



جامعة المنصورة
كلية التربية



فعالية برنامج تدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت

إعداد

إبراهيم خليل الكندري

باحث دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة المنصورة

إشراف

أ.د/ ليلى عبد العظيم سيد أحمد

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية- جامعة المنصورة

أ.د/ عصام محمد زيدان

أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٧ – يوليو ٢٠٢٤

فعالية برنامج تدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت

إبراهيم خليل الكنتري

مستخلص:

استهدف البحث تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت، والتحقق من فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت، والتحقق من استمرار فعالية البرنامج بعد مرور شهر من انتهاء تطبيقه، وتكونت عينة البحث من (30) تلميذ من التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت، مقسمة إلى (15) تلميذ مجموعة ضابطة، و(15) تلميذ مجموعة تجريبية، وأعد الباحث البرنامج التدريبي، ومقياس مهارات إدارة الذات، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت، كما استمرت فعاليته بعد مرور شهر من انتهاء تطبيقه.

كلمات مفتاحية: برنامج تدريبي - مهارات إدارة الذات - التلاميذ الموهوبين - المرحلة المتوسطة

Abstract:

The research aimed to develop self-management skills among gifted students in the middle stage in the State of Kuwait, verify the effectiveness of the training program in developing self-management skills among gifted students in the middle stage in the State of Kuwait, and verify the continued effectiveness of the program one month after the end of its implementation. The research sample consisted of (30) A gifted student in the middle school in the State of Kuwait, divided into (15) students in a control group, and (15) students in an experimental group. The researcher prepared the training program and a measure of self-management skills, and the results concluded that the training program was effective in developing the students' self-management skills. Gifted students in the middle stage in the State of Kuwait, and the effectiveness continued one month after the end of its implementation.

Keywords: Training Program - Self-Management Skills - Gifted Students- middle stage.

مقدمة:

يبدأ التلاميذ خلال المرحلة المتوسطة الدخول في مرحلة المراهقة، حيث تحدث لهم بعض التغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية التي تؤثر بشكل كبير على سلوكياتهم، وطريقة حلهم للمشكلات، وإدارتهم لذواتهم. وتمثل هذه المرحلة خطراً كبيراً إذا لم يتلقوا الاهتمام المناسب والتدخلات التي تلبي احتياجاتهم وتؤهلهم للتعامل مع هذه التغيرات. وبسبب هذه التغيرات، يحتاج التلاميذ إلى مساعدة في إدارة ذواتهم، والتحكم في رغباتهم، وتعديل سلوكهم وتنظيمه، لكي يتمكنوا من أداء وظائفهم الأكاديمية على أفضل وجه والوصول إلى درجة الكفاءة. وبالأخص، فإن التلاميذ الموهوبين الذين يتلقون اهتماماً خاصاً في كل مرحلة يمرون بها، يحققون نجاحاً كبيراً سواء في الجانب الأكاديمي أو في جوانب وأنشطة الحياة المختلفة.

وتهتم الدول المتقدمة في عصرنا الحاضر برعاية أبنائها الموهوبين والمتفوقين الذين يعدون خياراً إستراتيجياً تعمل الدول على استثماره وإعداده ليسهم في تحقيق التنمية المستدامة لتلك الدول، إن رعاية الموهوبين والمبدعين وتقديم المناسبة لهم عامل من عوامل المساندة لتنمية القدرة الذاتية وتطوير المهارات، وفي هذا الصدد تشير الدراسات إلى أن فئة الموهوبين والتميزين في المجتمع يمثلون نسبة تتراوح ما بين (3% - 4%) من الأفراد، ومن تلك النسبة يخرج لنا المفكرون والعلماء والقادة الذين يسهمون في قيادة المجتمعات وتنميتها من واقع إنتاجات تلك العقول من ابتكارات واختراعات ونظريات علمية وتطبيقية في شتى المعارف والعلوم (فتحي أبو ناصر، وطالع الأسمرى، 2017، 106).

وأشارت هالة كمال (2020، 528) أن إدارة الذات من الموضوعات الحيوية التي يجب أن يهتم بها الأفراد وبكثرة مع ذلك فإن القليل من الناس الذين يشغلهم هذا الأمر، بينما يرى البعض أن المكون الأساسي للكفاءة وأساس مهارات الإنتاج والقيادة ومكون أساسي للذكاء الوجداني، كما أن إدارة الذات تعتبر سلوكاً محورياً لأنه عندما يتعلم الفرد كيف يدير ذاته، فيتعلم مهارات تسهل عليه تعميم بعض من السلوكيات خلال عدد من المواقف والبيئات والأفراد.

ومما سبق يتبين للباحث أنه من الضروري الاهتمام بالتلاميذ الموهوبين في المرحلة المتوسطة التي تنسم بالتغيرات التي تنتج عن تحول التلميذ في مرحلة نمو جديدة وهي مرحلة المراهقة، وذلك للحفاظ على قدراتهم ومهاراتهم، ومستواهم الدراسي وذلك من خلال مساعدتهم بالتدخل ببرامج لتنمية مهارات إدارة الذات لديهم، وتحسين أدائهم بشكل عام.

مشكلة الدراسة:

تمثل إدارة الذات دور إيجابي وفعال في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتساعده في التعامل مع مشكلاته ومواجهتها، واختيار الطرق المناسبة لحلها، كما تساعده في إدارة أمور حياته، حيث تهدف إلى تنظيم النفس وتقويتها مما يساعد التلاميذ على تحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي (هويده حنفي، 2013، 541).

وتعتبر الذات وبنائها وتطويرها وما يرتبط بها من مصطلحات نفسية؛ كالكفاءة الذاتية والاجتماعية والمعرفية والعاطفية من المصطلحات النفسية المهمة في شخصية التلاميذ الموهوبين والمتفوقين التي تحتاج للتعزيز والتنمية فعلى الرغم من الجهود المبذولة في الاهتمام بفئة المتفوقين؛ إلا أن هناك تقصير في تناول الجوانب النفسية والاجتماعية لهم، والتي بطبيعة الحال لا تقل أهمية عن الجوانب الأكاديمية والمعرفية؛ لكونها تساعد على رفع مستوى الإنجاز والأداء بشكل ملحوظ؛ حيث أن انخفاض وعي التلاميذ، بذاتهم وقدراتهم الذاتية وأبعادها المختلفة، يقلل من قدرتهم على مواجهة الصعوبات والمشكلات، ويحد من قدراتهم الإبداعية والابتكارية، ونظرته الإيجابية للمستقبل وقدرته على العطاء والإنجاز، ولذلك زادت الحاجة إلى تبني استراتيجيات إرشادية تستهدف التلاميذ؛ لتنمية وتعزيز مهاراتهم العقلية وقدراتهم الابتكارية، واستثمار طاقاتهم الإبداعية، وتوفير فرص التدريب التي من شأنها تعزيز الثقة بالنفس لديهم (مصلح المجالي، 2019، 395).

ويمكن بلورة وتحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي: -

- ما فعالية برنامج تدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

- ما فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت؟

- هل تستمر فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج؟

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى ما يلي:

- ١- تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت.
- ٢- التحقق من فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت.
- ٣- التحقق من استمرار فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.

أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته مما يلي:

- ١- يفيد البحث الحالي فئة التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة، حيث يستهدف البحث تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت.
- ٢- إمداد المكتبات العربية بمقياس مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة.
- ٣- الإفادة من خلال البرنامج التدريبي الذي يستهدف تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت.
- ٤- يوجه البحث الحالي الاهتمام بفئة الموهوبين من تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.
- ٥- من خلال تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين يمكن رفع مستوى القدرة على استثمار وتوظيف التلاميذ لقدراتهم، ومهاراتهم وتنظيم اهتماماتهم، وزيادة القدرة على إنتاج الأفكار وتنفيذ المهام بشكل أسرع وأفضل.
- ٦- يوفر البحث الحالي بعض الأدوات التي يمكن الاستفادة بها في مجال الإرشاد النفسي والقياس، حيث يقدم الباحث في البحث الحالي برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات، ومقياس مهارات إدارة الذات.
- ٧- يعكس البحث الاهتمام بفئة يجب لفت الأنظار إليها لأهمية رعايتها وعدم الإغفال عنها، وتوجيه انظار التربويين والمختصين في مجال التربية والتربية الخاصة والصحة النفسية إلى ضرورة الاهتمام بهذه الفئة وتقديم البرامج المتعددة بهدف رفع مستوى هؤلاء التلاميذ في كافة الجوانب ومساعدتهم على استثمار قدراتهم.

المفاهيم الاجرائية للبحث:

١- البرنامج التدريبي Training Program:

تعرف جيهان سليمان (٢٠١١، ص ١٣) البرنامج التدريبي بأنه "مجموعة من المعارف والعمليات والمهارات والأنشطة المنظمة التي تستهدف توجيه وتدريب المستهدفين على مهارات متعددة خلال فترة زمنية محددة، والقيام بأوجه نشاطات مختلفة وعلاقات تكسبهم خبرات وتشبع احتياجاتهم وتنمي قدراتهم إلى أقصى حد ممكن.

٢- مهارات إدارة الذات: Self-Management Skills

يتبنى الباحث التعريف الاجرائي لطلعت منصور، وإيمان ريان، وأحمد عبد المنعم (٢٠١٥، ١٢٣٦) مهارات إدارة الذات بأنها "الآليات التي يستخدمها الفرد في المواقف المختلفة، ولتحسين سلوكه أو تحديد احتياجاته، ليتمكن من تحقيق أهدافه المرجوة".

٣- التلاميذ الموهوبون: Talented Pupils

يعرف الموهوبين بأنهم "تلك الفئة التي تتميز عن أقرانها من العاديين في خاصية معينة أو أكثر من الخصائص الشخصية سواء في الجانب العقلي أو الجانب المعرفي أو الجانب الانفعالي، مما يجعلهم في حاجة إلى رعاية خاصة تختلف عما يقدم لأقرانهم من العاديين من أجل الوصول بهم إلى أقصى حد ممكن من النمو والتوافق النفسي" (فاطمة أحمد، ٢٠٠٦، ص ٣٧).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: مهارات إدارة الذات: Self-Management Skills

إدارة الذات بأنها تدريب الطفل على تنفيذ بعض أنماط السلوك بنفسه، حتى في غياب الإشراف الظاهر عليه أو أثناء تواجده بمفرده؛ بغرض ضبط وتعديل سلوكه وذلك بعد تلقي التدريب المناسب على القيام بهذه الأنماط من السلوك بالشكل المطلوب (آيات قاسم، ٢٠٢٠، ٢١٢)؛ كما يذكر (أمين كريم، ٢٠٢١، ٢١) أن إدارة الذات تمكن الفرد بالتحكم في تصرفاته وتحويل المواقف السلبية إلى مواقف إيجابية مما يجعله فرداً سويًا بالمجتمع، وتعد مهارات إدارة الإنسان لذاته وتعامله مع نفسه بكل كفاءة واقتدار هي إحدى مؤشرات النجاح في الحياة، وفي مقابل ذلك فإن فشله مع ذاته هو مدعاة لفشله في حياته.

وصنف جاردن، وكليفورد، وفريس (٢٠٠٨، Jardine, Clifford & Fries) إدارة الذات إلى نوعين يرتبط الأول بالتخطيط للمهمة، وهو أن يرسم المتعلم العمليات ويرتبها بما يتلاءم مع الفترة الزمنية والجهد المطلوب لكل جزء أو عنصر من المهمة، وأما الثاني فيرتبط بالعمل على المهمة أو استراتيجيات إدارة الذات، وهي عبارة عن منظومة من الاستراتيجيات التي يمكن تطبيقها على أية مهمة لزيادة فرص النجاح في أداء المهمة.

أهداف إدارة الذات:

- الانتظام الذاتي ويقصد به أن الوظائف النفسية للذات تسير على نحو منسق ومنظم ومرتب وليس عشوائي، مع شعور بالرضا عن السلوك وعواقبه تعديل السلوك، حيث يعتبر تعديل السلوك حجر الزاوية لتجنب المشكلات بالإضافة إلى
- القدرة على التصرف في المواقف المختلفة التي تواجه الفرد بشكل أفضل. ضبط الانفعالات، فالإنسان يمر بأحداث تتسبب في هذه الانفعالات من فرح وحزن والشخص السوي هو الذي يمرن نفسه على السيطرة على انفعالاته.
- تنمية الشعور بالمسؤولية، وهو عنصر مهم ومؤثر في العديد من المتغيرات كالعجز والفشل والتعاسة وغيرها. زيادة السلوك المناسب ومن ثم زيادة الثقة بالنفس. وترتكز عملية إدارة الذات على
- ركيزتان أساسيتان: هما الاستعداد النفسي: أي امتلاك القابلية للتطوير والنماء وامتلاك الرغبة في التطور. • التفكير الإيجابي: امتلاك القناعة بضرورة التغيير النفسي والثقة في القدرة على التغيير (أميلة عوض، ٢٠١٦، ١٦-١٧).

سمات إدارة الذات:

تتمثل سمات إدارة الذات في: قبول المسؤولية، والعمل باستقامة، وإبداء المرونة، وتطوير المرونة الشخصية، والتمتع بروح المبادرة، وإظهار الحزم المناسب، وإدارة الوقت بتقليل الوقت المستهدف وتحسين الأداء على أساس التغذية المرتدة، وعرض أفكار خلاقة عصف ذهني، وتحقيق الأهداف بشكل مستقل (جيهان الجوهري، ٢٠٢٢، ٦).

أهمية إدارة الذات:

لقد حدد كينج سيرز (King-Sears, 2008, 25-36) أهمية إدارة الذات في النقاط التالية:
١- ترجع أهمية إدارة الذات من إمكانية استخدامها مع أنماط متعددة من الأطفال ومع أعمار مختلفة.

٢- تستخدم إدارة الذات كوسيلة لزيادة الاستقلالية لدى الطفل.

٣- تسهم إدارة الذات في تنمية بعض المهارات والسلوكيات الاجتماعية المقبولة التي تصدر من الطفل.

٤- يمكن أن يستخدم المعلمون إدارة الذات كبرنامج تدخل لتقليل اعتماد الأطفال عليهم. كما أشارت بعض الدراسات إلى أهمية التدريب على مهارات إدارة الذات في مراحل العمر المختلفة، وذلك لما لها من فوائد ونها دراسة موسيكامب، وآخرون (Museum, et al, 2016) التي أشارت إلى أن التدريب على مهارات إدارة الذات تؤدي إلى تحسين نوعية الحياة، والتغلب على أعراض الاكتئاب، ومن ثم تحسين كفاءة الفرد.

معوقات إدارة الذات:

وتتمثل معوقات إدارة الذات في عدم وجود خطط وأهداف للمراحل الحياتية المقبلة، والتكاسل والتسويف والتأجيل في تنفيذ ما تم التخطيط له، والنسيان بسبب عدم توثيق الأهداف بحيث تتراكم الأعباء، والاستجابة لمقاطعات الآخرين وتشويشهم، وعدم استشارة أهل الخبرة للاستفادة من تجاربهم عدم الايمان بإمكانية تحقيق ما نهدف اليه (أميلة عوض، ٢٠١٦، ٢٨).

