



كلية الآداب

حوليات آداب عين شمس المجلد ٤٨ (عدد يناير – مارس ٢٠٢٠)

<http://www.aafu.journals.ekb.eg>

(دورية علمية محكمة)



جامعة عين شمس

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية إدارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة

حسن أحمد سهيل القره غولي *

استاذ مساعد- المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ

المستخلص

أستهدف البحث :

أولاً: قياس إدارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة.
ثانياً : تعرف فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لتنمية إدارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة .
- تحدد البحث الحالي بالطلاب المشاكسين في الصف الثاني المتوسط للدراسة النهارية في محافظة بغداد / مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة/متوسطة ارض الرافدين للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨.

لغرض التحقق من هدف البحث تم إختيار التصميم التجريبي Experimental Design ذا المجموعتين (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) والاختبار القبلي والاختبار البعدي.
- تكونت عينة البحث من (٣٢) طالباً من الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة(الصف الثاني المتوسط) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة موزعين على مجموعتين (تجريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تضمنت ١٦ طالباً).
- قام الباحث ببناء مقياس ادارة الذات الفردية والجمعية طبق على عينة بلغت (٢٤٠) طالباً، وتكون من (٣٦) فقرة تقديرات ذاتية وزعت على ثلاثة مجالات(الأول: إدارة المشاعر والعواطف الشخصية تضمن(٣ فقره)، و الثاني: إدارة العلاقات تضمن(٢ فقره)، والثالث : تضمن(١ فقره)، أخذت الفقرات ثلاثة بدائل : (دائماً،أحياناً،أبداً)، وأعطيت الأوزان الآتية (٢،٣،١) للفقرات الايجابية و (١، ٢،٣)للفقرات السلبية واستخرجت له الخصائص السيكومترية : الصدق والثبات والتمييز.
- بناء برنامج إرشادي تدريبي لتنمية ادارة الذات الفردية والجمعية وفق نظريات إدارة الذات الفردية والجمعية وقد استند إلى(نظرية الإدارية الذاتية العائلية S.M.F، والنظرية الإدراكية المعرفية الاجتماعية ونظرية التعلم الاجتماعي)، تكون البرنامج من (١٠) جلسات تمثل حاجات إرشادية اعتماداً على المتوسط الفرضي لإجابة أفراد العينة .
- نتائج البحث :

١. لا يتصف الطلاب المشاكسين بأدارة الذات الفردية والجمعية وذلك من خلال تطبيق مقياس ادارة الذات.
٢. فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية ادارة الذات الفردية والجمعية لصالح المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الارشادي التدريبي.
وفي ضوء نتائج البحث تبلورت ببعض الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات ذات العلاقة بمتغيرات البحث.

© جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة لحولية كلية الآداب - جامعة عين شمس ٢٠٢٠ .

مدخل تمهيدي :

أولاً: إدارة الذات الفردية والجمعية.

• مفهوم إدارة الذات.

يمنح العمل النظري في كل من علم النفس والارشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم الاجتماع مفهوم الذات دوراً حاسماً في تنظيم سلوك الماضي وفي توجيه السلوك في المستقبل، وتمت دراسة مفهوم الذات فيما يتعلق بكل مجال من مجالات السلوك بما في ذلك الاهتمامات المختلفة مثل القدرة المعرفية والكفاءة والسلوك الأخلاقي والاختيار المهني والانحراف وأنماط الصداقة والعلاقات الأسرية والصحة والتكيف مع التركيز على محتوى مفهوم الذات- وما يفهمه الأطفال والمراهقون عن أنفسهم - ووظيفة مفهوم الذات - كيف يمكن أن يسيطر على السلوك أو ينظمه؟ لقد تم التعامل مع الفهم الذاتي والتنظيم الذاتي على الدوام على أنهما مستقلان، وهناك دراسات لا تقتصر على مفهوم الذات، واحترام الذات، والتنظيم الذاتي فحسب، بل أيضاً فهم الذات، والوعي الذاتي، والتقييم الذاتي، والمراقبة الذاتية، والعرض الذاتي، والوعي الذاتي، والتحكم في النفس، وإدارة النفس، وينعكس هذا الارتفاع الأخير في الاهتمام بالذات في عدة مجموعات شاملة من العمل التجريبي والنظري، بما في ذلك باندورا (Bandura, 1978) ولقد حققت الغالبية العظمى من الدراسات في جانب واحد فقط من مفهوم الذات: احترام الذات - كيف يشعر الأطفال الجيدون أو السيئون عن أنفسهم؟، شدد كولي (1902) وميد (1934) على أن أساس مفهوم الذات هو إدراك الفرد لردود الآخرين، ومن منظور اجتماعي-اجتماعي، يمكن تنظيم سلوك الأطفال حسب احتياجاتهم ورغباتهم وأهدافهم ومعرفتهم ومهاراتهم وتوقعاتهم (قوى النظام الذاتي) أو ما يحتاجه الآخرون ورغبتهم ومعرفتهم وتوقع منهم (قوى النظام الاجتماعي). ولا بد من تطوير المعايير والتوقعات لسلوك الفرد إذ يجب على الأطفال استيعاب معايير مجتمعهم بحيث تتوافق احتياجاتهم وأهدافهم بشكل أفضل مع احتياجات المجتمع، وهذا يتطلب "تطوير استراتيجيات للتحكم في سلوك الفرد أو إدارته، بينما يتمتع الأطفال بالحرية المتزايدة والمشاركة في العوالم الاجتماعية، يجب أن يتحملوا مسؤولية أكبر بشكل متزايد عن السيطرة على سلوكهم. وتستكمل الآن استراتيجيات السيطرة على الانفعالات بدوافع الطفل في التعلم، والإتقان، والإنجاز، كما يجب أن يتعلم الأطفال في سن المدرسة أن يتعاملوا مع الأهداف والتوقعات المتضاربة "على سبيل المثال، أهدافهم وتلك الخاصة بالأشخاص البالغين والأقران) والتعامل مع الطريقة التي قد تختلف بها الأهداف والقيم والتوقعات بين الأفراد والمواقف، وتتطلب هذه المهمة أن يقوم الأطفال بتطوير ذخيرة سلوكية من مهارات المراقبة الذاتية، والعرض الذاتي، واستراتيجيات ضبط النفس. كما يتطلب ذلك أن يؤمنوا بقدرتهم على أن يكونوا فعالين وأن يجعلوا سلوكهم متماشياً مع المعايير الشخصية أو الاجتماعية. إن أحد الجوانب المهمة بشكل خاص في إدارة سلوك المرء ينطوي على تعلم تعيين المسؤولية وقبولها بشكل واقعي وإلقاء اللوم عليه (Hazel & Paula, 1984).

فيما يتعلق بمهارات الإدارة الذاتية والدوافع، ويركز النموذج الديناميكي على الدوافع الداخلية والتأثيرات العائلية التي ينطوي عليها التكيف، والحفظ الذاتي، والإتقان، وكذلك على الصراعات والمضاعفات التي ينطوي عليها كل منهما، في هذا التقليد، تصور (فرويد 1922) الإدارة الذاتية Self - Management بأنها تتبع من كل من الدافع إلى

الحفاظ على الذات ومن وظائف الإدارة للأنا والأنا العليا. يأتي تأثير الأنا العليا من خلال الضمير كعامل أخلاقي معتدل ومن خلال المثالية الأنانية مثل استيعاب القيم الإيجابية والتطلعات من أفراد العائلة المهمين (Lynch, 1961)، وقدمت كارولي " نموذجاً مبدئياً مكوناً من أربعة مكونات يصف الجهود الذاتية للتنظيم، الخطوات الثلاث الأولى - التعرف الى المشكلة وتقييمها، والالتزام (الاختيار)، والإدارة الذاتية الممتدة - ضبط النفس - قادرة على التأثير المتبادل، والخطوة الرابعة تنطوي على إعادة تنظيم العادة (Karloly, 1977).

ان الذات مجموعة من الخصائص والسمات الشخصية الكامنة في الإنسان وكذلك مجموعة المعارف والتجارب التي استفاد منها الإنسان من حياته وتعلمها، وهناك العديد من المصطلحات المتعلقة بمفهوم الذات إذ تشمل هذه "السيطرة على الذات، والتنظيم الذاتي، والإدارة الذاتية، والتوجيه الذاتي، وهذا يعني أن كل فرد يستطيع أن يستعمل مجموعة من المهارات والأساليب لتحقيق التوازن بين جوانب الحياة وتحقيق الأهداف الشخصية، ومع ذلك توجد هناك اختلافات بين هذه المصطلحات على وجه التحديد، لأن إدارة الذات تتطلب المزيد من التركيز والانتباه، والجهد في تثبيط الاندفاع غير المرغوب فيه، والسلوكيات غير المناسبة، أو نحو العواطف (Rude, 1989, p.363)، والذات هي الصورة التي يعرف الإنسان نفسه بها "وهي الإطار الذي يستطيع الإنسان أن يطبع نفسه فيه بحيث يكون ملماً بما في نفسه، وهذه المعلومات التي يتوصل إليها الإنسان عن نفسه، تعد أشياء تعليمية عن نفسه، لهذا السبب استطاع أن يصور نفسه بأسلوب يستطيع من خلاله معرفة الكثير عن حقيقته)) (صالح، ١٩٨٥ : ١٨٣)، كما أن إدارة الذات تشتمل الأفكار والمشاعر وإدارة وضع الأهداف وأداء المهمات في الوقت المناسب، فضلاً عن إدارة العلاقات مع الآخرين والعواطف والعلاقات الشخصية وإدارة الوقت بفاعلية ومن ثم منع الذات من أداء السلوكيات غير المرغوبة، وإدارة الذات نحو تحقيق الانجاز الشخصي والتعليمي، فالشخص الذي يستطيع أن يُحسن إدارة نفسه هو ذلك الشخص الذي استفاد من مواهبه وطاقاته ووقته ليحقق أهدافه العالية مع استمراره في حياة متوازنة " (بامخرمة، ٢٠١٢ : ٢).

وان مفهوم إدارة الذات (Self - Management Concept) يعني: حسن إدارة الفرد لذاته وتعامله مع نفسه بكل كفاءة واقتدار، وتعد الإدارة الذاتية أحد مؤشرات النجاح في الحياة الأكاديمية والشخصية والاجتماعية، وفي المقابل فإن فشله مع ذاته يعد مدعاة لفشله في حياته، وان إدارة الذات "تمثل قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكاناته نحو الأهداف التي يتطلع إلى تحقيقها" (رضا، ٢٠٠٠ : ٢٠)، لذلك فإن إدارة الوقت تعد جزءاً من إدارة الذات، وان المشكلة قد تكمن في الأفراد أنفسهم، وان المسألة ليست في مقدار ما نملكه من الوقت بل في كيفية الاستفادة منه بشكل صحيح " (ماكننتري، ٢٠٠٠ : ٤٩٤)، وأشار (عقيلان ٢٠١٤) الى أن ادارة الذات تعني " وضع خطة وجدول لشخص ما لانجاز اعماله وتنظيم أموره من الأهم الى المهم وفق امكانياته وقدراته في زمن يحدده بحيث تستطيع على أن تجبر نفسك على الاشراف على ادارة الوقت، بحيث أن لديك وقت هذا أمر، والأمر الاخر هو كيف تجبر ذاتك على ادارة هذا الوقت، ومن الضروري أن يحب الشخص نفسه، ولكن بعيداً عن افة العجب واحترام ذاته، ولكن على أن لا تنسى قواعد التواضع وخفض الجناح " (عقيلان، ٢٠١٤ : ١٣).

• مبادئ وأسس إدارة الذات:

لقد حدد "كوفي (٢٠٠٠)، مجموعة من المبادئ لإدارة الذات منها (تحديد الأدوار، واختيار الأهداف، والجدولة لتنظيم المهمات اليومية وتنفيذها، والتكيف اليومي، ووضع أولويات للأنشطة والاستجابة للأحداث" (كوفي، ٢٠٠٠: ٢٣٢)، وأما أسس إدارة الذات: فتتضمن الالتزام والالتزان، والنضج العاطفي والانفعالي والسيطرة عليها وحسن التعامل مع الآخرين والانضباط في الأداء، ووضع الأهداف الذاتية التي يطمح إلى تحقيقها، والمرونة، والقدرة على ضبط التصرفات والسلوكيات، وإدارة المشاعر واستثمار الإمكانيات والقدرات وتعلم المهارات الذاتية والبيئية والعلاقة مع الآخرين واختيار طريقة التعامل معهم، وإن مهارات إدارة الذات تتضمن تقدير الذات والثقة بالنفس ومهارات تحديد الأهداف ومهارات تقويم الذات وتنظيمها وضبطها وفعاليتها ومراقبتها ومهارة إدارة المشاعر وامتصاص الغضب في المواقف والتعامل مع الضغوط مواجهة الأزمات وإدارة الوقت والتنظيم والتخطيط والتفكير الإيجابي وفتيات الاسترخاء وحسن الاصغاء للآخرين.

وان تطوير الفرد لذاته يعني بأنه مجهود الشخص وسعيه ليكون أفضل مما هو عليه؛ عن طريق تحسين قدراته وإمكانياته ومؤهلاته، ويكون ذلك بمعرفة نقاط القوة في شخصيته وتطويرها، ويشمل هذا التطوير القدرات العقلية، ومهارات التواصل مع الآخرين، وتحسين القدرة على السيطرة على النفس والمشاعر وردود الأفعال، وإكسابها مهارات عديدة وسلوكاً إيجابياً (www.faculty.mu.edu.sa, 2018) وهذا يتطلب إعداد برنامج إرشادي لتدريب الطلاب على إدارة الذات لاكتساب هذه المهارات، لهذا يمكن القول إن تقدير الذات واحترامها يعبران عن شعور الفرد بقيمته وقدراته التي تُعدّ أساسية لهويته، وتُعدّ العلاقات الأسرية الباني الأكبر لتقدير الفرد لذاته، خاصة أثناء مرحلة الطفولة التي تؤدي دوراً كبيراً في تطويرها، إذ يمكن للوالدين تعزيز احترام أبنائهم لذواتهم، ويكون ذلك بتعبيرهم المتواصل عن حبهم لهم، وعن طريق إظهار المودة والاحترام، ومساعدة أبنائهم على وضع أهداف واقعية يسرون على نهج تحقيقها بدلاً من فرض معايير غير واقعية عليهم وطلب تحقيقها، وقد ورد عن "كارين هورني (Karen Horney) أن قلة احترام الفرد وتقديره لذاته يمكن أن يصل به إلى ضعف شخصيته، الأمر الذي يقوده إلى اتباع وسائل متطرفة لإثبات نفسه، والجدير بالذكر أن ضعف احترام الذات وتقديرها يقود إلى عدم قدرة الشخص على تنمية مواهبه، والافادة من نقاط القوة لديه. (شاهين، ٢٠١٨: ٥٤)، فالتفكير السليم هو ما يُميّز الشخص عن غيره، وهو مهارة تحتاج إلى التدريب، وضرورة من ضرورات ارتقاء الفرد وتطوره، وبه يستطيع المرء تجاوز مشكلاته وتحسين أوضاعه، وزرع التفاؤل في النفس، فالإيجابية أمر مهم للتطور، وإن الطاقة الإيجابية تُبعد النفس عن الإحساس بالإحباط والهزيمة، مما يزيد فاعلية الفرد وإنجازه، ويعزز روح المبادرة داخله، وإن التطور والنجاح يبدأ من داخل الفرد، ولذلك عليه أن يثق بقدراته، ويعزز ثقته بنفسه وإمكانياته، ويعمل على إدارة ذاته ومشاعره وافكاره والسيطرة على سلوكياته، وهذا ما قد يجعله يتقن عمله وينجح في حياته.

• فاعلية إدارة الذات :

إن فاعلية إدارة الذات (Self-Management Efficacy) يمكن تحديدها من خلال المعرفة (Knowledge)، والمعلومات (Information's)، والمهارات (Skills)، والصفات (Traits) (الهذلي، ٢٠١٠: ٣٠)، فضلاً عن مهارات اتخاذ القرار وحل

المشكلات، لذلك فإن ذات الإنسان تعبر عن كل ما يملكه من قدرات وإمكانات ومهارات ومشاعر وأفكار، وان إدارة الذات الفردية والجمعية تعني أن يعمل الفرد على استثمار كل ذلك بفاعلية وكفاءة عالية من خلال الممارسة والتدريب والتطبيق، لهذا فإن أي جهد يقدم في البرنامج الإرشادي التدريبي يهدف إلى تنمية قدرات الفرد في إدارة ذاته وقيادته للآخرين، والتساؤل الذي يحتاج إلى اجابة هو " لماذا ينجح بعض الأفراد؟ بينما يفشل آخرون، وهذا يتطلب من الأفراد أن يتعلموا إدارة ذواتهم وإدارة الآخرين وتقويم أدائهم والتأمل في علاقاتهم معهم، وإن الأساليب التي يمكن من خلالها تحقيق إدارة الذات بشكل فاعل ومؤثر في شخصية الأفراد تشمل ما يأتي:

أولاً: الأساليب الفردية: (Individual Styles) تعني: التقويم الذاتي، والتعلم الذاتي، والإفادة من الآخرين، وحب التميز والتفوق.

ثانياً: الأساليب الجماعية: (Groups Styles) هي: تدريب الحساسية والمحاكاة والتماثل (سلامة، ١٩٨٧: ٧٠-٧١)، وان الفوائد التي يمكن أن يحققها الأفراد من تنفيذ إدارة الذات تتضمن الشعور بالرضا الشخصي والاجتماعي والمعرفي، والنجاح والتخطيط، والتوازن في إدارة الأداء، والعلاقة مع الآخرين والإفادة من الإمكانيات والقدرات والمهارات الذاتية واستثمارها في حل المشكلات والشعور بالثقة بالنفس.

• طرائق إدارة الذات. Self-Management methods

إن طرائق إدارة الذات يمكن أن توصف بأنها تركيب عام في المقابلة والعلاج السلوكي ضمن إطار التنظير للضبط والتنظيم الذاتي، وان ضبط النفس يمثل حالة خاصة في إدارة الذات، والتحليل الوظيفي واختيار سلوك الهدف ودور السيطرة الإدراكية والمعرفية في الإدارة الذاتية واستخدام طرائق التغيير العلاجي والتدخل الإرشادي، وبناء سياق التغيير، وأداء المهمات، والواجبات المحددة، والمراقبة الذاتية، وتعديل البيئة الداخلية والخارجية للفرد، والتغيير المتولد ذاتياً، والتأثير بالنتائج السلوكية، والنتائج المؤكدة والمثبتة والمتولدة ذاتياً والتكيف غير الظاهر - الخفي- (Kanfer & Godstein, 1999, p.305).

• خطوات إدارة الذات:

إن خطوات إدارة الذات كما حددها (جبرهارد ميغان ٢٠٠٤) هي: (تقييم الذات، وتحديد الاحتياجات وتحديد الأهداف، والتحكم الذاتي الفعال في عناصر الوقت والبيئة والمشكلات، وتقييم الذات من خلال قياس مستوى النجاح في تنفيذ الخطط، وإعادة ضبط العناصر المؤثرة) كما أشار كالتيز (Galitz, 2009) إلى أن موضوع فن إدارة الذات هي مدرسة فكرية حديثة نمت خلال السنوات الأخيرة، وقد أوضح كالتيز " مجموعة من النقاط حول كيفية إدارة الذات منها" اعرف نفسك؟، وحدد أهدافك؟، وحدد نقاط ضعفك ونقاط قوتك؟، واتخذ الإجراءات اللازمة؟ " (كالتيز، ٢٠٠٩) في (شعيب، ٢٠١١: ٢٣).

وأشارت "أسكوت" إلى أن عملية التغيير التي يجب أن يدركها الفرد أثناء إدارته تمر بمراحل هي:

١. مرحلة الرفض: نواجه عملية التغيير بداية بالرفض وذلك لنحتمي أنفسنا من الوقوع في دائرة الارتباك.

٢. مرحلة المقاومة: تبدو هذه المرحلة بالصراع والمقاومة وتبدأ بخطوات عملية مثل الشكوى ولوم الآخرين مع الاستعداد الداخلي للانتقال للمرحلة التالية.

٣. مرحلة الاستكشاف: بعد الانتهاء من مرحلة المقاومة والصراع يتم التحول إلى مرحلة أكثر إيجابية وهي استكشاف المرحلة المستقبلية وتحسس الطريقة الصحيحة

٤. مرحلة الالتزام: بعد اكتشاف الأساليب الجديدة الملائمة للتعامل مع التغيير تأتي مرحلة الالتزام بالعمل الجديد وهذا يؤدي إلى القدرة على التكيف مع التغيير. "وأضافت" اسكوت مدللة على دور إدارة الذات في نجاح التغيير " عند حدوث عملية التغيير فإن أهم جانب يحتاج إلى تغيير هو تغيير نفسك لكي تسيطر على أفعالك ومشاعرك وأفكارك، فإن السيطرة على النفس لا حدود لها" (أسكوت، ٢٠٠٤).

• ثانياً: نظريات إدارة الذات: Self-Management Theories

وقد تمايزت البحوث في الإدارة الذاتية من خلال مجموعة متنوعة من النهج النظرية، وبالنسبة للمنظرين من وجهات نظر مختلفة، للحصول على فهم أكثر شمولاً للإدارة الذاتية ومجموعة المتغيرات المتداخلة، سيكون من الضروري بالتأكيد تبسيط وتكامل النتائج الرئيسية من مجالات النظرية الذاتية، في علم النفس المعرفي، ونظرية التعلم الاجتماعي، وتطوير الأنا، وعلم النفس التنموي، وهناك الكثير من النظريات التي تدعم إدارة الذات والبرامج والاستراتيجيات وقد تبني الباحث نظريات تناولت تفسير ادارة الذات، لذا فان برامج إدارة النفس وإستراتيجيات الدعم تستند على عدد من النظريات، وان هذه تساعد على التوضيح "كيف ولماذا طورت البرامج ؟، إذ يمكن توضيح الدور الذي يجعل الأفراد يتمتعون بالصحة ومباشرة التقنيات المستعملة، وان النظريات والأنموذجات الأكثر شيوعاً هي التي تتقدم بسرعة وتتطور ومن هذه النظريات ما يأتي:

• نظرية التعلم الاجتماعي Social learning theory

تُعرف هذه النظرية بأسماء أخرى مثل نظرية التعلم بالملاحظة والتقليد، أو نظرية التعلم بالنمذجة، أو نظرية التعلم الاجتماعي، وهي من النظريات التوفيقية، لأنها حلقة وصل بين النظريات السلوكية و النظريات المعرفية " (الزغول، ٢٠١٠: ١٣٩)، وتعد نظرية التعلم الاجتماعي من أخصب النظريات التي تسمح لنا بتدريب المهارات الاجتماعية وقد طورت أساليب متعددة أهمها التعلم من خلال ملاحظة الانموذجات (أو التعلم بالقوة)، وتدريب القدرة على توكيد الذات ولعب الدور، وترى ان هناك ثلاث مكونات تمثل عمليات تستخدم في التنظيم الذاتي للسلوك في ضوء علاقة السلوك بنتائجه وهذه العمليات هي : الملاحظة الذاتية self-observation، والتقدير الحكمي Judgment - التقويم الذاتي -، والاستجابة الذاتية Self-Response "وتفترض نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي "أن الفرد يستطيع أن يتعلم من خلال عمليتين أساسيتين هما:

١. التعلم بالأنموذج Modeling .

٢. التعلم بالملاحظة وضبط النفس observational learning and self control.

وان المعلم والمتعلم يكتسبون مزيداً من الثقة في بعضهم البعض حيث (تصبح أكثر تنبؤاً بسلوكياتك) وسوف تحاول أن تنمي سمة رباطة الجأش وضبط النفس وسوف تحاول أن تنمي انتظام الذات self-Regulation ومهارة التحكم في ادارة الذات Self-management (الجبالي، ٢٠١٠: ٢٢-٢٤)، وترى نظرية التعلم الاجتماعي أن على الأشخاص أولاً أن يكتسبوا أنماطاً سلوكية معينة ثم يطبقوا هذه الأنماط في المواقف المستقبلية، وتحدث "باندورا عن الذات فرأى " أنها مجموعة من العمليات والتركيبات المعرفية والتي بواسطتها يرتبط الناس ببيئتهم مما يساعد في عملية تشكيل سلوكهم "، وكذلك رأى "باندورا " أن عملية التعلم الاجتماعي تتكون من جزأين هما:

١. وجود قدوة وملاحظتها وتقليد سلوكها.

