



وحدة النشر العلمي

بحوث

مجلة علمية محكمة

العلوم الإنسانية والاجتماعية

المجلد 2 العدد الأول - يناير 2022

ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)

مجلة "بحوث" دورية علمية محكمة، تصدر عن كلية البنات للآداب والعلوم والتربية بجامعة عين شمس حيث تعنى بنشر الإنتاج العلمي المتميز للباحثين.
مجالات النشر: اللغات وآدابها (اللغة العربية – اللغة الإنجليزية – اللغة الفرنسية-اللغة الألمانية-اللغات الشرقية) العلوم الاجتماعية والإنسانية (علم الاجتماع – علم النفس – الفلسفة – التاريخ – الجغرافيا).
العلوم التربوية (أصول التربية – المناهج وطرق التدريس- علم النفس التعليمي – تكنولوجيا التعليم – تربية الطفل) التواصل عبر الإيميل الرسمي للمجلة:

buhuth.journals@women.asu.edu.eg

يتم استقبال الأبحاث الجديدة عبر الموقع الإلكتروني للمجلة:
[/https://buhuth.journals.ekb.eg](https://buhuth.journals.ekb.eg)

- ❖ حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات التربوية).
- ❖ حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات الأدبية).

تم فهرسة المجلة وتصنيفها في:
دار المنظومة – شعبة



رئيس التحرير
أ.د/ أميرة أحمد يوسف
أستاذ النحو والصرف-قسم اللغة العربية
عميد كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس
نائب رئيس التحرير
أ.د/ حنان محمد الشاعر
أستاذ تكنولوجيا التعليم-قسم تكنولوجيا التعليم والمعلومات
وكيل كلية البنات للدراسات العليا والبحوث
جامعة عين شمس

مدير التحرير
د. أسماء كمال عبد الوهاب عابدين
مدرس علم النفس
كلية البنات جامعة عين شمس

مسئول الرفع الإلكتروني:
م.م/ نجوى عزام أحمد فهمي
مدرس مساعد تكنولوجيا التعليم
سكرتارية التحرير:
م.م/ علياء حجازي

مدرس مساعد علم الاجتماع
مسئول التنسيق:
م/ دعاء فرج غريب عبد الباقي
معيدة تكنولوجيا التعليم



تنمية مهارات إدارة الذات لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية لتحسين درجة التدفق النفسي

جيهان سعيد عبد الفتاح إبراهيم الجوهري
باحثة دكتوراه - علم النفس التعليمي
كلية البنات - جامعة عين شمس- مصر
Gehan.232123@moe.edu.eg

أ.م.د / شادية عبد العزيز مهدي
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية البنات - جامعة عين شمس- مصر

Shadia.montaser@Wamen.asu.edu.eg

أ. د/ سناء محمد سليمان
أستاذ علم النفس التعليمي
كلية البنات - جامعة عين شمس- مصر
Sanaa.Soliman@Wamen.asu.edu.eg

المستخلص:

هدف البحث الكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات لتحسين التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية، وقد تكونت عينة البحث الحالي من مجموعة البحث الاستطلاعي (150) أخصائية من أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية، بينما بلغ عدد أفراد مجموعة البحث التجريبية من (40) من أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية إدارة الشروق التعليمية (مدينة الشروق- محافظة القاهرة) للعام الدراسي 2021/2020، تم تقسيمهن إلى مجموعتين (20) مجموعة تجريبية (20) مجموعة ضابطة، وقد تم استخدام الأدوات التالية: مقياس مهارات إدارة الذات لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية (إعداد الباحثات)، مقياس التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية (إعداد الباحثات)، استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (إعداد الباحثات)، برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات لتحسين درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية (إعداد الباحثات)، وقد أسفرت نتائج البحث في شقها الوصفي عن وجود علاقة طردية مهارات إدارة الذات والتدفق النفسي، كما أسفرت عن فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات وتحسين درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية.

الكلمات الدالة: مهارات إدارة الذات-التدفق النفسي، أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية-البرنامج التدريبي.

مقدمة البحث:

إن مهارات إدارة الذات مهمة في العملية التعليمية، حيث أن المعلم وجميع المسؤولين في المؤسسة التعليمية، يتعاملون مع قدرات ومواهب متفاوتة لدى طلابه، وأيضاً البيئة الاجتماعية والاقتصادية، وعليه أن يوائم بين هذه الفروق في ظل مقتضيات العصر الحديث وعليه يجب التركيز على إدارة الذات بشكل كبير، فالنموذج المثالي للتعليم يركز على الكيفية التي يدير من خلالها المعلم نفسه وانفعالاته وأيضاً انفعالاته طلابه (Goleman, 2008).

والتدفق حالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالتوحد مع ما يقوم به وبالتركيز التام فيما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة، ويُعد التدفق حالة مختلفة من الإيجابية والانتاجية المثمرة تتحقق عندما يكون الفرد منهمكاً بكل كيانه في مهمة تثير دوافعه الذاتية الداخلية، وقد اعتبر التدفق من أحسن حالات الذكاء الوجداني، ولأن الأصل في خبرة حالة التدفق استغراق الإنسان بكامل منظومات شخصيته في مهمة تذوب فيها هذه الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع إسقاط للوقت أو للزمن من الحسابات، بمعنى أن تظل فعاليات من يتعايش مع خبرة حالة تدفق سارية وممتدة إلى أن يتم إنجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية، وهنا قد يعيش الإنسان حياته كلها في خبرة حالة تدفق واحدة يرى فيها ذاته ويحقق بها إمكانياته، وتُمثل حالة التدفق العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة، وإضفاء المغزى والقيمة عليها وبالتالي تدفع من يتعايش معها إلى الأبداع بل إلى أعلى تجليات الأبداع الإنساني، وتمنح الفرد فرصة للضبط والتنظيم أو السيطرة على وعيه وشعوره، كما تسمح حالة التدفق للفرد ببناء نفسه حيث يكون الفرد مندمجاً أو مستغرقاً بصورة تامة في نشاط ما، إذ تحدث آلية تدفق تلقائي لكل فعل وكل تفكير، الأمر الذي يولد احساساً قوياً بالرضا مما يسهم في تعظيم احساس الفرد بالسعادة وبجودة حياته النفسية، وإن الأنشطة التي تدفع الفرد بإتجاه التدفق والحيوية متنوعة وكثيرة، فقد تكون قراءة أو كتابة، أو ممارسة ألعاب رياضية، أو أنشطة اجتماعية كالحديث مع الزملاء (23: Csikszentmihalyi, 1990). وقد أشارت العديد من الدراسات كدراسة إيشل وآخرون (2003)، ودراسة فاطمة محمد مسعود عبد العال (2017)، ودراسة ناهد محمد أحمد وراة (2017)، ودراسة إيمان عبد الوهاب محمود (2020) على أهمية إعداد البرامج التدريبية لتنمية مهارات إدارة الذات. حيث إن مهارات إدارة الذات مهمة في العملية التعليمية، حيث أن المعلم وجميع المسؤولين في المؤسسة التعليمية، يتعاملون مع قدرات ومواهب متفاوتة لدى طلابه، وأيضاً البيئة الاجتماعية والاقتصادية، وعليه أن يوائم بين هذه الفروق في ظل مقتضيات العصر الحديث وعليه يجب التركيز على إدارة الذات بشكل كبير، فالنموذج المثالي للتعليم يركز على الكيفية التي يدير من خلالها المعلم نفسه وانفعالاته وأيضاً انفعالاته طلابه.

وأيضاً هناك عدد من الدراسات التي تناولت التدفق النفسي كدراسة أحمد بلبقرة (2018)، ودراسة منتظر سلمان كطفان (2018)، ودراسة محمد علي محمد (2020)، ودراسة إلهام أحمد عبد البصير (2021)، فالتدفق هو حالة نسيان الذات والاستغراق في عمل يملك كل انتباه الفرد وحواسه حتى يكاد لا يشعر بمن حوله ويدعمه تدفق العواطف الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية، والتي تعمل جميعها على صرف انتباهه تجاه العمل الذي يقوم به، ويكتنف الإنسان في هذه اللحظات شعور بتوقف الزمن وإحساس داخلي بالبهجة وقدرة خارقة على التركيز في الأداء، وتحول الصعب إلى أمر يسير ويغيب عنه

الاهتمام بالكيفية التي يؤدي بها العمل أو التفكير في النجاح أو الفشل لأن مشاعر السرور والبهجة بالعمل نفسه هي فقط التي تحركه وتحفزه.

مشكلة البحث وأسئلته:

تتبلور مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثة كأخصائية مكتبة أن بعض أخصائيات المكتبات يتأثرن بالمشكلات المهنية والوظيفية مما يؤدي إلى قصور في أدائهن المهني وعدم شعورهن بالسعادة أثناء قيامهن بدورهن المهني وعدم شعورهن بالرضا والاقبال على عملهن المهني بكفاءة، لذلك اهتم البحث الحالي بإعداد برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات لتحسين درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية. من ثم تتحدد مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

أسئلة البحث التجريبية:

تتحدد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

1) ما فاعلية البرنامج المقترح في تنمية مهارات إدارة الذات لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية؟

2) ما أثر تنمية مهارات إدارة الذات على تنمية التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن مدى فعالية "برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات لتحسين درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية".

أهمية البحث:

تتلخص أهمية البحث الحالي في جانبين هامين وهما:

- الأهمية النظرية:

1) يسعى البحث الحالي لتزويد المكتبة العربية بدراسة "وصفية- تجريبية" عن متغيرين هامين وهما (مهارات إدارة الذات، التدفق النفسي) لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية نظراً لندرة الدراسات العربية التي تناولت " تنمية مهارات إدارة الذات لتحسين درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية"، في حدود اطلاع الباحثة.

2) تصميم أدوات مرتبطة بمتغيرات البحث مقياس (مهارات إدارة الذات)، ومقياس (التدفق النفسي)، استثمار (المستوي الاجتماعي الثقافي للأسرة)، (برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات لتحسين درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية).

3) قد يفيد البحث الحالي في إلقاء الضوء على أهمية "تنمية مهارات إدارة الذات في تحسين درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية".

