). *Self-management among female principals of secondary schools in Mecca*. (Unpublished master's thesis). Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.
- Al-Zoghbi, A. M. (2017). The effect of a program based on psychological flexibility on improving emotional self-efficacy and reducing career anxiety among university students with learning difficulties. *Educational Journal*, 33(3), 5–176.
- Ashour, M. N. (2025). *Self-management and its relationship to creativity among deans of the University of Sumer from the perspective of department heads*. *Journal of the University of Sumer for Human Sciences*, 3(2), 325–343.
- Awad, A. J. A. (2016). *Self-management and its relationship with emotional balance among wives of martyrs of the 2014 Gaza war*. (Unpublished master's thesis). Islamic University, Gaza, Palestine.
- Barakat, Z. (2009). The psychology of life planning and self-management and their effect on achievement motivation among a sample of Open University of Jerusalem teachers. *Arab Universities Union Journal (Jordan)*, (52), 477–514.
- Ben Ali, H. (2015). *Self-management and its relationship with birth order among adolescents*. (Unpublished master's thesis). Mohamed Khider University, Biskra, Algeria.
- Hāshim, A. H., & Jabr, Y. K. (2023). The efficacy of a psychological program based on the strategic-analysis system on decision-making ability of volleyball referees. *Al-Qadisiyah Journal for Sport Educational Sciences*, 23(2), 8–15.
- Hassoun, A. A. (2011). *Building a self-management scale according to Coleman's theory for university faculty*, Department of Psychological Counseling and Educational Guidance, College of Education, Al-Mustansiriya University.
- Jaber, I. (2009). Self-management and its relationship to self-directed learning among middle school teachers in Kuwait. *Journal of Qualitative Educational Research (Egypt)*, (14), 424–455.
- Karim, A. A. F. M. (2021). *Effectiveness of self-management training in reducing superstitious thinking and maladaptive behaviors among middle school students with learning difficulties*. (Unpublished master's thesis). Kafr El-Sheikh University, Faculty of Education, Egypt.
- Maher, A. (2005). *Self-management*. Alexandria, Egypt: Al-Dar Al-Jami'ia.
- Mahmoud, H. (2012). Psychological resilience and self-management and their relationship with mental health and academic success in light of some variables among diploma students, Faculty of Education. *Arab Studies in Psychology*, 11(541), 4–618.
- Mansour, T., Abdel-Moneim, A. A., & Ryan, I. M. (2015). Psychometric characteristics of the self-management skills scale among a sample of university youth. *Journal of Psychological Counseling*, 42, 1235–1261.
- Matar, A. R. A., & Al-Jamal, R. M. (2018). Effectiveness of a training program to develop self-management skills in reducing pragmatic

- language disorder among children with ADHD. *Journal of the Faculty of Education*, 34(4), 99–145.
- Muneeb, T., Al-Kilani, A., & Hussein, A. (2014). Using self-management with students with learning difficulties: A reference study. *Journal of Psychological Counseling*, 39, 673–706.
- Omar, K. O., Al-Mambabi, L. M., Abdel-Aal, A. H., Mohamed, M. M. A., & Al-Husseini, N. A. (2019). Effectiveness of a counseling program to develop self-management skills for students with hearing impairment. *Egyptian Journal of Specialized Studies, Ain Shams University, Faculty of Specific Education*, 21, 302–334.
- Reda, A. (2007). Self-management. Islam Online. Retrieved from <http://www.islamonline.net/tarbia/arabic/display.asp?hquestionID=3291-67k>