٢. النظام النفسي للفرد (مفهوم الفرد عن قدراته)، وان النظام النفسي Self-System فكرته تعني " أن بعض الافراد يمكن أن يمارسوا بعض النفوذ على سلوكهم الخاص ويغيروا بيئتهم أو يكون ذلك عند الذين يعتقدون أن الحتمية البيئية احادية الاتجاه" (Bandura,1978,p.350)، وقد اقترحت مفاهيم بديلة من شأنها أن تجعل السلوك قابلاً للتفسير من دون أن يفكر في أي من المؤثرات الذاتية، إذ تمت اعادة تسمية التغيير الموجه ذاتياً من خلال الحوافز المترتبة شخصياً كعملية للوعي الذاتي " (Catania,1975,p.199) أو كإشارة تحفيز يمكن ان تمارس بعض التأثير على سلوكهم وتغييرهم "، والسلوك الانساني في ضوء نظرية باندورا " يتحدد تبادلياً بتفاعل ثلاث مؤثرات هي العوامل الذاتية personal factors والعوامل السلوكية Behavioral factors ، والعوامل البيئية Environmental factors، وأطلق على هذه المؤثرات انموذج الحتمية التبادلية " (عقيلان، ٢٠١٤ : ١٤١)، والتفاعل التبادلي Reciprocal interaction فيقصد به عند "باندورا " أن الأنماط السلوكية يعتمد بعضها على البعض الآخر، وأن العوامل الشخصية الأخرى والعوامل البيئية تعمل معاً في تفاعل متبادل باعتبارها محددات متشابكة، يحدد كل منها الآخر.

لذا تحدد نظرية التعلم الاجتماعي أيضا التعليقات من العواقب على الاستنتاج والتفكير في السلوك المستقبلي بصورة مجتمعة ويتم اختبار خيارات العمل من خلال الاستكشافات في التفكير، أي تخيل العواقب المستقبلية، وتولد الفرضيات، وتستمر في توجيه السلوك المستقبلي، بقدر ما تثبت فعاليتها مكافأة ومعاقبة العواقب، - وإن حجر الزاوية لفهم وإعادة فرض ما يفعله الأفراد هو التعزيز الذي يتبع السلوك (Fred,1977,p.104)، وإن عملية التفكير في إدارة الذات تجعل الفرد يتذكر التفاني الاستثنائي والانضباط الذاتي، ويمكن التعرف الى الإدارة الذاتية في الأشخاص "المستقلين " أي في الشخص المستقل المتميز.

ومن خلال مراقبة الانموذج فان هذه تعد طريقة أخرى إلى تعلم الإدارة الذاتية، وإن السلوك المدار ذاتياً يتم تعزيزه عن طريق التعزيز الخارجي لأن معظم المجتمعات تكافئ المعايير العالية للتعزيز الذاتي. وكذلك يمكن اعتماد المعايير التي تقدمها الأنموذجات المثالية وبغض النظر عن كيفية اكتسابها، إذ تتحقق الإدارة الذاتية ليس فقط من خلال التحكم في الإشارات والنتائج، بل من خلال حالات الطوارئ الرمزية والمعرفية، وقد تكون قوة الإدارة الذاتية من خلالها الحفاظ على السلوك مع الحد الأدنى من المكافآت الخارجية، وتجاوز التعزيزات الملموسة المتضاربة. فضلا عن ان الإدارة الذاتية تكون عن طريق التحكم في تعزيزات، قد تتحقق نفس النتيجة عن طريق معالجة الإشارات السابقة في البيئة " (benAsher,2018,p.1-6)، وان تحديد المشكلات وفرزها وتحديد الحلول البديلة وتقويمها واتخاذ القرارات وتخطيط إجراءات المتابعة، ومن خلال التدريب الناجح يمكن استخدام النمذجة السلوكية، وتقديم مكافآت للتقدم في التعلم، وتعزيز السلوك الجديد من خلال جدولة التعزيزات المستقبلية" (Fred,1975,p.14).

• النظرية الإدراكية الاجتماعية في الإدارة الذاتية: (Social cognitive theory)

وبحسب النظرية الإدراكية في الإدارة الذاتية فإن "الأفراد الجيدون يستطيعون أن يديروا أنفسهم بفاعلية عالية ويفررون نوعية حياتهم اليومية، وكذلك يكون لديهم القدرة على الانجاز الشخصي وإدارتهم لذواتهم (Self- Management)، لهذا توجد هناك اختلافات فردية كبيرة في القدرة على تنفيذ استراتيجيات الإدارة الذاتية" وان تحسين إدارة الذات

للأفراد وتطويرها يحتاج إلى أدوات لقياسها ومعرفة كيفية إدارة الأفراد لأنفسهم في الحياة اليومية" (Gang & Xiaomin, 2011, p. 147)، وتركز نظرية التعلم الاجتماعي على إدراك الأفراد لقدرتهم على تفعيل السلوكيات ومتابعة خطط العمل من الناحية النفسية، ويشار إلى هذا بالكفاءة الذاتية، لكنه يشبه إلى حد كبير مفهوم الثقة بالنفس، وقد ثبت أن الكفاءة الذاتية هي واحدة من أكثر المؤشرات تنبؤًا لسلوك الرعاية الذاتية الناجحة وإدارة الذات (Bandura, 1977)، في حين ينظر منظرو السيطرة على الذات إلى ضبط النفس على أنها خاصية (شخصية) مستقرة، يركز منظرو التعلم الاجتماعي على الصفات التمييزية المحددة ظاهريًا لتحديد الذات" على سبيل المثال، فإن إدراك الطفل لكيفية مكافأة أو معاقبة نموذج أو مسار عمل سيكون له تأثير كبير على سلوكه. كما تركزت عمليات ضبط النفس الأساسية التي تم استكشافها من منظور التعلم الاجتماعي حول السيطرة الوظيفية للدوافع. على العموم، تضمنت هذه الملاحظات مقاومة الإغراء في غياب المراقبة، أو التأخر الذاتي في الإشباع أو التعبير عن الدوافع من أجل العواقب المستقبلية، والتسامح من الإحباط الذاتي، وتأخير المكافآت التي تفرضها بنفسك) وفي إطار نموذج Bandura, 1981، تعد الفعالية الذاتية المدركة أمرًا حيويًا للتنظيم الذاتي الفعال. بينما تتركز خبرات الفعالية الأولية في العائلة، يفترض الأقران دورًا متزايد الأهمية في معرفة الطفل النامي في سن المدرسة بقدراته. من خلال التفاعلات بين الأقران، يوسع الأطفال نطاق أو يميزوا بشكل أدق في قدراتهم وفعاليتها. وينظر إلى العلاقة بين الانتماء الأقران وتنمية الفعالية على أنها متبادلة وقادرة على العمل لصالح الطفل أو ضرره (Hazel & Paula, 1984).

ينظر الأفراد إلى الفاعلية الذاتية (Self-efficacy) نظرة جزئية أي كيف أنها تعمل على تطوير المهارات المعرفية الأساس، والإدارة الذاتية والمهارات الشخصية التي تقوم على أساس قدرات الفرد وميوله، وإن إيمان الطلبة بقدراتهم على إتقان الأنشطة التعليمية يؤثر على تطلعاتهم ومستوى اهتمامهم بالأنشطة التعليمية والإنجازات الأكاديمية. وهناك عدد من الممارسات المدرسية التي تميل إلى تحويل الخبرات التعليمية إلى حالة امن الفاعلية، وإن مهمة خلق بيئات تعلم مواتية لتنمية المهارات المعرفية تعتمد بشكل كبير على مواهب المعلمين وفعاليتهم الذاتية، وأن النظرية الإدراكية الاجتماعية تنص على إتقان الخبرات بوصفها الوسيلة الرئيسة لتغيير الشخصية، والإتقان الموجه هو وسيلة قوية لغرس شعور قوي من فاعلية التوافق مع الآخرين، وتعزيز المعتقدات الذاتية للفاعلية يكون من خلال التجارب المتنقلة التي تقدمها الأنموذجات الاجتماعية، وإن رؤية أشخاص مشابهين للنفس ينجحون بجهد متواصل بحيث يثير اعتقاد المراقبين بأنهم يمتلكون أيضًا القدرات اللازمة لإتقان الأنشطة المماثلة والمطلوبة للنجاح، وعلى النقيض من ذلك فإن الأشخاص الذين يشككون في قدراتهم يتخلون عن المهمات الصعبة التي يعتبرونها تهديدات شخصية، ولديهم طموحات منخفضة وضعف الالتزام بالأهداف التي يختارون اتباعها، عندما تواجههم المهمات الصعبة (Bandura, 1994, 17-18).

• نظرية إدارة الذاتية الفردية والعائلية (S.M.I.F. Theory).

تعد نظرية وسطية وصفية جديدة تقدم عددًا من المزايا. تجمع هذه النظرية بين العمل السابق المرتبط بالخدمات الشخصية الفردية والعائلية وتتوسع فيه، مع التركيز على الفرد أو الثنائي داخل العائلة أو الوحدة الأسرية، وقد اقترح رودجرز (Rodgers) أحد منظريها أن هذه النظرية الجديدة تعد نظرية وصفية، وعادة تستند النظريات الوصفية

على العمليات الاستقرائية والاستقرائية وتكشف عن مضمون حالة ما من دون روابط منظمة وتظهر الطبيعة المحددة للعلاقات بين المكونات الفرد والأسرة" (Polly & Kathleen, 2009, 225) إذ تركز هذه النظرية على الإدارة الذاتية الفردية والعائلية، وقد قدمت النظرية فرضيات مميزة وعرفت بعض المفاهيم منها إدارة الذات الفردية (individual) والعائلية (family)، ولخصت العلاقات بين الفرد والعائلة، وتضيف هذه النظرية على الأدبيات التي تخص الإدارة الذاتية من خلال التركيز على الفرد اليوم (حالياً) ضمن العائلة، وتتنظر إلى العائلة ككل بوصفها وحدة عائلية، وحاولت هذه النظرية توضيح المكونات النوعية والكمية في عملية إدارة الذات، وتقوّي هذه النظرية الوصفية الجديدة العمل المسبق على الإدارة الذاتية، وتؤكد على العوامل الوقائية وعلى الأنموذجات التصورية المسبقة، فضلاً عن بناء فكرة عامة تشكل إضافة اجتماعية، وان هذه النظرية وسعت وتطورت وكانت نتائج هذه النظرية مبتكرة بان تزود الأفراد البالغين والأطفال عن نوعية حياتهم وتتنظر إلى الفرد بوصفه عضواً داخل الجماعة.

وفقاً لنظرية S.M الوصفية فان الأفراد سيشغلون على الأرجح السلوك الذي يؤدي بهم إلى الشعور بالصحة النفسية، من خلال المعلومات التي يمتلكونها ويتبنون اعتقادات تكون متسقة مع سلوكياتهم، وتكون لديهم القدرة على تطوير قدراتهم التعليمية الذاتية لتغيير سلوك الصحة، إذ أنهم سيواجهون تسهيلات اجتماعياً قد يؤثر إيجابياً بحيث يدعم سلوكياتهم، وان المعرفة والاعتقاد يؤثران على الفاعلية الذاتية (self-efficacy) وعلى سلوكياتهم وتوقعاتهم لنتائجها، من خلال بعض النشاطات مثل: (تطابق الأهداف) (Aims congruence) والتنظيم الذاتي (Self-regulation) ويكمن أن تستعمل في هذه عملية تغيير سلوك الصحة الذي ينضمن وضع الهدف، ومراقبة الذات (Self-Monitoring)، والتفكير الانعكاسي التأمل (Reflective thinking) وكيفية اتخاذ القرارات (decision making)، والتخطيط (planning) للسلوك المرغوب، والتقييم الذاتي (self-evaluation)، وإدارة الجسد (Management physical)، والانفعالات وإدارة الاستجابات الإدراكية التي ترتبط بتغيير سلوك الصحة، وان التسهيل الاجتماعي (Social facilitation) يتضمن مفاهيم التأثير الاجتماعي والدعم الاجتماعي (Social Support)، وان هذا يتضمن التعاون المتفاوض والمنجز بين الأفراد والعائلات وبين المهتمين بالصحة النفسية (Polly & Kathleen, 2009, p. 225).

وتضيف هذه النظرية إلى الأدبيات المتعلقة بالإدارة الذاتية من خلال التركيز على الأفراد، أو الثنائيات داخل الأسرة، أو وحدة الأسرة ككل؛ شرح عناصر عملية الإدارة الذاتية؛ واقتراح استخدام النتائج القريبة والبعيدة، وإن الحاجة إلى إدارة الظروف المزمنة والانخراط بفعالية في نمط حياة يشجع على الصحة يُعترف به بشكل متزايد على أنه مسؤولية الفرد وعائلته" (Morse, 1995, p. 46)، وتجمع بشكل فريد بين هذه النظريات المتوازية، ودمج الإدارة الذاتية الفردية والعائلية. من منظور نظرية النظم، يؤدي تغيير أحد مكونات النظام، أي، أحد أفراد العائلة إلى حدوث تغييرات في النظام (الأسرة)، وجميع أعضائه، إذ تؤثر قدرة الفرد واحتياجاته على نجاح أو فشل الفرد أو الأسرة على SM. إن الجمع بين وجهات النظر الفردية والعائلية يعزز فهمنا للتحولات الديناميكية في الميزان. يفترض أفراد العائلة أدواراً مختلفة مع مرور الوقت" (Grey, et.al, 2006, p. 286)، وتم استخدام SM للإشارة إلى ثلاث ظواهر مختلفة؛ أي عملية أو برنامج أو نتيجة، وتشير عملية إدارة الذات إلى استخدام مهارات التنظيم الذاتي لإدارة الظروف المزمنة أو عوامل الخطر، حيث تتضمن هذه العمليات بشكل

عام أنشطة مثل تحديد الأهداف والمراقبة الذاتية والتفكير التأملي واتخاذ القرار والتخطيط لسلوكيات محددة والتعامل معها وتقييم الذات وإدارة الاستجابات البدنية والعاطفية والمعرفية المرتبطة بتغيير السلوك الصحي" (Karoly, 1993, p23-52).

وان التدخلات والبرامج القائمة على النظرية SM في "إطار إدارة الذات والأسرة" يزعم كل من (Gray, Caffell and McCorkley) ان الادارة الذاتية تحدث في سياق العائلات والمجتمعات والبيئة ويتأثر بعوامل الخطر والحماية وعلى التنظيم الذاتي، وهي عملية مكملة للانخراط في سلوكيات ادارة الذات، ويستند هذا العمل على نظرية التعلم الاجتماعي / النظرية المعرفية الاجتماعية (Bandura, 1977, 1986, 1997)، التي تحدد التأثير المتبادل للبيئة الاجتماعية والفعلية للفرد، والأفكار أو العمليات المعرفية، والسلوكيات الفعلية على بعضها البعض: مفهوم يسمى الحتمية المتبادلة، يزعم هؤلاء المؤلفون أن المشاركة في سلوكيات التنظيم الذاتي تعزز الكفاءة الذاتية وتؤدي إلى التفاعل في سلوكيات ادارة الذات ويشمل التنظيم الذاتي تحديد الأهداف، والمراقبة الذاتية والتفكير التأملي، وصنع القرار، والتخطيط والعمل، والتقييم الذاتي، وإدارة الاستجابات البدنية والعاطفية والمعرفية المرتبطة بتغيير السلوك الصحي، ويدعم العمل التجريبي الكبير المكونات والنتائج الأساسية التي يتم تحقيقها عندما يتم استخدام هذه السلوكيات بشكل منفرد أو في مجموعة، وان عملية الانخراط في سلوكيات محددة تعزز قدرة الشخص على إدارة السلوكيات المنحرفة والتدخين، الحد من التوتر، والحاجة إلى المعلومات، والتكيف مع العمل، وإدارة العلاقات، وإدارة العواطف، وقد قام لورنج وزملائه (Lorig, Ritter, 2006, p1-7, & Lorig, , Holman, 2003, p971) بإجراء العديد من الدراسات التجريبية لاختبار تأثير برامج ادارة الذات على النتائج. في مقالة عام ٢٠٠٣، حدد لوريج" أن الادارة الذاتية يستند إلى عمل عدد من المنظرين بالتحديد عمل باندورا على الكفاءة الذاتية، والعمل على حل المشكلات (Krill on SM,) D'Zurilla، وأشارت إلى عمل باندورا Bandura على الكفاءة الذاتية بوصفها المنظور السائد النظري الذي يؤثر في عملها والمحتوى المشترك من عرض تقديمي يعرض هذا المنظور. وفقا لذلك SM "هي المهمات التي يجب على الفرد أن يتعهد بها للعيش مع حالة مزمنة واحدة أو أكثر، وتشمل هذه المهمات الحصول على الثقة للتعامل مع الإدارة العلاجية وإدارة الأدوار والإدارة العاطفية لهذه الحالة. " (http://patienteducation.stanford.edu) منذ تأسيس هذه البرامج، تم تضمين أفراد العائلة أو أشخاص آخرين مهمين في البرنامج كأشخاص مساندين - لكن التركيز لم يكن "إدارة الأسرة". يلعب مفهوم الكفاءة الذاتية دوراً متزايد الأهمية في برنامج البحث الخاص بـ Lorig. وينتج عن المشاركة في برامج SM نتائج إيجابية تتعلق بالحالة الصحية الشخصية واستخدام النظام والتكلفة. بينما تستند جميع برامج SM على الأدلة، يبدأ نهج لوريج ٢٠٠٣ البرامج SM ويركز على القضايا والاهتمامات المتعلقة بالفرد بإجراء العديد من الدراسات التجريبية لاختبار تأثير برامج SM على النتائج، في حين أن الممارسة المتمركزة الفردية تساهم في فهم ادارة الذات تمتد من الفرد إلى الفرد والأسرة والإدارة الذاتية لديها القدرة على إضافة مزيد من التبصر لسلوكيات SM. ووفقا لنظرية أنظمة العائلة، فإن التغيير في أحد أفراد العائلة يؤدي إلى تغييرات في النظام وكل أعضائه. بناء على وجهة نظر (Thomson & Feetham) تتحسن

- النتائج عندما ينظر الأفراد والأسر (Knafl, Knafl,2005,p.365& Knafl, Grey,2007,102).
- مفاهيم نظرية ادارة الذاتية الفردية والعائلية الرئيسة وهذه تتضمن الاتي:
 - السياق: عوامل الخطر والوقائية: عوامل محددة تحدي أو تحمي الأفراد والأسر المشاركة في ادارة الذات.
 - حالة محددة الخصائص الفسيولوجية أو الهيكلية أو الوظيفية للحالة، أو علاجها، أو الوقاية من الحالة التي تؤثر على كمية ونوع وطبيعة السلوكيات اللازمة لإدارة الحالة خلال أوقات الاستقرار أو الانتقال .
 - البيئة المادية والاجتماعية العوامل الفيزيائية أو الاجتماعية بما في ذلك عوامل مثل الوصول إلى الرعاية الذاتية، أو الانتقال إلى الأحياء، أو المدارس، أو العمل، أو الثقافة، التي تعزز أو تقدم حواجز أمام SM الفردية والعائلية.
 - العوامل الفردية والعائلية خصائص الفرد والأسرة التي تعزز أو تقلل SM ؛ على سبيل المثال، الحالة المعرفية الفردية، وجهات النظر، ومعالجة المعلومات، والمراحل التنموية، والقدرات الفردية والعائلية والتماسك، والعمليات وتعزيزها: استناداً إلى التفاعل الديناميكي منها ما يأتي:
 - أ. المعرفة والمعتقدات الخاصة بالظروف .
 - ب. اكتساب واستخدام مهارات التنظيم الذاتي وقدراته .
 - ج. التيسير الاجتماعي والتفاوض.
 - المعرفة والمعتقدات المعلومات الواقعية والتصورات حول الحالة السلوكية منها الكفاءة الذاتية، والنتيجة المتوقعة، وتطابق الهدف.
 - الكفاءة الذاتية هي مفهوم محدد للسلوك وتشير إلى درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد في قدرته على الانخراط بنجاح في سلوك في ظل أوضاع عادية ومرهقة.
 - تعد النتيجة المتوقعة اعتقاداً بأن الانخراط في سلوك معين سيؤدي إلى النتائج المرجوة.
 - التطابق في الأهداف هو قدرة الشخص على حل الارتباك والقلق الناجم عن التناقض الواضح والمطالب المترافقة المرتبطة بالأهداف العلاجية.
 - التنظيم الذاتي التنظيم الذاتي عملية تكرارية ينخرط فيها الناس لتحقيق تغيير في السلوكيات الصحية. ويشمل التنظيم الذاتي عدداً من المهارات والقدرات بما في ذلك: (تحديد الأهداف، والمراقبة الذاتية والتفكير التأملي، واتخاذ قرار، والتخطيط والعمل، والتقييم الذاتي، وإدارة الاستجابات).
 - و أما افتراضات نظرية الإدارة الذاتية الفردية والعائلية فتتضمن الاتي:
 - ينخرط الأشخاص في سلوكيات لأسباب ذات مغزى شخصي بتحسين وضعهم النفسي والعلاجي.
 - العديد من العوامل تؤثر على السلوك، بما في ذلك، التفضيلات الشخصية والثقافة والأعراف الاجتماعية وقواعد الأسرة. - تؤثر العديد من العوامل السياقية على قدرة الفرد والعائلة ورغبته في المشاركة في ادارة الذات.
 - تؤثر التصورات الفردية والعائلية للموارد في التفاعل مع سلوكيات ادارة الذات.
 - يمكن للتيسير الاجتماعي توجيه وتشجيع ودعم التفاعل في سلوكيات ادارة الذات وتحقيق النتائج.
 - يشارك الأفراد بنشاط في ظروف الإدارة الذاتية من خلال التعاون مع الأشخاص من أجل تحقيق الأهداف الصحية الشخصية، وتفتتح نظرية الإدارة الذاتية للأفراد والأسرة أن

SM هي ظاهرة ديناميكية معقدة تتكون من ثلاثة أبعاد: السياق، والعملية، والنتائج. (Fawcett,et.al,2001,p115-119)

• مشكلة البحث:

إن العلاقات الإنسانية تتطلب معرفة مدى قدرة الفرد على التكيف مع البيئة الإنسانية والتوافق معها، ومن ثم معرفة شخصيته وميوله وطباعه، لأن النفس البشرية لها جوانب رئيسة تتسم بها كل نفس تتمثل بجوانب الرؤية ومدى قدرة النفس البشرية على تحقيق أهدافها ورسم استراتيجيات تنفيذها، ولمعرفة الذات وإدارتها لابد من التعرف على ماهية الذات؟ وان على الفرد ان يعي ذاته ومحيطه، لأن إدارة الذات الحقيقية تظهر في أجلي معانيها حينما يتفاعل الفرد مع الآخرين، والمشاكسة " a quarrelsome " تعني الشخص الذي يميل الى التشاحن ويجادل مراراً وتكراراً مع أشخاص اخرين " (Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus) لذا فالمشاكسة ظاهرة شائعة بين الاطفال والمراهقين على حد سواء اذ يتصفون بنوع من سلوكيات التي تتفاوت بين ابناء المجتمع الواحد على وفق نوع التربية التي يتلقاها الأبناء من الآباء والتربويين وانطلاقاً من ظروف المجتمع ومقتضيات الحياة فيه، والمشاكس هو الشخص الذي يتمتع بسلوك متباين، اذ أنه لا يستطيع التوافق والانسجام مع أفراد مجتمعه وأعضاء أسرته وتتم تصرفاته عن تمرده على التعليمات المدرسية والاجتماعية وله آمال ومعتقدات لا تتلاءم مع القيم السائدة في المجتمع، وكثيراً ما يتشاجر مع الآخرين وهم في حالة شكوى مستمرة منه، والشخص المشاكس في بعض الاحيان يتجنب الجماعة، وهذا يتوقف على نوع معاناة الشخص ووضعه النفسي ونمط تربية الأسرة وثقافة المجتمع، كما يوصف الطالب المشاكس بأنه كثير العناد والفوضى محاولاً جذب انتباه الطلاب إليه ويكون ضعيف الدافعية وغالباً ما يتحدى سلطة المدرسة وهذه السلوكيات ربما تظهر عند الطلاب الذين يعانون من التفكك الاسري أو ممن تعرض لمشاكل سلوكية نفسية أو عاطفية أو يكون من أسر تفتقد إلى أدنى سيطرة على تصرفات أبنائها" (القائمي، ١٩٩٦: ٢)، وبذلك فان الطالب المشاغب يرغب بان تكون لديه فرصة اكتساب فرض سيطرته على زملائه " (عواد، ٢٠٠٩: ٢).

وتبرز مشكلة البحث من حساسية المرحلة المتوسطة وطبيعتها وخصائصها، لكونها تقابل مرحلة عمرية مهمة ألا وهي مرحلة المراهقة، اذ تعد هذه المرحلة مهمة في حياة الطالب المراهق، إذ تحدث فيها الكثير من التغيرات والازمات التي يواجهها في البيئة الاجتماعية والمدرسية، وان ما يصدر عن الطالب من سلوكيات ومشاكسات هو تعبير عن هذه المرحلة التي يشعر بها بالاستقلال الذاتي والشعور بالانتماء الى جماعة الاقران،" لذا فقد وصف" ستانلي هول" المراهقة بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة، تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والاحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق النفسي مع الآخرين (زهران، ١٩٩٩: ٣٢٥)، وقد اشارت العديد من الدراسات الى أن الافراد يتفاوتون في كيفية ادارة ذواتهم منها دراسة ابو حميد ٢٠٠٧ الى ان ادارة الذات لدى الطلاب لها علاقة باتخاذ القرار في المواقف، كما اشارت دراسة عسيري ٢٠٠٨ الى ان الطلاب بحاجة الى برامج إرشادية تهدف الى تنمية ادارة ذواتهم وتطوير مفهومها، في ما اشارت دراسة شعيب ٢٠١١ الى ان هناك تفاوت بين الافراد في ادارة الذات، لذا يعد ضعف ادارة الطالب المشاكس لذاته الفردية والجمعية من المشكلات النفسية والاجتماعية،

وان قلة وجود دراسات تناولتها أو التعرف الى اسبابها أو وضع معالجات عن طريق برامج ارشادية تدريبية قليلة (بحسب علم الباحث) على الرغم من حجم هذه المشكلة، فكان من الضروري البحث لأعداد برنامج تدريبي يتضمن جلسات ارشادية تعمل على تنمية ادارة الذات لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة.