الأهمية التطبيقية:-

(1) يمكن أن تفيد أدوات ونتائج البحث الحالي في بحوث مستقبلية في هذا المجال.
(2) يقدم البحث برنامجاً تدريبياً لتنمية مهارات إدارة الذات كمدخل لتحسين درجة التدفق النفسي يمكن للمؤسسات التربوية الاستفادة منه لا سيما في ظل الاحتياج المتزايد لبرامج التنمية المهنية المستدامة لأخصائيات المكتبات.

- مصطلحات البحث والإطار النظري:

- إدارة الذات Slef – Management :

يعرف جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي (1995: 345) إدارة الذات على أنها: هي عملية يتدرب فيها الفرد على أن يطبق بنفسه الفنيات التي تساعد على أن يعدل سلوكه الشخصي، فيتعلم الفرد أن يحدد المشكلة وأن يضع أهدافاً واقعية وأن يستخدم الاحتمالات العديدة ليصدر السلوك المرغوب فيه ويحافظ عليه وأن يراقب تقدمه الشخصي.

ويذكر شوقي عبد الله (2006: 61) أن إدارة الذات يُقصد بها: القدرة على إشباع حاجات النفس الأساسية لدى الإنسان لتحقيق التوازن في الحياة بين الواجبات والرغبات والأهداف.

- التعريف الإجرائي لإدارة الذات:

هي قدرة أخصائيات المكتبات على تحقيق التوازن في الحياة من خلال توجيه مشاعرهن وأفكارهن لإقامة علاقات ناجحة والاستفادة القصوى من مهارتهن وإمكانيتهن لتحقيق أهدافهن.

- مهارات إدارة الذات Slef – Management Skills :

أفضل مهارة تجنيها عند نجاحك في إدارة ذاتك هي قدرتك على السيطرة والتحكم في مشاعرك وأفكارك وتوجيهها نحو ما تصبو إليه، لأن الشخص الذي لا يستطيع التحكم بمشاعره لن يستطيع التحكم بمسار أفكاره، ونتيجة لهذا التفاعل النفسي والعقلي ستكون أفكاره مشتتة وقراراته غير مناسبة، ومهارت إدارة الذات هي (إدارة الوقت- التخطيط الجيد- الثقة بالنفس- حل المشكلات- تحقيق الأهداف).

- عوامل إدارة الفرد لذاته:

- لكي يحقق الفرد درجة عالية من إدارته لذاته وتحقيق أهدافه بنجاح لا بد من مراعاة عدة عوامل أهمها:
- (1) وضوح الأهداف وأن تكون واقعية مع التخطيط الجيد وأداء المهام بطريقة صحيحة.
 - (2) قدرة الفرد على التفكير وإدارة الوقت واستثماره بشكل إيجابي وجاد.
 - (3) قدرة الفرد على اتخاذ النموذج المناسب.
 - (4) أن يكون لديه مستوى عالي من الدافعية والمثابرة والإرادة والإصرار على اتخاذ القرارات المناسبة.
 - (5) أن يتحلى بالصبر والثبات الانفعالي أثناء حل المشكلات.
 - (6) تقييم ذاته بفاعلية والقدرة على حقيق مهارات حل المشكلات والسعي إلي التعلم المبدع (عايدة أبو غريب، 2006: 17).

- سمات إدارة الذات:

تتمثل سمات إدارة الذات في: قبول المسؤولية، والعمل باستقامة، وإبداء المرونة، وتطوير المرونة الشخصية، والتمتع بروح المبادرة، وإظهار الحزم المناسب، وإدارة الوقت بتقليل الوقت المستهدف، وتحسين الأداء علي أساس التغذية المرتدة، وعرض أفكار خلاقية (عصف ذهني)، وتحقيق الأهداف بشكل مستقل (Staf and Student . 2016).

- فوائد إدارة الذات:

يري (56، 2016 : Link . S) أن تطبيق إدارة الذات يحقق مجموعة من الفوائد منها:

- 1) تخلق رؤية واضحة للأهداف المرجوة، لتكون الأهداف واضحة قابلة للتحقيق.
- 2) تعمل على التقييم المستمر للاستراتيجيات والمهارات، والموارد اللازمة لتحقيق الأهداف.
- 3) تعمل على تطوير وإيجاد حلول للعقبات التي تحول دون النجاح.
- 4) اكتساب عدة مهارات مثل: القدرة على التخطيط، وترتيب المهام حسب الأولوية والأهمية، والتعليم الذاتي، وزيادة المعارف، والتطور الذاتي.
- 5) استغلال الوقت من خلال الاستعانة بالتقنيات الحديثة، كالحاسوب والانترنت، وغير ذلك.

- **التدفق النفسي Psychological Flow**: حالة التدفق هي المتعة في ما يقوم به الفرد وتظهر في الحدود بين الملل والقلق ، عندما تكون التحديات في حالة توازن مع قدرة الفرد على العمل، فالحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي (على عسكر، 2003: 34).

وتضيف أمال عبد السميع باظه (2012: 140) أن مفهوم التدفق النفسي من المفاهيم الإيجابية الحديثة التي تصل بالفرد إلى أعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية لدى الفرد ويصاحبها حالة رضا وسعادة مع تأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية للفرد.

إن حالة التدفق وضع نفسي يجد المرء نفسه فيه قادراً على استخدام وتوظيف مهاراته الشخصية إلى أقصى حد ممكن حال مواجهته لظروف متحديّة أو صعبة (محمد السعيد أبو حلاوة، 2014: 93).
هو حالة ذاتية من الاستمتاع والتركيز والاندماج والإنتاجية والتميز في سياق الحياة الشخصية وفي سياق العمل (محمد السعيد أبو حلاوة، عاطف مسعد الحسيني، 2016: 84).

- التعريف الإجرائي للتدفق النفسي:

"هو حالة من الاستغراق التام ونسيان الذات تحدث للفرد عند أداء المهام للوصول لأعلى مستوى من الدقة في الأداء مع الشعور بالاستمتاع ونسيان الزمان والمكان أثناء العمل" وأبعاد التدفق النفسي هي (الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء- تركيز تام في المهمة أو العمل- الإحساس بالضبط أو السيطرة- تركيز الانتباه ومواجهة التحديات- نسيان الذات والزمّان والمكان أثناء الانشغال بالعمل).

العناصر الأساسية لخبرة التدفق النفسي هي:

- أ) ذوبان المرء في أفعاله أثناء قيامه بالمهمة التي يؤديها.
- ب) تركيز الانتباه في اندماج واضح في التعامل مع المهمة أو أداء العمل دون انتظار المكافأة.
- ج) نسيان الذات مع وعي وإدراك شديد للنشاط.
- د) مستوى مناسب من المهارات بما يتناسب مع المطالب البيئية (مرفت خضير، 2016: 23).

مكونات التدفق النفسي:

تحدد آمال عبد السميع باظه (2011) ثمانية مكونات للتدفق هي:

- 1) إدارة الوقت بإيجابية.
 - 2) مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسؤولية.
 - 3) وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط.
 - 4) الاندماج الكامل في العمل أو النشاط.
 - 5) تركيز الانتباه ومواجهة التحديات.
 - 6) الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء.
 - 7) نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل.
 - 8) الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات.
- وضع باكر (2005) مجموعة من المؤشرات التي يمكن من خلالها أن يحقق الفرد حالة من التدفق النفسي:

- 1) الشعور بالنشوة والإشباع.
- 2) الشعور العميق بالتمتع بها.
- 3) بقاء الحدث بارز في الذاكرة.
- 4) تحفيز الفرد لاكتشاف فرص جديدة باستخدام مهاراته.
- 5) وصف الحدث باعتباره غنى للغاية.
- 6) استعداد الفرد لتكرار النشاط بتكلفة أكبر لمجرد فعل ذلك مرة أخرى.
- 7) الشعور بالتمكن.
- 8) شعور الفرد بأنه انتقل إلي واقع جديد.
- 9) شعور المرء بأنه أكثر سوية نحو الذات وفيما يتعلق بالآخرين والعالم.
- 10) الرغبة في العمل من أجل العمل كغاية.
- 11) بناء الثقة بالنفس وتطوير المهارات.

- أنواع التدفق النفسي:

يمكن تقسيم التدفق إلى: التدفق السلبي والتدفق الإيجابي.

يحدث التدفق السلبي من خلال البيئة المحيطة بالفرد بدلاً من استعداد الفرد على سبيل المثال عندما يتعين على الناس التركيز على شيء بسبب الموعد النهائي مثل "عندما يكون لديك مهمة إنهاء عمل حاسم في ساعات قليلة فإن ذلك قد جعلك تركز على المهمة مما يؤدي إلى مواجهة التدفق ولأن هذا هو حقاً تجربة مرهقة قد لا تريد أن تفعل ذلك مرة أخرى" فإنها تواجه التدفق السلبي وهذا النوع من التدفق يحدث في كثير من الأحيان أثناء وقت العمل، التدفق مثل أي ظاهرة يمكن أن يؤدي إلى آثار سلبية منها أن التحديات والمتطلبات في أنشطة التدفق قد تسبب بعض التغيرات الفسيولوجية مثل: تقلب معدلات ضربات القلب.

أما التدفق الإيجابي فيرى (Kuhnle,C.,&Sinclair,M,2011,p240) أنه يحدث عندما يتصرف الفرد كوكيل للنشاط ويركز طاقته على شيء ما مثل التمتع بالنشاط الترفيهي المفضل لديه كالقراءة، عزف الموسيقى ومن ثم يمثل التدفق تجربة إيجابية تثير الارتياح.

ويخلص (محمد السعيد أبو حلوة، 2013: 18) الآثار الإيجابية للتدفق في النقاط التالية:

- 1) يسمح لنا بالتطور والازدهار كأفراد.
- 2) يمكننا من بناء رأسمالنا النفسي.
- 3) يسمح لنا بالوصول إلى الخبرة المثالية.