وترى (سماح السعيد، ٢٠١٨، ٦٤٤) أن التدريب على إدارة الذات يوفر للأفراد المهارات اللازمة لإدارة سلوكياتهم الخاصة، فيتعلم الفرد واحدة أو أكثر من المهارات التالية: تمييز وتسجيل حدوث أو عدم حدوث السلوك المستهدف (مراقبة الذات) وإدارة نتائج الاداء تعزيز سلوك الفرد نفسه، وتقييم الأداء مقابل الهدف المحدد سلفاً (تقييم الذات)، ويعزز التدريب على إدارة الذات الإدارة المستقلة للسلوكيات الشخصية عبر المجالات الاجتماعية والعملية والأكاديمية، ويساعد تدريب الأفراد ذوي الصعوبات على ادارة الذات بالاستقلالية، وعادة ما تتضمن برامج إدارة الذات توليفة من بعض أو كل المكونات التالية مراقبة الذات وملاحظة الذات، وتقييم الذات، والرصد الذاتي، وتعزيز الذات والتي يمكن تعريفها على أنها مهارة محددة يمكن تعلمها لتسهيل عملية إدارة الذات، ومن ثم يحتاج الأفراد الذين يواجهون تحديات في التعلم التدريب على مهارات إدارة الذات لتحسين الأداء طوال حياتهم.

واهتمت العديد من الدراسات بالتدريب على مهارات إدارة الذات لتلاميذ المرحلة المتوسطة ومنها دراسة أماني عبد العال (٢٠١٨)، ودراسة عبد الفتاح مطر (٢٠١٤)، ودراسة إيمان عبد ربه، وأسماء السرسى (٢٠٢٠).

وأشارت بعض الدراسات أن التدريب على مهارات إدارة الذات لها أثر إيجابي على الكثير من الجوانب حيث أسفرت نتائج دراسة فاطمة إمام (٢٠١٧)؛ ودراسة لمياء الفنيخ، وسلوى صالح (٢٠١٦) عن فاعلية برنامج لتنمية إدارة الذات في تحسين التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، كما أسفرت نتائج دراسة فائزة بليخ، ورندا سالم (٢٠٢٠) عن فعالية التدريب على بعض مهارات إدارة الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي وتحسين فعالية الذات الأكاديمية؛ كما أشارت نتائج دراسة هبة عبده (٢٠١٦) إلى أثره برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الذات على السلوك الإيجابي و الأداء الأكاديمي لدى المراهقات، مما يؤكد أهمية تنمية مهارات إدارة الذات في هذه المرحلة.

ثانياً: التلاميذ الموهوبون Talented Pupils:

الموهوبون هم الطلاب الاستثنائيون المميزون الذين يتمتعون بذكاء عالي ومواهب فريدة، يتميز هؤلاء الأفراد بأداء متفوق في مختلف مجالات الحياة، وهو مستوى مرتبط بذكائهم العام وتحصيلهم الدراسي، فالموهبة هي نتيجة ذكاء مرتفع وخبرات سابقة تشير إلى القدرات الخاصة الموجودة لدى الفرد، وهذه القدرات تتجاوز المعتاد. يُعرف الموهوبون بأنهم أصحاب المواهب النادرة، وهم الأفراد الذين يجعلون الحياة أكثر سهولة وأماناً ومعرفة، مثل مكتشفي العلاجات والمصباح الكهربائي وغيرهم، هذه المساهمات نادرة التكرار، ولكن عندما تتكرر، فإنها تمثل بالفعل نموذجاً للمواهب النادرة (إسماعيل عبد الكافي، ٢٠٠٩، ١٢).

خصائص الموهوبين:

مهما كان تعريف الموهبة أو الموهوب، فالموهوب يعبر عن قدراته وميوله واهتماماته عن طريق مجموعة من الخصال أو الصفات المميزة لسلوكه الموهوب أو المتميز كما يدعي رنزولي Renzulli، منها: كثرة الأسئلة والاستقلالية في التفكير والأفعال، ورغبة شديدة في التعبير عن الذات بجرأة، مع تفضيله لمناقشة الأمور والأفكار والمشكلات بمنطقية قبل تقبلها. وهو سريع البديهة متيقظ الذهن وحساس جداً، وذو مشاعر جياشة أضف إلى ذلك مثابرتة والتزامه بالمهام الموكلة إليه، مع تنوع طموحاته وميوله. كما ينبغي ألا ننسى قدرته على تحمل المسؤوليات ورغبته في القيادة البناءة، وتمتعه بمفهوم ذات عال وتقدير ذات مرتفع.

١- الخصائص الجسمية:

يتصف الموهوبون بالخصائص الجسمية الآتية:

- أقوى جسماً وأفضل صحة وأثقل وزناً وأكثر طولاً من أقرانه.
- طاقته للعمل عالية ونموه العام سريع.
- يتفوق في تكوينه الجسيمي ومعدل نموه ونشاطه الحركي على أقرانه.
- صحيح البنية وحسن التكوين ويتحمل المشاق.
- خلوه من الإعاقات.
- خاليا نسبياً من الاضطرابات العصبية (الروسان، ١٩٩٦؛ زينب شقير، ٢٠٠٢).

٢- الخصائص العقلية:

تعتبر الخصائص العقلية من أكثر السمات تمييزاً للموهوبين عن العاديين، حيث يتميز الموهوب بالخصائص العقلية التالية: (قدرة عقلية عامة عالية، وقدرة على الاستدلال والتعميم وحل المشكلات والتفكير المنطقي، وسرعة التعلم والفهم والحفظ، والتفوق الدراسي، ودقة الملاحظة، وقدرة ابتكاريه في مجال الموهبة الخاصة، وارتفاع مستوى الدافعية للإنجاز والتفوق، وزيادة حب الاستطلاع، وقوة الذاكرة، وتعدد الميول والهويات، وميل خاص للقراءة والبحث والتعلم، وخصوبة الخيال، ومستوى مرتفع من التركيز والانتباه، والقدرة على تحمل المخاطر (خالد الرابعي، ٢٠١٣، ٤٦-٤٧؛ زينب شقير، ٢٠٠٢).

وتضيف (راندا المنير، ٢٠٠٥، ٣٠) الخصائص الابتكارية التالية: التمتع بخيال قوي.

- استخدام الأدوات والألعاب والألوان بطرق ابتكارية.
- القدرة على تأليف الأغاني والقصص بتلقائية.
- القدرة على حل المشكلات بطرق متفردة.
- إظهار تفوق غير عادي في الفن أو الموسيقى أو الدراما الابتكارية.

حاجات الموهوبين ومشكلاتهم:

- ان الطلبة الذين يصل مستوى ذكائهم (١٧٠) فأكثر يعانون من صعوبات اجتماعية في التوافق الاجتماعي.
- إن سوء التوافق الاجتماعي يبدأ في مرحلة ما قبل المدرسة والتدخل الإرشادي من الكبار قد ينقذ الطفل من الحياة منعزلة قادمة؛ والموهوبين متقدمون على أقرانهم في الكفاية العقلية وهذا لا يجعلهم أشخاصا يعوزهم الانسجام والتكيف مع مجتمعهم، لكن المشكلة تبدأ حين يرفضهم الآخرون لأنهم لا يفهمونهم.
- اهتم تورانس (Torrance) بالمشكلات التي يواجهها الموهوب نتيجة التفاعلات المتصارعة مع المجتمع ومع البيئة الثقافية.
- أن القوة التي تسيطر على الموهوبين تجعلهم في موقف استقلالي، وغير تبعي في علاقاتهم مع الجماعة التي يواجهها الموهوب، أما أن يتعلموا كيف يقابلون التوترات بطريقة توافقية أو يكتسبوا حاجاتهم الإبداعية.
- إن رد الفعل الأول سيؤدي إلى السلوك الإنتاجي والصحة العقلية، ورد الفعل الثاني يؤدي إلى اضطرابات في الشخصية.
- أن الأطفال الموهوبين يجدون صعوبة في التوفيق بين الحياة الشخصية وبين وجودهم الإبداعي، ولذلك تجدهم يميلون إلى الانفصام.
- ولا يزال المجتمع قاسيا في تعامله مع المبدعين، خصوصا الأطفال منهم، وهذا يجعلهم يعانون من الإحباط، لذلك يجب أن نوفر للمبدعين والموهوبين مصادر للتشجيع والدعم. (في: آسيا عيسى، ٢٠١٨، ١٦٨-١٧٠)
- واستهدفت بعض الدراسات تنمية مهارات إدارة الذات ومنها دراسة تالي (Tally, 2011)، كما اعتمدت دراسة سمير عبد العال (٢٠١٢) على برنامج تدريبي قائم على استخدام استراتيجيات الذكاءات المتعددة في تنمية مهارات إدارة الذات في حين استخدمت دراسة هبة عبده (٢٠١٦) برنامج إرشادي انتقائي لتنمية مهارات إدارة الذات لدى المراهقات الموهوبات، واستخدمت دراسة خالد عطية (٢٠١٧) برنامج سلوكي معرفي لتحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ المتفوقين دراسياً، في حين استخدمت دراسة فاطمة إمام (٢٠١٧) برنامج العلاج بالواقع لتنمية إدارة الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، كما استخدمت دراسة محمد عبد العال (٢٠١٧) برنامج قائم على التفكير المنظومين في تنمية إدارة الذات لدى التلاميذ المتفوقين دراسياً.
- واستخدمت دراسات أخرى برامج تدريبية على مهارات إدارة الذات لتنمية بعض المهارات والجوانب الأخرى ومنها دراسة أماني عبد العال (٢٠١٨) التي سعت إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي، وأثره على الدافعية للإنجاز ومفهوم الذات الأكاديمي، كما سعت دراسة بشار المطيري (٢٠١٩) للكشف عن فاعلية البرنامج المقترح في تنمية مهارات إدارة الذات والمرونة المعرفية، كما استخدمت أيضاً دراسة خديجة الحجازي (٢٠٢٠) برنامجاً لتنمية مهارات إدارة الذات لتحسين صعوبات تعلم القراءة لدى التلاميذ، وأسفرت النتائج عن فعالية البرامج التدريبية على مهارات إدارة الذات مما يعكس أهميتها وضرورتها للتلاميذ عامة وتلاميذ المرحلة المتوسطة والموهوبين على وجه الخصوص.

فروض البحث:

يسعى البحث الحالي إلى اختبار صحة الفروض التالية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهبين بدولة الكويت في القياس البعدي على مقياس مهارات إدارة الذات لصالح المجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهبين بدولة الكويت في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات إدارة الذات لصالح القياس البعدي.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهبين بدولة الكويت في القياسين البعدي والتنبعي على مقياس مهارات إدارة الذات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

يستخدم الباحث المنهج التجريبي، بتصميم المجموعتين الضابطة، والتجريبية، بتطبيق القياسات الثلاث (القبلي والبعدي والتنبعي).

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهبين بمدرسة أبو القاسم الشابي، التابعة لمنطقة مبارك الكبير بدولة الكويت بدولة الكويت.

عينة البحث:

تتكون عينة البحث من (٣٠) تلميذاً من التلاميذ الموهبين بالمرحلة المتوسطة بمدرسة أبو القاسم الشابي، التابعة لمنطقة مبارك الكبير بدولة الكويت بدولة الكويت، بمتوسط عمر زمني (١٣،٥) عام بانحراف معياري (٢،٨٢)، وتم انتقايم وفقاً لسجلات التلاميذ بالمدرسة، حيث تم انتقاء التلاميذ المسجلين بسجلات الموهبين، وعددهم (٣٠) تلميذاً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (مجموعة ضابطة)، و (مجموعة تجريبية)، ويتم التكافؤ بينهما في العمر، ومهارات إدارة الذات.

التكافؤ بين مجموعتي عينة الدراسة:

التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة الدراسة:

قام الباحث بالتحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في (العمر الزمني، ومهارات إدارة الذات)، وذلك باستخدام أسلوب الاحصاء اللابرامتري بمعادلة مان ويتني Man-Whitney، لإيجاد دلالات الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في (العمر الزمني، ومهارات إدارة الذات؟). وجدول (١) يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة

والتجريبية في العمر الزمني، مهارات إدارة الذات؛

المتغيرات	القيم	المجموع	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة U	قيمة W	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر الزمني	الضابطة	١٥	١٥	٢٢٨،٠	١٥،٢٠	١٠٨،٠	٢٢٨،٠	-٠،١٨٨	غير دالة
	التجريبية	١٥	١٥	٢٣٧،٠	١٥،٨٠				
مهارات إدارة الذات	الضابطة	١٥	١٥	٣٦،٠٠	٤،٥٠	٩٢،٥	٢١٢،٥	-٠،٨٣٢	غير دالة
	التجريبية	١٥	١٥	١٠٠،٠٠	١٢،٥٠				

يتبين من جدول (١) أن قيمة (Z) للفروق بين المتغيرات (العمر الزمني، ومهارات إدارة الذات) جميعها غير دالة احصائياً مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وفي هذه المتغيرات مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في (العمر الزمني، مهارات إدارة الذات).

أدوات البحث:

استخدم الباحث في البحث الحالي الأدوات التالية:

- ١- مقياس مهارات إدارة الذات لتلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين بدولة الكويت (إعداد الباحث).
- ٢- برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات لتلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين بدولة الكويت (إعداد الباحث).

١- مقياس مهارات إدارة الذات: اعداد الباحث

يهدف المقياس إلى قياس مهارات إدارة الذات لتلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٣١) عبارة موزعة على خمسة أبعاد فرعية (إدارة الوقت، وإدارة الانفعالات، وإدارة العلاقات الاجتماعية، والثقة بالنفس، وتنظيم الذات)، و جدول (١) يوضح توزيع العبارات على الأبعاد. ويتم الاجابة عليها باختيار أحد البدائل (دائماً - غالباً - احياناً - نادراً - اطلاقاً).

تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس الحالي وفقاً لتقدير مقياس ليكارت الخماسي حيث يتم تصحيح المفردات بمنح البدائل (دائماً - غالباً - احياناً - نادراً - اطلاقاً)، الدرجات التالية على الترتيب (١-٢-٣-٤-٥) درجة.

الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات إدارة الذات:

١- الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق مقياس مهارات إدارة الذات على عينة التقنين التي تكونت من (٣٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، وقام بالتحقق من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه و جدول (٢) يوضح معاملات الارتباط.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات مقياس مهارات إدارة الذات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	**٠,٨٨٢	٧	**٠,٨٧٦	١٣	**٠,٥٥٧	١٩	**٠,٨٧٠	٢٥	**٠,٨١٨	٣١	**٠,٧٠٦
٢	**٠,٦٣١	٨	**٠,٧٩٣	١٤	**٠,٧٢٥	٢٠	**٠,٨٨٦	٢٦	**٠,٧٤٨		
٣	**٠,٥٠٢	٩	**٠,٦٦٣	١٥	**٠,٩١٢	٢١	**٠,٧٤٨	٢٧	**٠,٧٢٣		
٤	**٠,٧٩١	١٠	**٠,٥٥٣	١٦	**٠,٨٣٢	٢٢	**٠,٩١٧	٢٨	**٠,٨٦٦		
٥	**٠,٥٩٢	١١	**٠,٨٠٦	١٧	**٠,٨٦٢	٢٣	**٠,٨٣٦	٢٩	**٠,٧٦٥		
٦	**٠,٥٦٩	١٢	**٠,٤٦٦	١٨	**٠,٨٥١	٢٤	**٠,٩٢٦	٣٠	**٠,٨٥٦		

ويوضح جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين مفردات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه تراوحت بين (٠,٥٠٢ - ٠,٩١٢) وجميعها معاملات دالة احصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

كما قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات كل بعد من درجات أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، و جدول (٣) يوضح معاملات الارتباط.

جدول (٣) معامل ارتباط درجات كل بعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الذات

معامل الارتباط	الأبعاد
٠,٩٣٣**	إدارة الوقت
٠,٩٤٠**	إدارة الانفعال
٠,٨٩٥**	إدارة العلاقات
٠,٩٦٦**	الثقة بالنفس
٠,٩٦٨**	تنظيم الذات

ويتبين من جدول (٣) أن معامل الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، تراوحت بين (٠,٨٩٥ - ٠,٩٦٨) وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

٢- صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على (١٠) محكمين من السادة الأساتذة المتخصصين في علم النفس التربوي، والصحة النفسية والتربية الخاصة للتحقق من صدق محتوى المقياس ومدى انتماء مفرداته للأبعاد الممثلة لها، ومدى سلامة صياغة مفرداته وقد أوصى بعض الخبراء بإعادة صياغة بعض المفردات، وكانت نسبة اتفاق السادة المحكمين على مفردات المقياس أعلى من (٨٠%)، وقام الباحث بإجراء بعض التعديلات في صياغة بعض المفردات وأصبح المقياس صالحاً للتطبيق.

ب- صدق المقارنة الطرفية:

قام الباحث بتحديد الإرباع الأدنى، والإرباع الأعلى (٢٧%) من مستوى درجات عينة التقنين على مقياس مهارات إدارة الذات، واستخدم اختبار مان ويتني Mann-Whitney لحساب دلالة الفروق بين المجموعتين العليا، والدنيا، وجدول (٤) يوضح نتائج التحليل.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة الدنيا والعليا لمقياس مهارات إدارة الذات

البعد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	الدنيا	٨	٤,٥	٣٦,٠٠	٣,٣٨٦-	٠,٠١
	العليا	٨	١٢,٥	١٠٠,٤٠		
إدارة الانفعال	الدنيا	٨	٤,٥	٣٦,٠٠	٣,٤٧٨-	٠,٠١
	العليا	٨	١٢,٥	١٠٠,٤٠		
إدارة العلاقات	الدنيا	٨	٤,٥	٣٦,٠٠	٢,٤٤٣-	٠,٠٥
	العليا	٨	١٢,٥	١٠٠,٤٠		
الثقة بالنفس	الدنيا	٨	٤,٥	٣٦,٠٠	٣,٥٦٩-	٠,٠١
	العليا	٨	١٢,٥	١٠٠,٤٠		
تنظيم الذات	الدنيا	٨	٤,٥	٣٦,٠٠	٣,٤٣٢-	٠,٠١
	العليا	٨	١٢,٥	١٠٠,٤٠		
إدارة الذات ككل	الدنيا	٨	٤,٥	٣٦,٠٠	٣,٣٨٣-	٠,٠٥
	العليا	٨	١٢,٥	١٠٠,٤٠		

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين الدنيا والعليا، على مقياس مهارات إدارة الذات في الأبعاد الفرعية للمقياس، ومما يشير إلى صدق المقياس وصلاحيته للتطبيق.

(٢) - ثبات المقياس:

قام الباحث بتطبيق مقياس مهارات إدارة الذات على عينة التقنيين التي تكونت من (٣٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة المتوسطة، ثم تم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني ثلاثة أسابيع، ثم قام بحساب معامل الارتباط بين متوسطي درجات التلاميذ في التطبيقين، كما قام بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وجدول (٥) يوضح النتائج.

جدول (٥) معامل ثبات إعادة الاختبار، ومعامل ثبات ألفا كرونباخ

الأبعاد	معامل الارتباط بين التطبيقين	معامل ألفا كرونباخ
إدارة الوقت	**٠،٩٣٤	٠،٨٢٢
إدارة الانفعال	**٠،٩٤٥	٠،٧٥٧
إدارة العلاقات	**٠،٩٤٨	٠،٨٨٢
الثقة بالنفس	**٠،٩٨٨	٠،٩٣٩
تنظيم الذات	**٠،٩٦٥	٠،٨٦٧
مهارات إدارة الذات ككل	**٠،٩٩٠	٠،٩٦٨

وينبئين من جدول (٥) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد المقياس تراوحت بين (٠،٩٣٤ - ٠،٩٧٧)، كما بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين للدرجة الكلية لمهارات إدارة الذات (٠،٩٩٠)، وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة ودالة احصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار.

كما تراوحت معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس بين (٠،٧٥٧ - ٠،٩٣٩)، كما بلغت قيمتها للمقياس ككل (٠،٩٦٨)؛ كما بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس مهارات إدارة الذات ككل (٠،٩٦٨) وهي معاملات ثبات مرتفعة وأعلى من (٠،٦٠) مما يشير إلى ثبات المقياس.

(٢) - البرنامج: برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات. (إعداد الباحث)

الهدف العام للبرنامج:

(١) - مهارات إدارة الذات لتلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين بدولة الكويت.

جوانب إعداد البرنامج:

الهدف العام للبرنامج:

يستهدف البرنامج التدريبي تنمية مهارات إدارة الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين بدولة الكويت.

الأهداف الإجرائية:

يهدف البرنامج الحالي إلى تنمية مهارات إدارة الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين بدولة الكويت من خلال الأهداف الإجرائية التالية:

- ١ - أن يمارس التلاميذ إدارة الوقت.
- ٢ - أن يتدرب التلاميذ على إدارة الانفعال.
- ٣ - أن يمارس التلاميذ مهارات إدارة العلاقات.
- ٤ - أن ينظم التلاميذ أمورهم في كافة المجالات.
- ٥ - أن يكتسب التلاميذ الثقة بالنفس.

الأدوات المستخدمة:

استعان الباحث في تنفيذ أنشطة البرنامج ببعض الأدوات وهي: (جهاز كمبيوتر - أوراق - أقلام - مقاطع فيديو - مكافآت ومعززات).

الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة:

استخدم الباحثة مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات خلال تنفيذ جلسات البرنامج وهي: (المناقشة والحوار، المحاضرة، العصف الذهني، لعب الأدوار، التنفيس الانفعالي، الاسترخاء، النمذجة، التعزيز، التغذية الراجعة).

أسس بناء البرنامج:

(١)- الأسس العامة:

يحرص الباحث أثناء تصميم وبناء البرنامج، أن يكون المشاركون على قدر كاف من الراحة والانسجام والتكيف مع البيئة التدريبية، وتهيئة التلاميذ المشاركين من خلال تهيئة جو مهني من خلال تكوين علاقة مهنية بين الباحث (المدرّب) والتلاميذ، وبين التلاميذ وبعضهم البعض، حتى يسهل للطلاب التواصل المرن والشعور بالراحة والتكيف، والدافعية للمشاركة، والاستمرار في البرنامج، والاستجابة للتعليمات، والمشاركة الفعالة مما يساعد على تحقيق البرنامج لأهدافه.

(٢)- الأسس النفسية:

أثناء التخطيط لبناء البرنامج التدريبي، تم الأخذ في الاعتبار حاجات التلاميذ الموهوبين التربوية، وخصائصهم، والتعرف على ميولهم، واحتياجاتهم النفسية، كما تم مراعاة الفروق الفردية في بعض الجوانب منها الأكاديمية. كما تم بناء البرنامج وفقاً للاحتياجات التدريبية المرتبطة بمهارات إدارة الذات.

(٣)- الأسس التربوية:

قام الباحث أثناء بناء البرنامج على تحديد أكثر الطرق والأساليب التربوية المناسبة مع التلاميذ الموهوبين، وتم اختيار الفنيات والاستراتيجيات الأكثر ملائمة مع التلاميذ المستهدفين في البرنامج، والتي تتناسب مع أهداف البرنامج والأنشطة الخاصة به.

حدود البرنامج:

الحدود المكانية:

تتمثل الحدود المكانية للبرنامج الحالي في مدرسة أبو القاسم الشابي المرحلة المتوسطة، التابعة لمنطقة مبارك الكبير بدولة الكويت.

الحدود البشرية:

تتمثل الحدود البشرية للبرنامج الحالي في (١٥) طالب من التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بمدرسة أبو القاسم الشابي المرحلة المتوسطة، التابعة لمنطقة مبارك الكبير بدولة الكويت، تمثل مجموعة تجريبية يتم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم.