ومن خلال عمل الباحث في التربية والتعليم والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي فقد تحسس مشكلة بحثه من أن الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة هم بحاجة الى قيادة أنفسهم وتطوير ذواتهم وتنمية إدارتها فردياً وجماعياً، والسيطرة على عواطفهم وأفكارهم وسلوكياتهم، وتنمية قدراتهم على انجاز المهمات في الوقت المناسب، وإقامة علاقات ايجابية مع الآخرين في البيئة المدرسية، لأن إدارة الذات هي أمر محوري واستراتيجي في نجاح المتعلمين، وإنها تختلف اختلافاً جوهرياً عن إدارة المؤسسة أو البيت أو الأولاد، فهي إدارة مع النفس، وان لم يكن المتعلم صادقاً مع نفسه ويتعرف على خفاياها وأسرارها وخصائصها ونقاط قوتها وضعفها أو يحدد لنفسه خارطة طريق منتظمة توصله نحو الاهداف التي وضعها لنفسه فسوف يكون مآله الفشل، وإن إدارة الذات تعتمد على عوامل عديدة منها" تنظيم الوقت، والتخطيط والتركيز على الهدف المنشود بشكل مباشر وتحديد طريقة الوصول له، وترتيب الأولويات ومستوى المسؤولية والكفاية الايجابية، وتقييم الذات والكشف عنها ومعرفة نقاط القوة والضعف في السلوك والشخصية، ومن هنا تبرز الحاجة لإجراء دراسة ميدانية لإثبات مدى الفاعلية أو التأثير، لذا فان الباحث يقف إزاء مشكلة بحثه للإجابة على التساؤل الآتي:

ما فاعلية البرنامج الإرشادي التدريبي في تنمية إدارة الذات الفردية والجمعية لدى طلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة ؟

• أهمية البحث:

تتأتى أهمية البحث الحالي من أهمية عينة البحث التي تشكل فئة مهمة من فئات المجتمع، وهم طلاب المرحلة المتوسطة التي لها أهمية في اعداد الطالب وبناءه النفسي والمعرفي، فضلاً عن أهمية الطلاب الذي يصدر عنهم سلوكيات المشاكسة وهم بحاجة الى تنمية ادارة ذواتهم التي تجنبهم اتخاذ القرارات الخاطئة والمهمة في مواقف كثيرة، لذا فهم بحاجة الى من يرشدهم ويوجههم الى كيفية مواجهة المشكلات النفسية والمدرسية والاجتماعية التي تعترضهم والتي تؤثر على مستواهم الدراسي او التي قد تحد من تحقيق اهداف حياتهم المستقبلية .

كما تبرز أهمية البحث الحالي من خلال أهمية البرنامج الإرشادي التدريبي وجلساته، ومن ثم معرفة فاعليته في تنمية ادارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة بهدف اندماجهم وتفاعلهم الايجابي مع زملائهم، ومن ثم بناء علاقات اجتماعية تقوم على اساس الحوار وفهم الاخر والتوافق مع الاخرين في البيئة المدرسية والاجتماعية.

لذا فان الطلاب بحاجة إلى تطوير ذواتهم وإدارتها لغرض انجاز المهمات بنجاح في المؤسسة التعليمية والبيئة الحياتية، اذ أشار " زهران، ٢٠٠٥" إلى أن أهمية المنهج التنموي ترجع إلى أن خدمات التوجيه والإرشاد تقدم أساساً إلى العاديين لتحقيق زيادة كفاءة الفرد الكفاء وإلى تدعيم الفرد المتوافق إلى أقصى حد ممكن، والارتقاء بالسلوك (زهران، ٢٠٠٥: ٤٣)، وان على المتعلم أن يتعلم مجموعة عديدة من المهارات والمواقف التي تتطلب التدريب عليها في إدارة الذات من خلال استعمال طرائق واستراتيجيات بناءة ضمن البرنامج الإرشادي التدريبي وفنياته وجلساته الذي سيعيد في البحث الحالي لغرض

تحقيق الأهداف الفردية والجمعية للطلاب المشاكسين، وان هذه الفنيات ستساعد الطالب المشاكس على معرفة مشاعره وعواطفه والسيطرة عليها من دون اندفاع،" ومن خلال جلسات البرنامج الارشادي التدريبي قد يجعل المتعلم يحفز نفسه للمثابرة والتغلب على العقبات التي قد تعيق أهدافه في تحقيق الانجاز، وان هذا الاتصال قد يسهم في تدريب الطلاب على تنمية قدراتهم على المراقبة الذاتية لغرض تقدمهم في أداء مهماتهم بفاعلية وانجاز الأهداف الشخصية والحياتية "إذ لا حاجة إلى تنظيم الوقت أو إدارة الذات من دون أهداف يضعها الفرد لحياته، لأنها قد تسير في اتجاهات تجعل منها حياة مشتتة لا تحقق اشياء، وإن حققت بعضها فسيكون ذلك الإنجاز ضعيفاً وذلك لقلة التركيز على أهداف معينة" (المهيري، ٢٠٠١: ١) .

ويرى الباحث أن إدارة الذات تكمن في أهمية إدارة النفس لدى كل فرد، وان تعلم فن إدارة الذات الفردية والجمعية بالنسبة للطلاب المشاكس تعني مدى قدرته على استعمال طرائق ووسائل قد تعينه على الإفادة من المهارات الذاتية والاجتماعية والمعرفية التي يجعله ينظم وقته، ويخطط الى تحقيق الموازنة بين أداء الواجبات والرغبات ووضع الأهداف واتخاذ القرارات والتركيز والتخطيط لوضع جدول زمني لتنظيم الوقت ومتابعة المهمات المدرسية والتنمية الذاتية وتحديد عمليات التنفيذ وتقويمها وهذا لا يتحقق الا من خلال اعداد برنامج ارشادي تدريبي منظم يساعد الطالب على ادارة ذاته في المواقف المختلفة، وهذا ما سيسعى اليه البحث الحالي في تنمية ادارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين عن طريق فنيات البرنامج الارشادي التدريبي.

وان بناء سمات الشخصية الإدارية الفاعلة، يتطلب معرفة المعوقات السلبية والجوانب الايجابية التي أفرزتها تربية المجتمع، لأن نمو الإنسان نمواً سليماً سوف يخلق شخصية سوية فعالة يستطيع الفرد من خلالها إتقان فن إدارة ذاته بمهارة وتحقيق أهدافه، وهذا يتطلب من الفرد تحديد منظومة النجاح في الإدارة الذاتية بفاعلية وذلك بتحديد الأهداف الشخصية بوضوح ومن ثم ترتيب الأولويات منها، التفكير وتفهم حديث الآخرين والتعاون وتعلم العمل الجماعي وتجديد القدرات الذاتية باستمرار، والابتعاد عن معوقات الفشل في إدارة الذات المتمثلة بالفوضوية في تحديد الأهداف والأناية الفردية من خلال القيام بالعمل الفردي وقلة فهم القدرات والإمكانات الذاتية وعدم فهم الآخرين أو الاستماع لهم، لهذا فان الشخصية الناجحة هي التي قطعت مراحل النضج الثلاثة التي تبدأ بمرحلة الاعتماد على الآخرين ثم مرحلة القدرة على الاستقلال الذاتي والاعتماد على النفس ثم تصل إلى قمة هرم النضج وهي مرحلة التعاون والتكامل مع الآخرين" (رضا، ٢٠٠٠: ١١).

إن التفكير العقلاني الايجابي يمكن أن يكون من الأدوات التي تستعمل في مساعدة الفرد وإعانتته على إدارة ذاته وتحدي الأفكار السلبية والعمل على دحضها وهذا بدوره يتطلب من الفرد العمل على تطوير وتنمية مهارات الوعي الذاتي عنده "، في حين أن الفروق الفردية تمثل خاصية مميزة تكوينية ونفسية تقوم على الاختلاف بين الأفراد، وان ضعف القدرة أو قوتها تعتمد على خصائص الإنسان وسماته الشخصية ومهاراته الذهنية والفكرية وتجاربه وخبراته الذاتية ومدى انتباهه للأحداث البيئية وتسلسلها، فضلا عن عملية إعداد خطواتها المناسبة لغرض إيجاد الحلول، أو يعتمد على التخطيط المنتظم لأداء مهاراته الأدائية " (القره غولي والعكيلي، ٢٠١٤ : ١٠٩)، وقد أشار روزنباوم

(Rosenbaum,1980) "أن هناك اختلافات كبيرة في بنية وتركيبية الأشخاص، وكيف يمكنهم من إدارة أنفسهم بشكل جيد؟، وقد وضع بعض الباحثين تدابير لتقويم الإدارة الذاتية في مختلف الجوانب وقدموا جداول لضبط النفس بأكبر قدر من الاهتمام في كيفية قياس سيطرة الأفراد على مشاكلهم السلوكية " (Rosenbaum,1980,p.19-21).

إن الطالب بحاجة إلى جملة من المهارات الذاتية والاجتماعية (Self-Social Skills) الفردية والجمعية التي تساعد على تفرد خصائص شخصيته ليكون فرداً متميزاً في المستقبل، فضلاً عن حاجته إلى تنمية قدراته المختلفة التي تعزز فاعلية انتمائه ومشاركته في المجتمع الذي يعيش فيه أو في البيئة المدرسية لذا فإن الأنا (Ego) هي الوظيفة الإدارية للذات تتضمن معرفة الذات واعتبارها وضبطها، وتراكم الخبرة والمعرفة الذاتية يؤدي إلى تكوين الخلفية الذاتية التي تقدم الأساس لاستمرار الذات وتكوين حالتها المعنوية أو لاحترام الذات وإدراك الهوية الذاتية" (باترسون، ١٩٨١: ١٠٥) ولكي يتمكن الفرد من إدارة ذاته عليه أن يتعرف على ماهية ذاته ومن ثم التعرف إلى مكوناتها وأبعادها النفسية والاجتماعية وتعرف احتياجات الذات والأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها (شعيب، ٢٠١١: ٢) والطالب المشاكس في المرحلة المتوسطة لا يستطيع بمفرده إدارة ذاته وضبطها في المواقف إلا من خلال التدريب عليها ضمن برنامج إرشادي قائم على تعلم مهارات إدارة الذات، لهذا فقد أشارت بعض الدراسات العربية منها دراسة (أبو حميد ٢٠٠٧: ١٨) استهدفت الدراسة الكشف عن "العلاقة بين إدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى المرأة، واستعمال مقياس إدارة الذات، ومقياس القدرة على اتخاذ القرار) وأشارت نتائج البحث إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الوعي بإدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى ربات أسر عينة البحث على وفق المتغيرات الأخرى" ودراسة (الهذلي، ٢٠١٠: ٤-٥) واستهدفت الدراسة "التعرف إلى درجة ممارسة إدارة الذات لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية التعرف إلى العلاقة بين درجة ممارسة إدارة الذات والإبداع الإداري لديهن، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مديرات المدرسة ومساعداتهن والمعلمات يمارسن إدارة الذات بدرجة عالية، وأما الدراسات الأجنبية التي درست إدارة الذات منها. دراسة (Kahan,1976)، ودراسة (Manz,1986)، ودراسة (Karoly, 1993)، ودراسة (Watson&Roland,1993)، ودراسة (Abele&Wiese,2007)، استهدفت الدراسة إلى تحليل أهمية اعتماد الاستراتيجيات العامة في الإدارة الذاتية ودورها في تحقيق النجاح المهني، واستراتيجية متخصصة في التخطيط للمستقبل المهني والمؤثرات على النجاح المهني، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين الاستراتيجيات العامة التي يشكلها الفرد وبين الاستراتيجيات المتخصصة المتعلقة بالتخطيط المهني ووضع استراتيجيات عامة، ودراسة (Geringer,2000) إلى أن إدارة الذات تمثل "العملية التي فيها ينفذ الأفراد بشكل نشيط مجموعة من الاستراتيجيات الإدراكية والسلوكية لتوجيه نشاطاتهم الموجهة نحو تحقيق هدف معين بمرور الوقت في بيئات متغيرة" ودراسة Gang Xue& Xiaomin,2011 استهدفت الدراسة إلى "بناء مقياس إدارة الذات للطلبة الجامعيين، واعداد مقياس تضمن (إدارة الأداء وإدارة العلاقات والعواطف الشخصية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يتصفون بالرضا عن الحياة وإدارة الذات . (Gang & Xiaomin , 2011,p142-147)

وهناك شروط عديدة تتعلق بفكرة إدارة الذات تتضمن "ضبط النفس وتوجيه الذات والإدارة الذاتية الفردية والجمعية وتنظيم الذات، وهذا يدل على أن الفرد يستطيع إن

يستعمل مجموعة من المهارات والطرائق التي تمكنه من الموازنة بين سمات الحياة ونيل الأهداف الشخصية، ويضع يمكن أن يضع ضبط النفس كتأكيد أكثر على منع الاندفاع نحو العواطف والمشاعر والانفعالات المتشعبة والسلوك غير المرغوب" (Rud,1989, p.363)، وقد أشارت دراسة (Conway , 1999) إلى أن "إدارة الأداء والعلاقة يشكلان قدرة الطلبة على الإدارة الذاتية في حياتهم اليومية، وأن الأفراد يختلفون في إدارتهم لذواتهم عند مواجهة المشكلات الطبيعية والنفسية، كما وأكدت نتيجة هذه الدراسة على أن إدارة الذات يمكن أن تصنف إلى بعدين أساسيين: هما إدارة الأداء وإدارة العلاقة مع الآخرين". (Conway , 1999 ,p. 13)

إنّ ضعف قدرة المراهق على ضبط ذاته وإدارتها أو ضعف السيطرة على أفعاله وتصرفاته قد يصدر عنه سلوكيات منها" المشاجرة (Affray) التي تعد من المشكلات الأكثر شيوعاً والأكثر صعوبة في إثبات وتحديد المسؤول عن إحداث الأذى فيها أو مسؤولية كل مساهم أو مشترك، فهي الضرب المتبادل أو السب والشتم المتبادل والعراك، والشخص المُشاجر أي من "دَخَلَ مَعَهُ شَخْصٌ آخَرَ فِي مُشَاجَرَةٍ: أَي فِي نِزَاجٍ وَمُشَاكَسَةٍ (معجم قاموس المعاني، ٢٠١٠)، فضلاً عن المشاكسة التي هي شعور يتولد لدى أي شخص في مناسبات كثيرة خاصة في مرحلة المراهقة و الطفولة، المشاكس هو الشخص الذي يبني علاقات اجتماعية بطرق أكثر حيوية وممتعة بالنسبة إليه عن طريق نصب الكمائن الغير خطيرة والمفرعة مثل سكب المياه على صديق أو مجموعة من الأصدقاء وهم جلوس أو يزعج أحد أصدقائه بصوت عالي أو باستعمال أساليب الأخرى، وهناك سمات كثيرة يتصف بها الطالب المشاكس او المشاغب، إذ بينت الإحصائيات الحديثة بأن هناك أكثر من ٧% من طلاب المدارس يتميزون بالمشاغبة والمشاكسة، وقد عرّف الأخصائيون النفسيون الطالب المشاكس بأنه "الشخص الذي يمتلك أفكاراً أو عادات لا تتناسب مع القيم والمعتقدات الموجودة في البيئة التي يعيش بها، ولذلك فهو عادةً ما يواجه الصعوبات والمشاكل في التأقلم، الذي يؤدي إلى المشاجرات الدائمة مع عائلته وزملائه - ومعلميه"، ومن صفات الطالب المشاكس منها" انه طالب يتصف بسلوك المشاغبة ويكون شديد الانفعال والعصبية في أبسط المواقف، ويعتدي على الملاك التدريسي والإداري في المدرسة، إما بالكلام أو الضرب، وغير جدي، ويأخذ كافة الأمور باستهزاء ولا مبالاة، ومثيرٌ للفوضى بشكلٍ دائم، ومزعج بحيث يجب على الأسئلة المطروحة عليه بأسلوبٍ فظ، ويتعامل مع أصدقائه أو زملائه بالصف بطريقةٍ عنيفة ومنفرة، وغير ملتزم بالنظام، والتغيب الدائم عن الحصص المدرسية، ويقوم بمجموعةٍ من الأعمال التخريبية للأدوات الصفية (بطمة، ٢٠١٧: ١)، فضلاً عن الاعتداء على المدرسين و اعلان التمرد في بعض الاحيان على قواعد النظام المدرسي والانحراف عن السلوك المقبول، والطالب المشاكس قد لا يثق بالمدرسين والزملاء، ولا يحب المدرسة، ولا يصدق أنه عندما يحسن التصرف سيجلب له ذلك مردوداً إيجابياً.

لهذا عندما يعيش الطلاب المراهقين في بيئةٍ يضعف فيها الالتزام الأخلاقي والقيم الجيدة، وتنتشر فيها الفوضى والمشاغبة فمن الطبيعي أن يفقدون السيطرة على تصرفاتهم وفعالهم ومشاعرهم، بحيث يتصفوا بسلوكيات المشاكسة فضلاً عن عدم التزامهم بالدوام المدرسي ومواصلة تعليمهم وضعف المتابعة من جانب الاهل والمدرسين سيجدون من يشجعهم من الزملاء على العنف والمشاجرة والعراك داخل المرسة وخارجها، "والطالب المشاكس يتفاعل بشكلٍ مكثف وسليبي مع جميع المثيرات التي تواجهه، ويجد صعوبة في التكيف مع الأوضاع الجديدة التي لم يعهدها فهو يميل إلى الروتين اليومي غير النظامي،

وقد يبدو اهتمام الطالب المشاكس بالمشيرات من حوله غير واضح وكأنه يتجاهلها، ولكن لا يمكن خداعه بسهولة، ويمكن أن يكون يقظاً لفتراتٍ طويلة من الزمن لأنشطة يختارها ويشارك فيها بقوة، وغالباً ما يكون مزعجاً للآخرين " (حسونة، ٢٠١٧).

ويرى الباحث أن الطلاب المشاكسون الذين يتصفون بمستوى عالٍ من سلوكيات العناد والفوضى والتمرد هم بحاجة إلى تعلم كيفية إدارة ذواتهم، وأن سلوكياتهم غالباً ما تأخذ أشكالاً عديدة منها الجسدية والعاطفية واللفظية أو التي تجمع أكثر من نوع معاً وقد تمثل فرداً واحداً يشاكس آخر أو مجموعة أطفال يشاكسون طفلاً واحداً أو مجموعة أطفال تشاكس مجموعة أخرى وهي تشبه بقية أنواع الاستضعاف والاعتداء التي تشترك معها في عناصر مختلفة، أو هم أحياناً طلاب يعيشون تجارب حياتية فاشلة ليس بوسعهم التوافق معها أو مع الآخرين أو الانسجام معهم مما قد ينعكس ذلك على سلوكهم ويفقدهم السيطرة على أنفسهم وهم بحاجة إلى مهارات تساعدهم على إدارة ذواتهم فردياً وجمعياً، فضلاً عن أنهم بحاجة إلى إدارة المشاعر والعواطف الشخصية وإدارة العلاقات الإيجابية مع الآخرين وإدارة الأداء، والمشاكسون مختلفون بطبيعتهم عن أقرانهم ومن يحيطون بهم (الجبالي، ٢٠٠٥: ب.ص)، والمشاكسة شعور يتولد لدى أي طالب في مناسبات كثيرة خاصة في مرحلة المراهقة والطفولة، والمشاكس هو الشخص الذي يبني علاقات اجتماعية بطرق غير حيوية وبأساليب مختلفة، فالطالب المشاكس يتصف ببعض الصفات منها أنه ((كثير الانفعال، والاعتداء على الزملاء والمدرسين، والاستهزاء واللامبالاة، وإثارة الفوضى بشكل دائم، والإجابة بغضاضة، والتعامل بعنف مع زملاءه، والانحراف عن السلوك وانه كثير المشاغبة، والتغيب وعدم الانتظام في الدوام المدرسي والقيام بأعمال تخريبية داخل الصف والمدرسة)) " (القائمي، ١٩٩٦: ٢) .

وان سلوك المشاكسة ربما يكون ناجماً عن مشكلة يعاني منها المراهق ويجعله يتصرف بهذه الطريقة وقد يكون الطالب قد تعرض لمشاكل سلوكية نفسية أو عاطفية في بيته أو في مدرسته ليسلك هذا الطريق "والطالب المشاكس قد يحتاج إلى جهد استثنائي من جانب إدارة المدرسة والهيئة التدريسية والمرشد التربوي لتغيير توجه المشاكس بالتوجيه الصحيح ومعالجة مشاكله، وأن يكون هناك تواصل اجتماعي عن طريق مجالس الآباء والمعلمين لمعالجة العديد من الظواهر السلبية والسلوكيات المنحرفة في المدرسة" (عيدان، ٢٠١٤: ٢)، فالباعث على المشاغبة أو المشاكسة ربما يعود لمرحلة المراهقة أو لبعض الضغوط التي يواجهها الطالب في بيئته الاجتماعية، أو قد تكون تعبيراً لدى بعض الطلاب عن حبهم للظهور والتميز، فالمشاكس يسعى إلى البحث عن طريقة أخرى للظهور والتميز، حتى لو كانت في نظر المدرسين سلوكيات سلبية أو تصرفات خاطئة ومن الأخطاء الشائعة في مواجهة مشكلات الطلاب المشاغبين أو غير المنضبطين هو تأخير مواجهة المشكلة بوقت مبكر وتركها تستفحل من دون اتخاذ موقف حاسم لحلها، فمبدأ التأخير يسمح للقضية بالتعاظم والمشكلة بالتفاقم حتى لا يمكن بعد ذلك السيطرة عليها" (عبدالله، ٢٠١٤: ١)، وترجع هذه السلوكيات إلى العديد من الأسباب منها: (أسباب وراثية وبيئية ونفسية وعاطفية وأخلاقية وتربوية واجتماعية)، لهذا يتطلب من الآباء والمدرسين مراقبة ابنائهم وطلابهم عندما يمارسون سلوك المشاغبة والفوضى، إذ يجب عليهم أن يجعلوا هؤلاء يتمتعون بالكفاءة والمهارة في ضبط ذواتهم والسيطرة على تصرفاتهم، لأن دخول المراهقين من الطلاب في خلاف وشجار مع زملائهم وأصدقائهم هو عندما يكونون متوترين بسبب ظروف أسرهم، فضلاً عن ملاحظتهم للآباء الذين يتخاصمون ويتشاجرون أمام أطفالهم بشكل شائع في العوائل تقريباً، وهذا قد يخلق

انطباعاً سلبياً على المراهقين، لأنهم يتعلمون ما يرونه، فيتورطون في الشجار مع أصدقائهم، والسبب الآخر الذي يدفع المراهقين إلى الخصام مع أصدقائهم هو الضغط الذي يحصلون عليه في أذهانهم في سن مبكرة، وهذا الضغط هو سبب تولد عن قضايا عائلية مثل الطلاق في الأسرة.

وفي دراسة (Nana,et.al,2015) ان "من أشكال الصراعات والنزاعات والمشاكسات التي تم تحديدها في المدارس تتجلى على نحو الشجار، والقتال، والصراخ، والمضايقة، والمواجهة والغضب والسرقة والتسلط بين الطلاب، والاعتداء اللفظي، والضرب، والعقوبات المفردة التي تلقاها الطلاب من جانب المعلمين، وتوتر العلاقات بين المعلم والطالب بسبب الفوضى، وعدم الانضباط، واستخدام الهجوم اللفظي بالكلمات الجارحة والتهديد، فضلاً عن المعلمين الغاضبين وأولياء الأمور الذين يتشاجرون أو يتبادلون الكلمات القاسية والشتائم، والآباء الغاضبون في مطاردة أبنائهم إلى المدرسة لمعاقبتهم أو الإبلاغ عن المشكلات التي يسببونها في المنزل والحصول على العقوبة، والحجج الساخنة، والمشاجرات، والخلافات القوية التي تحدث بين الإدارة المدرسية والمعلمون (Nana,et.al,2015).