- أخصائيات المكتبات:

يُعد قطاع التعليم عصب أي مجتمع من المجتمعات، حيث يقاس تخلف المجتمعات وتقدمها بهذا القطاع الحيوي، وهو يشكل أوسع القطاعات في المجتمعات العربية من حيث استيعاب القوي العاملة، كما يجد العمل في مهنة التدريس إقبالاً كبيراً وواضحاً من النساء نظراً لملائمة ظروف هذه المهنة لهن أكثر من غيرها من المهن، حيث أنها لا تأخذ الكثير من وقت المرأة فتوفر بذلك لها القيام بمسئولياتها المنزلية إلى جانب واجباتها المهنية، لذلك فإن مهنة التدريس داخل المجتمعات العربية تجد قبولاً اجتماعياً كبيراً من قبل العديد من الأسر، وتُعد أخصائيات المكتبات من الركائز المهمة في أداء العملية التعليمية، غير أن تعدد مسؤوليات أخصائيات المكتبة بالإضافة إلى طبيعة المرأة الجسدية وخصوصية مشكلاتها الحياتية تضع علي الأخصائية عبء ثقيل عند التحاقها بميدان العمل، وقد تؤدي بها إلى المعاناة من عدد من الاضطرابات النفسية عامة.

بحوث سابقة:

المحور الأول: بحوث تناولت إدارة الذات والتدفق النفسي:

- دراسة أحمد سيد عبد الفتاح (2017): هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة كل من التدفق النفسي وإدارة الذات بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، والكشف عن الفروق بين الجنسين في التدفق النفسي وإدارة الذات ومعنى الحياة، وتحديد القدرة التنبؤية للتدفق النفسي وإدارة الذات بمعنى الحياة، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (486) طالبا وطالبة بجامعة الفيوم، وتم إعداد مقياسين أحدهما للتدفق النفسي والآخر لإدارة الذات، كما تم استخدام مقياس معنى الحياة (إعداد محمد حسن الأبيض، 2010)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من التدفق النفسي وإدارة الذات، كما أظهرت النتائج أن هناك علاقة طردية قوية بين التدفق النفسي وإدارة الذات.

- دراسة أحمد عبد الملك أحمد (2019): هدفت الدراسة إلى الكشف عن أفضل نموذج سببي يوضح مسارات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، وما مدى إسهام كل من التدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية. وبلغت عينة الدراسة (324) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية- جامعة حلوان، واستخدمت الدراسة مقياس التدفق النفسي (إعداد أمال باظه، 2011)، ومقياس جودة الحياة الأكاديمية (إعداد الباحث)، ومقياس إدارة الذات (إعداد الباحث)، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقات سببية مباشرة بين التدفق النفسي وإدارة الذات.

المحور الثاني: بحوث تناولت مهارات إدارة الذات وبعض المتغيرات:

- دراسة إيشل وآخرون (Eshel et al, 2003): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مهارات إدارة الذات للمعلم وإدارة الفصل، والعلاقة بين المعلم والطالب، وأثر ذلك على التحصيل الدراسي

للطلاب في مادة الرياضيات، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من معلمي مادة الرياضيات بالمرحلة المتوسطة، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس إدارة الذات، ومن أهم نتائج هذه الدراسة وجود علاقة موجبة بين توافر مهارات إدارة الذات للمعلم وإدارة الفصل وتكوين علاقة جيدة بين المعلم والطالب.

- دراسة **نورهان محمد بهجت أنور (2018)**: هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من إمكانية تطبيق برنامج تدريب جمعي قائم على توظيف الألعاب الدرامية لتنمية مهارات إدارة الذات لدى الطالبة المعلمة، والتحقق من إمكانية تطبيق برنامج تدريبي للطالبة المعلمة قائم على توظيف الألعاب الدرامية لتنمية مهارات إدارة الذات لدى طفل الروضة، وتكونت عينة الدراسة من (20) عشرين طالبة معلمة كمجموعة تجريبية، وقد تم إختيارهن بالطريقة العمدية، وأيضاً (60) ستين طفلاً وطفلة من أطفال روضة، وإستخدمت الباحثة كل من إختبار تحصيلي للطالبة المعلمة حول توظيف الألعاب الدرامية ومفهوم إدارة الذات، وأوضحت النتائج التأثير الإيجابي "لبرنامج التدريب الجمعي القائم على توظيف أنشطة الألعاب الدرامية لتنمية مهارات إدارة الذات" لكل من الطالبة المعلمة وطفل الروضة.

- دراسة **إيمان عبد الوهاب محمود (2020)**: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى إدارة الذات - مستوى الكفاءة الذاتية - مستوى التوافق المهني لدى معلمي التربية الخاصة، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الذات والكفاءة الذاتية، تكونت عينة الدراسة من (144) معلم ومعلمه من مدارس التربية الخاصة الحكومية بمحافظة الجيزة، أشتملت الدراسة على، مقياس إدارة الذات (إعداد الباحثة)، ومقياس الكفاءة الذاتية (إعداد الباحثة)، مقياس التوافق النفسي (إعداد الباحثة)، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات إدارة الذات، لدى أفراد العينة من معلمي التربية الخاصة.

- دراسة **بسام محمد عبد الوهاب (2021)**: هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مهارات إدارة الذات لخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب التعليم الثانوي الفني، والكشف عن استمرار فعالية البرنامج بعد مرور شهر من إنتهاء البرنامج خلال القياس التتبعي، استخدم الباحث مقياس إدارة الذات (إعداد/ هويدة حنفي محمود (2013)، ومقياس التسويف الأكاديمي (إعداد الباحث)، برنامج إرشادي انتقائي (إعداد الباحث)، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (20) طالب من طلاب الصف الأول، والثاني الثانوي الفني، تراوحت أعمارهم ما بين (16-17) سنة، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (10)، والأخرى ضابطة وعددها (10) ولم يطبق عليها البرنامج الإرشادي، توصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تحسين مهارات إدارة الذات أثره.

المحور الثالث: بحوث تناولت التدفق النفسي وبعض المتغيرات:

- دراسة **Kuhkamp, (2015)**: هدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تحسين وتنمية التدفق المرتبط بالعمل، تكونت عينة الدراسة من (79) عاملاً، طبق عليهم أدوات وبرنامج الدراسة، وقد كشفت النتائج تأثير اليقظة الذهنية على التدفق بشكل دال.

- دراسة **منتظر سلمان كطفان (2018)**: هدفت الدراسة إلى التعرف على التدفق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال، وقد قام الباحث ببناء مقياس للتدفق النفسي اعتماداً على نظرية ميهالي، وحددت مجالات التدفق النفسي وهي (توازن الأداء والمهارات، ووضوح الأهداف والقابلية، وتركيز الانتباه، وغياب الوعي بالذات والزمان والمكان، والأستمتاع الذاتي، وتغذية راجعة غير غامضة، واحساس بالضبط

والسيطرة) وتم صياغة (35) فقرة لقياس التدفق النفسي وطبق المقياس على عينة البحث البالغة (150) معلمة، وقد أظهرت النتائج أن العينة لديها تدفق نفسي.

- دراسة محمد علي محمد إبراهيم (2020): هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين التدفق النفسي لمعلمي رياض الأطفال وعلاقتها بالموهبة لدى الطفل الأصم، ترتيب أبعاد التدفق النفسي لدى المعلمين (معلمي رياض الأطفال)، تكونت عينة الدراسة من (90) معلماً ومعلمة من معلمات رياض الأطفال، و(90) من الأطفال الصم بمرحلة ما قبل المدرسة، واستخدم الباحث مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحث)، ومقياس الذكاء، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين التدفق النفسي لمعلمي رياض الأطفال وبين موهبة الطفل الأصم.

- دراسة إلهام أحمد عبد البصير (2021): هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الأنشطة التفاعلية في تنمية التدفق النفسي وأثرها في اكتساب السلوكيات الإيجابية في مرحلة رياض الأطفال. وتكونت عينة الدراسة من (40) طفلاً في مرحلة رياض الأطفال (أول وثان)، واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية: بطاقة التدفق النفسي (إعداد الباحثة)، ومقياس سلوكيات الإيجابية المصمم باستخدام الرسوم المتحركة (إعداد الباحثة)، برنامج الأنشطة التفاعلية (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية الأنشطة التفاعلية في تنمية التدفق النفسي.

فروض البحث:

بعد الإطلاع على التراث النظري وبعض الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

فروض البحث التجريبية:

يمكن صياغة فروض البحث التجريبية في الفروض التالية:

- 1) تتحسن مهارات إدارة الذات لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية "أفراد المجموعة التجريبية" من قبل إلي بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- 2) تختلف مهارات إدارة الذات لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.
- 3) لا تختلف مهارات إدارة الذات لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية "أفراد المجموعة التجريبية" في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور فترة المتابعة (شهر ونصف تقريباً) بعد انتهاء تطبيق البرنامج التدريبي.
- 4) تتحسن درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية "أفراد المجموعة التجريبية" من قبل إلي بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- 5) تختلف درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.
- 6) لا تختلف درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية "أفراد المجموعة التجريبية" في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور فترة المتابعة (شهر ونصف تقريباً) بعد انتهاء تطبيق البرنامج التدريبي.

منهج وإجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي والمنهج التجريبي للتحقق من صحة فروض البحث، ومن ثم التعرف على العلاقة بين مهارات إدارة الذات والتدفق النفسي ومدى فعالية "برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات لتحسين درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية".

ثانياً: عينة البحث:

-مجموعة البحث الاستطلاعية: تكونت من (150)أخصائية من أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية من مجتمع الدراسة إدارة الشروق(مدينة الشروق- مدينة بدر- مدينة المستقبل) محافظة القاهرة، للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، تراوحت أعمارهن بين(30-40)عاماً، بمتوسط (35,00) عاماً، وانحراف معياري (3,026) عاماً.

مجموعة البحث الوصفية: تكونت من(30)أخصائية من أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية الحكومية بمدينة الشروق (مدينة الشروق- مدينة بدر- مدينة المستقبل)"محافظة القاهرة".

- مجموعتي البحث التجريبية: تكونت مجموعتي البحث التجريبية من(40)أخصائية من أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية إدارة الشروق(مدينة الشروق- مدينة بدر- مدينة المستقبل) محافظة القاهرة، تراوحت أعمارهن بين(30-40)عاماً بمتوسط (35,00) عاماً، وانحراف معياري (3,026) عاماً، وقد تعرضت هذه المجموعة لتدريبات وأنشطة البرنامج التدريبي، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي، مجموعة تجريبية(20)، ومجموعة ضابطة(20).