الحدود الزمانية:

يستغرق تطبيق البرنامج التدريبي شهرين تقريباً، حيث يتم تطبيق البرنامج بواقع جلستين أسبوعياً، وتستغرق كل جلسة (٤٥) دقيقة، ويتم التطبيق خلال العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

الحدود الموضوعية:

تتمثل الحدود الموضوعية للبرنامج الحالي في تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

مكونات البرنامج:

يحتوي البرنامج على (١٨) جلسة، زمن كل جلسة (٤٥) دقيقة، وتطبق هذه الجلسات على المجموعة التجريبية بواقع جلستين أسبوعياً.

تقويم البرنامج:

تم عملية تقويم البرنامج باستخدام ثلاث طرق وهي:

١- التقويم القبلي: وتم من خلال القياس القبلي بتطبيق مقياس مهارات إدارة الذات على

المجموعتين الضابطة والتجريبية.

٢- التقويم البنائي: وتم من خلال الأسئلة والأنشطة التقويمية في نهاية كل جلسة.

٣- التقويم النهائي: ويتمثل في القياس البعدي بتطبيق مقياس مهارات إدارة الذات على المجموعتين الضابطة والتجريبية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث في تحليل البيانات واستخراج نتائج البحث الأساليب التالية:

- ١- اختبار مان ويتني "Mann-Whitney Test" للكشف عن الفروق بين رتب درجات مجموعتين مستقلتين.
- ٢- اختبار ويلكوكسون "Wilcoxon Signed Ranks Test" للكشف عن الفروق بين رتب درجات مجموعتين مرتبطتين.

نتائج البحث:

(١)- نتائج الفرض الأول:

للتحقق من فرض الدراسة الأول والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين بدولة الكويت في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات إدارة الذات لصالح القياس البعدي". قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون "Wilcoxon Signed Ranks Test" للتحقق من دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات إدارة الذات لتلاميذ المجموعة التجريبية، ويوضح جدول (٦) دلالة الفروق.

جدول (٦) قيمة (Z) وحجم الأثر ومستوى دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات إدارة الذات

البيانات المتغيرة	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (n ²)
إدارة الوقت	السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠	-٣,٤١٣	٠,٠١	٠,٨٨ (كبير جداً)
	الموجبة	١٥	١٢٠,٠٠	٨,٠٠٠			
	المتعادلة	٠					
إدارة الانفعالات	السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	-٢,٩٤٤	٠,٠١	٠,٧٦ (كبير جداً)
	الموجبة	١١	٦٦,٠٠	٦,٠٠٠			
	المتعادلة	٤					
إدارة العلاقات	السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠	-٣,١٩٤	٠,٠١	٠,٨٢ (كبير جداً)
	الموجبة	١٣	٩١,٠٠	٧,٠٠٠			
	المتعادلة	٢					
الثقة بالنفس	السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	-٣,٣٠١	٠,٠١	٠,٨٥ (كبير جداً)
	الموجبة	١٤	١٠٥,٠٠	٧,٥٠٠			
	المتعادلة	١					
تنظيم الذات	السالبة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠	-٣,٤١٥	٠,٠١	٠,٨٨ (كبير جداً)
	الموجبة	١٥	١٢٠,٠٠	٨,٠٠٠			
	المتعادلة	٠					
إدارة الذات ككل	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-٣,٤٠٨	٠,٠١	٠,٨٧ (كبير)
	الموجبة	١٥	١٢٠,٠٠	٨,٠٠٠			
	المتعادلة	٠					

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات إدارة الذات لدى تلاميذ المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (Z) لأبعاد المقياس في الجانب

اللفظي بين (٢,٩٤٤ - ٣,٤١٥)، كما بلغت قيمتها للدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الذات (٣,٤٠٨)، وهي جميعها فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى تحقيق فرض الدراسة الأول.

وتشير هذه النتائج إلى فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين بدولة الكويت. بمستوى تأثير مرتفع، حيث بلغت قيمة حجم التأثير الذي قام الباحث بحسابها باستخدام معادلة مربع ايتا لحجم التأثير (η^2) والتي تراوحت قيمها لأبعاد المقياس بين (٠,٧٦ - ٠,٨٨)، والدرجة الكلية لمقياس مهارات إدارة الذات (٠,٨٧) وهي جميعها أعلى من قيمة (٠,٦)، مما يشير إلى حجم تأثير كبير جداً، مما يشير إلى حجم تأثير كبير جداً، حيث يتم تقييم الأثر وفقاً لمقياس التقدير التالي (منخفض > ٠,٢)، (متوسط > ٠,٥)، (كبير > ٠,٨)، (كبير جداً) > ٠,٨، لذلك فإن حجم الأثر الذي حققه البرنامج كبير جداً.

نتائج الفرض الثاني:

للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين بدولة الكويت في القياس البعدي على مقياس مهارات إدارة الذات لصالح المجموعة التجريبية". قام الباحث باستخدام اختبار مان - ويتني Mann-Whitney وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية من التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت في القياس البعدي على مقياس مهارات إدارة الذات، وجدول (٧) يوضح النتائج.

جدول (٧) قيمة (Z) ودلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعتين الضابطة والتجريبية، في القياس البعدي على مقياس مهارات إدارة الذات

البيانات المتغيرة	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (U)	قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	الضابطة	١٥	١٤٦,٠	٩,٧٣	٢٦,٠	١٤٦,٠	-٣,٦١٣	٠,٠١
	التجريبية	١٥	٣١٩,٠	٢١,٢٧				
إدارة الانفعال	الضابطة	١٥	١٦٦,٠	١١,٠٧	٤٦,٠٠	١٦٦,٠	-٢,٧٧٧	٠,٠١
	التجريبية	١٥	٢٩٩,٠	١٩,٩٣				
إدارة العلاقات	الضابطة	١٥	١٣٥,٥	٩,٠٣	١٥,٥٠	١٣٥,٥	-٤,٠٥٩	٠,٠١
	التجريبية	١٥	٣٢٩,٥	٢١,٩٧				
الثقة بالنفس	الضابطة	١٥	١٣٠,٠	٨,٦٧	١٠,٠٠	١٣٠,٠	-٤,٢٧٠	٠,٠١
	التجريبية	١٥	٣٣٥,٠	٢٢,٣٣				
تنظيم الذات	الضابطة	١٥	١٤٤,٠	٩,٦٠	٢٤,٠٠	١٤٤,٠	-٣,٦٩٨	٠,٠١
	التجريبية	١٥	٣٢١,٠	٢١,٤٠				
إدارة الذات ككل	الضابطة	١٥	١٢٤,٠	٨,٢٧	٤,٠٠	١٢٤,٠	-٤,٥٠٦	٠,٠١
	التجريبية	١٥	٣٤١,٠	٢٢,٧٣				

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمهارات إدارة الذات، لصالح المجموعة التجريبية، حيث قيمة (Z) لأبعاد المقياس تراوحت بين (٤,٢٧٠ - ٤,٥٠٦)، وبلغت قيمتها للدرجة الكلية للمقياس (٤,٥٠٦)، وهي قيم جميعها دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى تحقيق الفرض الثاني للدراسة كلياً.

نتائج الفرض الثالث:

للتحقق من نتائج الفرض الثالث والذي ينص على: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين بدولة الكويت في القياسين البعدي والتبعي على مقياس مهارات إدارة الذات" قام الباحث باستخدام اختبار "ويلكوكسون" "Wilcoxon Signed Ranks Test" للتحقق من دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتبعي على مقياس مهارات إدارة الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين بدولة الكويت، وجدول (٨) يوضح دلالة الفروق.

جدول (٨) قيمة (Z) ودلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس مهارات إدارة الذات

البيانات المتغير	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	السالبة	٢	٤٠٠	٢٠٠	-٠,٧٤٢	٠,٠٠١
	الموجبة	٢	٦٠٠	٣٠٠		
	المتعادلة	١١				
إدارة الانفعال	السالبة	١	١٠٠	١٠٠	-٠,٤١٤	٠,٠٠١
	الموجبة	١	٢٠٠	٢٠٠		
	المتعادلة	١٣				
إدارة العلاقات	السالبة	٢	٣٠٠	١٥٠	-٠,٤٨٩	٠,٠٠١
	الموجبة	٠	٠٠٠	٠٠٠		
	المتعادلة	١٣				
الثقة بالنفس	السالبة	٠	٠٠٠	٠٠٠	-٠,٧٠٧	٠,٠٠١
	الموجبة	١	١٠٠	١٠٠		
	المتعادلة	١٤				
تنظيم الذات	السالبة	١	٢٠٠	٢٠٠	-١,٧٣٢	٠,٠٠١
	الموجبة	٢	٤٠٠	٢٠٠		
	المتعادلة	١٢				
إدارة الذات ككل	السالبة	٥	٢٠٠٠	٤٠٠	-١,٠٢٧	٠,٠٠١
	الموجبة	٤	٢٥٠٠	٦٠٢٥		
	المتعادلة	٦				

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس مهارات إدارة الذات، وكانت قيمة (Z) غير دالة في كل الأبعاد والدرجة الكلية مما يشير إلى تحقيق فرض الدراسة الثالث كلياً. ويفسر الباحث ذلك بأن البرنامج التدريبي ذو تأثير ثابت في تنمية مهارات إدارة الذات، بعد مرور شهر من انتهاء تطبيق البرنامج، وهذا يدل على قوة تأثير البرنامج واستمرارية أثره لفترة زمنية طويلة.

وتشير نتائج الفرض الثالث إلى استمرار فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين بدولة الكويت بعد شهر انتهاء البرنامج؛ ويفسر الباحث ذلك بأن البرنامج الإرشادي التدريبي ذو تأثير ثابت في تنمية مهارات إدارة الذات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين بدولة الكويت بعد مرور شهر من انتهاء تطبيق البرنامج، وهذا يدل على استمرار أثر البرنامج بعد انتهاء تطبيقه.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

توصلت نتائج الفرض الأول إلى: "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين بدولة الكويت في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات إدارة الذات لصالح القياس البعدي". وتحقق الفرض الأول بحجم تأثير كبير، كما توصلت نتائج الفرض الثاني إلى "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين بدولة الكويت في القياس البعدي على مقياس مهارات إدارة الذات لصالح المجموعة التجريبية" كما تحقق الفرض الثاني أيضاً كلياً والذي يؤكد نتائج الفرض الأول مما يشير ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات لدى التلاميذ الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

ويعزو الباحث نتائج الفرض الأول والثاني إلى بناء البرنامج التدريبي وفقاً للاحتياجات التدريبية للتلاميذ، كما تم التدريب على أبعاد مهارات إدارة الذات المستهدفة في البحث ومنها مهارات إدارة الوقت من خلال توظيف المهارة بشكل فعلي لاستغلال واستثمار وقت التلاميذ في انجاز واجباتهم، والقيام بجميع الأنشطة التي يرغب التلاميذ في القيام بها، ومن ثم يتم التطبيق لمهارة إدارة الوقت بشكل عملي في حياتهم اليومية، وتقوم المهارة من خلال تكليف التلاميذ بوضع جدول زمني أو خطة زمنية لفترة محددة (يومية - أسبوعية)، ومن ثم اتقان المهارة.

كما تم تخصيص عدد من الجلسات للتدريب على إدارة الانفعال وذلك من خلال تدريب التلاميذ على المهارة من خلال مواقف فعلية تحدث في المواقف الحياتية اليومية للتلاميذ مما يكسب التلاميذ المهارة على إدارة الانفعال وكذلك إدارة المواقف، والتصرف بشك صحيح. كما تم التدريب على إدارة العلاقات سواء الصداقات أو العلاقات في المدرسة وغيرها من العلاقات بشكل عام، وكذلك تم وضع أهداف خاصة بإدارة العلاقات وتم تصميم أنشطة وجلسات تدريبية لهذه المهارة، وينعكس ذلك على نتائج البرنامج حيث حقق حجم أثر كبير جداً في هذا البعد.

كما ركز البرنامج التدريبي في جلساته الخاصة ببعيد الثقة بالنفس على بعض الأنشطة العملية التي يقوم التلاميذ بالمشاركة فيها بفاعلية حيث يعيش التلاميذ الموقف ويخوض تجربة عملية وممارسة المهارة فعلياً مما ينعكس على مهارته وثقته بذاته فيما بعد مع ممارسة المهارة؛ أما عن بعد تنظيم الذات فقد ركز الباحث في تخطيطه وتصميمه للبرنامج على وضع بعض الأنشطة والجلسات التي من خلالها تم التدريب على تنظيم وتخطيط المهام والأعمال ومن ثم تنظيم الأفكار التي تنعكس على إدارة الشخص لذاته ومن ثم حقق البرنامج حجم أثر كبير.

ويعزي الباحث نتائج البحث الحالي إلى استخدام الفنيات والأساليب المناسبة في كل جلسة من جلسات البرنامج والتي تم انتقائها وتوظيفها في البرنامج التدريبي، بشكل يتناسب مع ميول وخصائص التلاميذ الموهوبين والمرحلة العمرية لهم "المرحلة المتوسطة"، كما تم توظيفها من خلال أنشطة مشوقة ومتنوعة وجذابة لهم تتناسب مع قدراتهم الذهنية، وميولهم الذاتية والشخصية.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة أماني عبد العال (٢٠١٨) التي قدمت برنامجاً تدريبياً لتنمية مهارات إدارة الذات لتلاميذ المرحلة المتوسطة وحققت البرنامج أثر إيجابي كبير في تنمية الدافعية للإنجاز ومفهوم الذات الأكاديمي؛ وتتفق نتائج هذه الدراسة أيضاً مع نتائج دراسة عبد الفتاح مطر (٢٠١٤)، ودراسة إيمان عبد ربه، وأسماء السرسى (٢٠٢٠).

كما يفسر الباحث استمرار فاعلية البرنامج بعد انتهاء تطبيقه بفترة زمنية تقدر بشهر إلى عملية التقويم المستمرة خلال تطبيق البرنامج، وتقديم التغذية الراجعة المناسبة للتلاميذ، مما يحقق لكل نشاط وكل جلسة أهدافها وتحقيقها لدى تلاميذ المجموعة التجريبية والوقوف على نقاط القوة والضعف ومن ثم معالجتها، وتقديم الأساليب المناسبة لكل مستوى يصل إليه التلميذ لتحقيق أقصى

درجة ممكنة من النجاح في تحقيق الأهداف مما يسفر عن الأثر الإيجابي للبرنامج ومن ثم استمرار فاعليته إلى فترة طويلة لديهم بعد انتهاء البرنامج.

المراجع:

أحمد عدنان الزغبى (٢٠١٥). **الموهبة والإبداع والتفوق الكشف عن الموهوبين والمبدعين**. الأردن، عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.

إسماعيل عبدالفتاح عبدالكافي (٢٠٠٩). **تنمية الموهبة لدى الأطفال: دراسات عن الموهبة والموهوبين**. القاهرة: الدار الثقافية للنشر والتوزيع.

آسيا محمد عيسى (٢٠١٨). **المنهج المدرسي وبرامج تعليم الموهوبين**. عمان: دار ابن النفيس للنشر والتوزيع.

أماني عبد اللطيف السعيد عبد العال (٢٠١٨). **فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره على الدافعية للإنجاز ومفهوم الذات الأكاديمي لدى المضطربين انفعاليا من تلاميذ المرحلة الإعدادية**. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنصورة.

أميلة جبر عبد الله عوض (٢٠١٦). **إدارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب ٢٠١٤ على غزة**. (رسالة ماجستير)، قاعدة بيانات دار المنظومة (رقم المستخلص، ٧٦٨٩٥٨).

أمين عبد الفتاح محمود كريم (٢٠٢١). **فاعلية التدريب على إدارة الذات في خفض التفكير الخرافي وبعض أنماط السلوك اللاتكفي لذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية**. رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة كفر الشيخ.

أمين عبد الفتاح محمود كريم (٢٠٢١). **فاعلية التدريب على إدارة الذات في خفض التفكير الخرافي وبعض أنماط السلوك اللاتكفي لذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية**. رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة كفر الشيخ.

آيات قاسم، عبد اللطيف قاسم (٢٠٢٠). **العلاقة بين إدارة الذات وجودة الحياة لدى عينة من الطلاب ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية في مرحلة التعليم الأساسي**. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات، جامعة عين شمس*، ٧، ٢٠٧-٢٣١.

إيمان ممدوح السعيد عبد ربه، وأسماء محمد محمود السوسي (٢٠٢٠). **إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي**. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٠ (٤)، ٣٢٥-٣٤٠.

برهان محمود حمادنة (٢٠١٤). **التفكير الإبداعي**. الأردن، أربد: عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.

بشار مشعل نهار المطيري (٢٠١٩). **فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المرونة المعرفية ومهارات إدارة الذات لدى التلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم بالمرحلة الإعدادية**. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة حلوان.

جيهان حسين محمد سليمان (٢٠١١). **فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الحياتية لخفض الاضطرابات السلوكية لدى الاطفال التوحديين**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس.

جيهان سعيد عبد الفتاح الجوهري (٢٠٢٢). **تنمية مهارات إدارة الذات لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية لتحسين درجة التدفق النفسي**. مجلة بحوث كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس، ٢ (١)، ٢-٣٠.

خالد أحمد محمود عطية (٢٠١٧). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ المتفوقين ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بمنطقة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥٠ (١)، ٤٠٦ - ٤٣٢.

خالد بن محمد بن محمود الرابعي (٢٠١٣). *التفكير الإبداعي والمتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الطلبة الموهوبين*. الأردن: مركز بيونو لتعليم التفكير.

خديجة محمد سعيد الحجازي؛ وابتسام محمد عبد الستار؛ وسناء محمد سليمان (٢٠٢٠). تنمية مهارات إدارة الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية لتحسين صعوبات تعلم القراءة. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للاداب والعلوم والتربية*، ٢١ (١١)، ٢٥٢ - ٢٨٤.

راندا عبد العليم المنير (٢٠١١). *برنامج رعاية لموهوبين والمتفوقين في رياض الأطفال*. القاهرة: دار الفكر العربي.

زينب شقير (٢٠٠٢). *رعاية المتفوقين والموهوبين والمبدعين*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

سماح عبد الرحمن السعيد (٢٠١٨). أثر برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في إدارة الذات لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم بالجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ٣٧ (١٧٨)، ٦٣١ - ٦٩١.

سمير عبد الجواد عبد العال (٢٠١٢). أثر برنامج تدريبي قائم على الذكاءات المتعددة في تنمية مهارات حل المشكلات وإدارة الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *رسالة دكتوراه*، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

الشيما محمد محمود سالم (٢٠١٧). أثر برنامج قائم على التدخل الإيجابي المختصر لتنمية بعض مهارات ادارته الذات على خفض استخدام المواد لدى طلاب دبلوم العام الواحد. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس*، (٤١)، ٩٠ - ١٥.

عبد الفتاح رجب على مطر (٢٠١٤). فاعلية التدريب على مهارات ادارة الذات في الحد من السلوك الصفي وأثره في تحسين مفهوم الذات الأكاديمي لدة تلاميذ المرحلة الإعدادية. *مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الاعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق*، ٧ (١)، ٨٧ - ١.

عدنان العتوم (٢٠٠٤). *علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق*. عمان: دار المسيرة.

فاطمة أحمد (٢٠٠٦). دور الإدارة المدرسية في رعاية الطلبة المتفوقين والموهوبين والتخطيط لبرامج خاصة بهم. *البحرين، مجلة المعلومات التربوية*، ١٤، ١١٤ - ١٣٨.

فاطمة محمد إمام (٢٠١٧). برنامج إرشادي بالواقع لتنمية إدارة الذات وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية. *رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس*.

فايزة محمد محمد بليح، ورندا رضا العراقي سالم (٢٠٢٠). فاعلية التدريب على بعض مهارات إدارة الذات في خفض التلكؤ الأكاديمي وتحسين فعالية الذات الأكاديمية لذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٠٧ (٣)، ٢٤٧ - ٢٩٤.

فتحي الزيات (١٩٩٥). *الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات*. المنصورة: دار الوفاء للنشر والتوزيع.

فتحي جروان (٢٠٠٨). *الموهبة والإبداع والتفوق*. (٣) عمان: دار الفكر.

فتحي محمد على أبو ناصر، وطالع بن عبدالله الأسمرى (٢٠١٨). النظريات الضمنية للذكاء والموهبة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلبة الموهوبين ذوي صعوبات التعلم بالمنطقة الشرقية. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*، ٧ (٨)، ١١٧ - ١٠٥.

-
- الفيخ، لمياء سليمان، صالح، سلوى رشدي (٢٠١٦). فاعلية برنامج قائم على إدارة الذات في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطالبات المتفوقات عقليا منخفضات التحصيل، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (١٦٧)، ٢.
- محمد صفوت مصطفى عبد العال (٢٠١٧). فاعلية برنامج قائم على التفكير المنظومي في تنمية إدارة الذات لدى التلاميذ المتفوقين دراسياً. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بني سويف.
- مصلح مسلم مصطفى المجالي (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مستوى أبعاد الكفاءة الذاتية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً في سلطنة عمان. مجلة مجمع جامعة المدينة العالمية، (١)٣٠، ٣٨٧-٤٢١.
- هالة محمد كمال شمبولية (٢٠٢٠). مهارات إدارة الذات لدى المراهقين مرتفعي ومنخفضي التسامح من الجنسين. المجلة التربوية، كلية التربية جامعة سوهاج، (١)٧٤، ٥٢٥-٥٦٤.
- هبة عبده محمد عبده (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية مهارات إدارة الذات وأثره على السلوك الإيجابي و الأداء الأكاديمي لدى المراهقات. رسالة دكتوراه، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية.
- هويدة حنفي محمود (٢٠١٣). مقياس إدارة الذات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- Houtz, J. (1994). Creative Problem Solving in the Classroom: Contributions of Four Psychological Approaches. In M.A. Runco (Ed) Problem Finding, *Problem Solving and Creativity*. Pp. 153-173. Nor- Wood, NJ: Ablex.
- Jardine, D., Clifford, P. & Friesen, S.(2008). *Back to the Basics of Teaching and Learning: Thinking the World Together*. 2nd Edition, Routledge, New York.
- King-Sears, M (2008) Using teacher and researcher data to evaluate the effects of Self-management in an inclusive classroom, *Preventing School Failure*, 52(4), p25-36.
- Musekamp,G; Bengel, J; Schuler, M; Faller, H.(2016). Improved self-management skills predict improvements in quality of life and depression in patients with chronic disorders. *Patient Education and Counseling*, 99(8), 1355- 1361.
- Renzulli, J. (1986). What Makes Giftedness? Re-examining a Definition. *New York: Facts of file, inc*. Delta Kappa Press.
- Sternberg, R.G. (1991). *Creating Creative Mind*. Phi, delta, Kappa. Cambridge Ma: Cambridge University Press.
- Tally, Jan (2011): Adolescent Self-Management of Psychotrolo Medication for post Traumatic Stress Disorder. *PHD-The Department of Applied Behavior Analysis - The Graduate Faculty*.
-