ان ادارة الذات تتضمن الافكار والمشاعر وسلوك الفرد، لذلك المهارات العاطفية الاجتماعية المبكرة ترتبط بكيفية تأثير المهارات الاجتماعية والعاطفية والأكاديمية والمهنية في وقت لاحق في الحياة (Jones, Greenberg, & Crowley, 2015,p.1-8)، وتساعد المهارات العاطفية الاجتماعية الأطفال على الاستمرار في المهام الصعبة، والبحث بفعالية عن المساعدة عندما يحتاجون إليها ولكي يكونوا مدروسين في أفعالهم "ووجدت المراجعة أن برامج التعلم العاطفي الاجتماعي في المدارس لا تحسن فقط المهارات الاجتماعية العاطفية فحسب، بل تزيد أيضاً من المواقف الإيجابية تجاه المدرسة والسلوك الاجتماعي الإيجابي والأداء المدرسي، كما قللت هذه البرامج من احتمال تعرض الأطفال لمشاكل أو مواجهة مشكلات عاطفية" لذا لا بد من استخدام استراتيجيات الانضباط الإيجابية وان وضع القواعد والتوقعات للسلوك، وإعطاء التحذيرات من العواقب المحتملة، وتقديم المديح والحوافز للسلوكيات الإيجابية وتجاهل السلوك غير المرغوب يرتبطان بمستويات أعلى من المهارات العاطفية الاجتماعية، وعندما يتصرف الأطفال، لا بد من مناقشة آثار سلوكهم على الآخرين لتعزيز التعاطف، أخذ منظور والسلوك الاجتماعي (Eisenberg, VanSchyn del & Hofer, 2015,p.7-16)، وقد درس جونز وزملاؤه (Berglas,1978,and Jones,& Pittman,1982) الاختلافات بين الأفراد في بعض الاستراتيجيات التي يستخدمونها لتقديم ذواتهم للآخرين وهذه تتضمن استراتيجيات التقديم الذاتي أفراداً يشكلون سلوكياتهم لخلق انطباعات مرغوبة عن أنفسهم بشخص معينين داخل البيئة الاجتماعية، ويمكن أن تكون هذه الاستراتيجيات إما ذات تعزيز ذاتي أو ذات طبيعة ذاتية او تشجيع من الآخرين، ويتطلب تطوير مفهوم الذات أن يطور الأطفال فهماً مستقراً وشاملاً نسبياً لأنفسهم، وأنهم يحسنون فهمهم لكيفية عمل العالم الاجتماعي، أنهم يطورون المعايير والتوقعات لسلوكهم، وأن يضعوا استراتيجيات للسيطرة على سلوكهم أو إدارته (Jones,& Pittman,1982 & Berglas,1978p.206)، وان القدرة على تأخير الإنباع وتنظيم مشاعرنا وسلوكنا هي عنصر أساسي لمجموعة من المهارات التي يشار إليها في كثير من الأحيان بالمهارات الاجتماعية العاطفية، في عالم اذ تعد فيه المهارات

التعليمية في الغالب من الأولويات، وقد لا يكون تطوير المهارات العاطفية الاجتماعية دائماً في مقدمة اهتمامات معظم الآباء والمدرسين، فقد أظهرت الأبحاث أن المهارات العاطفية الاجتماعية ضرورية لنجاح الأطفال على الصعيدين الاجتماعي والمدرسي وقد حددت الجمعية التعاونية للتعليم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning خمس مهارات أساسية معترف بها على نطاق واسع على أنها مهارات اجتماعية - عاطفية حرجة وهي:

١. الوعي الذاتي Self-awareness: القدرة على التعرف على مشاعرك وفهم الروابط بين العواطف والأفكار والسلوكيات.

٢. الإدارة الذاتية Self-management: القدرة على تنظيم العواطف والأفكار والسلوكيات.

٣. الوعي الاجتماعي Social awareness: القدرة على اتخاذ وجهات نظر الآخرين وإظهار التعاطف .

٤. مهارات العلاقة Relationship skills: القدرة على بناء والحفاظ على علاقات صحية.

٥. إن اتخاذ القرارات المسؤولة Responsible decision making: هو القدرة على اتخاذ خيارات جيدة حول سلوكك وتفاعلك مع الآخرين. (Joe Magliano, 2017).

وقد تركز الاستراتيجيات والبرامج، ومن ثم التقييمات على تقليل أو منع السلوكيات الإشكالية أو مساعدة الأطفال والمراهقين والشباب على تطوير المهارات والأصول لإدارة أنفسهم بشكل أفضل و تشمل مؤشرات الإدارة الذاتية ضبط النفس والاندفاع والمثابرة وإدارة الإجهاد وتحديد الأهداف. الإدارة الذاتية هي واحدة من مجالات التعلم الاجتماعية-العاطفية الخمسة التي حددها التعاون من أجل التعليم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي (CASEL)، ويمكن للإدارة الذاتية المناسبة أن تساعد الطلاب على الأداء بشكل أفضل في المدرسة، ويمكن أن تقلل من السلوكيات الجانحين، ويمكن أن تساعد الأفراد على تحسين أدائهم في العمل. على سبيل المثال، قد يؤدي العرض غير الملائم للغضب (مثل الصراخ أو تهديد المعلم أو المدير) إلى معاقبة الفرد عن طريق الإبعاد من الفصل الدراسي أو مكان العمل، قد يؤدي المزيد من عروض الغضب المتصاعدة إلى تنقيب أو ركل الأشياء أو الأشخاص مما قد يؤدي إلى شحن الانفعال أو تلف الممتلكات "ويربط المجلس القومي للبحوث (The National Research Council, 2002) مؤشرات الإدارة الذاتية بـ (ضبط النفس، والمثابرة، وإدارة الإجهاد وتحديد الأهداف) مع الأصول الشخصية والاجتماعية التي تسهل التنمية الإيجابية للشباب في مجال التنمية النفسية والعاطفية، التطوير النفسي والعاطفي هو واحد من أربعة مجالات التي تتضمن "الآخرين، والنمو البدني، والتنمية الفكرية، والتنمية الاجتماعية (By Urban Institute)، وقد أشار (Moilanen, 2007) إلى أن الإدارة الذاتية لها أبعاد قصيرة وطويلة المدى، خاصة مع تقدم الأطفال في السن. وتصف الفرق على هذا النحو: "اذ يتم تشغيل التنظيم الذاتي قصير المدى كدافع أو تحكم متعمد أو عاطفي في "حرارة اللحظة" أو التنظيم في السياق المباشر "على سبيل المثال، قد يلبي الأطفال أو المراهقون هدفاً مؤقتاً لنذكر رقم هاتف باستخدام استراتيجية مثل التمثيل والنمذجة وبالتناوب، ويمكن أن يأخذ هذا أيضاً شكل محو سلوك أو انفعال غير ملائم مثل التثبيط والشعور بالضجر والملل، وعلى النقيض من ذلك فإن التنظيم الذاتي على المدى الطويل ينطوي على التحكم في الدوافع أو اتجاه الجهد على مدى فترة زمنية أطول (Moilanen, 2007, p.836)، لذا يعد التنظيم الذاتي أو الإدارة الذاتية يعد الآخر من المجالات الرئيسية الثلاثة للمهارات الشخصية التي تشكل الذكاء العاطفي، ويهتم التنظيم الذاتي بكيفية التحكم في نفسك وعواطفك ومواردك الداخلية وقدراتك. ويشمل أيضاً قدرتك

على إدارة النبضات الخاصة بك، ويتضمن التنظيم الذاتي أيضاً عنصرًا بتحمل المسؤولية عن أفعالك، ويضمن أن ما تفعله يتوافق مع قيمك الشخصية خمسة عناصر تشكل التنظيم الذاتي هي (التحكم الذاتي والثقة والضمير الحي والقدرة على التكيف والتعاون)، فضلاً عن ضبط النفس والجدارة والوعي والادارة الذاتية، وقد نكون قد تفاعلنا جميعاً بشكل سيئ أو غير لائق مع الأحداث أو المواقف في الماضي، وسنعمل كلنا نفس الشيء في المستقبل وأشار " دانيل جولمان "صاحب الذكاء العاطفي" أن الأشخاص الذين يتصفون بالضمير لديهم الوفاء بالتزاماتهم والوفاء بوعودهم للآخرين، وتحمل المسؤولية عن تحديد الأهداف الواقعية ثم تحقيقها في حياتهم وعملهم ؛ وحرصين بشأن عملهم، وتنظيم أنفسهم للتأكد من أنهم يستطيعون تحقيق هذه الاهداف.

والإدارة الذاتية هي عملية يستخدمها الأفراد والعائلات من المعرفة والمعتقدات، ومهارات التنظيم الذاتي وقدراتهم الاجتماعية وتيسير تحقيق النتائج المتعلقة بالصحة، وتتم الإدارة الذاتية في سياق المخاطر والحماية، والعوامل المحددة للحالة والبيئة المادية والاجتماعية، للفرد وعائلته، وان الفرد بحاجة الى تعلم بعض المهارات التي تتطلب منه الكفاءة الذاتية والمراقبة الذاتية والتخطيط للعمل وانجاز المهمات وصنع القرار والتقييم الذاتي واعادة تفسير السلوكيات والتحكم العاطفي بطريقة تتصف بالإدراك والاقناع الاجتماعي لتعلم سلوكيات ادارة الذات اذ يعد الالتزام هو مفتاح عملية ادارة الذات الفردية والجمعية والوصول الى النتائج المتوقعة، وقد أشار "ساوين، ٢٠١٧ " أن الإدارة الذاتية" هو مفهوم مركزي في الفرد والعناية المركزة على الأسرة والمصلحة الشخصية والتحكم في نتائج أفضل من الاتجاهات الخارجية والهدف هو المشاركة الشخصية والنشاط او لإقرار بأن الفرد له السيطرة على سلوكه وحالته النفسية والاعتقاد بأن معظم الافراد يمكنهم تنفيذ سلوكيات الإدارة الذاتية (Sawin,2017,p.4).

لقد تم إجراء قدر كبير من الأبحاث حول قيمة ردود الفعل على الأداء، وكيفية تقييم الأداء وتقديم التغذية الراجعة الشخصية المناسبة (Murphy & Cleveland, 1995) ولكن لم يُكتب إلا القليل نسبياً عن الكيفية التي يمكن للفرد من خلالها بشكل فعال إدارة عملية الحصول على ردود فعل جيدة وتطبيقه على تنمية مهاراته القيادية. بشكل عام، يتم تقدير دور تقييم مهارات القائد وقيمته وشخصيته بشكل جيد على المستوى التنظيمي لتحديد وتطوير المواهب القيادية، (Mitchell & Ronald, 2010, p.5) وان الفرد بحاجة الى إدارة نفسه بنفسه وتطويرها كقائد طموح. ما هي مسؤوليات ومتطلبات القادة الطامحين إلى التحول وإدارة عملية التنمية الخاصة بهم؟ وكيف يؤثر الدور الحاسم للوعي الذاتي في عملية الإدارة الذاتية؟ وكيف يتعامل الفرد مع التحديات العديدة التي واجهتها خلال عملية التنمية؟ ما هي الطرق والوسائل المفتوحة للأفراد المهتمين بالتنظيم الذاتي لتطوير القيادة؟ ولا يوجد التزام كبير لأنشطة تنمية المهارات القيادية على المستوى التنظيمي، إذ لم تعد المؤسسات التربوية على استعداد لتخصيص الموارد لتطوير القيادة بسبب احتياجات أخرى قصيرة الأجل، والاعتقاد بأنه إذا أراد الأفراد التطور، فإن الأمر متروك لهم لإثبات كيفية القيام بذلك (Moses, 1997) وادارة انفسهم وسلوكياتهم ومشاعرهم.

وتتأتى أهمية البحث النظرية انه يستهدف برنامج ارشادي تدريبي يتضمن استراتيجيات و فنيات جديدة واستعمال أنشطة ووسائل متاحة لتعديل سلوكيات الطلاب المشاكسين التي تحتاج الى الكثير من الدراسة والتخطيط، وقد أشارت نتائج دراسة كوبيلاند (Copeland, 2000). إلى تأثير استراتيجيات وطرائق وضع الأهداف والقياس والتقويم الذاتي على أداء المهارات الدراسية للطلبة، وقد تم استعمال الطلبة لطرائق إدارة

الذات، وأن هناك تحسن في أداء المهارات المدرسية، فضلا عن أن هناك إدراكا من جانب الطلبة لتحسن أدائهم ووصولهم لأهدافهم المختارة بعد استعمالهم لهذه الطريقة " (Copeland,2000, p.186)، وإن أغلب الدراسات التي تم الإطلاع عليها حول إدارة الذات لها تطبيق واسع على عينات محددة في بيئات مختلفة في التركيز على السلوك والتنظيم، إلا أن الدراسات (على حد علم الباحث) كانت قليلة، إذ أنها لم تسترعي الانتباه ولم تسلط اهتمامها في البحث على إدارة الذات لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة، والتعرف ليس فقط على نوعية سلوكياتهم ونوعية حياتهم بحيث توجه المراهقين توجيهاً قد يؤدي بهم إلى معرفة قدراتهم ومدى استعمالهم الاستراتيجيات المهمة في إدارة ذواتهم وتطوير حياتهم المستقبلية، فضلا عن أن هذا البحث يشكل اضافة نوعية للجانب النظري من خلال الكشف عن الفروق في ادارة الذات الفردية والجمعية للطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة، وأما من حيث الجانب التطبيقي فنكمن أهمية الدراسة الحالية في تزويد الباحثين بأداة مفيدة لقياس قدرة الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة على إدارة ذواتهم وتنمية مهاراتهم الإدراكية والمعرفية والذاتية من خلال البرنامج الإرشادي التدريبي وما يتضمنه من فنيات وأنشطة تدريبية، وتمكن الأهمية النظرية والتطبيقية من خلال النقاط الآتية:

١. إذ تبرز أهمية إدارة الذات في تحقيق الأهداف المرحلية والإستراتيجية للطلاب المشاكسين وأهمية توظيفها لتحسين فرص الحصول على مهارات معرفية واجتماعية وتعلم سلوكيات جديدة تساعده على كيفية ادارة ذاته وقيادة الاخرين داخل البيئة المدرسية.
٢. إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة وتوصياتها للمشاركة في تطوير مهارات إدارة الذات وتطوير برامج الإرشاد والتوجيه والتربية والتعليم.
٣. إثارة الاهتمام لدى الباحثين والمهتمين بالبحث والتدريب على البرامج الإرشادية التدريبية للبحث في أهمية بناء الجوانب المهمة لدى الطالب المشاكسين لكي يكون قادراً على إدارة ذاته وتحقيق أهدافه المستقبلية.
٤. قد يكون للبحث درجة في السبق بحسب (علم الباحث) في تناول متغيرات البحث وإعداد برنامج إرشادي تدريبي على وفق فنيات تنمي الإدارة الذاتية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المدارس المتوسطة، لان البرنامج عبارة عن سياق للموضوعات على شكل جلسات إرشادية يعمل من خلالها على تدريب المتعلم أثناء البرنامج لجعل عملية التعلم والتدريب متسلسلة ومرتبطة ومنسقة ضمن مدة زمنية محددة.
٥. تتبع أهمية البحث التطبيقية من أهمية مقياس ادارة الذات واهمية البرنامج الإرشادي التدريبي واستراتيجياته وفنائه وأنشطته وفقاً لنظرية باندورا في تنمية ادارة الذات الفردية والجمعية عند الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة.

• **أهداف البحث:** يستهدف البحث الحالي إلى ما يأتي :

- أولاً: قياس إدارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة.
ثانياً: تعرف فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لتنمية إدارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة، من خلال اختبارات الفرضيتين الآتيتين:
١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ومتوسطات درجاتهم في الاختبار البعدي على مقياس إدارة الذات الفردية والجمعية لصالح الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي التدريبي.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة على مقياس إدارة الذات الفردية والجمعية في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي التدريبي ولصالح المجموعة التجريبية .

• **حدود البحث :** اقتصر البحث الحالي على ما يأتي :

- الحدود البشرية: يتحدد البحث الحالي بطلاب (الصف الثاني) المتوسط الذين تتراوح أعمارهم بين (١٤-١٥) في المدارس المتوسطة ضمن حدود مركز قضاء الطارمية التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد الكرخ ٣، الدراسات الصباحية

- الحدود المكانية : تطبيق البحث على الطلاب المشاكسين في الصف الثاني المتوسط في متوسطة أرض الرافدين للبنين ضمن المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ / ٣ التي اختيرت بطريق قسدية.

- الحدود الموضوعية : اقتصر البحث على تصميم برنامج إرشادي تدريبي وتطبيقه ميدانياً على مجموعة من الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة الذين يعانون من ضعف في إدارة الذات الفردية والجمعية، التي تتضمن إدارة المشاعر والعواطف الشخصية وإدارة العلاقات مع الآخرين وإدارة الأداء والسلوك.

الحدود الزمنية : تم تطبيق البحث في الفصل الثاني (الكورس الثاني) من العام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ .

• **تحديد المصطلحات :** وردت في البحث الحالي المصطلحات الآتية:

أولاً: الفاعلية Effectiveness

- بدوي (١٩٧٧) ((القدرة على تحقيق النتيجة طبقاً لمعايير محددة وتزداد الكفاية كلما أمكن تحقيق النتيجة تحقيقاً كاملاً)) (بدوي، ١٩٧٧: ١٢٧).

- ويعرف الباحث فاعلية البرنامج " قدرة البرنامج الإرشادي التدريبي على تنمية إدارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة على تحقيق أهدافه وتنفيذ فنياته واستراتيجياته وجلساته.

• **ثانياً: البرنامج الإرشادي التدريبي: Programs Training**

- يعقوب (١٩٨٩) ((مجموعة الفعاليات والأنشطة والفنيات تعمل لمساعدة الفرد على تنمية قدراته وتوجيه نفسه توجيهاً مناسباً في المواقف المختلفة وتدريبه على الاتزان الانفعالي - والإدارة الذاتية والقيادة- ومواجهة التحديات والأزمات)) (يعقوب، ١٩٨٩: ٢٤٣).

• **التعريف الإجرائي للبرنامج التدريبي :** مجموعة من الإجراءات والمهارات تتم من خلال الأنشطة التي تم اختيارها بهدف مساعدة الطلاب المشاكسين بصورة مباشرة أو غير مباشرة لتنمية إدارة ذواتهم ومشاعرهم وعواطفهم وسلوكياتهم وإدارة علاقاتهم الايجابية ومع الآخرين وإدارة ادائهم، وإعطائهم فرص الحكم على أداء سلوكياتهم في مختلف المواقف، بحسب الإجراءات التي اتخذها الباحث في بناء جلسات إرشادية جماعية تضمنت فنيات مختلفة والتي يستعملها الباحث بهدف تنمية الذات الفردية والجمعية، وقد استند في بناء البرنامج الإرشادي إلى (نظرية الإدارة الذاتية العائلية S.M.F، والنظرية الإدراكية المعرفية الاجتماعية ونظرية التعلم الاجتماعي) .

• ثالثاً: إدارة الذات Self-Management:

- رود (Rud,1989) ((إدارة الذات تعني " بشكل محدد ضبط النفس وتأكيدا أكثر على منع الاندفاع نحو العواطف أو نحو السلوك غير المرغوب)) (Rud,1989, p.363).
- (المهيري، ٢٠٠١)) ((الطرائق والوسائل التي تعين المرء على الاستفادة من وقته في تحقيق أهدافه وإيجاد التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف)) (المهيري، ٢٠٠١: ١).
- جير هارد (Gerhardt, 2004) ((جهود الفرد للتحكم في أفعاله ووضع الأهداف والسيطرة على الوقت وعوامل البيئة واستعمال الثواب والعقاب لضبط التقدم نحو الأهداف بوساطة تدريب الأفراد على مهارات التقييم والتحكم في تنظيم أنفسهم ويصبحون مسؤولين أمام أنفسهم عن تقدمهم و أدائهم وهم بذلك يمارسون إدارة الذات)) (Gerhardt, 2004,p.3).
- جان واكسيمين (Gang & Xiaomin,2011): ((تعني تعبير لوصف عملية استعمال المبادئ الإدراكية والسلوكية بشكل نشيط لإبقاء التوازن في الحياة والسعي لتحقيق أهداف الأداء)) (Gang&Xiaomin,2011,p141).
- باندي وموري (Bandy & Moore,2010) ((تأكيد قدرة الفرد على تنظيم مشاعره وسلوكياته بطرق يعتبرها المجتمع مقبولة، ويشمل ذلك كيفية تعايش الفرد مع الرغبات أو الاحتياجات التي لم تتم تلبيتها، والمثابرة عند مواجهة العقبات، ووضع أهداف لنفسه)) (Bandy & Moore,2010).
- **التعريف النظري:** قدرة الفرد على التحكم في توجيه مشاعره وأحاسيسه وعواطفه الشخصية وسلوكياته المرغوبة والسيطرة عليها نحو تحقيق الأهداف التي يريد الوصول إليها من خلال إدارة المهمات بفاعلية وأداءها في الوقت المناسب ووضع الأهداف المستقبلية، وإدارة العلاقات الايجابية مع الآخرين.
- **التعريف الإجرائي:** الدرجة التي يحصل الطالب المستجيب من طلاب الصف الثاني المتوسط على فقرات مقياس إدارة الذات الذي أعده الباحث لغرض تنفيذه في البحث الحالي.

• رابعاً: الطالب المشاكس Quarrelsome student:

- COBUILD English Dictionary " وغالباً ما يشارك الشخص المشاكس في الحجج او يميل الى الشجار ولا يوافق ويكون محارب او مخاصم " وأما (قاموس ويبستر الجديد New Webster's Dictionary,2014 فيعرف المشاكس بأنه" الشخص المشاكس الذي يميل أو يكون جاهزاً للشجار") وعادةً ما يكون على استعداد للاختلاف والمجادلة" (Merriam Webster)، وفي (قاموس-Oxford Living Dictionaries" الشخص المزاجي") الذي يميل الى العراك ويكون جاهزاً للشجار، وهو الشخص الجدلي والتهجم والمواجه ويعمل على اثاره الخوف والمعارضة والجدال والمشاكسة والخصومة بطريقة بطيئة في أكثر الاحيان " ويميل الى اثاره الخلاف" (Dictionary.com).
- **ويعرفه الباحث:** بأنه الشخص الذي يتصف بأنه شديد العناد والفوضى وتضييع وقت الدرس، ويحاول جذب انتباه زملائه والاعتداء عليهم، ويشعر بالضعف في ادارة ذاته ومشاعره وسلوكياته وأدائه وغير قيادي وهو بحاجة الى مهارات لضبط ذاته والسيطرة على انفعالاته في المواقف المختلفة .

- **خامساً: المرحلة المتوسطة:** Intermediate –Stage المرحلة الدراسية التي تتوسط مرحلتَي التعليم الابتدائي والتعليم الإعدادي ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات وتضم الطلبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ – ١٥ سنة) (وزارة التربية، ١٩٨١: ٩١).
- **منهجية البحث وإجراءاته:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك من خلال استخدام مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، لغرض التعرف إلى أثر البرنامج الإرشادي التدريبي لتنمية الإدارة الذاتية الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة، وقد أشار "فان دالين، ١٩٨٥" إلى أن هذا المنهج لا يقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة بل يقوم بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً كي يتحقق من كيفية حدوث حادثة أو صلة معينة ويحدد أسباب حدوثها" (فان دالين، ١٩٨٥: ٣٤٨)، وقد اتبع الباحث المنهج التجريبي للتحقق من أهداف بحثه وفرضياته، وهذا يتطلب اختيار التصميم التجريبي المناسب الذي يعد أحد أهم عوامل إنجاح التجربة للوصول إلى أهداف البحث والتحقق من فرضياته.