أدوات البحث:

للتحقق من صحة فروض البحث تم الاعتماد على الأدوات التالية:

الأداة الأولى:مقياس"مهارات إدارة الذات"لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية (إعداد الباحثات).

- الهدف من المقياس: الهدف من إعداد المقياس هو قياس مهارات إدارة الذات لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية، بهدف قياس المفهوم وابعاده بما يتناسب مع أهداف البحث الحالي.

-حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس"مهارات إدارة الذات" لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية:

أولاً:حساب صدق المقياس: تم التحقق من صدق مقياس مهارات إدارة الذات لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية باستخدام الصدق العاملي، وذلك كما يلي:

- الصدق العاملي: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق العاملي، حيث تم إجراء التحليل العاملي للمقياس بتحليل المكونات الأساسية بهدف التوصل إلى تشبعات العبارات على كل بعد من أبعاد مقياس مهارات إدارة الذات، وقد أسفر التحليل العاملي عن النتائج التالية:

KMO جدول (1) اختبار جودة النموذج

0.540	KMO قيمة
3001.638	قيمة Chi-Square
1225	df درجة الحرية
0,001	مستوى الدلالة

يتضح من الجدول السابق أن قيمة أحصاء KMO قد تجاوزت القيمة المحكية (0,5) مما يدل على كفاية حجم العينة الحالية (20) فرداً لإجراء التحليل العاملي (عزت عبد الحميد حسن: 2016، 518).
ثانياً: حساب ثبات المقياس: تم حساب معاملات الثبات للمقياس وأبعاده بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية على عينة قوامها (150) أخصائية وهي مجموعة الخصائص السيكومترية، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (2) معاملات ثبات مقياس مهارات إدارة الذات وأبعاده بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ	ارتباط "سبيرمان - براون" بين النصفين
1	إدارة الوقت	10	0,664	0,811
2	التخطيط الجيد	10	0,712	0,741
3	الثقة بالنفس	10	0,598	0,698
4	حل المشكلات	10	0,687	0,744
5	تحقيق الأهداف	10	0,771	0,823
	الدرجة الكلية	50	0,814	0,849

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات للمقياس الكلي وأبعاده مرتفعة بوجه عام مما يدل على ثبات المقياس.

المقياس في صورته النهائية: يتكون مقياس مهارات إدارة الذات في صورته النهائية من (50) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، إدارة الوقت (10)، التخطيط الجيد (10)، الثقة بالنفس (10)، حل المشكلات (10)، تحقيق الأهداف (10)، تراوحت درجات المقياس بين (50 درجة) كحد أدنى، و(150 درجة) كحد أعلى للمقياس ككل.

الأداة الثانية: مقياس "التدفق النفسي" لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية (إعداد الباحثات).

- الهدف من إعداد المقياس:

تمثل الهدف من المقياس في قياس درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية، بهدف قياس المفهوم وابعاده بما يتناسب مع أهداف البحث الحالي.

- حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس "التدفق النفسي" لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية: أولاً: حساب صدق المقياس: تم التحقق من صدق مقياس التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية باستخدام الصدق العاملي، وذلك كما يلي:

- الصدق العاملي: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق العاملي، حيث تم إجراء التحليل العاملي للمقياس بتحليل المكونات الأساسية بهدف التوصل إلى تشعبات العبارات على كل بعد من أبعاد مقياس التدفق النفسي، وقد أسفر التحليل العاملي عن النتائج التالية:

KMO جدول (3) اختبار جودة النموذج

0.745	KMO قيمة
2595.23	Chi-Square قيمة
1322	df درجة الحرية
0.001	مستوى الدلالة

يتضح من الجدول السابق أن قيمة أحصاء KMO قد تجاوزت القيمة المحكية (0,5) مما يدل على كفاية حجم العينة الحالية (20) فرداً لإجراء التحليل العاملي (عزت عبد الحميد حسن: 2016، 518).
- **ثانياً: ثبات المقياس:** تم حساب معاملات الثبات للمقياس وأبعاده بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية على عينة قوامها (150) أخصائية وهي مجموعة الخصائص السيكومترية، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (4) معاملات ثبات مقياس التدفق النفسي وأبعاده بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ	ارتباط "سبيرمان - براون" بين النصفين
1	الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	10	0,746	0,811
2	تركيز تام في المهمة أو العمل	10	0,778	0,846
3	الإحساس بالضبط أو السيطرة	10	0,698	0,784
4	تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	10	0,667	0,763
5	نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل	10	0,609	0,759
	الدرجة الكلية	50	0,798	0,855

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات للمقياس الكلي وأبعاده مرتفعة بوجه عام مما يدل على ثبات المقياس.

- **المقياس في صورته النهائية:** يتكون مقياس التدفق النفسي في صورته النهائية من (50) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، الشعور بالمتعة والدافعية أثناء العمل (10)، تركيز تام في المهمة أو العمل (10)، الإحساس بالضبط أو السيطرة (10)، تركيز الانتباه ومواجهة التحديات (10)، نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل (10)، تراوحت درجات المقياس بين (50 درجة) كحد أدنى، و(150 درجة) كحد أعلى للمقياس ككل.

الأداة الثالثة: استمارة "المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة" لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية (إعداد الباحثات):

- **الهدف من استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة:** تمثل الهدف من الاستمارة في تحديد المستوى الثقافي والاجتماعي لأسر أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية.

- **وصف الاستمارة:** تحتوي هذه الاستمارة على بعض البيانات الأولية وهي عبارة عن (الاسم، السن، الإدارة التي تعمل بها الأخصائية، المدرسة، عدد سنوات الخبرة)، وتضمنت الاستمارة (9) فقرات عن: (المستوى التعليمي للأب، المستوى التعليمي للأم، المستوى التعليمي للزوج، وظيفة الأب، وظيفة الأم، وظيفة الزوج، الحي السكني للأسرة، عدد الغرف بالمسكن، عدد أفراد الأسرة)، بالإضافة إلى (10) فقرات للحالة التعليمية، و(6) فقرات خاصة بوظيفة الأب والأم والزوج، و(6) فقرات أخرى خاصة بمنطقة السكن، أما الفقرة الأخيرة والتي تتضمن المحددات الاجتماعية والثقافية للأسرة، وتضمنت (10) أسئلة، يجاب عنها بـ (نعم - لا) وتعطي كل منها درجة من (1-0).

الأداة الرابعة: برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات لتحسين درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية (إعداد الباحثات).

أسس بناء البرنامج التدريبي:

تم بناء البرنامج التدريبي في البحث الحالي بحيث يحقق ما يلي:
1) مراعاة خصائص أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية.

- (2) استخدام الأسلوب الجماعي في التدريب خلال الجلسات.
- (3) تناسب مدة الجلسة مع المرحلة العمرية لأخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية المطبق عليهن
- البرنامج وهي تتراوح بين (60) دقيقة تقريباً يتخللها فترة راحة.
- (4) عدم الإطالة في النشاط الواحد خلال الجلسة التدريبية حتي لا تمل الأخصائيات.
- (5) ملاحظة سلوك الأخصائيات لمعرفة التغيير الذي يطرأ عليهن ، مع تعزيز التغيير في مهارات إدارة الذات وأسلوب التعامل مع الوقت والتخطيط وحل المشكلات.
- (6) التأكد من عنصر السرية فيما يتعلق بأنشطة الأخصائيات في البرنامج التدريبي.
- (7) موافقة جميع الأخصائيات على الاشتراك في البرنامج التدريبي، والقيام بالتدريب في الجلسات.
- (8) الاستفادة من القصص والأفلام المصورة أثناء الجلسات لجذب انتباه الأخصائيات.
- (9) مراعاة حجم العينة لتتمكن جميع المشاركات في البرنامج من القيام بالأنشطة التدريبية وكذلك تقديم التغذية الراجعة المناسبة لهن.

- أهمية البرنامج التدريبي:

- (1) إلقاء الضوء على أهمية "تنمية مهارات إدارة الذات في تحسين درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية".
- (2) تقديم برنامجاً تدريبياً لتنمية مهارات إدارة الذات كمدخل لتحسين درجة التدفق النفسي يمكن للمؤسسات التربوية الاستفادة منه لاسيما في ظل الاحتياج المتزايد لبرامج التنمية المهنية المستدامة لأخصائيات المكتبات.

- أهداف البرنامج التدريبي:

- تمثلت أهداف البرنامج في الآتي:
- (1) أن تطبق أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية مهارات إدارة الذات في الحياة اليومية.
 - (2) أن تتخلص الأخصائيات من الانفعالات السلبية نحو الذات والآخرين.
 - (3) أن تستطيع تطبيق فنية الاسترخاء في المواقف وتحقيق التدفق النفسي.
- وتتحدد أهداف البرنامج في الآتي:
- إن الهدف العام للبرنامج هو تنمية مهارات إدارة الذات لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية لتحسين درجة التدفق النفسي.

المداخل التي صمم ونفذ في ضونها البرنامج التدريبي:

تذكر (صفاء يوسف الأعصر، 1997: 7- 8) أنه عادة ما تقدم برامج التدريب الذي يتبناه القائم بالبرنامج عدة مداخل بما يتفق مع أهداف البرنامج وتنقسم هذه المداخل إلي:

المدخل الأول: المهام المنسجمة: هذا المدخل يدرس المتغير النفسي موضوع البرنامج التدريبي بشكل مباشر علي أنه متغير نفسي وعقلي مستقل مثل برامج تنمية دافعية الإنجاز، وبرامج حل المشكلات، وبرامج السيطرة علي الأفكار، وبرامج تنمية الرقابة الذاتية، وكلها جوانب محددة وواضحة في النمو النفسي، وهذا هو المدخل الذي استخدم في تصميم وتنفيذ البرنامج الحالي، حيث سيتم تقديم البرنامج التدريبي في هذه البحث بشكل مباشر، ثم دراسة أثره بعد فترة التدريب وفي فترة المتابعة، وذلك لأن هذا المدخل الأقرب في دراسة هذا النوع من المتغيرات، وهي أساليب ومهارات تنمية دافعية الإنجاز.