• التصميم التجريبي: (Experimental Design)

إن اختيار التصميم التجريبي المناسب يمكن أن يمنح الباحث نتائج أكثر ثقة فضلاً عن ضمان الوصول إلى نتائج أكثر ايجابية، وإن هذا الاختيار يعد من المهمات التي تقع على عاتق الباحث لضمان سلامة التجربة، ويعني تعريض مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة لعدد من الاختبارات القبليّة، ثم يتم إخضاع المجموعة التجريبية للتجربة (أي للمتغير المستقل)، بينما تحجب التجربة عن المجموعة الضابطة، ثم تعرض المجموعتان لعدد من الاختبارات بهدف التعرف إلى فاعلية البرنامج الإرشادي (كمتغير مستقل) (قاسم، ٢٠٠٨: ١٠٩)، ولغرض التحقق من أهداف البحث الحالي فقد اختار الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعتين (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) والاختبار القبلي والاختبار البعدي، إذ يعد من التصميمات التجريبية ذات الضبط المحكم إذ يتطلب التوزيع العشوائي وأجراء التكافؤ بطريقة عشوائية بين المجموعتين بدرجة عالية من الضبط التجريبي، ويوفر الكثير من الوقت والجهد (الزوبعي، ١٩٨٨: ١١٣) والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

التصميم التجريبي للتجربة

اختبار قبلي	مجموعه التجريبية	اختبار قبلي	مجموعه التجريبية
اختبار قبلي	مجموعه الضابطة	اختبار قبلي	مجموعه الضابطة
اختبار قبلي	مجموعه الضابطة	اختبار قبلي	مجموعه الضابطة

- **مجتمع البحث وعينته:** تمثل مجتمع البحث الحالي بطلاب الصف الثاني المتوسط في المدارس المتوسطة - للدراسات الصباحية - في مركز قضاء الطارمية التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد الكرخ /٣، والبالغ عددهم (٣٠٨) طالباً منهم (٢٤٠) طالباً مثلوا عينة بناء (مقياس إدارة الذات الفردية والجمعية) موزعين على (٣) مدارس (ثانوية الصديق للبنين) بواقع (٩٦) طالباً، و(متوسطة ارض الرافدين للبنين) بواقع (١٠٥) طالباً، و(متوسطة الرحمن للبنين) بواقع (١٠٧) طالباً للعام الدراسي (٢٠١٧/٢٠١٨)، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) يوضح توزيع الطلاب على مجتمع البحث

ت	المدرسة	مجتمع البحث عدد الطلاب
١	ثانوية الصديق للبنين	٩٦
٢	متوسطة أرض الرافدين	١٠٥
٣	متوسطة الرحمن للبنين	١٠٧
	المجموع	٣٠٨

وأما **عينة البحث** : فمن متطلبات البحث اختيار عينة ممثلة لمجتمع البحث من طلاب الصف الثاني المتوسط في متوسطة أرض الرافدين للبنين التي تم اختيارها بطريقة قصدية - لكون الباحث يعمل فيها مما يسهل اجراءات تطبيق التجربة - اذ تم اختيار الطلاب المشاكسين الذين حصلوا على درجات متدنية - اقل من المتوسط الفرضي - على مقياس ادارة الذات الفردية والجمعية- من اعداد الباحث- والبالغ عددهم (٣٢) طالباً، ثم توزيعهم بطريقة عشوائية بسيطة الى مجموعتين متكافئتين، (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) وعدد كل منها (١٦) طالباً في كل مجموعة، وسيقدم البرنامج الإرشادي التدريبي لتنمية إدارة الذات للمجموعة التجريبية، ولم يقدم للمجموعة الضابطة، وبعد ذلك سيتم إجراء اختبار بعدي لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

يوضح عينة البحث من طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموع	عدد الطلاب المشاكسين	المجموعة	المدرسة
٣٢	١٦	التجريبية	متوسطة أرض الرافدين
	١٦	الضابط	

• أدوات البحث: Instrument of Research

١.بناء مقياس إدارة الذات: (Self-Management Scale)

إن الأداة مهمة في البحوث التربوية والنفسية اذ من خلالها يتم القياس والكشف عن المتغيرات المدروسة والمقياس وسيلة، وأداة لجمع البيانات والمعلومات والحقائق ذات الصلة بموضوع معين " (عبد، ١٩٩٩ : ١٦١).

- بعد أن تم القيام بمسح للبحوث والمقاييس التربوية والنفسية التي تخص ادارة الذات والاطلاع عليها مثل استبانة ضبط النفس (SCQ) لإدارة الذات لـ (Rehm Fuchs)، ومقياس إدارة الذات الممارسة (SMPS) لـ (Kornblith & Romano, 1979)، ومقياس إدارة الذات SRI الذي ركز على أربعة جوانب هي (تصورات الإدارة الذاتية، وهي الإدراك الذاتي للأفراد في الأداء، والكفاءة الذاتية، ومعرفة الذات لأداء العمل، وردود فعل الأداء) ومقياس (Gang & Xiaomin, 2011) (تكون من بعدين هما : إدارة الأداء في إدارة أداء المهمة في الوقت المناسب، وإدارة العلاقات) ومقياس إدارة الذات E.. S. M. S. لـ (Dilorio , et al, 2004) الذي تكون من (٣٨) فقرة، وقد تكون من (٣) مجالات مجال الدواء ومجال الأمان ومجال ادارة اسلوب الحياة، ومقياس الإدارة الذاتية للمراهقين واستقلالهم الثاني (Sawin, et. al, 2006)، ومقياس ممارسة الإدارة الإيجابية للذات (SNMS)، لـ (الجبالي ٢٠٠٨) الذي تكون من (٣٠) فقرة، ومقياس SB إدارة الذات الشخصي (Psihogios , Kolbuck, Holmbeck, 2015).

- لم يجد الباحث (على حد علمه) مقياس لإدارة الذات الفردية والجمعية للطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة.

- تم الاستفادة من مراجعة الإطار النظري والأدبيات والدراسات السابقة في تحديد تعريف إدارة الذات (Self-Management) الفردية والجمعية، واستنبط الباحث تعريفاً يتلاءم مع الإطار النظري وهو ((قدرة الفرد على التحكم في توجيه مشاعره وأحاسيسه وعواطفه الشخصية وسلوكياته المرغوبة والسيطرة عليها نحو تحقيق الأهداف التي يريد الوصول إليها من خلال إدارة المهمات بفاعلية وأدائها في الوقت المناسب ووضع الأهداف المستقبلية، وإدارة العلاقات الايجابية مع الآخرين))، ووضع الإطار العام للمقياس وأبعاده ومجالاته وفقراته".

- تم صياغة (٣٦ فقرة) وزعت على ثلاثة مجالات ((المجال الأول: إدارة المشاعر والعواطف الشخصية تضمن (٣ فقرات) "يعني قدرة الفرد على معرفة مشاعره وعواطفه وإدارتها والسيطرة عليها بحيث تكون مقبولة اجتماعياً ولا تؤثر على اتخاذ قراراته المهمة أو الاندفاع نحو السلوك غير المرغوب)) والمجال الثاني: إدارة العلاقات تضمن (٢ فقرات) ((قدرة الفرد على بناء علاقات ايجابية مع الآخرين والاتصال معهم وتقديم المساعدة لهم عندما تواجههم مشكلات ومواقف تحتاج إلى إيجاد حلول واقتراحات مناسبة تساعدهم على النجاح))، والمجال الثالث إدارة الاداء : تضمن (١ فقرات) ((قدرة الفرد على أداء الأعمال وانجازها في الوقت المناسب على وفق التخطيط والتنظيم والترتيب وأداء المهمات الصعبة وتنفيذها ووضع استراتيجيات تحقق له أهدافه المستقبلية))، وتكون المقياس من (٣٦) فقرة، وأما الفقرات التي كانت مع موضوع المقياس (الاجيابة) هي الفقرات (٣٦، ٣٥، ٣٤، ٣٣، ٣٠، ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٣، ٢٢، ٢٠، ١٨، ١٦، ١٤، ١٣، ١٢، ١٠، ٩، ٧، ٤، ٢، ١) فقرات ضد موضوع المقياس (السلبية) هي (٣، ١، ٥، ٨، ٦، ١١، ١٥، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٥، ٣١، ٣٢، ٣٤، ٣٥) إذ يتم سؤال المستجيب على مدى موافقته لمعايير إدارة الذات على مقياس متدرج من ثلاثة مستويات هي (دائماً، أحياناً، أبداً) وأعطيت الأوزان الآتية عند تصحيح المقياس (٣، ٢، ١) للفقرات الايجابية، و (٣، ٢، ١) للفقرات السلبية، فيكون الحد الأعلى للمقياس = (٣٦ فقرة × ٣) أعلى تدرج = ١٠٨ درجة، وأما الحد الأدنى للدرجات على المقياس (٣٦ درجة)، وان الوسط الفرضي يساوي (٧٢ درجة) إذا كان الدرجة أدنى من ذلك فان الطالب يحتاج إلى تنمية إدارة الذات الفردية والجمعية: وتم عرض مقياس إدارة الذات الفردية والجمعية ومجالاته الثلاثة على مجموعة من المحكمين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس (ملحق ٣) لغرض استخراج الصدق الظاهري (Face Validity) وكانت نسبة الاتفاق أكثر من (٨٠%) على صلاحية الفقرات وأصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (٣٦ فقرة) بعد اجراء التعديلات الطفيفة والأخذ بملاحظات المحكمين (ملحق ١)، كما تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات وتمييز، في ضوء بيانات عينة البناء المكونة من (٢٤٠) طالباً من طلاب الصف الثاني المتوسط، إذ توافر للمقياس مؤشرات صدق البناء الآتية : - مؤشرات الصدق الآتية :

١. القوة التمييزية للفقرات : إذ تم استخراج معاملات التمييز للفقرات بأسلوب المجموعتين الطرفيتين (٢٧%) من المجموعة العليا (٦٦) استمارة، ومن المجموعة الدنيا (٦٦) استمارة اي أصبح عدد الاستمارات (١٣٢) استمارة، وباستعمال الاختبار

التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس تبين ان جميع الفقرات (٣٦) فقرة موزعة على (ثلاث مجالات) دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٣٠)، اذ كانت القيم التائية المستخرجة تتحصر بين (٢.٣٩٥ - ٦.١٢٤) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦٠) والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) القوة التمييزية لفقرات مقياس ادارة الذات الفردية والجمعية المجموعتين الطريقتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
١	٠.٢٣٣١٤	٢.٣٣٢١	٠.٦٥٥٤٠	٣.٥٠٣٧	٣.٢٧٧
٢	٠.٢٩٦٢٢	٢.٧٠٤٣	٠.٨٤٥٢٠	٢.٦٠٦٣	٥.٢٨٣
٣	٠.٤٢٢١١	٣.٧٥٥١	٠.٥١٨١٢	٢.٥٠٤٢	٣.٤٠٤
٤	٠.٢٧٦٧٠	٢.٩٦٥٦	٠.٧٣٣٤٤	٤.١٧١٨	٤.٢٤٦
٥	٠.١٣٣٠٤	٣.١١٤٠	٠.٦١٧١٩	٢.٧٥٤١	٥.٢٢٢
٦	٠.٣٢٥١٩	٢.٦٠٦٨	٠.٨٠٣١٨	٥.٥٣٨٣	٣.٨٩٨
٧	٠.٥١٤٧٤	٤.١٥٦٣	٠.٦٨٨١١	٣.٤٦١٢	٤.٣٢١
٨	٠.٥٤٨١٠	٣.٨٤٣٨	٠.٨٢٢٧٠	٢.٣٦٢١	٤.٦١١
٩	٠.٣١١٨٧	٣.٣٢٥٩	٠.٦٦٦٢٠	٢.٣٣١٥	٣.٢٧٠
١٠	٠.٣٩٣٣٣	٢.٥١١٨	٠.٥٤٦٤١	٣.٧١٢٥	٣.٨٢١
١١	٠.٧٤٨٤٠	٢.٣٣١٢	٠.٨٤١٠١	٣.٩١٥٤	٢.٨٩٩
١٢	٠.٥٠١١٢	٣.٦٥٦٣	٠.٧٠٣٢٤	٤.٨٠٣٨	٤.٥٦٤
١٣	٠.٤٧٢٥٣	٢.٩٤٠٠	٠.٥٢٨٤١	٢.٥٤٤٤	٣.١٧٧
١٤	٠.٦٦١١٠	٢.٤٤٤٣	٠.٧٣١٦٠	٤.٧٧٤١	٢.٥٧٩
١٥	٠.٥٦٢٣٣	٣.٢٥٧٠	٠.٨١٩٤٢	٢.٠٧٩٣	٤.٢١٩
١٦	٠.٤٢٣٣٥	٣.٧٨٦٦	٠.٥١٢١٩	٤.٩١١٠	٣.٣٨٧
١٧	٠.٣٣٢٧٠	٢.٩١١١	٠.٦٣٤٥٩	٣.٤٣٥٥	٣.٨٩٣
١٨	٠.٥٠٨٢٢	٢.٨٤١٢	٠.٨٥٤٢١	٣.٦٢١٤	٦.١٢٤
١٩	٠.٤١٤٨٧	٣.٥٩٠١	٠.٧٣٢٨٧	٢.٩٥٠٢	٥.٨١٦
٢٠	٠.٦٩٨١٤	٣.٤٤١٠	٠.٦٥٥٤٠	٢.٩٠٤٢	٢.٣٩٥
٢١	٠.٧٤١٢٣	٢.٧٩٠٨	٠.٥٥٠٠٣	٤.٩٤١٣	٣.٧٦٢
٢٢	٠.٥١٧٨٤	٤.٠٢١٠	٠.٨٠١١٤	٢.٢٥٤٢	٥.٣٢٤
٢٣	٠.٢٥٩٦١	٣.٦٥١٩	٠.٦٣٢٣٢	٢.٨٧٤٦	٦.٢١٠
٢٤	٠.٦٩٦٠١	٣.٩٢٦٣	٠.٦٣٣٢٧	٣.٥٧٢٠	٤.٩٣٥
٢٥	٠.٥٤٥٥٤	٢.٧٥٦٦	٠.٥٣٢٨٠	٣.٤٢٤٤	٤.٦٢٢
٢٦	٠.٣٩٤٨٧	٢.٩٩٤٦	٠.٦٩٤٢٥	٤.٠٤٨٩	٣.٩٨٧
٢٧	٠.٤٩٨١١	٣.٤٠٦٣	٠.٥١٤٤٧	٣.٤٣٧٤	٣.٥٩٤
٢٨	٠.٤٥٦٣٣	٣.٥٩١٧	٠.٦٣٣٣٠	٤.٥١١٢	٥.٠٦٦
٢٩	٠.٥٥١٦٢	٣.٨٣٩٠	٠.٦٤٣٠١	٣.٣٣٤٦	٤.٥٣٤
٣٠	٠.٣٧١٤٢	٢.٦٩٦١	٠.٧٣٤٥١	٣.٨٣٦٥	٥.٣٠٢
٣١	٠.٥٦١٣٦	٣.٩١٠٩	٠.٧٢٧٦٦	٥.٠٢٣٦	٣.٩٩١
٣٢	٠.٤١٥٥٠	٢.٥٣٣٢	٠.٨١١٣١	٣.٨٧١٤	٣.٤٤٥
٣٣	٠.٦٤٥٦١	٢.٨٥٦٤	٠.٥٩٣٣٣	٤.١٦٥٤	٢.٩٦١
٣٤	٠.٤٧٢٨٢	٢.٩٦٠٠	٠.٨٢٢٠٠	٣.٦١٣٠	٤.١٢٢
٣٥	٠.٧١١٤٤	٤.٦٥١١	٠.٧٤٤٢٩	٢.٢١٨٨	٣.٣٦٥
٣٦	٠.٥٥٦٤١	٣.٦٥٠٧	٠.٧١٢٤٧	٤.٠٦٦١	٣.٩٤٧

*القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (١٣٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) هي (١.٩٦٠).
٢. أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ادارة الذات الفردية والجمعية :

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية إدارة الذات الفردية والجمعية
لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة
حسن أحمد سهيل القره غولي

طبق مقياس ادارة الذات الفردية والجمعية على عينة من الطلاب المشاكسين في الصف الثاني المتوسط بلغت (١٢٠) طالباً اختيروا بطريقة عشوائية اذ اعتمد الباحث معامل ارتباط "بيرسون" لاستخراج معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٢٤٠ - ٠.٧١٣)، وعند اختبار الدلالة ظهر أن جميع فقرات المقياس دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٠.١٩٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١١٨) والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس (ادارة الذات الفردية والجمعية)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	٠.٤٦٩	٧	٠.٣٨٠	١٣	٠.٤١٨	١٩	٠.٥٠١	٢٥	٠.٥٣٩	٣١	٠.٣٦٦
٢	٠.٥٢٣	٨	٠.٦٠١	١٤	٠.٥٦٦	٢٠	٠.٤٨١	٢٦	٠.٢٩٣	٣٢	٠.٤٢١
٣	٠.٦١٠	٩	٠.٧١٣	١٥	٠.٦٣٣	٢١	٠.٤٤٢	٢٧	٠.٤٦٦	٣٣	٠.٢٦٣
٤	٠.٣٣٣	١٠	٠.٣٨٢	١٦	٠.٥٦٠	٢٢	٠.٢٤٠	٢٨	٠.٤٣٢	٣٤	٠.٥٥٨
٥	٠.٤٦٦	١١	٠.٦٦٦	١٧	٠.٢٦٩	٢٣	٠.٧٠١	٢٩	٠.٢٨٣	٣٥	٠.٣٢٢
٦	٠.٤١٢	١٢	٠.٥٩٥	١٨	٠.٤٣٣	٢٤	٠.٣٣٢	٣٠	٠.٤٣٣	٣٦	٠.٦٠٢

* القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (١١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) هي (٠.١٩٥).

٣. أسلوب ارتباط الدرجة الكلية للمقياس ادارة الذات الفردية والجمعية بدرجة المجال :
أظهرت النتائج أن ارتباط درجة كل مجال والمجال الآخر والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠٥) وهذا مؤشر على صدق البناء، وكما موضح في مصفوفة الارتباطات والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) مصفوفة الارتباطات بين مجالات مقياس ادارة الذات الفردية والجمعية

الدرجة الكلية للمقياس	مجال ادارة المشاعر والعواطف	مجال ادارة العلاقات	مجال ادارة الاداء
١	٠.٥٤٧	٠.٦٩٥	٠.٦٨٤
١	٠.٣٦٦	٠.٤١٢	٠.٣٩٧
		١	١
			١

• مؤشرات ثبات المقياس : توافر لمقياس ادارة الذات الفردية والجمعية مؤشرات الثبات الآتية:

أ. طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (The-test-retest) : لحساب وقياس الثبات احصائياً لمعرفة استقرارية السمة عبر الزمن هو حساب معامل الارتباط بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة الاختبار نفسها بعد مضي مدة زمنية (السيد، ١٩٧٩: ٥١٩) وتم حساب معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس والدرجة الكلية في التطبيقين اذ كانت جميع معاملات الثبات دالة عند مستوى (٠.٠٥) مما يؤكد درجة الثبات العالية للمقياس، لذا فقد بلغ معامل الثبات (٠.٨٢) درجة.

ب. طريقة التجزئة النصفية (Split - Half Method) : تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجات على الفقرات الفردية وعددها (١٨ فقرات) والدرجات على الفقرات الزوجية وعددها (١٨ فقرات) وقد تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين نصفي الاختبار اذ بلغ (٠.٦٧١) وبعد استعمال معادلة سبيرمان - براون التصحيحية للحصول على معامل ثبات الاختبار بلغ (٠.٨٠٣) لذا يطمئن الباحث لهذه النتيجة.

• وصف المقياس والتطبيق النهائي.

بعد التحقق من صدق مقياس ادارة الذات الفردية والجمعية وثباته أصبح المقياس بصيغته النهائية المعدة للتطبيق على عينة الصف الثاني المتوسط من الطلاب المشاكسين يتكون من (٣٦) فقرة، وقدمت أمثلة توضيحية للطلاب على ورقة التعليمات عن كيفية الاجابة على فقرات المقياس واختيار بديل واحد امام كل فقرة، لذا تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة (٣٢) طالباً من الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة.

ثانياً: اجراءات بناء البرنامج الإرشادي التدريبي لتنمية إدارة الذات الفردية والجمعية:

تم بناء البرنامج الإرشادي التدريبي على وفق نظريات إدارة الذات الفردية والجمعية وقد استند إلى (نظرية الإدارية الذاتية العائلية S.M.F، والنظرية الإدراكية المعرفية الاجتماعية ونظرية التعلم الاجتماعي) وقد قام الباحث بتحديد بعض الخطوات والإجراءات المتبعة عند بناء البرامج الإرشادية التدريبية، واتبع في البرنامج الإرشادي عملية تحديد المشكلات وتشخيصها وإعطاء الأولوية في الأهمية وتحديد الأهداف والفعاليات والنشاطات المنفذة خلال الجلسات والتقييم النهائي لخطوات البرنامج، إذ تكون البرنامج الإرشادي الجمعي من (١٠) جلسات إرشادية بواقع جلستين في الأسبوع (الخميس والأحد) اذ بدء تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي التدريبي من يوم (الخميس ٢٠١٨/٢/٢٢) وتم انتهاء البرنامج التدريبي في يوم (الأحد ٢٠١٨/٣/٢٥)، انظر (ملحق ٤) بعد أن عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في الإرشاد النفسي والبرامج الإرشادية والعلوم التربوية والنفسية (ملحق ٢) لغرض استخراج الصدق الظاهري للبرنامج، وبعد إجراء التعديلات على وفق آراء المحكمين أصبح البرنامج الإرشادي التدريبي معداً في صورته النهائية صالحاً للاستعمال في تدريب عينة البحث من الطلاب المشاكسين.

• خطوات التجربة وتنفيذ البرنامج التدريبي: وهذه الخطوات تضمنت الآتي:

- قام الباحث ببناء مقياس ادارة الذات الفردية والجمعية وتنفيذه على عينة البحث للتعرف الى الطلاب المشاكسين في الصف الثاني المتوسط وتم استخراج الخصائص السيكومترية له.
- توزيع الطلاب المشاكسين بطريقة عشوائية الى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية لتنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي التدريبي وفنياته.
- بناء واعداد البرنامج الإرشادي التدريبي بعد الاطلاع البرامج الإرشادية وتنفيذ جلساته على الطلاب المشاكسين في المجموعة التجريبية اذ تضمن البرنامج التدريبي (١٠) جلسات لكل جلسة موضوع وعنوان واهداف ووسائل واجراءات وفنيات تم اتباعها في كل جلسة تدريبية معتمداً على فنيات نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا (النمذجة والحوار والمناقشة والافناع واداء الدور والتميل واداء الحركات والتدريب على فن الادارة والقيادة للمجموعة) وفنيات نظرية إدارة الذاتية الفردية والعائلية وفنياتها التي تضمنت (الحضور والمشاركة الجماعية والتنظيم الذاتي وادارة الاستجابات والتدريب على مهارات الحركية في السيطرة على السلوك والمشاعر والافعال واتخاذ القرار واختيار قائد المجموعة ومراقبة الذات والآخرين وتدوين الملاحظات والتقييم الذاتي).
- بعد الانتهاء من جلسات البرنامج التدريب تم تنفيذ القياس البعدي لمعرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي التدريبي لتنمية ادارة الذات الفردية والجمعية للطلاب المشاكسين بهدف تدعيم السلوكيات الايجابية وادارة الذات فردياً وجماعياً.

• الوسائل الإحصائية:

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي تم استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة في هذا البحث بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS) وكما يأتي:
- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياس ادارة الذات الفردية والجمعية.

$$t = \frac{m - 1}{\sqrt{\frac{m}{n}}}$$

(عطوي، ٢٠١١ : ٣١٢)

- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس ادارة الذات الفردية والجمعية باستعمال المجموعتين الطرفيتين، وكذلك للمقارنة بين مجموعات البحث، وكذلك في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

$$t = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}}$$

(أبو النيل، ١٩٨٧ : ٢٣١)

- معامل ارتباط بيرسون أستعمل في استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار وطريقة التجزئة النصفية.

$$r = \frac{2}{r+1} \times r \text{ (علام، ٢٠٠٠ : ١٥٢).}$$

- معادلة سبيرمان - براون استعملت لتصحيح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس ادارة الذات الفردية والجمعية.

$$\text{معامل تمييز الفقرات: القوة التمييزية} = \frac{n_c - n_d}{n}$$

• عنوان البرنامج التدريبي: Training program ((فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لتنمية ادارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة)).

• الاهداف العامة للبرنامج التدريبي:

إن الهدف من البرنامج التدريبي هو لمساعدة الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة كي يصبحوا أكثر قدرة على إدارة أنفسهم، ومن هذه الأهداف العامة:
أ.تقديم الخدمات الإرشادية العملية(الممارسة والتطبيق). والتدريب واكتشاف القدرات ومهارات المشاركة والإدارة.

ج. الاهتمام بالجوانب السلبية في شخصية المشاكسين وتنمية الجوانب الايجابية والعمل على حل المشكلات والتدريب على المشاركة الجماعية الفعالة وتعلم الإدارة الناجحة وقيادة المجموعة.

• الاهداف الخاصة للبرنامج التدريبي.

١.تقديم تعريف بالبرنامج وأهدافه وأهمية بطريقة ايجابية بالنسبة للطلاب المشاكسين في تعلم ادارة ذواتهم، وهذه تتضمن (البدء بتنفيذ هذه البرامج على مجموعة من الطلاب المشاكسين، وإعطاء فكرة للطلبة عن أهداف البرامج بحيث تكون واضحة في كيفية قيام الباحث باستخدام برامج إدارة الذات، ومساعدة الطلاب على تعلم وضع أهداف مناسبة، وتبصير الطلاب المشاكسين بأهمية ادارة الذات الفردية والجمعية وقيادة الآخرين،

تدريب الطلاب المشاكسين على تعلم بعض الفنيات والاستراتيجيات المهمة في التدريب على ادارة الذات وضبط النفس والسيطرة على السلوك وإدارة مشاعرهم وعواطفهم وتقويم ادائهم).

• **محتوى البرنامج الإرشادي التدريبي:** يمكن تلخيص محتوى البرنامج الإرشادي التدريبي لتنمية ما يأتي:

١. التدريب على ادارة الذات الفردية والتدريب على ادارة الذات الجمعية.
٢. المشاركة الجماعية الفعالة التدريب على قيادة أفراد الجماعة والتعلم من الأنموذج القدوة.

• **مدة البرنامج الإرشادي التدريبي :**

وضع خطة إرشادية منظمة خلال مدة زمنية محددة التنفيذ بلغت (٤ اسابيع اذ تضمنت موضوعات البرنامج (١٠) جلسات ارشادية تدريبية وتضمنت جميع الجلسات أكثر من ٢٠ فنية أو نشاط وفعالية)

• **الفئة المستهدفة أو المستفيدون من البرنامج التدريبي:** الطلاب المشاكسون في الصف الثاني المتوسط في متوسطة أرض الرافدين التابعة للمديرية لتربية بغداد الكرخ/٣ والذي بلغ عددهم (٣٢) طالباً.

• **أنموذج النظام المستخدم في البرنامج الإرشادي التدريبي:** تم استعمال أنموذج (القره غولي ٢٠١٨) وفقاً للخطوات الآتية:

١.الخطوة الأولى :تحديد فلسفة البرنامج واستراتيجياته العامة، (Philosophy & General Strategies)

٢.الخطوة الثانية : تحديد المشكلات وتصنيفها. (problems classification).

٣.الخطوة الثالثة: تحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج. (Special & General Aims)

٤.الخطوة الرابعة:تحديد الأساليب والوسائل والأنشطة والفنيات. (Styles & Techniques & Activities)

إن الأساليب الإرشادية التي يمكن استخدامها منها:(الإرشاد عن طريق المحاضرات والكتابة والحوار واداء الحركات في اتجاهات مختلفة والتعلم عن طريق المشاهدة للأنموذج والقدوة والتعلم عن طريق اللعب والتمثيل والنشاط العقلي والحركي والأداء للدور، وتشمل فنيات البرنامج (خيوط الشبكة العنكبوتية، ولعبة البالونات الملونة، ولعبة القطار البشري، وأوراق وألوان ومقصات ومادة لاصقة وخيوط وحبال).

٥. الخطوة الخامسة: تحديد الجلسات الإرشادية وموضوعاتها وتنفيذها . (Subjects Sessions counseling&

٦. الخطوة السادسة: تحديد أساليب تقويم خطوات البرنامج الإرشادي. (Evaluation Styles)

تشتمل أساليب تقويم البرنامج الإرشادي تتضمن (تسجيل ملاحظات المشاركين وتدوينها وتحليل محتوى الأعمال والرسوم والأنشطة) وانفعالات المشاركين وردود أفعالهم وتحليل محتوى الكتابات التي يدونها أفراد كل مجموعة والتقييمات الشخصية للأفراد المشاركين من خلال أسئلتهم التقييمية، وتوزيع استمارات تقويمية على المشاركين في البرنامج تتضمن مجموعة من الأسئلة التقييمية.

- **الإفادة من البرنامج وموضوعاته النظرية.** الإفادة من الاستراتيجيات والفنيات والتقنيات والأنشطة والفعاليات من حيث التدريب عليها عملياً وحركياً وعقلياً وممارستها وتطبيقها.
- **مراحل البرنامج الإرشادي التدريبي :** يتضمن البرنامج الإرشادي التدريبي خمسة مراحل هي:
 ١. مرحلة البدء والتقييم البنائي: هي المرحلة (التحضير) والتعارف والتمهيد بين الباحث والمسترشدين من الطلاب المشاكسين في الصف الثاني المتوسط (المجموعة التجريبية).
 ٢. المرحلة الانتقال: تهدف هذه المرحلة إلى التأكيد على المشكلة الرئيسة التي بني في ضوئها البرنامج الإرشادية التدريبي ألا وهي ضعف ادارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة، وهذا سيتم في جلسات البرنامج الإرشادي المتسلسلة بحسب عنوانها وأهدافها ووقتها.
 ٣. مرحلة العمل والبناء والتقييم المرحلي: سيتم في الجلسات اللاحقة من البرنامج الإرشادي تدريب أفراد العينة من الطلاب المشاكسين على كيفية ادارة ذواتهم ومشاعرهم وعواطفهم الشخصية وإدارة علاقاتهم مع الآخرين وإدارة ادائهم ومراقبة سلوكياتهم عن طريق تقديم بعض الفنيات الإرشادية التدريبية مثل النمذجة والحوار والمناقشة المفتوحة والمحاضرة والتساؤل والإنصات والانتباه الانى للذات وللآخرين في البيئة المحيطة والمواجهة الاجتماعية ولعب الأدوار وإدارة وقت الفراغ والتغذية الراجعة والتدريب البيئي.
 ٤. مرحلة الإنهاء والتقييم النهائي: وهي المرحلة التي تهدف إلى الوقوف على الأهداف التي سيحققها البرنامج الإرشادي التدريبي وإعادة تطبيق مقياس ادارة الذات الفردية والجمعية (اختبار بعدي) لمعرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي التدريبي في تنمية ادارة الذات الفردية والجمعية لدى طلاب المجموعة التجريبية.
 ٥. مرحلة المتابعة : وهي متابعة العينة التجريبية مع مرشده الصفوف وأولياء أمور الطلاب بعد انتهاء البرنامج لمدة زمنية ذلك لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي والتغير الذي أحدثه عند الطلاب المشاكسين في الصف الثاني المتوسط في متوسطة أرض الرافدين للبنين.
- **حدود البرنامج الإرشادي :** نفذ البرنامج الإرشادي التدريبي على عينة من الطلاب المشاكسين في الصف الثاني المتوسط في متوسطة أرض الرافدين/التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد الكرخ /٣ في الفصل الثاني لعام ٢٠١٧/٢٠١٨ وتضمن البرنامج موضوعات عن تنمية ادارة الذات الفردية والجمعية.
- **مدة البرنامج الإرشادي التدريبي :** (٤ أسابيع) .
- **عدد جلسات البرنامج الإرشادي :** (١٠ جلسات إرشادية تدريبية) في كل أسبوع جلستين تدريبيتين (ملحق ٤) .
- **مدة الجلسة الإرشادية :** (٤٥ دقيقة).
- **مدة كل نشاط :** يتراوح بين (١٥-٢٠).
- **مجموعات البرنامج :** مشاركة الأفراد جميعاً في بعض الأنشطة، ويقسم المشاركون إلى (ثلاث مجموعات صغيرة) داخل القاعة هي : مجموعة تمثل الحياة الماضية (Past

- (Life)، مجموعة تمثل الحياة الحاضرة (Present Life)، ومجموعة تمثل الحياة المستقبلية: (Future Life).
- **خطوات تنفيذ البرنامج:** تتضمن إجراءات لتنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي وموضوعات جلساته:
 - **الحضور:** الاتفاق على المكان والزمان (قاعة الحاسوب في متوسطة أرض الرافدين) ومواعيد جلسات البرنامج الإرشادي التدريبي تكون ضمن الدوام المدرسي (٣ أيام دوام صباحي ويومان دوام مسائي) وبذلك يكون جلسة صباحية في الدوام الصباحي وجلسة مسائية في الدوام المسائي.
 - **الحضور الجسدي:** للمشاركين من الطلاب المشاكسين في الصف الثاني المتوسط.
 - **جلسات تنفيذ موضوعات البرنامج الإرشادي التدريبي لتنمية إدارة الذات الفردية والجمعية:**
 - تتضمن عنوان الجلسة والأهداف العامة والخاصة واسم النشاط والوسائل والفنيات المستعملة والتقويم البنائي والتدريب البيئي واليوم والتاريخ ووقت الجلسة وهناك بعض الامثلة على تنفيذ بعض الجلسات الإرشادية كما موضحة في (ملحق ٥) إذ يوضح موضوعات الجلسات الإرشادية.
 - **إنهاء البرنامج:** تقديم بعض الهدايا والنقاط بعض الصور التذكارية ومنحهم شهادات مشاركة بسيط بالتعاون مع ادارة المدرسة، وتقديم لهم الشكر والثناء لحضورهم والتزامهم وتفاعلهم مع الباحث وبعض مرشدو الصفوف على تنفيذ خطوات البرنامج الإرشادي ووضع الحلول المناسبة.
 - **المتابعة المستمرة (Follow-up) والتقويم (Evaluation):** المتابعة تعني كل ما يفعله الباحث من أجل تقرير مدى فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية الإدارة الذاتية والجمعية، وتتضمن أساليب التقويم تتضمن (تقديرات الباحث ومرشدو الصفوف والملاحظة الذاتية للطلاب انفسهم ومن خلال تقديم أسئلة التقويم وتقديم استمارات التقويم وتسجيل ملاحظاتهم حول فنيات وجلسات وموضوعات البرنامج التدريبي (ملحق ٥).
 - **عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:**
 - فيما يأتي عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق أهدافه الموضوعية ومن ثم تفسيرها ومناقشتها وقد حدد مستوى الدلالة (٠.٠٥) وهي كما يأتي:
 - أولاً: **قياس إدارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة.**
 - تحقق الهدف الأول للبحث من خلال تطبيق مقياس إدارة الذات الفردية والجمعية للطلاب المشاكسين في الصف الثاني، وباستعمال (t-test) لعينة واحدة، فقد أشارت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على المقياس قد بلغ (٦٧.٩٢) درجة وبانحراف معياري قدره (١١.٥٢٠) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (٧٢) درجة، تبين أن الفرق كان بدلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١.٤٦٦) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢.٠٤٢)، وبدرجة حرية (٣١)، وهذا يشير إلى أن أفراد العينة لا يتصفون بإدارتهم لذواتهم الفردية والجمعية من الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

نتائج الاختبار الثاني لعينة واحدة لمقياس إدارة الذات الفردية والجمعية

المتغير	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (٠.٠٥)
					لمحسوبة	الجدولية	
إدارة الذات الفردية والجمعية	٣٢	٦٧,٩٢	١١,٥٢٠	٧٢	١,٤٦٦	٢,٠٤٢	غير دالة

لقد أثبتت نتائج البحث أن هناك فاعلية للمقياس الذي أعده الباحث لغرض التعرف الى إدارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة، إذ تُفسر هذه النتيجة إلى أن ذلك قد يعود إلى طبيعة عينة البحث التي تندرج ضمن مرحلة المراهقة وشعورهم بالفوضى، وهذه تنطبق مع توجهات نظرية إدارة الذاتية الفردية والعائلية (S.M.I.F. Theory) من أن تعلم الإدارة الذاتية يكون من خلال التركيز على الفرد اليوم (حالياً) ضمن العائلة والجماعة، وتنتظر إلى الفرد بوصفه عضواً داخل الجماعة، وبحسب النظرية الإدراكية المعرفية "أن هناك اختلافات فردية كبيرة في القدرة على تنفيذ استراتيجيات الإدارة الذاتية" وان تحسين إدارة الذات للأفراد وتطويرها يحتاج إلى أدوات لقياسها ومعرفة كيفية إدارة أنفسهم في الحياة اليومية، فطلاب الصف الثاني متوسط بحكم مرحلتهم العمرية والتعليمية هم بحاجة الى تدريبهم على كيفية ادارة انفسهم في المواقف الحياتية المختلفة واتخاذ القرار المناسب والتصرف الصحيح، وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة ابو حميد ٢٠٠٧ توجد علاقة بين ادارة الذات واتخاذ القرار، ودراسة شعيب، ٢٠١١ وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود تفاوت في مستويات إدارة الذات لدى الطلاب.

ثانياً: تعرف فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لتنمية إدارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة، من خلال اختبارات الفرضيتين الآتيتين:
١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ومتوسطات درجاتهم في الاختبار البعدي على مقياس إدارة الذات الفردية والجمعية لصالح الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي التدريبي.

ومن أجل اختبار صحة هذه الفرضية أستعمل الباحث الاختبار التائي (t – test) لعينتين مستقلتين ولمعرفة دلالة الفرق، إذ تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ودرجاتهم في الاختبار البعدي على مقياس ادارة الذات الفردية والجمعية بعد تطبيق البرنامج الارشادي التدريبي والجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

العينة والوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة الجدولية والمحسوبة

المجموعة التجريبية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية -T-		الدلالة عند مستوى (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
الاختبار القبلي	١٦	٦٩,٧٨	١٥,٨٥	٣,٤٥٣	٢,١٣١	دالة لصالح الاختبار البعدي
الاختبار البعدي	١٦	٨٥,٤٢	١٧,٥٤			

وقد تبين أن قيمة "ت" المحسوبة التي تساوي (٣.٤٥٣) هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تساوي (٢,١٣١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ودرجاتهم في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي ، ولصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على وجود فروق لصالح الاختبار البعدي ، وان للبرنامج الإرشادي فاعلية وتأثير في تنمية إدارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة، وهذا يؤكد فاعلية فنيات البرنامج التدريبي وتفاعل الطلاب مع البرنامج بجدية .

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة على مقياس إدارة الذات الفردية والجمعية في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي التدريبي ولصالح المجموعة التجريبية .

ومن أجل اختبار صحة هذه الفرضية أستعمل الباحث الاختبار التائي (t - test) لعينتين مستقلتين ولمعرفة دلالة الفرق ، إذ تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة على مقياس إدارة الذات الفردية والجمعية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي التدريبي ولصالح المجموعة التجريبية. والجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩)

العينة والوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة الجدولية والمحسوبة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية -T-		الدلالة عند مستوى (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	١٦	٨٠.٤٢	١٥.٦٠	٦.٦٨٥	٢.١٣١	دالة لصالح المجموعة التجريبية
التجريبية	١٦	٨٥.١٢	١٧.٥٤			

وقد تبين أن قيمة "ت" المحسوبة التي تساوي (٦.٦٨٥) أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تساوي (٢.١٣١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجاتهم المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، ولصالح المجموعة التجريبية التي تلقت برنامجاً إرشادياً تدريبياً في حين أن طلاب المجموعة الضابطة لم تتلقى جلسات من البرنامج الإرشادي والتدريبي، وهذا يدل على أن للبرنامج الإرشادي فاعلية وتأثير في تنمية إدارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة، وبحسب النظرية الإدراكية في الإدارة الذاتية (Social Cognitive Theory) فإن "الأفراد الجيدون يستطيعون أن يديروا أنفسهم بفاعلية عالية ويقررون نوعية حياتهم اليومية، وكذلك يكون لديهم القدرة على الإنجاز الشخصي وإدارتهم لذواتهم"، لذا فإن ما تعلمه الطلاب المشاكسين من جلسات إرشادية وفنيات وأنشطة قد ساهمت في تعلم الطلاب كيفية إدارة ذاتهم الفردية والجمعية من خلال ملاحظة النموذج القدوة، وهذا يدل على أن أهمية البرنامج التدريبي وتأثيره وفاعليته، وبذلك يمكن قبول الفرضية بأن توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

ان استعمال الباحث لاستراتيجيات و فنيات تمثلت بالمناقشة واحوار واداء الدور والتمثيل الحركي والتدريب على تعلم المهارات والتعامل معهم بطريقة الرفق واللين وتكليفهم بمهام قيادية داخل المجموعة وتحويل طاقتهم الايجابية الى طاقة منتجة وافادة الطلاب المشاكسين من تعلم مهارات كيفية ادارة الوقت والسلوك والمشاعر والتفكير بطريقة ايجابية من خلال الانشطة التي تم اتباعها في كل جلسة ارشادية وتقديم التعزيز والمكافأة لهم جعلهم يتفاعلون مع البرنامج بشكل ايجابي ونشط ساعدتهم هذه المهارات على ضبط انفسهم وادارة سلوكياتهم والسيطرة عليها اثناء العمل داخل البرنامج التدريبي،وهذ النتيجة تتفق مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة أبو حميد ٢٠٠٧، ودراسة Geringer,2000 ودراسة عسيري ٢٠٠٨ من أن الطلاب فعلا هم بحاجة الى برامج ارشادية وتدريبية تسهم في تطوير ذواتهم وكيفية ادارة انفسهم وتعلم مهارات تساعد على التصرف الايجابي وفنيات تساعد على المشاركة الجماعية والتفاعل الاجتماعي مع الاخرين.

• **الاستنتاجات:** من خلال نتائج البحث التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية :

١. بعض الطلاب المشاكسين شعروا بالارتياح النفسي وتعلمهم للكثير من المهارات الاجتماعية وكيفية ادارة ذواتهم ضمن الجماعة خلال جلسات البرنامج الارشادي التدريبي.

٢. ان ادارة الذات يمكن تعلمها في البيت والمدرسة عن طريق مشاهدة الانموذج القدوة وتقليده.

٣. ان موضوعات جلسات البرنامج الارشادي كانت يسيرة يمكن للطلاب المشاكسين ان يستوعبوها وممارستها في البيئة المدرسية خلال تفاعلهم مع الاخرين.

٤. استنتجت البحث الحالي أن للأنشطة والفعاليات التي تضمنها البرنامج الإرشادي التدريبي ذات فاعلية في تنمية ادارة الذات الفردية والجمعية للطلاب في المرحلة المتوسطة.

• **التوصيات:** من خلال النتائج التي توصل لها البحث الحالي يوصي الباحث بالاتي :

١. الاهتمام بنشر الوعي على إدارة الذات وتنمية القدرة على إدارة المشاعر والعواطف الشخصية وأداء المهمات وإدارة الوقت واتخاذ القرارات وإدارة العلاقات مع الآخرين في الحياة اليومية وعدم الاندفاع نحو العواطف والانفعالات والسلوكيات غير المرغوبة.

٢. العمل على تنمية مهارات إدارة الذات المتمثلة بتعديل السلوك المعرفي الذي يتضمن الضبط الداخلي للسلوك وضبط المشاعر والأحاسيس والدافعية الداخلية وحرية الاختيار، وإدارة الوقت وإدارة النشاطات اليومية والاستماع للآخرين والاتصال بهم وفتح الحوار معهم.

٣. الاهتمام بتنمية ادارة الذات الفردية والجمعية التي ترتبط بالسيطرة على السلوك وضبط الذات في المواقف المختلفة في مراحل عمرية مختلفة في المراهقة والشباب بأسلوب تنموي وقائي وعلاجي.

• **المقترحات:** يقترح الباحث ما يأتي:

١. إجراء دراسة مماثلة على عينات مختلفة (طلبة الإعدادية، طلاب المدارس المهنية).

٢. إجراء دراسة مماثلة تكشف عن العلاقة بين متغير ادارة الذات الفردية والجمعية ومتغيرات أخرى على الأطفال والمراهقين (تحمل المسؤولية، واتخاذ القرارات، وإدارة الوقت، والوعي الذاتي، وفاعلية الذات، ومهارات ادارة الحياة) على وفق متغيرات الجنس والمرحلة التعليمية.
٣. إعداد برامج إرشادية تدريبية(وقائية) على وفق استراتيجيات وفنيات وأنشطة يمكن الإعلان عنها في وسائل الإعلام المرئية والمسموعة أو على القنوات التربوية والتعليمية.
٤. إجراء دراسة لمعرفة أسباب ضعف ادارة الذات الفردية والجمعية لدى الطلاب المراهقين من وجهة نظر المراهقين والمدرسين.

Abstract

Effectiveness of a training program to develop individual self-management And the association with students who are adversaries In the intermediate stage

By Hassan Ahmed Suhail Qara Ghuli

The current research aims at the following:

First: Measure the individual and collective self-management of students in middle school.

Second: The effectiveness of a training program for the development of individual and collective self-management among students in middle school, through the following two hypothesis tests:

1. There were statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the average scores of the experimental group in the pre-test and their average scores in the post-test on the individual self-management scale and the association for the post-test after applying the training extension program.

2. There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the average scores of the experimental group and the average scores of the students of the control group on the measure of self-management of the individual and the association in the post-test after applying the training program and for the benefit of the experimental group.

scale and the society after applying the training program and for the experimental group.

-The current research is determined by the students in the middle second grade of the day study in Baghdad governorate / Directorate of Education Baghdad Al-Karkh III / Medium Mesopotamia for the academic year 2017/2018..

-For the purpose of verifying the current research objective, the researcher chose the Experimental Design of the two groups (control group and experimental group), pre-test and post-test.

-The sample of the study consisted of (32) students from the intermediate students (intermediate grade 2) who were selected in the simple random way divided into two groups (experimental and control group and each group included 16 students.)

•Search tools:

a. The researcher has constructed a measure of self-management of the individual and the society, Was applied to a sample of (240) students, and it consists of (36) self-assessment articles distributed in three areas. The first field is the management of emotions and personal emotions which includes (13) . The respondent was asked how much he agreed with self-management criteria on a three-level scale (always, sometimes, never). The following weights (3,2,1) were given to the positive paragraphs (1, 2, 3) for the negative clauses and the psychometric characteristics were derived:

honesty, persistence and discrimination.

B. Building a self-management training program for the development of self-management of the individual and the society in the middle-class students, according to theory according to the theory of self-management of the individual and the society and was based on (the theory of self-management family SMF, cognitive theory and social cognitive theory of social learning)) Sessions representing indicative needs based on the average satisfactory response of sample members.

research results:

.1.For the first goal: Students who are adversaries are not characterized by individual and collective self-management through the application of the self-management scale.

.2.The effectiveness of the training program for the development of individual self-management and the association for the benefit of the experimental group that has been subjected to the training extension program, and can know this result by verifying the following hypotheses:

.A. There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the average scores of the experimental group in the pre-test and their mean scores in the post-test on the self-management scale in favor of the post-test.

The results indicate that there are statistically significant differences between the experimental group scores in the pre-test and their scores in the post-test on the individual self-management scale and the association after applying the training extension program

.B. There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the average scores of the experimental group and the average scores of the students of the control group on the measure of self-management of the individual and the association in the post-test after applying the training program and for the benefit of the experimental group.

The results indicate that there are statistically significant differences between the average scores of the experimental group and the average scores of the students in the control group on the self-management scale in the post-test after applying the training program and for the experimental group.

In light of the results of the research, the researcher came out with some conclusions, recommendations and suggestions related to the research variables..

المصادر References

- أولاً: المصادر العربية.
- أبو حميد، ريما سعد محمد (٢٠٠٧) علاقة إدارة الذات بالقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى المرأة السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، جدة.
- أبو النيل، محمود السيد (١٩٨٧) الاحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
- اسكوت، سينثيا (٢٠٠٤)، " إدارة التغيير الشخصي "، ترجمة دار المعرفة للتنمية البشرية، دار المعرفة للتنمية البشرية، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- باترسون، س. هـ (١٩٨١)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي دار القلم، ط١، الكويت.
- بامخرمة، خديجة محمد أحمد (٢٠١٢) ادارة الذات، مجلة المنال رؤية شاملة لمجتمع واع، <http://www.almanalmagazine.com>
- بدوي، أحمد زكي (١٩٧٧) معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، بيروت.
- بطمة، ايمان (٢٠١٧) صفات الطالب المشاغب، موقع موضوع. <https://mawdoo3.com>.
- الجبالي، حسني (٢٠١٠) ملامح وقضايا التعلم الاجتماعي العالمي المعاصر منظر جديد، ط١، مكتبة الانجلو المصرية.
- الجبالي، حمزة (٢٠٠٥) التأخر الدراسي، أسبابه وعلاجه، ط١، دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع، الاردن.
- حسونة، محمد (٢٠١٧) كيف تتعامل مع الطالب المشاكس <https://www.ts3a.com/?p=33462>
- رضا، أكرم (٢٠٠٠) إدارة الذات دليل الشباب إلى النجاح، ط٣، دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- الزغلول، عماد (٢٠١٠). نظريات التعلم. الطبعة العربية الاولى : دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان .
- الزوبعي، عبد الجليل، وآخرون (١٩٨٨) الاختبارات والمقاييس النفسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل.
- زهران، حامد عبد السلام، (١٩٩٩) : علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة) ط٥، عالم الكتب، القاهرة .
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥) التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة — علم الكتب .
- سلامة، سهيل مهند (١٩٨٧) نحو إدارة ذاتية أفضل، مجلة الإدارة العامة، معهد الإدارة العامة، الرياض.
- السيد، فؤاد البهي (١٩٧٩): علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط١، الهيئة المصرية للتأليف والنشر، القاهرة.
- شاهين، أسامة (٢٠١٨)، الثقة بالنفس وتطوير الذات 'ط١، القاهرة- مصر: شمس للنشر والإعلام .
- شعيب، خيرى محمد احمد (٢٠١١) أثر إدارة الذات على فرص التشغيل" دراسة تطبيقية على خريجي مجتمع تدريبي بغزة الأقسام الداخلية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الإدارة، الجامعة الإسلامية.
- صالح، محمود عبد الله (١٩٨٥) أساسيات في الإرشاد التربوي. دار المريخ للنشر. الرياض، السعودية.
- عبدالله، أسامة (٢٠١٤) كيف نتعامل مع الطالب المشاغب في الفصل،، نت.
- عبده، شحادة مصطفى (١٩٩٩) أساسيات البحث العلمي في العلوم التربوية والاجتماعية-مفاهيمه، خصائصه، أهدافه، عناصره، وأدواته- ط١، دار الفاروق للثقافة والنشر، نابلس، فلسطين.
- عسيري، عبير بنت احمد حسن (٢٠٠٨) فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مفهوم الذات لدى عينة من الطلاب المتفوقين عقلياً في المرحلة المتوسطة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- عطوي، جودت عزت (٢٠١١) أساليب البحث العلمي، مفاهيمه وأدواته وطرقه الاحصائية، ط١، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠) القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عواد، حسام (٢٠٠٩) ضبط الطلبة المشاغبين، السوسنة صحيفة حرة مستقلة.