المدخل الثاني: المهام غير المنسجمة: هذا المدخل يجمع بين متغير نفسي وخبرة أو مادة تعليمية، حيث تستخدم فيه المواد الدراسية للتدريب على تنمية المتغيرات النفسية، والعقلية، والسلوكية مع المادة العلمية حيث يستثير التدريب والإرشاد الجوانب الوجدانية، والعقلية، والسلوكية المرتبطة بالمحتوي الدراسي والتعليمي، ويترجم الأفكار إلى أفعال، أي أن البرامج التي تقع تحت مظلة هذا المدخل تسعى إلى جعل المواد التعليمية عاملاً أساسياً للتعلم السيكولوجي .

المدخل الثالث: المنهج السياقي: هذا المدخل يجمع بين معطيات ومتطلبات البيئة لاستثارة السلوك المطلوب من ناحية ، وتنمية الخصائص من ناحية أخرى، وذلك بما تقدمه البيئة من مثيرات تؤثر في الاستجابة، أي أن البرامج التي تقع تحت مظلة هذا المدخل تسعى إلى التأثير في النمو النفسي للفرد بتغيير متطلبات البيئة.

- معايير ومحكات بناء البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الآتي في البحث:

المحك الأول: الأساس النظري السليم:

(1) تقديم عرض واف للأساس النظري لكل مفهوم من المفاهيم حتي تتأكد من استيعاب المتدربات لهذه المفاهيم، مع المناقشة التلقائية حتي يتم توعية المتدربات بهذه المفاهيم وإمكانية تنمية المهارات بناء علي ما أكدته البحوث والدراسات السابقة.

(2) التوضيح للمتدربات بكيفية ربط هذه المفاهيم التي يتضمنها البرنامج بمواقف التفاعل الاجتماعي أو الحياة الواقعية.

المحك الثاني: مراعاة الفروق الفردية:

ويعتمد هذا المحك علي مدي استناد البرنامج علي نموذج نظري، وإطار فكري، ومصادر محددة وأنشطة وفتيات وأساليب تدريبية تتماشى مع الفروق الفردية للمتدربات، لذلك تم الحرص علي:

(1) تقديم أنشطة تناسب الجميع.

(2) أن يتضمن البرنامج أنشطة فردية وجماعية حتي تلائم الجميع.

(3) أن تختار كل أخصائية المواقف التي تناسبها لتطبيق المهارة.

المحك الثالث: تحقيق التوازن بين ثراء التدريب وإمكانية التطبيق وسهولة استخدامه:

(1) تقديم المفاهيم التي يتضمنها البرنامج بطريقة تتناسب مع المتدربات.

(2) تناسب الأنشطة والواجبات مع المفاهيم المقدمة من خلال الجلسات، مع قدرة المتدربات علي استيعاب تلك الفاهيم.

(3) العمل علي مراجعة الفاهيم، والأساس النظري، ومراجعة الواجبات المنزلية التي تتضمنها كل جلسة، لمعرفة مدي انتقال أثر التدريب.

المحك الرابع: الاستجابة لميول المتدربات ودوافعهن:

(1) التأكد من أن المتدربات مرحبات بفكرة البرنامج وموضوعه، لضمان استمرار دافعيتهن نحوه.

(2) تشجيع المتدربات علي ممارسة المهارات التي تدربن عليها في حياتهن اليومية.

المحك الخامس: تصميم مادة التدريب لتتواءم مع أهداف البرنامج التدريبي:

(1) أن يتم تقديم تعريف محدد وواضح لكل مفهوم من المفاهيم الأساسية.

(2) تشجيع الأخصائيات علي أن يعبروا عن مشاعرهن، وانفعالاتهن بإيجابية.

3) العمل علي تقديم أنشطة تعمل علي زيادة وعي الأخصائيات بذواتهن، وإمكانياتهن، ووعيهن بالآخرين.

المحك السادس: العمل علي أن يكون البرنامج موجهاً للتغيير الحقيقي:

- 1) أن يحتوي التدريب علي مبادئ عامة يمكن أن تنتقل إلي مواقف متعددة ولا تتحدد بمحدودية الموقف.
- 2) أن تمارس المتدربات الفنيات التي تعلمنها خلال جلسات البرنامج التدريبي.
- 3) أن يستفاد من التدريبات بصورة عامة، وأن تشمل جميع جوانب حياة المتدربات.

المحك السابع: أن يتم التغيير داخل الجلسات:

تحفيز المتدربات علي الحوار، وتبادل الأسئلة والاستفسارات حتي يستطيعن تأكيد أو تعديل المفاهيم والمعلومات التي تعلمنها من الجلسات.

- الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي تم استخدام مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات، وهي تتمثل في مجموعة من الإجراءات المعرفية، والوجدانية، والسلوكية، تعمل علي تحقيق الأهداف التي يسعى البرنامج إلي تحقيقها، ويمكننا توضيح الاستراتيجيات والفنيات التي اعتمد عليها البرنامج التدريبي فيما يلي:

1) **المحاضرات والمناقشة:** تُعد المحاضرة أكثر الطرق شيوعاً، لنقل المعارف والمعلومات والأفكار للآخرين، وتقتصر مشاركة المتدربين علي الاستماع، ويستخدم هذا الأسلوب في كثير من البرامج التدريبية؛ لإيصال كمية كبيرة من المعلومات لعدد كبير نسبياً، ويعتمد نجاح هذا الأسلوب علي المحاضر نفسه ومدى مقدرته علي إثارة اهتمام المستمعين له، وكذلك توسيع مساحة المناقشة مع استخدام التقنيات المختلفة.

وهي من أكثر الوسائط انتشاراً في نقل المعرفة، وتمثل المحاضرة ما يطلق عليه التوجيه المباشر، وشرح المفاهيم المراد توصيلها للمتدرب، وأسلوب المحاضرة من الأساليب الإرشادية التي يغلب عليها عنصر التعليم الذي يعتمد أساساً علي الجماعة، وتهدف المحاضرات والمناقشات إلي تبصير وتعديل الاتجاهات لدي المتدربين (تامر حسين السمران، عبد الكريم المساعد، 2014: 199).

2) **الواجبات المنزلية:**

- إعطاء واجبات منزلية بسيطة ومركزة ومتصلة بالجلسة.
- مراجعتها في بداية كل جلسة.
- تحديد زمن معين في نهاية كل جلسة لتقرير تلك الواجبات.
- تفسير وتوضيح كيفية إجرائها، والتأكد من استيعاب المتدربين لتلك الواجبات (حامد بن أحمد الغامدي، 2005: 233).

3) **التغذية الراجعة:** إن استراتيجية التغذية الراجعة من الفنيات التي تحقق التواصل الجيد في الجلسة الإرشادية التدريبية، حيث يتم اطلاع المرشد بكل ما تم إنجازه من خلال مقارنة سلوك المرشد في ثلاث حالات هي: السلوك السابق، السلوك الحالي، والسلوك المطلوب الوصول إليه، ومن أهداف التغذية الراجعة تدعيم وتثبيت الأفكار والسلوكيات المرغوب فيها وتصحيح الأفكار والسلوكيات غير المرغوبة، وتقديم تفسير لصحة أو عدم صحة الأفكار والسلوكيات (محمد أحمد سعفان، 2006: 182-183).

4) الوعي بالذات: وتهدف هذه الاستراتيجية إلى تزويد المتدربين بمعارف ومهارات تسهم في تنمية وعيهم الذاتي الإيجابي، وتنمية الشخصية وحماية المتدرب من الانزلاق في المؤثرات السلبية التي تضر به، وتحسينه أخلاقياً، وفكرياً، وسلوكياً، كما أن تنمية الوعي بالذات هي محصلة ذهنية وشعورية معقدة، فالتفكير وحده لا ينفرد بتشكيل الوعي، فهناك الحدس والخيال، والاحساس، والمشاعر، والإرادة، والضمير، وهناك المبادئ والقيم وحوادث الحياة، والنظم الاجتماعية والظروف التي تكتنف حياة المرء، وهذا الخليط الهائل من مكونات الوعي يعمل علي نحو معقد جداً، ويسهم كل مكون بنسبة تختلف من شخص إلي آخر مما يجعل لكل شخص نوعاً من الوعي يختلف عن وعي الآخرين (سواء محمد سليمان، 2005: 82).

5) العصف الذهني: وهي طريقة علمية؛ لتحفيز وتعويد المتدربين علي توظيف معارفهم وخبراتهم الشخصية للبحث عن حلول لمشاكل قائمة أو متوقعة، أو إيجاد بدائل جديدة لما هو متبع من أساليب وإجراءات، وبعدها تتم مناقشة الأفكار واحدة بعد الأخرى من قبل المتدربين وإعطاء الفرصة لكل متدرب لأن يوضح وجهة نظره ليعدل أو يضيف إليها للتواصل لعدد من الأفكار التي تحظى بتأييد غالبية المشاركين في البرنامج التدريبي ويتطلب استخدام هذه الطريقة وسائل وأساليب سمعية وبصرية وكذلك المعاييشة الميدانية (عامر خضير الكبيسي، 2005: 244).

6) النمذجة: تقوم طريقة النمذجة، أو استخدام النماذج السلوكية، علي أساس إتاحة نموذج سلوكي مباشر، أو ضمني للمتدرب؛ بقصد إحداث تغيير ما في سلوكه، حيث يكون الهدف هنا هو توصيل معلومات حول النموذج السلوكي المعروف أثناء الجلسة (محمد محروس الشناوي، 1995: 368).

وتتمثل أهمية النمذجة في أن النماذج السلوكية المستخدمة توفر لنا المعلومات التي يمكن عن طريقها اكتساب أنماط السلوك المختلف دون الحاجة إلي أدائها وبالتالي نجد أن فعالية النمذجة تعتمد علي خصائص كل من النموذج والسمات المعرفية والشخصية للفرد (جلال كايد حمزة وآخرون، 2007: 74).

7) المحاكاة: هي إحدى الأساليب التدريبية؛ لممارسة المواقف الحقيقية، أي التعلم بالعمل وتستخدم المحاكاة لإعادة تكوين عناصر البيئة قيد الدراسة حيث تتاح الفرصة للفرد لأن يتدرب في ظروف واقعية بعيدة عن ضغوط الحياة، ومن نتائجها مساعدة المشاركين في البرنامج التدريبي علي فهم الانفعالات والجوانب الإدراكية قبل أن تمارس في المواقف الواقعية (عصام عطا الله الخليفات، 2018 : 99).