- <https://www.assawsana.com/portal/pages.php?newsid=103805>
- عيدان، قيس (٢٠١٤) المشاكسة والعنف عند الطالب وليداً للتفكك الأسري والعوز المادي، المدى، العدد (٢٩٧٢).
 - عقيلان، فادي حسن (٢٠١٤) ادارة والذات، ط١، دار معنز للنشر والتوزيع، عمان.
 - فان دالين، ديو بولد (١٩٨٥) مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مراجعة سيد احمد عثمان، الطبعة الثالثة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
 - القائمى، علي (١٩٩٦) الاسرة والطفل المشاكس، ترجمة البيان للترجمة، دار النبلاء، الطبعة الاولى.
 - قاسم، جميل محمد (٢٠٠٨) فعالية برنامج ارشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، كلية التربية، غزة.
 - القره غولي، حسن أحمد، والعكيلي، جبار وادي (٢٠١٤) سيكولوجية الوعي الذاتي والإقناع الاجتماعي، السلسلة الإرشادية (١)، ط١، مكتبة المجتمع للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
 - القره غولي، حسن أحمد (٢٠١٨) البرامج الارشادية : الاساليب والفنيات، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان.
 - كوفي، سنقن وميريل، روجر، وميريل ريبكار (١٩٩٩) إدارة الأولويات، السيد المتولي حسن، مكتبة جرير، الرياض.
 - معجم قاموس المعاني، ٢٠١٠ www.almaan.com
 - ماكنزري، البك (٢٠٠٠) مصيدة الوقت، مكتبة جرير، ط٣، الرياض.
 - المهيري، عبد الله (٢٠٠١) إدارة الذات : المنتدى العربي لإدارة الموارد البشرية. www.Alnoor-World
 - الهذلي، رجوه بنت عمران (٢٠١٠) إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة من وجهة نظرهن، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
 - وزارة التربية (١٩٨١)، المديرية العامة للتخطيط التربوي والإحصاء، العراق .
 - يعقوب، أمال احمد (١٩٨٩) علم النفس الاجتماعي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد.
- **ثانياً: المصادر الأجنبية.**
- **Abele, E. Andrea, Bettina S. wiese**, university of Erlangen Nuremberg, university of Zuerich (2007), "Self-Management Strategies and career".
 - Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus**, from the Cambridge University Press.
 - Bandura A.** (1977) Social Learning Theory. New Jersey: Prentice Hall; .-
 - Bandura A.** (1977) Social Learning Theory. Englewood Cliffs, N.J., Prentice Hall, Google Scholar. -
 - **Bandura ,A.**(1978) :The Self System in Reciprocal Determinism, Stanford university ,vol.33 ,no.4, April, Reprinted From American psychologist, printed in .U.S.A.p.350.
 - **Bandura A.** Social Foundations of Thoughts & Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall; 1986.
 - **Bandura, A. (1994).** Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], Encyclopedia of mental health. **San Diego: Academic Press, 1998**)..(
 - **Bandura A.**(1997)Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York, New York: W.H. Freeman and Company.
 - **Bandy, T. & Moore, K.** (2010). Assessing self-regulation: A guide for out-of-school time program practitioners. Results-to-Research Brief #2010-23. Child Trends. http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends-2010_10_05_RB_AssesSelfReg.pdf:
 - By Urban Institute, Indicators**, Goal-setting, Perseverance, Self-control/Impulsivity, Stress Management-
 - Indicators Thrift Sources Cited, Identify Outcomes, Education & Cognitive Development, Employment, Housing, and Self-Sufficiency, Self-Management.
 - **Ben Asher ,M**(2018) Essentials of social Learning theory, Overview, p.1-6.
 - **Catania, C. A.** (1975) The myth Of self-reinforcement, behaviorism, 3, pp.192-199.

- Conway, J. M. (1999). Distinguishing contextual performance from task performance for managerial jobs. *Journal of Applied Psychology*, 84, pp. 3-13. doi:10.1037/0021-9010.84.1.3.
- COBUILD English Dictionary**, Copyright © HarperCollins Publishers.
- Copeland , Susan R. (2000) . " using self-management t improve study skills performance of high school students with mantel retardation in general education classrooms " unpublished ph . D . Thesis , Vanderbilt University.pp.186-292.
- Dilorio., C., Shafer, P., Letz, R., Henry, T., Schomer, D., Yeager, K. (2004). Project EASE: A study to test a psychosocial model of epilepsy medication management. *Epilepsy & Behavior*,5(6), 926-936. Copyright © 2010 Colleen DiIorio.
- Eisenberg, N., VanSchyndel, S. K., & Hofer, C. (2015). The association of maternal socialization in childhood and adolescence with adult offspring's' sympathy/caring. *Developmental Psychology*, 51(1), 7-16. DOI: 10.1037/a0038137.
- Fawcett J, Watson J, Neuman B, Walker PH, Fitzpatrick JJ. On Nursing Theories and Evidence. *Journal of Nursing Scholarship*. 2001;33(2):115–119. (PubMed).
- Fred ,L& Robert ,K (1975) .Organization Behavior Modification(Glenview III, Scott foreman) ,pp.140-14.
- Fred ,L(1977)Adaptation from Organization Behavior(2d ed),(Now York: McGraw-Hill),p.104--
- Hazel J. Markus & Paula S. Nurius, (1984)Development During Middle Childhood: The Years From Six to Twelve, Chapter 4Self-Understanding And Self-Regulation In Middle Childhood, Contents Hardcopy Version at National Academies Press.
- Gang. Xue, Xiaomin Sun.(2011) Construction and Validation of Self-Management Scale for Undergraduate Students, Beijing Normal University, Beijing, China, Creative Education 2011. Vol.2, No.2,pp.142-147 Copyright © 2011 Sci Res. Email: sunxiaomin@bnu.edu.cn.
- Gerhardt, M. W (2004) Individual self -management ,Miami ,U.S.A.p.3.
- Grey M, Knafk K, McCorkle R. A(2006) framework for the study of self- and family management of chronic conditions. *Nursing Outlook*. 2006;54(5):278–286. (PubMed)..(
- Joe Magliano,(2017) Why a Child’s Social-Emotional Skills are So Important, Verified by Psychology Today, Source: Thinkstock.
- Jones, E.E., and Berglas, S. (1978.) Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin* 4(2):200-206..
- -Jones, E.E., and Pittman, T.S. (1982). Toward a general theory of strategic self-presentation. In J. Suls, editor. , ed., *Psychological Perspectives of the Self*. Vol. 1. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum
- Jones, Damon E, Greenberg, Mark, & Max Crowley, (2015) Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten Social Competence and Future Wellness, , *American Journal of Public Health* | Published online ahead of print July 16, 2015.p.1-8.
- Knafk GJ, Knafk KA.(2005) Mixed models incorporating intra-familial correlation through spatial auto regression. *Research in Nursing & Health*.;28:348–356.(PubMed)..(
- Knafk GJ, Grey M. (2007)Factor analysis model evaluation through likelihood cross-validation. *Statistical Methods in Medical Research*.;16:77–102. [PMC free article] (PubMed)..(
- Kanfer, Frederick H. (Ed); Goldstein, Arnold P. (Ed), (1999). *Helping people change: A textbook of methods* (4th ed.). Pergamum general psychology series, Vol. 52., (pp. 305-360). Elmsford, NY, US: Pergamum Press, x, 488.

- Karoly, P. (1977)**. Behavioral self-management in children: Concepts, methods, issues, and directions. In M. Hersen, editor; , R.M. Eisler, editor; , and P.M. Miller, editor. , eds., Progress in Behavior Modification. Vol. 5. New York: Academic Press.
- Karoly P.** Annual(1993) Review of Psychology. Vol. 44., Mechanisms of self-regulation: A systems view; pp. 23–52.
- Lorig KR, Holman HR.** (2003)Self-management and education: History, definition, outcomes, and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine.;26(1):1–7. (PubMed).
- Lorig KR, Ritter PL, Laurent DD, Plant K.** (2006)Internet-based chronic disease self-management: A randomized trial. Medical Care.;44(11):964–971. (PubMed)
- Lynch, M.D.,** editor; (1961)., Norem -Hebeisen, A.A., editor; , and Gergen, K., editor. , eds. 1981. Self-Concept: Advances in Theory and Research. Cambridge, Mass.: Ballinger,
- Merriam -Webster –Word Central.**
- Mitchell G. Rothstein, Ronald J. Burke** (2010) Self-Management and Leadership Development, Cheltenham, UK • Northampton, MA, USA ,Mixed sources ISBN9781,printed and bound by MPG ,books Greoup,uk.p5-529.
- Moilanen, K. L.** (2007). The Adolescent Self-Regulatory Inventory: The development and validation of a questionnaire of short-term and long-term self-regulation. Journal of Youth and Adolescence, 36,p. 835-848.
- Morse JM.** Exploring the gheoretical basis of nursing using advanced techniques of **concept** analysis. Advances in Nursing Science. 1995;17(3):31–46. [PubMed
- Nana Afia Amponsaa Opoku-Asare, Harriet Takyi& Margaret Owusu -Mensah**(2015) How It Is Understood to Affect Teaching and Learning in Ghana, College of Art & Social Sciences, Kwame Nkrumah University of Science & Technology, Kumasi, Ghana Kwame Nkrumah University of Science, page <http://www.uk.sagepub.com/aboutus/openaccess.htm>. SAGE Open, July-September 2015: 1–11.
- National Research Council.** Community Programs to Promote Youth Development. Washington, DC: The,2002 .
- New Webster's Dictionary** Webster's Fifth Edition 2014 Copyright Hotot Malvin Harcon Publishing Company.
- Oxford Living Dictionaries.-**
- Rosenbaum, M.** (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. Behavior Therapy, 11,pp. 109-121. doi:10.1016/S0005-7894(80)80040-2.
- Rude, S. S.** (1989). Dimensions of self-control in a sample of depressed women. Cognitive Therapy and Research, 13, pp.363-375. doi:10.1007/BF01173479 .
- Polly.** Ryan& Kathleen J. Sawin.(2009) The Individual and Family Self-management Theory: Background and Perspectives on Context, Process, and Outcomes. Nurs Outlook. J 57(4):pp. 217–225.e6. 8600 Rockville Pike, Bethesda MD, 20894 .USA.
- Psihogios, A. M., Kolbuck, V., & Holmbeck, G. N.** (2015). Condition self-management in pediatric spina bifida: A longitudinal investigation of medical adherence, responsibility-sharing, and independence skills. Journal of Pediatric Psychology, 40(8), 790-803.
- Sawin, K. J., Hayden Bellin, M., Builta, E., Vasel, L., Buran, C. F., & Brei, T. J.** (2006). Cross-informant agreement between adolescents with myelomeningocele and their parents. Developmental Medicine and Child Neurology, 48(3), 188-194. doi: 10.1017.
- Sawin, Kathleen** (2017) Self-Management: Definitions, Theoretical Approaches and What We Know about Self-Management in Spina Bifida, San Diego, California, March 19, 20178,p.1-4.
- www.faculty.mu.edu.sa,2018-**أهمية تطوير الذات"٢٠١٨،

ملحق (١)

مقياس إدارة الذات الفردية والجمعية بصيغته النهائية

- عزيزي الطالب.
- تحية طيبة.
- يروم الباحث القيام ببحث علمي ومن متطلبات إنجاز هذا البحث يتطلب تعاونكم معنا بالإجابة عن الفقرات الآتية بعد قراءة كل فقرة بشكل جيد... والمثال الآتي يوضح كيفية الإجابة. مع التقدير.
- طريقة الإجابة:
- ١. إذا كانت الفقرة تنطبق عليك دائماً فضع إشارة (√) تحت البديل (دائماً) كما هو موضح في أدناه ، وهكذا بالنسبة للفقرات واختيار البدائل الأخرى.

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
	أستطيع السيطرة على السلوك المندفع بمرونة	√		

٢. تكون الإجابة عن فقرات المقياس جميعها.

٣. أختَر بديلاً واحداً لكل فقرة.

ملاحظة : يرجى إدراج المعلومة الآتية:

- الشريعة
()
()
()
()

الباحث

شكراً لتعاونكم معنا

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
١	أعبر عن مشاعري تجاه الآخرين بأسلوب سلمي			
٢	أسيطر على عواظي جيداً عندما أغضب			
٣	في أي جلسة مناقشة أحاول أن أكون أول المتكلمين			
٤	أقدم الثناء للآخرين عندما يتصرفون بأساليب مقبولة			
٥	أتعامل مع زملائي على أساس رغباتي			
٦	عندما أوجه نصيحة لزميلي يكون ذلك أمام الآخرين			
٧	أستطيع ضبط انفعالاتي في المواقف المختلفة			
٨	أستعمل العبارات اللاذعة عندما أحاور زملائي			
٩	أتمكن من السيطرة على ذاتي			
١٠	أتقن فن التفاوض مع الغرباء في المدرسة			
١١	أتعامل مع مشكلاتي بصلافة			
١٢	أسيطر على مزاجي جيداً			
١٣	أعمل الكثير من الأشياء لكي أكون سعيداً			
١٤	أستطيع إقامة علاقات ناجحة مع زملائي			
١٥	أأخذ القرارات القاسية في الحكم على تصرفات الآخرين			
١٦	أستطيع قيادة زملائي في النشاطات المدرسية			
١٧	أفكر بطريقة حذرة للقيام بعلاقات مع الأصدقاء			
١٨	أستطيع معرفة زملائي جيداً عندما أتواصل معهم			
١٩	أعطي اقتراحات مفروضة لزملائي تساعد في تحسين حياتهم			
٢٠	أجيد فن التعامل مع المشكلات التي تأتي نتيجة علاقتي مع الآخرين			
٢١	أتعامل بشكل مريب مع أغلب الناس			
٢٢	أساعد أصدقائي عندما يكونون في مشكلة			
٢٣	أتعامل مع جميع المواقف بإيجابية			
٢٤	أتردد عندما أكلف بقيادة زملائي			

٢٥	أرفض المساعدة من الآخرين عند أداء عمل يصعب علي تنفيذه
٢٦	أساعد فريق النشاط المدرسي على أداء المهمات بنجاح
٢٧	أتعامل مع الأعمال التي أكلف بها بحسب إمكانياتي
٢٨	أستطيع تطوير مهماتي المدرسية ووضع رؤية مستقبلية لها
٢٩	أستطيع إدارة الأعمال التي أنجزها بنجاح
٣٠	أعمل على أساس التخطيط والتنظيم لأسلوب حياتي.
٣١	أتوقع عدم النجاح في انجاز المهمات بالوقت المناسب
٣٢	أميل إلى رمي الأشياء في البيت والمدرسة
٣٣	عندما أحقق أهدافي أكافئ نفسي فوراً
٣٤	أضع جدولاً زمنياً لأداء واجباتي بين وقت وآخر
٣٥	أراجع أعمالي التي أقوم بها عندما أواجه نقد زملائي
٣٦	أضع لنفسني أهدافاً مستقبلية طويلة الأمد

ملحق (٢)

البرنامج الإرشادي التدريبي لتنمية إدارة الذات الفردية والجمعية بصيغته الأولية
إستبانة آراء المحكمين

الأستاذ الفاضل المحترم
تحية طيبة :

يروم الباحث القيام بدراسة (فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لتنمية إدارة الذات الفردية - الجمعية لدى الطلاب المتفوقين والعاديين في المرحلة المتوسطة) ويتطلب بناء برنامج إرشادي لتنمية إدارة الذات الفردية والجمعية (Self-Management Individual-Group)، وقد اعتمد الباحث أطر نظرية في بناء موضوعات جلسات البرنامج الإرشادي التدريبي إلى نظريات إدارة الذات : Self-Management Theories (نظرية إدارة الذاتية الفردية والعائلية S.M.I.F. Theory، ونظرية التعلم الاجتماعي والنظرية المعرفية الاجتماعية)، ويعرف البرنامج الإرشادي التدريبي "مجموعة من الإجراءات والمهارات تتم من خلال الأنشطة التي تم اختيارها بهدف مساعدة الطلاب المشاكسين بصورة مباشرة أو غير مباشرة لتنمية إدارة ذواتهم ومشاعرهم وعواطفهم وسلوكياتهم وإدارة علاقاتهم الإيجابية ومع الآخرين وإدارة ادائهم، وإعطائهم فرص الحكم على أداء سلوكياتهم في مختلف المواقف، بحسب الإجراءات التي اتخذها الباحث في بناء جلسات إرشادية جمعية تضمنت فنيات مختلفة والتي يستعملها الباحث بهدف تنمية الذات الفردية والجمعية.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال تخصصكم يتوجه الباحث إليكم للاستعانة بأرائكم ومقترحاتكم لذا يضع بين أيديكم جلسات البرنامج الإرشادي التدريبي وموضوعاته وأنشطته وفنياته...راجياً الحكم على مدى صلاحية البرنامج الإرشادي التدريبي، فضلاً عن صلاحية موضوعات البرنامج وجلساته كونها صالحة لقياس ما وضعت من أجل قياسه وذلك بوضع إشارة (√) وهي:

- صالحة : [] غير صالحة : [] التعديل : []
- مع فائق التقدير والاحترام

الباحث

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية إدارة الذات الفردية والجمعية
لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة
حسن أحمد سهيل القره غولي

ملحق (٣)

أسماء المحكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس

ت	أسم المحكم ولقبه العلمي	مكان العمل / الجامعة - الكلية - القسم - المديرية
١	د علي شاكر الفتلاوي	جامعة القادسية/كلية التربية/قسم علم النفس
٢	أ.د فاضل جبار جودة	جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم، علم النفس
٣	أ.د نبيل عبد الغفور النعيمي	الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الإرشاد النفسي
٤	أ.د إيمان عبد الكريم الجبوري	الجامعة العراقية - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
٥	أ.م.د جبار وادي العكلي	جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم، إرشاد نفسي
٦	أ.م.د حامد ريشان	جامعة البصرة - كلية التربية - قسم الإرشاد النفسي
٧	أ.م.د محمود شاكر	الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الإرشاد النفسي
٨	أ.م.د صفاء عبد الرسول	الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
٩	أ.م.د.د. مظهر عبد الكريم	جامعة ديالى - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
١٠	أ.م.د نهاية جبر خلف المحمداو	الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الإرشاد النفسي
١١	أ.م.د هاشم فرحان خنجر	الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم الإرشاد النفسي

*

١. أسماء السادة المحكمين في صلاحية مقياس ادارة الذات الفردية والجمعية .
٢. أسماء السادة المحكمين في صلاحية البرنامج الإرشادي التدريبي .

ملحق (٤)

الجلسات الإرشادية للبرنامج الإرشادي لتنمية ادارة الذات الفردية والجمعية ومواعيد انعقادها

تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	الفيئات الإرشادية	تواريخ انعقاد الجلسات	الزمن المستغرق
١	التهيئة والتحضير للبرنامج الإرشادي (الافتتاحية)	التعرف على المجموعة الإرشادية والاتفاق معهم على قواعد البرنامج الإرشادي وأهدافه وماهيته والحفاظ على سرية المعلومات، ومواعيد الجلسات ومكانها وزمانها	الخميس ٢٢ / ٢٠١٨/٢/	٤٥ دقيقة
٢	المساهمة الجماعية والمشاركة الفعالة إدارة الذات وإدارة المجموعة	الحوار والمناقشة الجماعية والنمذجة ولعب الأدوار وملاحظة الذات والسلوكيات ومراقبتها، والمساهمة الجماعية والتماسك الجماعي.	الاحد ٢٥ / ٢٠١٨/٢/	٤٥ دقيقة
٣	التعبير عن الذات وعكس المشاعر	المحادثة الذاتية - والحوار الذاتي - والتنقيس الاتفعا لي إدارة الذات وإدارة المجموعة - التدريب البيئي	الخميس ٢٠١٨/٣/١	٤٥ دقيقة
٤	القيادة واتخاذ القرار	الحوار الجماعي - وتعليمات ذاتية - ومراقبة الذات والآخرين - تقديم الأمودج القدوة، وأداء الدور، ومكبر للصوت.	الاحد ٤ / ٢٠١٨/٣/	٤٥ دقيقة
٥	فعالية من أنت ومن أنا؟ وماذا تريد أن تكون؟	النمذجة الحية - و الحوار الايجابي برسم صورة للذات على الورق - رسم صورة للآخرين - نشاط تدريبي التدريب على تحديد نقاط القوة والضعف في الذات - التدريب البيئي	الخميس ٢٠١٨/٣/٨	٤٥ دقيقة
٦	التخطيط الافضل للحياة	الحوار والمناقشة - التخيل لوضع اهداف مستقبلية - الكتابة على الورق - المشاركة في وضع اهداف	الاحد ٢٠١٨/٣/١١	٤٥ دقيقة

		للآخرين-التعزيز الاجتماعي- النمذجة - الافئاع الذاتي		
٧	الاداء الصحيح والسلوكيات المقبولة	نشاطات حركية ومعرفية وعقلية وتمثيلية - و النمذجة ولعب الدور - التدريب البيئي	الخميس ٣/١٥ / ٢٠١٨	٤٥ دقيقة
٨	تقليد الاموذج القدوة	الحوار الجماعي والمناقشة - النمذجة - ولعب الدور - وملاحظة الاموذج ومراقبته -التدريب البيئي	الاحد ٣/١٨ / ٢٠١٨	٤٥ دقيقة
٩	- إنهاء البرنامج - الإرشادي والاتفاق - على تحديد موعد لتنفيذ الاختبار	- مراجعة الفنيات الإرشادية وعمل تغذية راجعة - مراجعة لما دار في الجلسات. - تفويم فاعلية البرنامج الإرشادي وتسجيل مدى تأثير جلساته وفنياته على أفراد المجموعة التجريبية	الخميس ٢٠١٨/٣/٢٢	٤٥ دقيقة
١٠	تنفيذ الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية	- توزيع استمارات الاختبار البعدي على أفراد المجموعة التجريبية	الاحد ٢٠١٨/٣/٢٥	٤٥ دقيقة

ملحق (٥)

تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي التدريبي

- تنفيذ الجلسات الإرشادية.
- الجلسة الأولى : (٤٥) دقيقة.
- تاريخ الجلسة : الخميس ٢٠١٨/٢/٢٢
- موضوع الجلسة : (الافتتاحية) تعارف بين الباحث والطلاب المشاركين في البرنامج التدريبي.
- أهداف الجلسة :
- ١. إقامة علاقة تفاعل بين الباحث والطلاب المشاكسين في الصف الثاني المتوسط.
- ٢. كسر الحاجز النفسي والتفاعل بين المشاركين فيما بينهم.
- ٣. تعريف المشاركين بالبرنامج التدريبي ولساته وماهيته وآليات العمل فيه.
- ٤. توضيح أهداف البرنامج المراد تنفيذه خلال الأيام القادمة.
- ٥. الاتفاق على قواعد الجلسات الإرشادية التدريبية في المشاركة والالتزام بمواعيد الجلسات واحترام آراء الطلاب الآخرين والمحافظة على سرية المعلومات الخاصة بالبرنامج.
- الإجراءات المتبعة عند تنفيذ الجلسة:
- بداية رحب الباحث بالطلاب المشاركين في جلسات البرنامج ثم يقوم بالتعريف بنفسه وعمله ومهنته، ومن ثم ترك المجال للطلاب المشاركين التعارف فيما بينهم.
- قام الباحث بإعطاء فكرة عن ماهية البرنامج التدريبي وما يحتويه من جلساته وآليات العمل داخله والأنشطة والأدوات والاستراتيجيات التي سوف يتم استعمالها وأهمية تنفيذ هذا البرنامج الإرشادي التدريبي والذي تكمن أهميته في تنمية مجموعة من مهارات إدارة الذات وإدارة المشاعر والعواطف الشخصية والتعبير عنها والسيطرة على السلوك، وإدارة العلاقات الاجتماعية وإدارة الوقت والتنظيم والتخطيط لأهداف الحياة.
- ناقش الباحث مع المشاركين مواعيد وعدد الجلسات، و قواعد العمل الجماعي التي ستسود في الجلسات الخاصة بالبرنامج التدريبي.
- الجلسة الثانية : (٤٥) دقيقة
- تاريخ الجلسة : الاحد - ٢٠١٨/٢/٢٥
- موضوع الجلسة الإرشادية : المساهمة الجماعية والمشاركة الفعالة وإدارة الذات وإدارة المجموعة.
- أهداف الجلسة:

**فاعلية برنامج تدريبي لتنمية إدارة الذات الفردية والجمعية
لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة**
حسن أحمد سهيل القره غولي