جلسات البرنامج والجدول الزمني:

تكونت جلسات البرنامج التدريبي من 36 جلسة، تراوحت المدة الزمنية للجلسة بين (60) دقيقة و(90) دقيقة باستثناء الجلستين رقم (35- 36) حيث استغرقت كل منها (120) دقيقة، تخللها فترات راحة قصيرة، بواقع أربع جلسات في الأسبوع، هذا بالإضافة إلى جلسة القياس القبلي.

وفيما يلي جدول والذي يبين جلسات البرنامج التدريبي وأهدافها وفنياتها:

جدول (5) ملخص جلسات البرنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات لتحسين درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الفنيات والاستراتيجيات	زمن الجلسة
الجلسة 1-2	تمهيد وتعارف التعريف بالبرنامج التدريبي وأهميته	المحاضرة المناقشة والحوار	90-60 دقيقة
الجلسة 3-4	مفهوم مهارات إدارة الذات	المحاضرة ، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، النمذجة، المحاكاة	90-60 دقيقة
الجلسة 5-6	مهارات ومكونات إدارة الذات	المحاضرة المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، العصف الذهني	90-60 دقيقة
الجلسة 7-8	التدريب علي مهارة إدارة الوقت	المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، العصف الذهني، النمذجة	90-60 دقيقة
الجلسة 9-10	التدريب علي مهارة التخطيط الجيد	المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، العصف الذهني	90-60 دقيقة
الجلسة 11-12	التدريب علي مهارة الثقة بالنفس	المحاضرة، المناقشة، الواجب المنزلي ، العصف الذهني، المحاكاة	90-60 دقيقة
الجلسة 13-14	التدريب علي حل المشكلات	المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، العصف الذهني، المحاكاة	90-60 دقيقة
الجلسة 15-16	التدريب علي مهارة تحقيق الأهداف	المحاضرة، المناقشة ، الواجب المنزلي، العصف الذهني	90-60 دقيقة
الجلسة 17-18	إدارة الذات وبعض المفاهيم المتداخلة	المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، العصف الذهني، الوازع الديني	90-60 دقيقة
الجلسة 19-20	مفهوم وأبعاد التدفق النفسي	المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، العصف الذهني، المحاكاة	90-60 دقيقة
الجلسة 21-22	مكونات التدفق النفسي	المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، العصف الذهني	90-60 دقيقة
الجلسة 23-24	مهارة الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، العصف الذهني	90-60 دقيقة
الجلسة 25-26	مهارة تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، العصف الذهني	90-60 دقيقة
الجلسة 27-28	مهارة نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل	المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، العصف الذهني، النمذجة	90-60 دقيقة
الجلسة 29-30	مهارة الإحساس بالضبط أو السيطرة	المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، العصف الذهني	90-60 دقيقة
الجلسة 31-32	التدفق السلبي والتدفق الإيجابي	المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، العصف الذهني	90-60 دقيقة
الجلسة 33-34	العلاقة بين مهارات إدارة الذات والتدفق النفسي	المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي، العصف الذهني	90-60 دقيقة
الجلسة 35	الانتهاء والتقييم تطبيق (مقياس السعادة، مقياس التفكير الإيجابي)	المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي بالشكر والثناء	120 دقيقة
الجلسة 36	المتابعة (تطبيق المقياس التتبعي لقياس استمرار أثر البرنامج التدريبي عليهن بعد مرور شهر ونصف من انتهاء البرنامج)	المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي بالشكر والثناء	120 دقيقة

- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

- (1) أساليب الإحصاء الوصفي (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية) لمتغيرات البحث.
- (2) معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لتحديد العلاقة بين مهارات إدارة الذات ودرجة التدفق النفسي لدى عينة الدراسة.
- (3) اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين (Paired Samples T Test) في القياسات القبليّة البعدية للمجموعة التجريبية.
- (4) اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent Samples T test) للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- (5) معادلة مربع إيتا (2η) لحساب حجم التأثير للبرنامج.

اختبار التوزيع الطبيعي لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة:

وللتأكد من إمكانية استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية لتحليل البيانات واستخراج النتائج فقد تم إجراء اختبار التوزيع الطبيعي لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي (مهارات إدارة الذات، التدفق النفسي)، وذلك للتحقق من اعتدالية توزيع الدرجات، وقد تم الاستعانة في ذلك باختبار (Shapiro-Wilk test) الذي يوضح نتائج الجدول التالي:

جدول (6) نتائج اختبار التوزيع الطبيعي (Shapiro-Wilk test) لدرجات الأخصائيات على أدوات الدراسة

أدوات الدراسة	المجموعات	القياسات	درجات الحرية	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
مقياس مهارات إدارة الذات	التجريبية	قبلي	20	0.942	0.103
		بعدي	20	0.851	0.098
	الضابطة	قبلي	20	0.786	0.085
		بعدي	20	0.911	0.086
مقياس التدفق النفسي	التجريبية	قبلي	20	0.1011	0.125
		بعدي	20	0.852	0.061
	الضابطة	قبلي	20	0.985	0.120
		بعدي	20	0.884	0.100
		قبلي	20	0.800	0.085
		بعدي	20	0.901	0.097

نتائج البحث وتفسيرها:

فروض البحث التجريبية:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها: ينص الفرض الأول على أنه " تتحسن مهارات إدارة الذات لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية "أفراد المجموعة التجريبية" من قبل إلى بعد تطبيق البرنامج التدريبي وذلك لصالح التطبيق البعدي " .

وللتحقق من الفرض الأول تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين Paired Samples t-test للتعرف على دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس مهارات إدارة الذات وأبعاده، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (7) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات إدارة الذات وأبعاده لدى الأخصائيات بالمجموعة التجريبية

مهارات إدارة الذات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير η^2
إدارة الوقت	قبلي	19.35	2.661	9.847	19	0.01	0.836
	بعدي	28.40	2.998				
التخطيط الجيد	قبلي	19.30	2.408	19.149	19	0.01	0.950
	بعدي	29.15	.988				
الثقة بالنفس	قبلي	15.95	2.114	21.149	19	0.01	0.959
	بعدي	28.75	2.291				
حل المشكلات	قبلي	16.15	3.773	13.399	19	0.01	0.904
	بعدي	29.10	2.268				
تحقيق الأهداف	قبلي	19.00	4.180	10.077	19	0.01	0.842
	بعدي	28.75	2.221				
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي	89.75	8.025	21.562	19	0.01	0.960
	بعدي	144.15	7.761				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة أقل من (0,01) في جميع مهارات إدارة الذات والدرجة الكلية لدى الأخصائيات بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي عليهن، مما يشير إلى تحسن مهارات إدارة الذات لديهن من قبل إلى بعد التدريب.

وتشير هذه النتيجة التي تم التوصل إليها إلى فعالية البرنامج التدريبي الذي تدربت عليه أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية (أفراد المجموعة التجريبية)، فمن خلال تنوع الأساليب التي استخدمت في البرنامج التدريبي في الجلسات التدريبية، والتعامل مع الأخصائيات باحترام وتفاعل، مما ساعد علي تنمية مهارات إدارة الذات لديهن، وتطبيقهن لتلك المهارات في عملهن وانتقال ذلك إلى مواقف الحياة المختلفة أيضاً، مما أدى إلي الاستفادة من البرنامج التدريبي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة إيشل وآخرون (2003)، ودراسة ناهد محمد أحمد وراذ (2017)، دراسة نورهان محمد بهجت أنور (2018)، دراسة إيمان عبد الوهاب محمود (2020)، التي توصلت نتائج دراساتهم إلي وجود تحسن في مهارات إدارة الذات لدى المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، وتتفق هذه النتيجة مع نظرية تحديد الاهداف.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها: ينص الفرض الثاني على " تختلف مهارات إدارة الذات لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية بعد تطبيق البرنامج التدريبي وذلك لصالح المجموعة التجريبية"، وللتحقق من الفرض الثاني تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples T test لتعرف دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس مهارات إدارة الذات وأبعاده، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (8) الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات إدارة الذات وأبعاده في القياس البعدي

مهارات إدارة الذات	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير η^2
إدارة الوقت	التجريبية	20	28.40	2.998	12.317	38	.000 دالة	0.799
	الضابطة	20	19.20	1.472				
التخطيط الجيد	التجريبية	20	29.15	.988	14.891	38	.000 دالة	0.853
	الضابطة	20	20.10	2.531				
الثقة بالنفس	التجريبية	20	28.75	2.291	10.172	38	.000 دالة	0.731
	الضابطة	20	17.85	4.208				
حل المشكلات	التجريبية	20	29.10	2.268	10.347	38	.000 دالة	0.738
	الضابطة	20	18.50	3.980				
تحقيق الأهداف	التجريبية	20	28.75	2.221	12.694	38	.000 دالة	0.809
	الضابطة	20	17.70	3.197				
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	20	144.15	7.761	19.953	38	.000 دالة	0.912
	الضابطة	20	93.35	8.330				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة أقل من (0.01) في جميع مهارات إدارة الذات والدرجة الكلية لدى الأخصائيات بالمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي عليهن، مما يشير إلى تحسن مهارات إدارة الذات لدى المجموعة التجريبية عن الضابطة بعد التدريب. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة إيهاب سيد محمود شحاتة (2012)، دراسة إيمان محمد ريان (2015)، دراسة خالد سيد فاروق سيد (2016)، دراسة مروة أحمد عبد العزيز زعل (2018)، التي توصلت نتائج دراساتهم عن فاعلية البرنامج في تحسين مهارات إدارة الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وهذه النتيجة التي تم التوصل إليها تشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي الذي تدرب عليه لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية (أفراد المجموعة التجريبية) ولم تتدرب عليه أفراد المجموعة الضابطة، حيث اشتمل البرنامج التدريبي علي فنيات متنوعة كان لها الدور الأكبر في تنمية مهارات إدارة الذات لدى الأخصائيات (أفراد المجموعة التجريبية)، ومهارات إدارة الذات لها أثر قوي وفعال في أنفسنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية.

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها: ينص الفرض الثالث على انه " لا تختلف مهارات إدارة الذات لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية "أفراد المجموعة التجريبية" في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور فترة المتابعة (شهر ونصف تقريباً) بعد انتهاء تطبيق البرنامج التدريبي".

وللتحقق من الفرض الثالث تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين Paired Samples t-test لتعرف دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس مهارات إدارة الذات وأبعاده، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (9) الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات إدارة الذات وأبعاده لدى الأخصائيات بالمجموعة التجريبية

مهارات إدارة الذات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	بعدي	28.40	2.998	.748	19	.465 غير دالة
	تتبعي	28.80	2.419			
التخطيط الجيد	بعدي	29.15	.988	1.878	19	.076 غير دالة
	تتبعي	28.55	2.139			
الثقة بالنفس	بعدي	28.75	2.291	.501	19	.622 غير دالة
	تتبعي	28.45	2.910			
حل المشكلات	بعدي	29.10	2.268	.502	19	.621 غير دالة
	تتبعي	28.75	3.006			
تحقيق الأهداف	بعدي	28.75	2.221	.593	19	.560 غير دالة
	تتبعي	28.55	2.523			
الدرجة الكلية للمقياس	بعدي	144.15	7.761	.786	19	.442 غير دالة
	تتبعي	143.10	10.156			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب درجات أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية "أفراد المجموعة التجريبية" في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات إدارة الذات (إدارة الوقت - التخطيط الجيد - الثقة بالنفس - حل المشكلات - تحقيق الأهداف) بعد مرور فترة المتابعة (شهر ونصف تقريباً) بعد انتهاء تطبيق البرنامج التدريبي، وتشير هذه النتائج إلى صحة الفرض الثالث من فروض الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة خالد سيد فاروق سيد (2016)، ودراسة هبه عبده محمد عبده (2016)، دراسة مروة أحمد عبد العزيز زعبل (2018)، دراسة انتصار إبراهيم شعبان إبراهيم (2020)، التي توصلت نتائج دراساتهم إلى عدم وجود فروق لدى مجموعة الدراسة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مهارات إدارة الذات، وتحقيق فعالية البرنامج التدريبي، كما اعتمدت على فنية التغذية الراجعة في جلسات البرنامج لضمان ثبات فاعلية الأفكار والمعلومات لدى أفراد المجموعة التجريبية، والعمل على تعديل وتصحيح الأفكار والمهارات غير المرغوبة من خلال مواجهة ما تم تنفيذه أثناء الجلسات السابقة، مما ساعد على استمرار أثر التدريب أثناء فترة المتابعة.

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها: ينص الفرض الرابع على " تتحسن درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية "أفراد المجموعة التجريبية" من قبل إلي بعد تطبيق البرنامج التدريبي وذلك لصالح التطبيق البعدي". وللتحقق من الفرض الرابع تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين Paired Samples t-test لتعرف دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التدفق النفسي وأبعاده، كما يوضحه الجدول التالي :

١

جدول (10) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس التدفق النفسي وأبعاده لدى الأخصائيات بالمجموعة التجريبية

أبعاد التدفق النفسي	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير η^2
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	قبلي	15.70	2.754	17.398	19	.000 دالة	0.912 كبير
	بعدي	27.80	2.587				
تركيز تام في المهمة أو العمل	قبلي	16.55	2.187	11.595	19	.000 دالة	0.822 كبير
	بعدي	27.55	3.363				
الإحساس بالضبط أو السيطرة	قبلي	16.05	2.523	14.091	19	.000 دالة	0.872 كبير
	بعدي	27.40	2.348				
تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	قبلي	15.75	4.127	12.223	19	.000 دالة	0.837 كبير
	بعدي	28.95	1.190				
نسيان الذات والزمان والمكان أثناء العمل	قبلي	16.50	4.045	11.108	19	.000 دالة	0.809 كبير
	بعدي	27.75	2.731				
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي	80.55	8.432	22.703	19	.000 دالة	0.946 كبير
	بعدي	139.45	5.942				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.01) في جميع أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية لدى الأخصائيات بالمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي عليهن، مما يشير إلى تحسن التدفق النفسي لدى المجموعة التجريبية بعد التدريب.

وقد تم حساب حجم تأثير المتغير المستقل "البرنامج التدريبي في تحسين التدفق النفسي" لدى أخصائيات المجموعة التجريبية باستخدام مربع ايتا، وتشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير جداً حيث أن نسبة كبيرة تتراوح بين (80% و 94%) من تباين الأخصائيات في التدفق النفسي والدرجة الكلية في القياس البعدي يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج، وقد كان الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء هو أكثر أبعاد التدفق النفسي تحسناً، بينما كان نسيان الذات والزمان والمكان أثناء العمل هو أقلها تحسناً، وتشير هذه النتائج إلى صحة الفرض الرابع من فروض البحث. وتتفق نتائج الدراسة الراهنة مع دراسة منتظر سلمان كطفان (2018)، دراسة محمود مغازي على العطار (2014)، دراسة محمد محمد منصور عبدالرازق (2014)، ودراسة محمد علي محمد إبراهيم (2020)، ودراسة إيناس محمد سليمان علي (2021)، التي توصلت لنتائج دراساتهم إلى وجود فروق بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح التطبيق البعدي في التدفق النفسي.

نتائج فرض الدراسة الخامس وتفسيرها: ينص الفرض الخامس على "تختلف درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية بعد تطبيق البرنامج التدريبي وذلك لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من الفرض الخامس تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples T test لتعرف دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التدفق النفسي وأبعاده، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (11) الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التدفق النفسي وأبعاده في القياس البعدي

أبعاد التدفق النفسي	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير η^2
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	التجريبية	20	27.80	2.587	17.765	38	.000 دالة	0.892 كبير
	الضابطة	20	15.65	1.631				
تركيز تام في المهمة أو العمل	التجريبية	20	27.55	3.363	7.621	38	.000 دالة	0.604 كبير
	الضابطة	20	18.55	4.071				
الإحساس بالضبط أو السيطرة	التجريبية	20	27.40	2.348	7.721	38	.000 دالة	0.892 كبير
	الضابطة	20	17.85	5.008				
تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	التجريبية	20	29.10	2.268	10.347	38	.000 دالة	0.738 كبير
	الضابطة	20	18.50	3.980				
نسيان الذات والزمان والمكان أثناء العمل	التجريبية	20	27.75	2.731	12.780	38	.000 دالة	0.811 كبير
	الضابطة	20	16.80	2.687				
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	20	139.45	5.942	16.627	38	.000 دالة	0.879 كبير
	الضابطة	20	86.30	13.002				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة أقل من (0.01) في جميع أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية لدى الأخصائيات بالمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي عليهن، مما يشير إلى تحسن التدفق النفسي لدى المجموعة التجريبية عن الضابطة بعد التدريب. وقد تم حساب حجم تأثير المتغير المستقل "البرنامج التدريبي في تحسين التدفق النفسي" لدى أخصائيات المجموعة التجريبية باستخدام مربع ايتا، وتشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير جدا حيث أن نسبة كبيرة تتراوح بين (60% إلى 89%) من تباين الأخصائيات في التدفق النفسي والدرجة الكلية في القياس البعدي يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج، وقد كان التحسن كبيراً لدى المجموعة التجريبية في جميع أبعاد التدفق النفسي مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي، وتشير هذه النتائج إلى صحة الفرض الخامس من فروض البحث. وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة رهام محمود فايز مصطفى العصفوري (2016)، ودراسة هبه سامي محمود (2018)، ودراسة دراسة سمية زكي عبدالعزيز أبوحيحة (2019)، دراسة سارة محروس طه مرسي (2019)، والتي توصلت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في التدفق النفسي. نتائج الفرض السادس وتفسيرها: ينص الفرض السادس على أنه "لا تختلف درجة التدفق النفسي لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية" أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور فترة المتابعة (شهر ونصف تقريباً) بعد انتهاء تطبيق البرنامج التدريبي". وللتحقق من الفرض السادس تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين Paired Samples t-test لتعرف دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التدفق النفسي وأبعاده، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (12) الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التدفق النفسي وأبعاده لدى الأخصائيات بالمجموعة التجريبية

أبعاد التدفق النفسي	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	بعدي	27.80	2.587	0.622	19	.541 غير دالة
	تتبعي	28.25	2.672			
تركيز تام في المهمة أو العمل	بعدي	27.55	3.363	0.253	19	.803 غير دالة
	تتبعي	27.35	2.007			
الإحساس بالضبط أو السيطرة	بعدي	27.40	2.348	0.185	19	.855 غير دالة
	تتبعي	27.55	2.723			
تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	بعدي	28.95	1.190	1.566	19	.134 غير دالة
	تتبعي	29.35	.875			
نسيان الذات والزمان والمكان أثناء العمل	بعدي	27.75	2.731	0.727	19	.476 غير دالة
	تتبعي	27.15	3.150			
الدرجة الكلية للمقياس	بعدي	139.45	5.942	0.132	19	.897 غير دالة
	تتبعي	139.65	7.285			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب درجات أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية "أفراد المجموعة التجريبية" في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات التدفق النفسي (الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء- تركيز تام في المهمة أو العمل-الإحساس بالضبط أو السيطرة-تركيز الانتباه ومواجهة التحديات-نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل) بعد مرور فترة المتابعة (شهر ونصف تقريباً) بعد انتهاء تطبيق البرنامج التدريبي، وتشير هذه النتائج إلى صحة الفرض السادس من فروض البحث.

تتفق نتائج البحث مع دراسة سيد البهاص (2010)، ودراسة محمود مغازي على العطار(2014)، ودراسة فاطمة السيد حسن خشبة (2017)، ودراسة أحمد رجب اللواتي (2020)، دراسة محمد علي محمد إبراهيم (2020)، التي توصلت نتائج دراساتهم إلي عدم وجود فروق بين المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي وأثناء المتابعة في التدفق النفسي، وتفسر هذه النتائج التي أظهرها القياس التتبعي بما تضمنه البرنامج التدريبي من تهيئة لفرص التفاعل أمام أخصائيات المكتبات من خلال التوضيح لأشكال التفاعل السوي والذي يؤكد علي أهمية التركيز والانتباه، ومواجهة التحديات والمواقف التي تتعرض أخصائيات المكتبات في المواقف المختلفة عن طريق الضبط والسيطرة الذي يساعد علي تحسين درجة التدفق النفسي وتطبيقه في العمل وفي جميع نواحي الحياة، وهذا يتوقف علي دور المدرب في التخطيط للمشاركة بنشاطات تخدم أخصائيات المكتبات لتحقيق هدف البرنامج التدريبي.

خلاصة نتائج البحث: أسفرت نتائج البحث في شقها الوصفي عن وجود علاقة طردية مهارات إدارة الذات والتدفق النفسى، كما أسفرت في شقها التجريبي عن فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات وتحسين درجة التدفق النفسى لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية.

- توصيات البحث:

- (1) إعداد برامج لتدريب أخصائيات المكتبات بالمدارس علي إدارة الوقت والتخطيط الجيد.
- (2) الاستفادة من البرنامج التدريبي الذي تم إعداده وتطبيقه في البحث الحالي مع مجموعات أخرى من أخصائيات المكتبات في الإدارات التعليمية المختلفة.
- (3) تحفيز أخصائيات المكتبات على متابعة ومواصلة التعليم الذاتي والمشاركة في الدورات والبرامج التدريبية.
- (4) تفعيل خطط التدريب والتأهيل للعاملين في مجال المكتبات في جميع الإدارات التعليمية.
- (5) تحفيز أخصائيات المكتبات وتشجيعهم على أداء أدوار جديدة، وأكبر في المهنة من خلال اكتساب المزيد من الكفاءات والمهارات بعد المشاركة في البرامج التدريبية المختلفة.

بحوث مقترحة:

- (1) فعالية برنامج لتحسين إدارة الوقت لتنمية الشعور بالسعادة والدافعية أثناء العمل لدى أخصائيات المكتبات.
- (2) فعالية برنامج تدريبي للتفكير الإبداعي في حل المشكلات لتنمية الثقة بالنفس لدى أخصائيات المكتبات.
- (3) برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات لتحسين درجة التدفق النفسى لدى أخصائيات المكتبات بالمرحلة الثانوية.

قائمة المراجع:

أولاً : المراجع العربية:

- أحمد رجب اللواتي (2020). التدفق النفسي وعلاقته بإدارة الغضب لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- أحمد عبد الملك أحمد (2019). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، **المجلة التربوية ج66**، كلية التربية جامعة سوهاج .
- أحمد ماهر (2008). **إدارة الذات**، الإسكندرية، الدار الجامعية.
- أحمد بلبقرة (2018). التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح.
- أحمد سيد عبد الفتاح (2017). الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس ع91**، رابطة التربويين العرب.
- إلهام أحمد عبد البصير(2021). توظيف الأنشطة التفاعلية لتنمية التدفق النفسي وأثرها في اكتساب السلوكيات الإيجابية في مرحلة رياض الأطفال، رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة حلوان.
- إيمان عبد الوهاب محمود (2020). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والتوافق المهني لدي معلمي التربية الخاصة، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج (30)، ع (106).
- إيمان محمد ريان (2015). التدريب على استخدام السيناريوهات المستقبلية في تنمية مهارات إدارت الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- باظة أمال عبد السميع (2011). **اختبار التدفق النفسي**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية. -
- باظة، أمال عبد السميع (2012). **جودة الحياة النفسية**، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية .
- أبو عصر، بسام محمد عبد الوهاب محمد (2021). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مهارات إدارة الذات لخفض التسويف الأكاديمي لدي طلاب التعليم الثانوي الفني، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- تامر حسين علي السمران، عبد الكريم المساعد (2014). **سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها**، عمان، دار مكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
- جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاقي (1995): **معجم علم النفس والطب النفسي**، القاهرة، دار النهضة العربية.
- جلال كايد حمزة وآخرون (2007). **تعديل السلوك**، عمان، دار الصفاء.
- حامد بن أحمد ضيف الله الغامدي (2005) . فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة السلوك، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- حسن مصطفى عبد المعطي (2009). **المقاييس النفسية المقتنة**، القاهرة، زهراء الشرق.
- عامر خضير الكسيبي (2005). **إدارة الموارد البشرية في الخدمة المدنية**، القاهرة، منشورات المنظمة العربية الإدارية.
- عزت عبد الحميد محمد حسن (2016). **الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج SPSS**، القاهرة، دار الفكر العربي.

- سناء محمد سليمان (2005). *تحسين مفهوم الذات- تنمية الوعي بالذات* ، سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع، القاهرة ، عالم الكتب.
- سناء محمد سليمان (2009). *مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ومهاراته الأساسية*، القاهرة، عالم الكتب .
- سيد أحمد البهاص (2010). *التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت " دراسة سيكومترية – إكلينيكية"*، المؤتمر السنوي الخامس عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 117169.
- شوقي عبد الله (2006). *إدارة الوقت ومدارس الفكر الإداري*، عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع .
- صفاء يوسف الاعسر (1997). *برامج التدريب : محكات بنائها وتقييمها* ، القاهرة ، دار قباء .
- علي عسكر (2003). *ضغوط الحياة .. وأساليب مواجهتها*، القاهرة ، دار الكتاب الحديث .
- صفوت أنست فرج (1991). *التحليل العاملي في العلوم السلوكية*، ط2، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2013). *حالة التدفق: المفهوم. الأبعاد. والقياس*، شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 50.
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2014). *علم النفس الإيجابي*، تونس، مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، عاطف مسعد الحسيني (2016). *علم النفس الإيجابي "نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها"* ، القاهرة، عالم الكتب.
- محمد عبد الله وآخرون السبيلي (2000). *علم النفس التربوي وتطبيقاته* ، العين ، مكتبة الفلاح.
- محمد علي محمد إبراهيم (2020). *التدفق النفسي للمعلمين وعلاقته بالموهبة لدى الطفل الأصم*، رسالة ماجستير، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا.
- محمد محروس الشناوي (1995). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، القاهرة، دار غريب.
- محمود السيد محمد يوسف (2021). *فعالية التدريب علي بعض مهارات إدارة الذات في الحد من بعض المشكلات السلوكية الصفية لدي طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ .
- منتظر سلمان كطفان (2018). *التدفق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال*، مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية، مج 8، ع3، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة ذي قار - العراق.
- ناهد محمد أحمد وراذ (2017). *برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الإحترق النفسي لدى معلمات الحضانه، رسالة ماجستير*، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- نورهان محمد بهجت أنور (2018). *برنامج تدريب جمعي قائم علي الألعاب الدرامية لتنمية إدارة الذات لدي الطالبة المعلمة والطفل، رسالة دكتوراه*، كلية التربية للطفولة المبكرة ، جامعة القاهرة.
- هبه عبده محمد عبده (2016). *فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية مهارات إدارة الذات وأثره على السلوك الإيجابي والأداء الأكاديمي لدى المراهقات ضعيفات السمع الموهوبات قيادياً، رسالة دكتوراه*، معهد البحوث والدراسات العربية ، جامعة الدول العربية.

References:

- Csikszentmihalyi, . (1990) - New Zealand Journal of Health, Physical , The value of sport is considered from a social scientific perspective. While there are many obvious beneficial aspects to sport, it is a dangerous illusion to believe that any human institution is entirely good or beneficia .
- Csikszentmihalyi,M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014) . Flow. In Flow and the foundations of positive psychology (pp227-238) . Springer, Dordrecht .
- Eshel, Y . (2003): Perceived Classroom Control, Self- Regulation, Self Regulated Learning Strategies and Academic Achievement Educational Psychology . An International Journal of Experimental Education Psychology, Vol. 23, pp. 249-260.
- Goleman, R Boyatzis (2008) . The response to “What Makes a Leader?” was enthusiastic.
- Link S, (2016), Socio-emotional development EBSCO, Resarcher Strater .
- Kuhnle,c.,& Sinclair ,M .(2011). Decision mode as an antecedent of flow ,motivational interferfnce ,and regret , learning and individual,vol.29,pp.239-243.
- Kuhlkamp, N. (2015). How to promote flow experiences at work: The impact of a mindfulness-based intervention and the role of trait mindfulness. Master's thesis, faculty of Psychology and neuroscience, Maastricht University.
- Staf and Student .(2016). Self Management . <http://www2.Ise.ac.uk>

Developing Self-management Skills among Female Library Specialists at the Preparatory Stage to Enhance the Psychological Flow Level

Gehan Said Abdelfattah Ibrahim Elgohary

PHD degree- Department of Educational Psychology

Faculty Of Women- Ain Shams University-Egypt

Gehan.232123@moe.edu.eg

PrOf.Dr.Sanaa Mohamed Soliman A.PrOf.Dr.Shadia Abd Elaziz Mohtady

Professor of Educational Psychology A.Professor of Educational Psychology

Faculty of Women for Arts,
Science & Education

Faculty of Women for Arts,
Science & Education

Ain Shams University

Ain Shams University

Sanaa.Soliman@Wamen.asu.edu.eg

Shadia.montaser@Wamen.asu.edu.eg

Abstract:

The research aims at exploring the relationship between self-management skills and the psychological flow level among female library specialists at the Preparatory Stage attempting to enhance their psychological flow level. The sample of this study consists of a survey group (150 female library specialists at the Preparatory Stage), 30 in the descriptive approach and 40 in the experimental one, who were affiliated to el-Sorouk educational administration (el-Sorouk City- Cairo Governorate) during the the academic year 2020-2021 . They have been divided into two groups, (20) in the experimental group and (20) in the control group. The following research tools were used: the family socio-cultural level form (prepared by the researchers), self-management scale among female library specialists at the Preparatory Stage (prepared by the researchers), a training program to develop self-management skills to enhance the psychological flow level among female library specialists at the Preparatory Stage (prepared by the researchers). The results of the research, in terms of its descriptive approach, have revealed, as well as the effectiveness of the training program to developing self-management sand enhancing the psychological flow level, among female library specialists at the Preparatory Stage.

Keywords: self-management skills- the psychological flow level- female library stage- the training program.