١. توضيح ماهية مهارة كيفية ادارة الذات والسيطرة على السلوك والفتيات التي تتضمنها هذه المهارة من الناحية النظرية، وضرب مثال السيارة والسائق (السيارة هي الذات والسائق هو المسيطر على السلوك) وتطبيق هذا النشاط حركياً.
 ٢. توعية الطلاب المشاكسين وتبصيرهم على كيفية استعمال هذه المهارة المعرفية في الجلسات الإرشادية وأسلوب استخدامها.
 ٣. التدريب العملي التطبيقي على تنفيذ هذه الفتيات والأنشطة والاستراتيجيات من خلال النمذجة ولعب الأدوار بين الطلاب داخل المجموعات الثلاثة.
 ٤. الافادة من أنموذج حي من الطلاب يشاهدونه ويسرون معه داخل القاعة والقيام بأداء الدور.
- وتتضمن الجلسة الثانية ثلاثة أنشطة هي:
 ١. **النشاط الأول:** (٥ دقائق)، يتضمن حوار عام ومناقشات حول موضوعات متنوعة يختارها المشاركون في البرنامج يكون موضوعاتها المشاركة في البرنامج الجماعي والإدارة الذاتية وإدارة المجموعة وكيفية قيادة المجموعة الواحدة، ذلك للتعرف عن أفراد البرنامج الإرشادي عن قرب من خلال حواراتهم وأسئلتهم واستفساراتهم وطرائق تفكيرهم وتوقعاتهم عما سيحدث في البرنامج.
 - التقنية المستخدمة في هذا النشاط (مايك- مكبر للصوت Loudspeaker) للمساعدة في وضوح صوت المشاركين بصورة طبيعية لأفراد المجموعة الإرشادية.
 - طريقة جلوس الطلاب المشاركين يكون على شكل دائرة مغلقة، وهم وقوف، ثم يقف الباحث وسط الدائرة لمحاورة الطلاب عن قرب وملاحظة انفعالاتهم وكيفية التعبير عن مشاعرهم.
 - تقويم لما دار داخل النشاط.
 - استراحة لمدة (٥ دقائق) .
 ٢. **النشاط الثاني:** (١٥ دقيقة).
 - (موضوع النشاط : المساهمة الجماعية) .
 - اسم فنية النشاط(خيوط شبكة العنكبوت spider web strings) .
 - يطلب الباحث من جميع أفراد المجموعة الإرشادية من(المجموعات الثلاثة) الوقوف على دائرة مغلقة.
 - التقنية المستخدمة (بكرة خيط قطني ملون، ومكبر للصوت).
 - يطلب الباحث من أحد الطلاب أن يمسك طرف الخيط، ثم يطلب من كل شخص مقابل للآخر أن يمسك بطرف الخيط حتى يكتمل الجميع في مسك الخيوط المتشابكة، حتى تصبح كخيوط شبكة العنكبوت.
 - بعد إكمال النشاط أو الفعالية يطلب الباحث من أحد المشاركين بصورة عشوائية أن يترك طرف الخيط ثم يطلب من مشارك آخر أن يترك طرف الخيط، بعدها يتساءل الباحث، ماذا سيحدث ؟ .
 - يكون الجواب من المشاركين أنفسهم(ستتشابك الخيوط، ستحدث الفوضى، سينهار كل ما تم بناؤه-ضياح الجهود) وغيرها.
 - الغاية من النشاط:
 ١. أن يتعلم كل مشارك أن له دور وأهمية في مشاركة أفراد المجموعة.
 ٢. أن يعرف كل مشارك انه يساهم في بناء وتنظيم المجموعة.
 ٣. أن يعلم المشاركين أنهم جسد واحد والتكاتف فيما بينهم وان لكل منهم رأيه وكيانه (كأنهم بُنيانٌ مَرصُوصٌ) {٤} (سورة الصف / آية ٤) .
 ٤. أن يعرف الجميع أن بيت العنكبوت واهن لأن الأسرة - الجماعة - فيه غير متكاتف ومتفككة، وان أي مشارك لا يمسك بالخيوط بقوة فانه سيهم في إحداث الفوضى وسوء التنظيم في المجموعة.
 ٥. يتدرب أفراد المجموعة على القيام بالأعمال بصورة طبيعية وحررة، وان يساهم الجميع في المشاركة والمساهمة.
 ٦. المشاركة الجماعية تقلل من الارتباك والشعور بالانفعال والإحراج أو القلق من الحضور، فضلا عن أنها تمنحهم الثقة بالنفس وملاحظة الآخرين والتقويم الذاتي الانبي لسلوكيات وتصرفات المشارك من خلال مشاهدة ما يفعله الآخرين.
 ٧. المراقبة للأشخاص المشتركين في النشاط وتسجيل ملاحظاتهم عن كيفية الاداء الجماعي وتماسكهم وكيفية المساهمة الفاعلة الجماعية في انجاز المهمات التي انجزوها والتي كلفوا بها
 ٣. **النشاط الثالث:** (١٥ دقيقة) .

- (موضوع النشاط الحوار الجماعي المفتوح والتقييم الجماعي)
- مناقشة فكرة نشاط خيوط العنكبوت مع الباحث والمجموعة المشاركة من الطلاب.
- فتح الحوارات الجماعية للتعبير عن أفكارهم وأطروحاتهم وخلق روح المنافسة الجماعية.
- فتح باب الأسئلة المفتوحة والإجابة عليها بشكل جماعي وتحديد السلبيات والإيجابيات.
- التقييم الجماعي لهذا النشاط.
- التقييم الموضوعي لأداء كل مشارك ساهم بهذا النشاط بشكل فعال.
- تقديم مدى الإفادة من هذا النشاط.
- **الجلسة الثالثة: (٤٥ دقيقة).**
- تاريخ الجلسة : الخميس ٢٠١٨/٣/١
- موضوع الجلسة : التعبير عن الذات وعكس المشاعر
- أهداف الجلسة:
- ١. تعليم الطلاب المشاركين كيفية ادارة مشاعرهم وعواطفهم الشخصية .
- ٢. تعلم كيفية عكس المشاعر تجاه الاخرين.
- ٣. يتعلم الطلاب كيفية التنفيس الانفعالي والتعبير عن ذواتهم.
- وتتضمن الجلسة الثالثة نشاطين هما:
- **النشاط الأول: (٢٠ دقيقة).**
- موضوع النشاط (التعبير عن الذات التنفيس الانفعالي) .
- اسم فنية النشاط (لعبة البالونات الملونة colorful balloons game) .
- يطلب الباحث من جميع أفراد المجموعة الإرشادية من (الطلاب) أن يختار كل شخص زميلاً له، ثم يكتب أو يرسم كل واحد من المشاركين على وجه البالون الأول (كل شيء يحبه) ويكتب ويرسم على الوجه الآخر(كل شيء يكرهه ويمثل مشكلة له أو حدث مؤثر في حياته).
- التقنية المستخدمة : (بالونات ملونة، وأقلام ماجك، ومكبر للصوت).
- بعد انتهاء مجموعات المشاركين الثنائية، يطلب الباحث من كل اعضاء المجموعة أن تعبر عن مضمون الرسم أو الكتابة على الوجه الذي فيه ما يحبه ومضمون الوجه الآخر الشيء الذي يكرهه وتقديم ذلك أمام الجميع .
- مناقشة المشاركين وفتح الحوار الجماعي والتعاطف مع الأشخاص الذين عبروا عن أحداث ومشكلات مؤلمة في حياتهم الشخصية والدراسية والاجتماعية، والأخذ على أيديهم، وترك البكاء ونشر روح المرح بين الجميع من خلال الأحداث والطرائف التي عبر عنها بعض المشاركين.
- الغاية من النشاط:
- ١. التعبير الحر عن المشاعر والأحاسيس والذكريات الدفينة المحزنة والمفرحة وتذكر الأحداث والتنفيس عنها.
- ٢. تقييم نظرة المشارك نحو ذاته ونحو أهداف حياته الواقعية والخيالية.
- ٣. التحليل الجماعي لمحتوى الأفكار والرسومات التي تم رسمها وكتابتها على البالونات الملونة والتعرف على مشكلاته والأزمات التي يمر بها.
- ٤. تدريب أفراد المجموعة المشاركة على التنفيس الانفعالي في جو من المشاركة والمرح والشعور بالراحة الجماعية لتشابه بعض المواقف مع المشاركين الآخرين، وهذا يخفف من الشعور بالحزن، وهذا التدريب يمثل ادارة الفرد مشاعره وعواطفه الشخصية.
- استراحة حرة لمدة (٥ دقائق).
- ٢. **النشاط الثاني : (٢٠ دقيقة).**
- موضوع النشاط (إدارة الذات وإدارة المجموعة).
- اسم فنية النشاط (لعبة القطار البشري human train game) .
- يطلب الباحث من المشاركين الذي يرغبون في المشاركة الطوعية في النشاط أن يختاروا من بينهم ثلاث مجموعات، كل مجموعة تتكون من (٦ مشاركين).
- أن يختاروا من بينهم شخص يكون بمثابة القطار فيكون على رأس المجموعة، ثم تغمض عيناه بقطعة من القماش بحيث لا يرى شيئاً ثم يدور داخل القاعة والطلاب الاخرين يمسون به ويدورون خلفه بحرية تامة.
- يطلب الباحث من المجموعات الثلاثة على خط الانطلاق للبدء بالسير .

**فاعلية برنامج تدريبي لتنمية إدارة الذات الفردية والجماعية
لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة**
حسن أحمد سهيل القره غولي

- يوزع البقية من الأفراد المشاركين داخل القاعة ليكونوا على طريق القطارات بحيث يوزعوا بشكل عشوائي.
- أخيراً تنطلق صفارة البداية للمجموعات الثلاثة وسط تشجيع الجميع في جو من المرح واللعب.
- على الأشخاص الذين يكونوا وراء الشخص القطار أن يوجهوه نحو الطريق الصحيح لكي لا يتصادم مع الآخرين، وهذه تتطلب جهد ومهارات لإدارة الذات وإدارة أفراد المجموعة.
- يطلب المشجعون الحكم للفريق الفائز في الإدارة الجيدة، وتقويم النتائج .
-الغاية من النشاط:
- تعلم القيادة للمجموعة والسير على الطريق الصحيح وتعلم القواعد الصحيحة والالتزام وإدارة الاداء بشكل جيد.
- تكليف الطلاب بالتدريب البيئي وممارسة هذه الفعاليات التي تعلموها في البيت وتسجيل بعض المواقف التي يشاهدونها .
- استراحة (٥ دقائق للمراجعة وتبادل الاراء حول الانشطة) .
 - **الجلسة الرابعة** : (٤٥ دقيقة).
 - تاريخ الجلسة : الأحد ٢٠١٨/٣/٤
 - موضوع الجلسة : القيادة واتخاذ القرار
 - أهداف الجلسة:
١. التعرف الى القيادة الجماعية وإدارة المجموعة.
 ٢. أن يعرف الطلاب سمات الشخص القيادي والأنموذج القوية.
 ٣. أن يتعلم الطلاب كيفية اتخاذ القرارات الخاصة بالمجموعة.
- وتتضمن الجلسة الرابعة نشاطين هما:
- **النشاط الأول** : (٢٠ دقيقة) .
 - موضوع النشاط (اختيار قادة للمجموعات لثلاثة).
 - اسم فنية النشاط (الاختيارات الحرة Free Choices).
 - التقنية المستخدمة : (تقديم الأنموذج، وأداء الدور، ومكبر للصوت).
 - يطلب الباحث من المشاركين أن يختاروا ثلاثة مجموعات من بينهم : على أن تمثل:
١. المجموعة الأولى : تمثل سمات القيادي في الماضي (The leader past traits).
 ٢. المجموعة الثانية : تمثل سمات القيادي في الحاضر (The leader present traits).
 ٣. المجموعة الثالثة : تمثل سمات القيادي في المستقبل (The leader Future traits) .
- يطلب الباحث من كل مجموعة أن تختار شخصاً منهم يرون فيه قائداً للمجموعة (يتكلم نيابة عنهم، ويمثلهم في إلقاء كلمة أو أداء بعض الأدوار القيادية ويشاورونه في اتخاذ القرارات التي تخص أدوار المجموعة في الفعاليات المختلفة.
- الغاية من النشاط:
١. تدريب المشاركين على كيفية اكتشاف سماتهم القيادة قديماً وحاضراً وكيف تكون في المستقبل ؟.
 ٢. تدريب المشاركين على كيفية اختيار الشخص الذي يمتلك سمات قيادية للجماعة.
 ٣. الغاية من النشاط لتدريب المشاركين في التعبير عن آرائهم والحرية في إجراء ممارسة الاختيار والانتخاب الحر.
٤. تدريب المشاركين على كيفية اكتشاف واستبصار وتسجيل ملاحظاتهم حول سمات القيادة الجماعية عند الآخرين.
- **النشاط الثاني** : (٢٠ دقيقة) .
 - موضوع النشاط : (تقديم الأنموذج القيادي، فريق عمل).
 - اسم فنية النشاط : (صندوق المستلزمات Requirements Box).
 - التقنية المستخدمة في النشاط (صندوق يحتوي على مستلزمات، أوراق ملونة للرسم وأقلام ومقص ومواد لاصقة وصناديق كارتونية فارغة، ومنضدة، كاميرا تصوير - موبايل - وشاشة عرض، ومكبرة للصوت).
 - يطلب الباحث من المشاركين أن يختاروا ثلاث مجموعات:
١. مجموعة تتكون من (٥) مشاركين تمثل سمات قيادية يمتلكها الشخص الأنموذج في مرحلة ماضية.

٢. مجموعة تتكون من (٥) مشاركين تمثل سمات قيادية يمتلكها الشخص الأنموذج في مرحلة حاضرة.
٣. مجموعة تتكون من (٦) مشاركين تمثل سمات قيادية يمتلكها الشخص الأنموذج في مرحلة مستقبلية.
- يطلب الباحث من المشاركين في المجموعات الثلاثة أن يختاروا موضوع فيه فكرة تظهر شخصية تمتلك سمات قيادية لأنموذجك كل بحسب المرحلة التي اختارتها المجموعة.
- يحدد الباحث المدة الزمنية لإنجاز وأداء المهمة في الوقت المناسب.
- يشارك الباحث المجموعة المتبقية من المشاركين في الحكم على الأنموذج المميز وتقويم أعمالهم لتحديد الفائز منهم.
- تختار كل مجموعة قائد للمجموعة يعطي كلمة مختصرة عن عمل المجموعة ويشرح فكرة مهمتهم.
- اختيار عمل الأنموذج الجيد، والفكرة المميزة، والمجموعة الفائزة.
- تقديم مكافآت وهدايا للمشاركين في المجموعات الثلاثة والتشجيع والدعم الاجتماعي والتحفيز الانبي.
- تقويم النشاط من خلال فتح باب المناقشة والحوارات الجماعية، والإجابة على جميع أسئلة المشاركين التي تخص المشاركة الجماعية وإدارة المجموعة والقيادة الجماعية وسماتها... (٥ دقائق).

• الجلسة الخامسة : (٤٥ دقيقة).

• تاريخ الجلسة : الخميس ٨ / ٣ / ٢٠١٨

• موضوع الجلسة : فعالية من انا ومن انت؟ وماذا تريد ان تكون.

• أهداف الجلسة :

١. ان يعرف كل طالب عن نفسه امام الاخرين.
٢. ان يكتب أهدافه وامنياته وماذا يريد ان يكون ويكتبها على الورقة (التفسي والتعبير عن الذات).
٣. ان يكتب كل طالب في الصفحة ماهي سمات الاخرين الذين يحب ان يتعامل معهم؟ وكيف يتفاعل معهم.

• النشاط الأول : (٢٠ دقيقة)

- (موضوع النشاط الكتابة الحرة والتعبير عن الذات).

- توزيع الاوراق على الطلاب ليعبروا عن انفسهم

- يقوم كل طالب امام زملائه بقراءة ما كتبه بصوت عال.

- يطلب من طالب اخر ان يرد على زميله بتعريفه من هو؟.

- استراحة (٥ دقائق).

• النشاط الثاني : (٢٥ دقيقة) .

- (موضوع النشاط كيفية وضع الاهداف وكيفية تحقيق الامنيات بالتعاون مع الاخرين).

- يقدم كل طالب في التعبير عن امنياته ويكشف عن اهدافه امام الزملاء.

- يختار بعض الطلاب طالباً من بينهم ليعبر عن سمات الجماعة التي يريد أن يتعامل معها بايجابية.

- يطلب من كل طالب تسجيل ملاحظاته عن ما يطرحه الطالب في التعريف عن نفسه وعن جماعته المفضلة.

- مناقشة مفتوحة بين الباحث والطلاب للإجابة عن كل استفسار او أي سؤال يطرحه افراد المجموعة.

• الجلسة السادسة : (٤٥ دقيقة).

• تاريخ الجلسة : الاحد ١١ / ٣ / ٢٠١٨

• موضوع الجلسة : التخطيط الأفضل للحياة

• أهداف الجلسة :

- ان يعرف الطلاب معنى التخطيط والتنظيم.

- تدريب الطلاب على كيفية الاعداد والتخطيط السليم.

- عمل جدول حياة منظم.

- جعل الطالب يصل بوعي الى الحلول المقنعة.

- اختيار طرائق مناسبة للتخطيط.

• النشاط الأول : (٢٠ دقيقة) .

- (موضوع النشاط التخطيط لتحقيق الاهداف المدرسية).

- استعمال اسلوب المحاضرة في توضيح معنى التخطيط للنجاح المدرسي.

**فاعلية برنامج تدريبي لتنمية إدارة الذات الفردية والجمعية
لدى الطلاب المشاكسين في المرحلة المتوسطة**
حسن أحمد سهيل القره غولي

- الطالب من كل طالب أن يعمل على تنظيم جماعته في المجموعة بحسب ما يراه مناسباً ويكتب ذلك على الورقة.
- نمذجة الموقف : يقوم الفرد بالتخطيط لتقديم زملائه في الحديث عن النجاح المدرسي.
- استراحة (٥ دقائق).
- **النشاط الثاني : (٢٥ دقيقة) .**
- (موضوع النشاط التخطيط للأهداف وتخيلها وتدوينها)
- يطلب الباحث من كل طالب ان يتخيل اهداف تساعد على النجاح.
- يطلب الباحث من طالب ان يقرأ ما كتبه زميله ويعمل على مساعدته على صياغة اهداف نجاحه.
- يطلب الباحث من كل طالب ان يراجع ما كتبه وهل هو مقتنع به... وهل يستطيع تغيير ما يطلبه منه الاخرين.
- يطلب الباحث من كل مجموعة صياغة اهداف حياتية يمكن ان تحقق لهم النجاح بمشاركة افراد المجموعة.
- **الجلسة السابعة : (٤٥) دقيقة.**
- **تاريخ الجلسة : الخميس ١٥ / ٣ / ٢٠١٨**
- **موضوع الجلسة : الاداء الصحيح والسلوكيات المقبولة**
- **أهداف الجلسة :**
- ان يعرف اطالاب السلوك المرغوب والصحيح.
- ان يؤدي هذه السلوكيات بشكل مقبول امام الاخرين.
- يطلب من كل مجموعة عمل تمثيلية مصغرة لقصة يقوم بأدائها افراد المجموعة.
- ان يعرف الطلاب كيفية تقويم عمل الاخرين والحكم على الجيد منها.
- **النشاط الأول : (٢٠ دقيقة) .**
- (موضوع النشاط السلوك الايجابي والسلوك الفوضوي).
- يقوم كل طالب بأداء دور (الطالب الاول يمثل سلوكيات ايجابية قد تدرّب عليها بالاتفاق مع الباحث والطالب الاخر يمثل سلوكيات فوضوية امام افراد المجموعة).
- يطلب الباحث من الطلاب الاخرين تقويم هذه السلوكيات وتسجيل ملاحظاتهم عن السلوك الذي صدر عن زملائهم.
- يطلب الباحث من كل طالب تسجيل ايجابيات سلوك الطالب الاول على السبورة.
- يطلب الباحث من المجموعة الاخرى تسجيل سلبيات الطالب الثاني على السبورة والمقارنة بينها.
- (استراحة ٥ دقائق).
- **النشاط الثاني : (٢٥ دقيقة) .**
- (موضوع النشاط وضع قصة قصيرة وتمثيلها وتوزيع الادوار بين الطلاب).
- يطلب الباحث من كل مجموعة ان تمثل قصة قصيرة عن سلوكيات بعض الطلاب داخل الصف والمعلم موجود داخل الصف؟ كيف يتصرف هؤلاء).
- يطلب الباحث من كل طالب المجموعات بتقويم القصة الافضل التي تستحق المرتبة الاولى.
- يطلب الباحث من كل الطلاب اختيار افضل دور اداه احد الزملاء في تمثيل دوره في القصة.
- **الجلسة الثامنة : (٤٥) دقيقة.**
- **تاريخ الجلسة : الاحد ١٨ / ٣ / ٢٠١٨**
- **موضوع الجلسة : تقليد الانموذج القدوة**
- **أهداف الجلسة :**
- أن يتعرف الطلاب على الانموذج القدوة الذي يستطيع ادارة ذاته وادارة المجموعة.
- أن يعرف افراد المجموعة التجريبية سمات القدوة الجيد.
- ان يعرف الطلاب المهمات التي يستطيع الانموذج الجيد اداء في المواقف المختلفة في البيت والمدرسة.
- **النشاط الأول : (٢٠ دقيقة) .**
- (موضوع النشاط الانموذج القدوة وسماته الإيجابية).

- يقدم الباحث محاضرة مصغرة عن الانموذج والقذوة.
- يعرض الباحث سمات الانموذج القذوة وإيجابيات.
- فتح الحوار والمناقشة بين الطلاب انفسهم حول القذوة الجيد.
- فتح باب طرح الاسئلة بطريقة ايجابية.
- استراحة (٥دقائق).
- **النشاط الثاني : (٢٥دقيقة) .**
- (موضوع النشاط كيفية اختيار القذوة الايجابي)
- يطلب الباحث من الطلاب اختيار انموذج يكون قذوة لهم في كل مجموعة.
- يطلب الباحث من افراد كل مجموعة تدوين سمات القذوة الذي رشحوه عنهم واختيارهم له.
- يلقي كل شخص ممثل عن المجموعة سماته انموذجه او القذوة المفضل.
- يطلب الباحث من الطلاب الاخرين ملاحظة كلام واداء كل انموذج ومراقبته لكي يقوم بأداء دوره ونمذجة طريقته امام الاخرين.
- يوضح الباحث لطلاب المجموعة التجريبية انه يمكن تقليد القذوة الجيد وانه بإمكان كل منهم ان يكون أنموذج ايجابي لغيره.
- تكليف طلاب المجموعة بتسجيل سمات قداوتهم في البيت والمدرسة.
- **الجلسة التاسعة : (٤٥) دقيقة.**
- تاريخ الجلسة : الخميس ٢٢/٣/٢٠١٨
- موضوع الجلسة : (الختامية)انهاء البرنامج والاتفاق على تحديد موعد الاختبار البعدي.
- أهداف الجلسة :
- (موضوع النشاط المراجعة الذاتية والاستذكار).
- يطلب الباحث من كل طالب استذكار الأنشطة والفعاليات الايجابية التي كانت هي الاقرب لنفسه.
- عمل تغذية راجعة تصحيحية واجيابة لكل فنية تأثر بها طلاب المجموعة التجريبية.
- فتح الحوارات بين الطلاب في مناقشة المهام التي كلفوا بأدائها والعمل على تقويمها جماعيا.
- استراحة (٥ دقائق) ومعاودة الحوار مع طلاب المجموعة التجريبية.
- تسجيل مدى الافادة من البرنامج الارشادي وجلساته وفتياته .
- يوزع الباحث على افراد المجموعة لتسجيل ايجابيات البرنامج وسلبياته من وجهة نظرهم.
- معرفة آراء ومقترحات الطلاب حول البرنامج ومدى استفادتهم منه.
- انتهاء العلاقة الارشادية وتقديم الشكر والثناء على الجميع لالتزامهم في جلسات البرنامج ومشاركتهم فيه والنقاط بعض الصور التذكارية وتقديم بعض الهدايا البسيطة التي يكتب عليها اسم كل طالب مشارك.
- الاتفاق على تحديد موعد تنفيذ الاختبار البعدي في الاسبوع القادم.
- **الجلسة العاشرة : (٤٥) دقيقة.**
- تاريخ الجلسة : الاحد ٢٥/٣/٢٠١٨
- موضوع الجلسة : تنفيذ الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية.
- أهداف الجلسة :
- تويح استمارات الاختبار البعدي والاجابة على فقرات مقياس ادارة الذات.
- معرفة الوقت المستغرق الذي انجز فيه طلاب المجموعة التجريبية هذه المهمة.
- وفي نهاية جلسات البرنامج الارشادي التدريبي لتنمية ادارة الذات الفردية والجمعية يتم الاتي:
- توزيع استمارات التقويم النهائي للبرنامج الارشادي التدريبي على المشاركين، والاجابة على جميع الاسئلة الموجودة فيها التي تتضمن(تقويم خطوات البرنامج والأنشطة والوسائل المستخدمة فيه، ومدى فاعليته وتأثيره على انفسهم وذواتهم، ومدى تأثيره على سلوكياتهم وشخصياتهم واكتساب خبرات معرفية جديدة، ومدى الافادة من المعلومات والأفكار التي طرحها البرنامج التدريبي وفتياته وجلساته وتسجيل ملاحظاتهم، وإعطاء مقترحاتهم ومن ثم الاتفاق على تنفيذ الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية).