

**فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات إدارة الذات في تنمية
الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى معلمات رياض الأطفال الطالبات
بدولة الكويت**

أ/ فتوح على محمد الكندري

مدرب متخصص (ب) بمكتب التربية العملية كلية التربية الأساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت

مستخلص:

هدف البحث إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت، وتكونت عينة البحث من (٤٨) طالبة من الطالبات الملمات تخصص رياض الأطفال، منهم (٢٤) طالبة مجموعة تجريبية، و(٢٤) طالبة مجموعة ضابطة، واستخدمت الباحثة برنامج تدريبي قائم على مهارات إدارة الذات إعداد الباحثة، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية اعداد: منال الخراز (٢٠٢١)، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت، كما استمرت فاعلية البرنامج بعد شهر من انتهاء البرنامج.

الكلمات المفتاحية: مهارات إدارة الذات - الكفاءة الذاتية الأكاديمية

**فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات إدارة الذات في تنمية
الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى معلمات رياض الأطفال الطالبات
بـدولة الكويت**

أ/ فتوح على محمد الكندري

مدرّب متخصص (ب) بمكتب التربية العملية كلية التربية الأساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت

مقدمة البحث:

يتطلب تحقيق الكفاءة الذاتية بشكل عام، نوع من التنظيم الذاتي وإدارة الذات، والتي قد يفقدها الكثير من طلبة المرحلة الجامعية، ومن الضروري أن يدير الفرد أي عمل يريد نجاحه بشكل منظم ومرتب، ويجب أن يتقن المهارات التي من خلالها يستطيع مواجهة الضغوط، والتحديات التي تواجه تحقيق أهدافه بمهارة وخبرة، وللوصول إلى هذه المهارة والخبرة يجب التدريب، والممارسة الفعلية لهذه المهارات حتى ينتهي للطالب مواجهة أي من المشكلات التي قد تواجهه عندما يتعرض للمواقف التي تحتاج إلى مهارات إدارة الذات.

وتعد مهارات إدارة الذات لدى الفرد أساساً مهماً لتحديد مستوى الدافعية، ومستوى الصحة النفسية للطالب، وقدرته على الإنجاز الشخصي والأكاديمي، كما أنها تؤثر على نوعية الأنشطة والمهام التي يختارها الفرد بل وعلى طول مدة المقاومة التي يبديها الفرد أمام العقبات التي تعترض طريقه والعكس صحيح، وتتولد مهارات إدارة الذات من تجارب الحياة، ومن أشخاص نتخذهم قدوة لنا، ويعزي فشل بعض الطلبة في بداية تعلمهم إلى انخفاض مهارات إدارة الذات، ومن ثم نجد أن هناك ضرورة ملحة لإيجاد نوع من التكامل بين التوجهات البحثية المختلفة والخاصة بالنواحي الدافعية والانفعالية والمعرفية وما وراء المعرفية، وهو ما يتمثل في الاهتمام بالتعلم المنضبط ذاتياً (المنظم ذاتياً) الذي يتيح الفرصة لتعليم الطلاب مدي الحياة، فضلاً عن تفوقهم في التحصيل الدراسي (سمر السيد، ونجوى إمام، وحمدى ياسين، ٢٠١٥، ٧٨).

وأكثر فئات المجتمع تعرضاً للاضطرابات والضغوط هم طلبة الجامعة وخاصة الطالبات، ففي المرحلة الجامعية تواجه الطالبات ضغوطاً أكثر من المراحل الأخرى فهي مرحلة استقلال عن الأسرة، وهذا يؤدي بالضرورة إلى الشعور بالاضطراب والضغوط الأكاديمية وانخفاض مستوى التحصيل والذات يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على إدارة الذات من حيث توجيه المشاعر والأفكار وتوظيف إمكاناتهم نحو الأهداف التي يصبوا إلى تحقيقها بكفاءة عالية وهذه القدرة منها ما هو موجود لديهم، ومنها مكتسبه بالممارسة والتدريب.

كما أشارت دراسة هويدة محمود (٢٠١٢) إلى دور التدريب على مهارات إدارة الذات في تنظيم حياة الطلبة بشكل سليم، وتحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي، والتمكن من الاستفادة من مهاراته وقدراته، وكيفية إدارتها مما يدعم شخصية الفرد وثقته بنفسه وتقدير ذاته. وتذكر أن إدارة الذات من المهارات التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بمهارات الدراسة، ومهارات التفكير ومهارات الاتصال ومهارات إدارة الوقت ومهارات إدارة المهام، كما أن لها تأثيراً مباشراً في تشكيل شخصية الطالب الدراسية والعملية، وتساعده على اكتساب مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات، وتزيد من تحصيله للمواد الدراسية المتعددة والاستفادة منها في حياته.

وتشكل الكفاءة الذاتية الأكاديمية أساساً لاثارة دافعية المتعلمين وإنجازاتهم الشخصية، فأن اعتقاد الطالب بقدرته على إنجاز المهام الأكاديمية الخاصة به، تساعده في تشكيل وإثارة الدافعية لديه من أجل القيام بهذه المهام والتغلب على الصعوبات التي تعترضه أثناء عملية التعلم، والعمل على تذليلها، ولذل عدت الكفاءة الذاتية الأكاديمية أحد مفاتيح النجاح التي يمتلكها الطالب في تحقيق التحصيل الجيد وتحقيق التوافق المنشود (وائل مبروك، ٢٠٢١، ١٣٨).

ومما سبق يتبين أهمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطلاب، وعلاقتها بمهارات إدارة الذات، لذا يمكن من خلال برنامج قائم على مهارات إدارة الذات رفع الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وهي نقطة انطلاق البحث الحالي.

مشكلة البحث:

تواجه معلمات رياض الأطفال المعلمات بعض الضغوط، والمشكلات التي يواجهها أي طالب في هذه المرحلة، والتي قد تعوق الوصول إلى مستوى مرضي من الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ومن ثم فإن معلمات رياض الأطفال الطالبات في حاجة إلى التدريب علي بعض

الطرق والأساليب والمهارات واكتسابها وممارستها لتكون وسيلة وأداة يمكن من خلالها التغلب على التحديات وتنظيم المهام والمسؤوليات من جهة أخرى، وتطوير الذات واكتساب أساليب إدارة المشكلات من جهة أخرى، والسيطرة على الانفعالات السلبية، والوصول إلى مستوى جيد من الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية ترتبطها علاقة موجبة بمواجهة التحديات والصعوبات، والاستمرار في الدراسة، والنجاح الأكاديمي ومن هذه الدراسات دراسة ديفينبورت، ولان (Devenport & Lane, 2003). ويمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية من معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح القياس البعدي؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية من معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية من معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت.
- ٢- التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت.

٣- التحقق من استمرار فاعلية البرنامج التدريبي القائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت بعد شهر من انتهاء تطبيقه.

أهمية البحث:

أهمية نظرية: يستمد البحث الحالي أهميته النظرية فيما يلي:

١- تناول البحث شريحة مهمة من طلبة كليات التربية وهم معلمات رياض الأطفال الطالبات مما يعطي للبحث أهمية نظرية من خلال توفير لمحات نظرية عن هذه الفئة ومشكلاتهن واحتياجاتهن.

٢- يجمع البحث بين متعيرين إيجابيين وهما إدارة الذات، والكفاءة الذاتية الأكاديمية.

٣- تزويد المكتبات العربية ببرنامج قائم على مهارات إدارة الذات يهدف إلى تنمية كفاءة الذات الأكاديمية لدى معلمات رياض الأطفال الطالبات.

أهمية تطبيقية: يستمد البحث الحالي أهميته التطبيقية فيما يلي:

١- توجيه الاهتمام بالطالبات المعلمات تخصص رياض الأطفال من خلال رفع مستوى كفاءة الذات الأكاديمية لديهن، مما يثري من كفاءة الكوادر البشرية والمهنية في مجال رياض الأطفال.

٢- توفير برنامج تدريبي للطالبات المعلمات تخصص رياض الأطفال لتنمية كفاءة الذات الأكاديمية لديهن.

٣- تدريب الطالبات المعلمات على مهارات إدارة الذات، والتي يعود بالنفع سواء في تحقيق هدف البحث الحالي أو في جوانب أخرى شخصية ومهنية.

٤- بعض الطالبات في حاجة إلى التدريب على بعض المهارات التي تمكنهن من رفع كفاءتهن الأكاديمية، والارتقاء بمهارتهن إلى مستويات أعلى مما هن عليه، ومن ثم يساعد ذلك في إعداد معلمات رياض الأطفال على مستوى رفيع.

٥- يخدم البحث الحالي تحقيق التنمية المستدامة لمعلمات رياض الأطفال المتمثلة في الحاجة إلى الاستمرار في التدريب والتطوير المستمر للطالبات معلمات رياض الأطفال لتحقيق التنمية المستدامة.

مصطلحات البحث:

١- مهارات إدارة الذات Self-management Skills:

تعرف الباحثة مهارات إدارة الذات اجرائياً بأنها "مجموعة من المهارات والقدرات التي يمتلكها الفرد من مشاعر وأفكار وإمكانات وقدرات، والتي تظهر في شكل إجراءات يمارسها الطلاب لتحقيق أهدافهم وتتضمن بعض المهارات هي (إدارة الوقت، إدارة الضغوط، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس).

٢- الكفاءة الذاتية الأكاديمية Academic self-efficacy:

تعرف الباحثة الكفاءة الذاتية الأكاديمية اجرائياً بأنها "بنية معرفية تتكون نتيجة تؤدي الخبرات والممارسات الأكاديمية والتعليمية المتراكمة والتي تؤدي إلى الاعتقاد أو التوقع بأن الفرد يستطيع القيام ببعض المهام الأكاديمية والتعليمية بكفاءة"

إطار نظري ودراسات سابقة:

أولاً: مهارات إدارة الذات Self-management Skills:

ادارة الذات هو مصطلح سيكولوجي يستخدم لوصف عملية الانجاز الشخصي الذاتي، والهدف من اداره الذات بالنسبه للأفراد ذوي الاعاقات النمائية في ونقل الاشراف والتحكم من الوالد (القائم بالرعاية)، أو المدرب في العمل، لو صاحب العمل الى الشخص نفسه، بحيث يسمح برنامج اداره الذات الناجح في هؤلاء الافراد ان يعيشوا ويعملوا بقدر من الاستقلاليه داخل بيتهم" (أحمد جاد المولى، ٢٠٠٩، ص ٧١٤)

وتذكر هوديه محمود (٢٠١٢، ص ٥٤٣) ما أشار إليه (منزير) Minzner 2003 أن مفهوم إدارة الذات Self-managemen من المفاهيم العصرية التي لها دورا إيجابيا وفعالا في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم، و تعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه، و هذا المفهوم أكثر إنتاجية ويهدف إلى تقوية النفس؛ مما يساعد على تحقيق النجاح الأكاديمي

والاجتماعي. وتعرفه بأنه "مجموعة من المهارات و الآليات يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه، و تحديد احتياجاته؛ و من ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها و تتضمن مهارة إدارة الوقت، و إدارة الانفعالات، و إدارة العلاقات الاجتماعية، و الثقة بالنفس والدافعية الذاتية" كما تذكر أن إدارة الذات لها ثلاث مكونات فرعية هي: إدارة الوقت، وإدارة الانفعالات، وإدارة العلاقات الإجتماعية.

ويعرف أحمد مصطفى (٢٠٢٠، ٤٢٠) إدارة الذات إجرائياً بأنها: قدرة الفرد على توجه ذاته، والتحكم في انفعالاته وضبطها، ومواجهة الضغوط التي يعاني منها بهدف تحقيق توازنه مع النفس ومن ثم تحقيق الأهداف المنشودة من خلال إدارة الوقت، والاتصال الفعال، واتخاذ القرار.

وتتمثل إدارة الذات في مجموعة من المهارات والآليات التي تسلكها الفرد في المواقف المختلفة بهدف تحسين سلوكه، وتحديد احتياجاته، وتحقيق أهدافه، وتتمثل هذه المهارات في : (التخطيط الجيد- إدارة وتنظيم الوقت- إدارة الضغوط والانفعالات- إدارة العلاقات الإجتماعية- الثقة بالنفس- الدافعية الذاتية- الضبط الذاتي- التفاوض).

مكونات إدارة الذات:

أ- إدارة الوقت : Time Management و يقصد بإدارة الوقت " قدرة الفرد علي الاستخدام الرشيد للوقت من خلال تحديد الاحتياجات، ووضع الأهداف لتحقيقها، و الأولويات للمهام المطلوبة من خلال التخطيط، و الالتزام، و التحليل، و المتابعة، و عمل جداول الأعمال بالإضافة إلي تقدير المدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة"

ب- إدارة الانفعالات : Emotions Management و يقصد بها "مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة، و القدرة علي الخروج من الحالات المزاجية السيئة، و تهدئة النفس، و إظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة من حيث نوعها(سعادة - حزن - خوف - غيرة) وشدتها (معتدل - متطرف).

ج- إدارة العلاقات الاجتماعية: Social Relationships Management و يقصد بها "قدرة الفرد علي تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين و استثمارها من خلال التواصل معهم و حل المنازعات بينهم و التأثير فيهم و تمتعه بمهارة الإقناع، و تشجيع

أ/ فتوح على محمد الكندري

و دعم قدرات الآخرين من خلال التغذية الراجعة و الإرشاد و قيادته للأمور و شمولية رؤيته بالإضافة إلي التعاون و السعي؛ لتحقيق الأهداف من خلال العمل في فريق." (هوديه محمود، ٢٠١٢، ص ٥٥٠-٥٥١).

ومن خلال اطلاع الباحثة على نتائج الدراسات التي تناولت مهارات إدارة الذات والتي سعت إلى التدريب عليها أو تنميتها، أن التدريب على بعض المهارات التي تتضمنها إدارة الذات ومنها (إدارة وتنظيم الوقت، التخطيط الجيد، إدارة الضغوط والانفعالات، وإدارة العلاقات الاجتماعية، والثقة بالنفس، الخ) يسهم في تأهيل الطالب إلى النجاح الأكاديمي، والقدرة على تحقيق الأهداف، ومواجهة الضغوط والعقبات والتحديات التي قد يواجهها، وأشارت تهاني منيب (٢٠١٤، ص ٦٧٥) أن التدريب على إدارة الذات في تنمية بعض المهارات الشخصية والأكاديمية للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة وذوي صعوبات التعلم بصفة خاصة، حيث يساعد هذا التدريب في الاعتماد على أنفسهم في اتخاذ القرارات كما أنهم يستطيعوا أن يتخذوا القرارات بأنفسهم، كما أنهم يتمكنوا من تحديد الجوانب التي يرغبون في تحسينها أو تطويرها كما أن حاجتهم في الاعتماد على الراشدين أو الأقران لمساعدتهم في ضبط سلوكهم تقل أو تتلاشى.

وقد أسفرت نتائج دراسة كانسيو وآخرون (Cancio, et al, 2004) عن فاعلية التدريب على مهارة إدارة الذات في تحسين بعض المهارات الأكاديمية لديهم، حيث هدفت الدراسة إلى تدريب الطلاب على مجموعة من إجراءات إدارة الذات بغرض مساعدتهم على تحسين معدل إتمام الواجبات المنزلية. واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة هاميلتون (Hamilton, 2007) والتي أسفرت عن فاعلية التدريب على مهارات إدارة الذات في تحسين سلوك الاستمرارية في أداء المهمة.

كما اتفقت نتائج دراسة كل من هيوز و كارتر (Hughes& Carter, 2000)؛ ودراسة دولبير و آخرون (Dolbier, et al, 2001)، ونتائج دراسة بترسون و آخرون (Peterson, et al., 2006) أن تدريب الطلاب على مهارة على إدارة الذات له فاعلية في رفع المستوى

الدراسي لديهم، كما ينتج عنه تحسن في بعض المهارات المرتبطة بالجانب الأكاديمي مثل الإستعداد، وتوقع النجاح، والتوافق النفسي والاجتماعي. وأكدت نتائج دراسة مينزner (Minzner, 2004) فاعلية أسلوب إدارة الذات في تحسين معدلات إكمال الواجبات المنزلية والتقديرية الدراسية لدى عينة من الطلاب ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الثانوية، كما بينت دراسة أرون (Aron, 2005) أن إدارة الذات تساعد الفرد علي تحسين آدائه من خلال التحكم في سلوكياته ، وان تتناقص الأهداف تؤثر علي إدارة الذات بصورة سلبية ، وان تحديد الأهداف الواقعية والتي تتناسب مع القدرات الشخصي، و تساعد علي إدارة الذات لدي الفرد مما ينعكس ذلك إيجابياً علي سلوكه أثناء سعيه لتحقيق تلك الأهداف.

كما أشارت نتائج دراسة إيمان محمود (٢٠٢٠) إلى العلاقة الارتباطية بين مهارات إدارة الذات والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة، في حين أسفرت نتائج دراسة ياسمين عبد ربه (٢٠٢٠)، ودراسة هبه محمد، ونحوى إمام، وهيام شاهين (٢٠٢٠) عن العلاقة الارتباطية بين مهارات إدارة الذات والكفاءة الذاتية لدى طلاب المدارس، كما أسفرت نتائج دراسة منى الزاكي، وإيناس الشامي (٢٠١١) وجود علاقة ارتباطية بين مهارات ادارة الذات، والأداء التدريسي لدى الطالبات المعلمات.

كما أشارت نتائج دراسة جيرهاردت (Gerhardt, 2007) إلى فاعلية التدريب على مهارات ادارة الذات في تنمية التحصيل الدراسي مما يضفي للبحث الحالي أهميته في استخدام مهارات إدارة الذات في بناء البرنامج الحالي لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطالبات.

ويتبين مما سبق أنه من المهم أن يتم التدريب على مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعة بشكل عام، ومعلمات رياض الأطفال الطالبات محور البحث الحالي على وجه الخصوص، لما لها من أهمية كبيرة وفاعلية ايجابية في تنمية المهارات الشخصية، والأداء الأكاديمي، وغيرها من الجوانب الإيجابية الأخرى.

ثانياً: الكفاءة الذاتية الأكاديمية Academic self-efficacy:

أشار باندورا (Bandura, 1977) أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تتكون نتيجة الخبرات والممارسات الأكاديمية والتعليمية المتراكمة والتي تؤدي إلى الاعتقاد أو التوقع بأن الفرد يستطيع القيام ببعض المهام الأكاديمية بكفاءة، وحدد مصادر أساسية لاكتساب الكفاءة الذاتية وهي:

- ١- انجازات الأداء: وتشير إلى أن نجاح المتعلم في أداء مهام سابقة، تؤثر في توقعاته بالنجاح في المستقبل.
 - ٢- الخبرة البديلة: يتم اكتساب السلوك من خلال الملاحظة، والنموذج، فمعظم المتعلمون يقلدون سلوك الذين يتصورون أنهم أكفأ بالمهارة التي يتعلمونها، وبكثرتهم يكتسبون ثقة بالأداء عندما يلاحظ نماذج أظهرت في البداية المخاوف نفسها ثم وصلت بالتدرج لإتقان الأداء.
 - ٣- الاقناع اللفظي: تتأثر الكفاءة الذاتية الأكاديمية للمتلم ببث عبارات الحماس والتشجيع للقيام بأداء مهمة معينة، وذلك لأنه عندما يتم اقناع الفرد بأنه لديه القدرة على أداء المهمة عادة ما يكون أداء أفضل.
 - ٤- الإثارة العاطفية: تؤثر الحالة الانفعالية للمتلم بشكل مباشر على مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية، فهي تؤثر في الانتباه والتركيز، وفي تفسير الفرد للأحداث وإدراكها، وتنظيمها وتخزينها، واسترجاعها من الذاكرة، وبالتالي تؤثر الحالة المزاجية في إدراك الفرد لكفاءة الذاتية (محمد ملحم، ٢٠١٥، ٢٣٨).
- وتساعد الكفاءة الذاتية على مواجهة الطلبة الضغوط التي يتعرضون لها خلال مراحل العمر المختلفة، فالأفراد الذين لديهم كفاءة ذاتية مرتفعة، يكون لديهم مستويات ضغوط منخفضة أقل ممن يكون لديهم كفاءة ذاتية منخفضة، فالكثير من الطلبة لديهم كفاءة ذاتية منخفضة، وضعف باتخاذ القرارات وتحديد الأهداف الخاصة التي كان من الممكن أن يحصلوا عليها؛ بينما الشعور بالكفاءة الذاتية يعكس التفاؤل (رولا شريقي، ٢٠٢٠، ٣٠٢).
- وأشار باندورا (Bandura, 2000) إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى عال من الكفاءة الذاتية يبذلون جهداً أكبر من أقرانهم، ويظهرون مثابرة، ومرونة مرتفعة في مواجهة المواقف التعليمية المختلفة، وأن معتقدات الفرد عن إمكانياته وقدرته على القيام بمهام معينة تعد من المحددات القوية لمستوى الإنجازه، وبناء علي ذلك فإن الكفاءة الذاتية تسهم بشكل كبير في

مستوى النمو المعرفي الذي يقود إلى النجاح الأكاديمي. فالأفكار المتبلورة حول هذه الكفاءة تتوسط بين ما لديه من معرفة ومهارات، وبين أدائه الفعلي في المواقف التعليمية. وأشارت دراسة شانك (Shunk. 2000)، ودراسة روس (Rose, 2003)، ودراسة ساتيكي وكان (Satici & Can, 2016) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة؛ كما أشارت دراسة رولا شريقي (٢٠٢٠) إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، مما يشير إلى أهمية الاتجاه نحو تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديهم. ولقد أسفرت دراسة أسماء البشتقاني (٢٠١٨) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات إدارة الذات والكفاءة المهنية لمعلمة رياض الأطفال و توجيهات أهداف الانجازات، كما أشارت نتائج دراسة سامر العرسان (٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ومهارات حل المشكلات لدى طلبة الجامعة، مما يدعم بناء برنامج قائم على مهارات إدارة الذات بهدف تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى معلمات رياض الأطفال الطالبات.

ومما سبق يتبين للباحثة أن التدريب على مهارات إدارة الذات من أصلح المهارات التي يمكن أن تؤثر إيجابياً على الكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما أن لها نتائج إيجابية كثيرة كما أشرنا سلفاً في نتائج بعض الدراسات السابقة.

فروض الدراسة:

يسعى البحث الحالي اثبات صحة الفروض التالية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية من معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية من معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية من معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة في البحث الحالي المنهج التجريبي، الأسلوب شبه التجريبي، بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، ذات القياسات الثلاث (القبلي، والبعدي، والتتبعي)، حيث يتمثل المتغير المستقل في (برنامج تدريبي قائم على مهارات إدارة الذات)، ويتمثل المتغير التابع في (الكفاءة الذاتية الأكاديمية).

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث الحالي في معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت.

عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (48) طالبة من الطالبات المعلمات تخصص رياض الأطفال بدولة الكويت، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين منهم (٢٤) طالبة مجموعة ضابطة، و(٢٤) طالبة مجموعة تجريبية، وتراوح أعمارهن بين (١٩-٢١) عام، بمتوسط عمر زمني (٢٠,٠٥) عام، وانحراف معياري (٠,٧١).

التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

أ- التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الكفاءة الذاتية الأكاديمية:

قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، باستخدام اختبار مان - ويتني Mann-Whitney للتحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الكفاءة الذاتية الأكاديمية. وجدول (١) يوضح دلالة الفروق بينهما.

جدول (١): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

المتغيرات	المجموعة	العدد	م	مج	"U"	"W"	"Z"	مستوى الدلالة
السلوك الأكاديمي	التجريبية	٢٤	٢٤,٧٧	٥٩٤,٥	٢٨١,٥	٥٨١,٥	-٠,١٣٦	غير دالة
	الضابطة	٢٤	٢٤,٢٣	٥٨١,٥				
السياق الأكاديمي	التجريبية	٢٤	٢٣,٦٣	٥٦٧,٥	٢٦٧,٥	٥٦٧,٥	-٠,٤٤٣	غير دالة
	الضابطة	٢٤	٢٥,٣٨	٦٠٩,٥				
التنظيم وإدارة الوقت	التجريبية	٢٤	٢٤,٤٤	٥٨٦,٥	٢٨٦,٥	٥٨٦,٥	-٠,٠٣١	غير دالة
	الضابطة	٢٤	٢٤,٥٦	٥٨٩,٥				
التحصيل	التجريبية	٢٤	٢٥,٨٥	٦٢٠,٥	٢٥٥,٥	٥٥٥,٥	-٠,٦٧٦	غير دالة
	الضابطة	٢٤	٢٣,١٥	٥٥٥,٥				
المهارات المعرفية	التجريبية	٢٤	٢٤,٩٦	٥٩٩,٥	٢٧٧,٥	٥٧٧,٥	-٠,٢٢٨	غير دالة
	الضابطة	٢٤	٢٤,٠٤	٥٧٧,٥				
التعامل مع الاختبارات	التجريبية	٢٤	٢٣,١٧	٥٦٩,٥	٢٦٩,٥	٥٦٩,٥	-٠,٣٩٨	غير دالة
	الضابطة	٢٤	٢٥,٢٩	٦٠٧,٥				
الكفاءة الذاتية (الدرجة الكلية)	التجريبية	٢٤	٢٤,٤٠	٥٨٥,٥	٢٨٥,٥	٥٨٥,٥	-٠,٠٥٢	غير دالة
	الضابطة	٢٤	٢٤,٦٠	٥٩٠,٥				

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، حيث قيمة "Z" غير دالة احصائياً، سواء في الدرجة الكلية للمقياس أو الأبعاد الفرعية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

أدوات البحث:

١- مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية: اعداد منال الخراز (٢٠٢١)

تكون المقياس في صورته الأولى من (٣٩) فقرة، وتم عرض المقياس في صورته الأولى على الأساتذة المتخصصين بهدف ابداء آرائهم حول وضوح مفردات المقياس، وملائمته وضوح التعليمات، وتم حذف (٣) فقرات من فقرات المقياس. وأصبح المقياس مكون في صورته النهائية من (٣٦) فقرة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم التحقق من صدق البناء الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط (معامل بيرسون) لكل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٢٤٠ & ٠,٧٣٤) وكانت جميعها معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لمفردات المقياس.

وتم التحقق من صدق البناء للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، وتراوحت معاملات الارتباط للفقرات بين (٠,٥٣ & ٠,٨٣) وجميعها دالة احصائياً، كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٨٢ & ٠,٩٣) وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

كما قام معد المقياس بالتحقق من ثبات المقياس من خلال حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس، وتم إعادة تطبيق المقياس بعد ثلاث أسابيع لحساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين والتحقق من ثبات المقياس وجدول (٢) يوضح النتائج.

جدول (٢): معاملات ارتباط ألفا كرونباخ ومعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

م	أبعاد المقياس	معاملات ألفا كرونباخ	معامل بيرسون بين التطبيقين
١	السلوك الأكاديمي	٠,٩٢**	٠,٨٢**
٢	السياق الأكاديمي	٠,٧٨**	٠,٨٧**
٣	التنظيم وإدارة الوقت	٠,٨٥**	٠,٨٦**
٤	التحصيل	٠,٨٨**	٠,٨٥**
٥	المهارات المعرفية	٠,٨٩**	٠,٨٤**
٦	التعامل مع الاختبارات	٠,٧٢**	٠,٨٨**
٧	الدرجة الكلية	٠,٩٧**	٠,٧٩**

ويتضح من جدول (٢) أن معاملات ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، ومعاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى ثبات المقياس.

تصحيح المقياس:

استخدم معد المقياس تدرج ليكارت الخماسي، ويتم التصحيح كما يلي: (موافق بشدة = ٥، موافق = ٤، محايد = ٣، غير موافق = ٢، غير موافق بشدة = ١)، بذلك تكون أقل درجة للمقياس (٣٦) درجة، وأكبر درجة (١٨٠) درجة.

(٢) - برنامج قائم على مهارات إدارة الذات: اعداد/ الباحثة.

جوانب إعداد البرنامج:

يعتمد البرنامج بشكل عام على جوانب رئيسية هي: (جانب معرفي- جانب وجداني - جانب مهاري).

الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج:

استخدم الباحث بعض الفنيات في تطبيق جلسات البرنامج وهي (الحوار والمناقشة- ضبط الذات- النمذجة- الضبط الانفعالي (التحكم الانفعالي- التحكم الذاتي)- التغذية الراجعة الايجابية- التنظيم الذاتي- التفكير الايجابي- التعزيز- التفاعل الايجابي- التساؤل- العصف الذهني- لعب الأدوار).

الحدود الزمنية:

تم تطبيق البرنامج في فترة زمنية بلغت (٦) أسابيع تقريباً حيث يتكون البرنامج من عدد (١٦) جلسة تنفذ بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، ومدة كل جلسة (٩٠) دقيقة تقريباً.

الحدود المكانية:

تم تطبيق البرنامج في كلية التربية الأساسية- الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت، خلال الفصل الأول من العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

الحدود البشرية:

تم تطبيق البرنامج على مجموعة تجريبية قوامها (٢٤) طالبة من الطالبات الملمات تخصص رياض أطفال بكلية التربية الأساسية بالكويت.

بناء البرنامج :

- بناء جلسات البرنامج : تتكون كل جلسة من أربعة جوانب رئيسية هي:

١- التمهيد:

يستغرق التهيئة للجلسة (١٠) دقائق تقريباً، حيث يتم الترحاب بالطالبات المعلمات المشاركات، وتهيئهم للمشاركة في أنشطة الجلسة من خلال مقدمة أو نشاط تحفيزي لكل جلسة وفقاً للنشاط المخطط.

٢- أنشطة الجلسة:

يستغرق كل نشاط (٦٠) دقيقة تقريباً، ويتم تطبيق الأنشطة التدريبية، ومشاركة كل أعضاء المجموعة التجريبية، وتحفيزهم وتشجيعهم للتفاعل الايجابي، وتبادل الأدوار فيما بينهم.

٣- ختام الجلسة:

يستغرق ختام الجلسة (١٠) دقائق تقريباً، حيث يتم خلاله عرض ملخص الجلسة، والدروس المستفادة من النشاط، والتحقق من الوصول لأهداف الجلسة من جانب الطالبات المشاركات.

٤- تقييم الجلسة:

يستغرق تقييم الجلسة (١٠) دقائق تقريباً، حيث يتم عرض مجموعة من الأسئلة على الطالبات المشاركات، أو تطبيق نشاط مصغر لتقييم وتقويم الطالبات، وذلك بهدف التعرف على: مدى تحقق أهداف الجلسة، جوانب القوة والضعف، التعرف على الاحتياجات التي يجبالعمل عليها أكثر، والتعرف على مدى استجابة الطالبات في الجلسات.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة في تحليل البيانات واستخراج النتائج الأساليب التالية:

١- اختبار ويلكوكسون "Wilcoxon Signed Ranks Test" للكشف عن الفروق بين المجموعات المرتبطة.

٢- اختبار مان - ويتني "Mann-Whitney" للكشف عن الفروق بين المجموعات المستقلة.

نتائج البحث:

أولاً: نتائج الفرض الأول:

للتحقق من الفرض الأول والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين

فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية

متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح القياس البعدي".

قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون "Wilcoxon Signed Ranks Test" وجدول (٣) يوضح النتائج.

جدول (٣): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
السلوك الأكاديمي	المسالبة	٠			٤,٢٩٣-	دالة
	الموجبة	٢٤	١٢,٥	٣٠٠		
	المتعادلة	٠				
السياق الأكاديمي	المسالبة	٠			٤,٠٢٨-	دالة
	الموجبة	٢١	١١,٠	٢٣١		
	المتعادلة	٣				
التنظيم وإدارة الوقت	المسالبة				٤,١٢١-	دالة
	الموجبة	٢٢	١١,٥	٢٥٣		
	المتعادلة	٢				
التحصيل	المسالبة	٠			٤,٢٠٦-	دالة
	الموجبة	٢٣	١٢,٠	٢٧٦		
	المتعادلة	١				
المهارات المعرفية	المسالبة	٠			٤,١١٢	دالة
	الموجبة	٢٢	١١,٥	٢٥٣		
	المتعادلة	٢				
التعامل مع الاختبارات	المسالبة	٠			٤,٠٣٧	دالة
	الموجبة	٢١	١١,٠	٢٣١		
	المتعادلة	٣				
الدرجة الكلية	المسالبة	٠			٤,٢٨٧	دالة
	الموجبة	٢٤	١٢,٥	٣٠٠		
	المتعادلة	٠				

ويتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (Z) لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية بين (٤,٢٨- ٤,٢٩٣)، وبلغت قيمتها للدرجة الكلية للمقياس (٤,٢٨٧)، وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وذلك يؤكد تحقق الفرض الأول كلياً للبحث الحالي.

وتعزي الباحثة نتائج الفرض الأول والتي تشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت، إلى استخدامهما لبعض الأنشطة التدريبية التي تمت اعتماداً على مهارات إدارة الذات التي تمثلت في (إدارة الوقت، إدارة الضغوط، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس). كما تعزي الباحثة فاعلية البرنامج إلى استخدام الفنيات والاستراتيجيات المناسبة مع الأنشطة المصممة، وما يتوافق مع ميول الطالبات ورغباتهم واحتياجاتهم، وبيئتهم، وتهيئتهم الجيدة للمشاركة في البرنامج قبل كل جلسة، كما استخدمت الباحثة عرضاً لبعض فوائد البرنامج التي تعود على الطالبات مما جعلت لدى الطالبات دافعية قوية للمشاركة الايجابية الفعالة في أنشطة البرنامج، كما أن هذه الفاعلية تعود أيضاً إلى الاختيار الأمثل لمهارات إدارة الذات في بناء أنشطة الجلسات لما لها من علاقة وأثر فعال على الجوانب الأكاديمية بشكل عام والدافعية الذاتية الأكاديمية على وجه الخصوص.

وتتفق نتائج البحث الحالية مع نتائج دراسة كل من هيويز و كارتر، Hughes & Carter (2000)؛ ودراسة دولبير وأخرون (Dolbier, et al, 2001)، ودراسة كانسيو وآخرون (Cancio, et al, 2004)، ونتائج دراسة بترسون وآخرون (Peterson, et al., 2006) التي أشارت إلى أن التدريب على مهارة على إدارة الذات له فاعلية في رفع مستوى المهارات المرتبطة بالجانب الأكاديمي.

كما تتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة سمر السيد، ونجوى امام، وحمدى ياسين (٢٠١٥)، ياسمين ممدوح السعيد عبد ربه (٢٠٢٠)، ودراسة هبه وحيد فريد، ونجوى السيد محمد إمام، هيام صابر شاهين (٢٠٢٠)، ودراسة إيمان عبد الوهاب محمود (٢٠٢٠) التي أشارت إلى العلاقة بين مهارات إدارة الذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية".

قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية من معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وذلك باستخدام اختبار مان - ويتني Mann-Whitney وجدول (٤) يوضح النتائج.

جدول (٤): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة

التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

المتغيرات	المجموعة	العدد	م	مج	"U"	"W"	"z"	مستوى الدلالة
السلوك الأكاديمي	التجريبية	٢٤	٣٤,٠٨	٨١٨,٠	٥٨,٠	٣٥٨,٠	-٤,٧٦٠	دالة
	الضابطة	٢٤	١٤,٩٢	٣٥٨,٠				
السياق الأكاديمي	التجريبية	٢٤	٣٣,٦٥	٨٠٧,٥	٦٨,٥	٣٦٨,٠	-٤,٥٦٥	دالة
	الضابطة	٢٤	١٥,٣٥	٣٦٨,٥				
التنظيم وإدارة الوقت	التجريبية	٢٤	٣٣,٧٣	٨٠٩,٠	٦٦,٥	٣٦٦,٠	-٤,٥٩٠	دالة
	الضابطة	٢٤	١٥,٢٧	٣٦٦,٠				
التحصيل	التجريبية	٢٤	٣٤,٦٩	٨٣٢,٠	٤٣,٥	٣٤٣,٥	-٥,٠٦٣	دالة
	الضابطة	٢٤	١٤,٣١	٣٤٣,٠				
المهارات المعرفية	التجريبية	٢٤	٣٤,٩٦	٨٣٩,٠	٣٧,٠	٣٣٧,٠	-٥,١٩١	دالة
	الضابطة	٢٤	١٤,٠٤	٣٧٧,٠				
التعامل مع الاختبارات	التجريبية	٢٤	٣٤,٠٤	٨١٧,٠	٥٩,٠	٣٥٩,٠	-٤,٧٨٠	دالة
	الضابطة	٢٤	١٤,٩٦	٣٥٩,٠				
الكفاءة الذاتية الأكاديمية (الدرجة الكلية)	التجريبية	٢٤	٣٥,٥٦	٨٥٣,٠	٢٢,٥	٣٢٢,٥	-٥,٤٧٧	دالة
	الضابطة	٢٤	١٣,٤٤	٣٢٢,٠				

ويتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية من معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت

أ/ فتوح على محمد الكندري

في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (Z) لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية بين (٤,٥٦٥ - ٥,١٩١)، وبلغت قيمتها للدرجة الكلية للمقياس (٥,٤٧٧)، وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وذلك يؤكد تحقق الفرض الثاني كلياً للبحث الحالي.

وتؤكد نتائج الفرض الثاني أن الفروق التي وصلت لها المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية نتاج تطبيق البرنامج التدريبي علي أفرادها، وتعتبر نتائج الفرض الثاني تأكيداً لنتائج الفرض الأول والتي تشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية في تنمية مهارات إدارة الذات الأكاديمية لدى معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

للتحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على: "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج".

قامت الباحثة بايجاد الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون "Wilcoxon" Signed Ranks Test وجدول (٥) يوضح النتائج.

جدول (٥): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
السلوك الأكاديمي	السالبة	٣	٤,٠٠	١٢	٠,٣٥١-	غير دالة
	الموجبة	٤	٤,٠٠	١٦		
	المتعادلة	١٧				
السياق الأكاديمي	السالبة	٦	٤,٥٨	٢٧,٥	١,٣٥٤-	غير دالة
	الموجبة	٢	٤,٢٥	٨,٥		
	المتعادلة	١٦				
التنظيم وإدارة الوقت	السالبة	٣	٣,٣٣	١٠,٠	٠,٧٠٧-	غير دالة
	الموجبة	٢	٢,٥٠	٥,٠		
	المتعادلة	١٩				
التحصيل	السالبة	٥	٣,٧٠	١٨,٥	٠,٧٩١-	غير دالة
	الموجبة	٢	٤,٧٥	٩,٥		
	المتعادلة	١٧				
المهارات المعرفية	السالبة	٧	٦,٠٧	٤٢,٥	٠,٢١٦-	غير دالة
	الموجبة	٦	٨,٠٨	٤٨,٥		
	المتعادلة	١١				
التعامل مع الاختبارات	السالبة	٥	٣,٨٠	١٩,٠	١,٨٠٧-	غير دالة
	الموجبة	١	٢,٠٠	٢		
	المتعادلة	١٨				
الدرجة الكلية	السالبة	١٤	٩,٥٤	١٣٣,٥	١,٥٧٢-	غير دالة
	الموجبة	٥	١١,٣٠	٥٦,٥		
	المتعادلة	٥				

ويتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، سواء لأبعاد المقياس أو الدرجة الكلية للمقياس، وذلك يؤكد تحقق الفرض الثالث كلياً للبحث الحالي، والذي يشير إلى إستمرار فاعلية البرنامج القائم على مهارات إدارة الذات في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى معلمات رياض الأطفال الطالبات بدولة الكويت بعد

شهر من انتهاء تطبيق برنامج على المجموعة التجريبية.

وتفسر الباحثة استمرار فاعلية البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج إلى استخدام الطالبات المشاركات في البرنامج المهارات التي تم التدريب عليها في الواقع الفعلي سواء في دراستهن أو في حياتهم حيث كانت الباحثة تطلب منهم تطبيق هذه المهارات وتخطيطها في الأنشطة اليومية الحياتية، ويتم عمل تقارير من قبل المشاركات على ما تم تنفيذه، كما تم عرض نماذج لتطبيقها، وجداول زمنية لتنظيم وإدارة الوقت وتقسيمه، واستثماره بشكل جيد مما كان له الأثر المستمر مع الطالبات المشاركات.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع ما تم ذكره سلفاً حيث أكدت نتائج دراسة مینزرنر (Minzner, 2004) فاعلية أسلوب إدارة الذات في تحسين معدلات إكمال الواجبات المنزلية والتقديرية الدراسية مما يدعم الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديهم، كما بينت دراسة أرون (Aron, 2005) أن إدارة الذات تساعد الفرد على تحسين أدائه من خلال التحكم في سلوكياته، مما ينعكس ذلك إيجابياً على كفاءته سلوكه أثناء سعيه لتحقيق أهدافه.

ومن خلال النتائج التي توصلت إليها البحث الحالي تؤكد الباحثة أهمية التدريب على مهارات إدارة الذات لمعلمات الروضة الطالبات، وهو ما تم القيام به خلال اجراءات البحث الحالي والذي كان له الدور في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديهن، وترى الباحثة أن تنظيم الوقت وإدارته، وإدارة العلاقات الاجتماعية، وإدارة الانفعالات تمثل مهارات مهمة لدى المعلمات الطالبات حيث تمكنهن من القيام بمهام عملهن، ومواجهة الضغوط والمشكلات والصعوبات، وقد استخدمت الباحثة في البرنامج المقترح في البحث الحالي التدريب على هذه المهارات التي أسهمت في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديهم، ونتيجة تطبيق طالبات المجموعة التجريبية هذه المهارات في أداء مهامهم خلال فترة تطبيق البرنامج، فقد استمرت فاعلية البرنامج لديهن بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج مما أدى إلى استمرار فاعليته لمدة طويلة.

التوصيات:

وفقاً لتوجهات نتائج البحث الحالي يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- ١- تطبيق البرنامج القائم على مهارات إدارة الذات للطالبات المعلمات بهدف تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
- ٢- بناء برامج جديدة قائمة على مهارات إدارة الذات للطالبات المعلمات.
- ٣- استخدام الطالبات المعلمات التطبيقات العملية لمهارات إدارة الذات للاستفادة منها في تنمية وتطوير الذات ومواجهة الضغوط والتحديات التي يمكن أن يواجهها الطالب.
- ٤- تقييم مهارات إدارة الذات لدى معلمات رياض الأطفال الطالبات والسعي إلى تنميتها والتدريب عليها وفقاً للاحتياجات.

البحوث المقترحة:

وفقاً لتوجهات نتائج البحث الحالي يقترح الباحث البحوث التالية:

- ١- مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالدافعية نحو التعلم لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت.
- ٢- فاعلية برنامج قائم على مهارات إدارة الذات في خفض الضغوط لدى معلمات رياض الأطفال بدولة الكويت.
- ٣- الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى الطالبات المعلمات بدولة الكويت.
- ٤- برنامج قائم على إدارة الانفعال في مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بدولة الكويت.

المراجع:
مراجع عربية:

- أحمد سمير عوض مصطفى (٢٠٢٠). إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد*، ٣١ (١)، ٤١٥ - ٤٣٦.
- أحمد محمد جاد المولى (٢٠٠٩). استخدام إجراءات إدارة الذات مع بعض فئات ذوي الاحتياجات الخاصة. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، ٣٣ (١)، ٧١٣ - ٧٥٠.
- أسماء محمد صبحي البشنقاني (٢٠١٨) الكفاءة المهنية لمعلمة رياض الأطفال وعلاقتها بكل من توجيهات أهداف الانجازات واستراتيجيات إدارة الذات. *رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمنهور*.
- إيمان عبد الوهاب محمود (٢٠٢٠). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والتوافق المهني لدى معلمي التربية الخاصة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠ (١٠٦)، ٨٥ - ١٣٤.
- تهاني عبد الله منيب (٢٠١٤). استخدام إدارة الذات مع صعوبات التعلم: دراسة مرجعية. *مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ٣٩ (١)، ٦٧٣ - ٧٠٦.
- رولا رضا شريفي (٢٠٢٠). الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة الإرشاد النفسي: دراسة ميدانية في كلية التربية بجامعة تشرين. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية*، ٤٢ (١)، ٢٩٩ - ٣٢٢.
- سامر رافع ماجد العرسان (٢٠٢٧). الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة جامعة حائل والعلاقة بينهما في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٨ (١)، ٥٩٣ - ٦٢٠.
- سهام أحمد السرحاني (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الذات للتخفيف من حدة الضغوط النفسية وأثره على التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الجوف. *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر*، ١٨٩١ (١)، ٢٥٧ - ٢٩٢.

- سمر عبد البديع السيد، ونجوى السيد امام، وحمدى محمد ياسين (٢٠١٥). إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١٦ (٤)، ٧٧-٩٨*.
- شيماء بهيج محمود متولي (٢٠١٦). فاعلية تدريس وحدة مقترحة في الاقتصاد المنزلي باستخدام نموذج التسريع المعرفي على تنمية الذكاء الناجح وإدارة الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *المجلة التربوية، ٤ (٢)، ١٥٥-٢١٧*.
- محمد أمين ملحم (٢٠١٥). الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الأساسية في تربية لواء المزار الشمالي بالأردن. *مجلة التربية، كلية التربية جامعة الأزهر، ١٦٤ (٢)، ٢٣٣-٢٦٨*.
- منال جبر الخراز (٢٠٢١). التنبؤ بتأجيل الإشباع الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك من خلال منظور زمن المستقبل والكفاءة الذاتية الأكاديمية. *رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة اليرموك بالأردن*.
- منى مصطفى الزاكي، وإيناس عبد المعز الشامي (٢٠١١). العلاقة بين مستوى إتقان مهارات إدارة الذات والأداء التدريسي للطلبة المعلمة في كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر. *المؤتمر العلمي السنوي السادس - الدولي الثالث بعنوان "تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة"، ١ (١)، ٥٣٨-٥٦٢*.
- هبة وحيد فريد، ونجوى السيد محمد إمام، هيام صابر شاهين (٢٠٢٠). إدارة الذات وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم النمائية. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢١ (١٢)، ٣١٣-٣٤١*.
- هويدة حنفي محمود (٢٠١٢). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية. *مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ١١ (٤)، ٥٤١-٦١٨*.

هيام صابر صادق شاهين (٢٠١٢). فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. **مجلة جامعة دمشق**، ٢٨(٤)، ١٤٧-٢٠١.

وائل مبروك إبراهيم مبروك (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية وعلاقتهما بالتكيف الأكاديمي لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها: دراسة مقارنة. **مجلة بحوث التربية الرياضية**، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، ٦٩(١٣٤)، ١٣٦-١٦٥.

ياسمين ممدوح السعيد عبد ربه (٢٠٢٠). إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. **مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ**، ٢٠(٤)، ٣٢٥ - ٣٤٠.

مراجع أجنبية:

- Aron ,M,Schmidt(2005).Self regulation in concuwent multipl context :The role of discrepancies superordinate goal freming and individual differences an dynamic goal prioritization ,**ph.D**.Michigan,university.
- Bandura, A(1997).Self-Effecacy: Toward a Unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, 84, 191- 215.
- Bandura, A. (2000). Self-efficacy: The foundation of agency in W.J. Perrig and A. Grob (Eds).Control of human Behavior, mental process and consciousness. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, INC.
- Buehl,M.&Alexander,P.(2005). Motivation and performance differences in students' domain-specific epistemological beliefs profiles. **American definitions and new directions. Contemporary Educational.**
- Cancio, E. J.; West, R.P.;Young, K.R.(2004): Improving Methematics Homework Completion and Accuracy of Student With EBD Through Self- Management and Parent Participation. **Journal of Emoyional and Behavioral Disorder**, 12(1), 9-22.

- Choi Jean & Chung Kyong (2012). Effectiveness of college- level selfmanagement course on successful behavior change. **Journal of Behavioral Medicine**, 36 (1), p.p. 18- 36.
- Devenport, T. J. & Lane, A. M. (2003). Relationship between self-efficacy, Coping and student retention. **Social Behavior and Personality**, 34(2), 127- 138.
- Gerhardt,M.(2007).Teaching Self-Management :The Design And Implementation Of Self-Management .**Journal Of Education For Business**.83(1),11-18.
- Hamilton, Jennifer, L.(2007). **The Use of Self-Management Skills With Kindergarten Thruogh Third Students With Emotional and Behavior Disorder:** Investigation of Findings online Submission in Erice: Eduation Recourses Information Center,(ED497000).
- Rose, L.(2003). Student Self- Efficacy in College Science: Investigation of Gender, Age and Academic Achievement. **Submitted in Partial Fulfillment of the requirement for the Master of science Dgree with amajor in Education**, University of Wisconsin- stout.
- Shunk, D. H. (2000). Motivation for achievement: Past, Present, and Future: Issues in Education. **Contributions from Educational Psychology**, 16(1), 161-165.
- Stici, S, can, G.(2016). Investigating Academic Self- Efficacy of University Students in terms of Socio- demographic Variables Universal. **Journal of Educational Research**, 4(8), 1874- 1880.

Effectiveness A Training Program based on Self-management Skills in Developing Academic self-efficacy among Kindergarten students teachers in Kuwait.

Abstract:

The research aimed to Verify the Effectiveness A Training Program based on Self-management Skills in Developing Academic self-efficacy among Kindergarten students teachers in Kuwait, the sample consisted of (48) Kindergarten students teachers in Kuwait, Including (24) students in the experimental group, and (24) students in the control group, The Researcher Used Training Program based on Self-management Skills Prepare Researcher, and Academic self-efficacy Scale by: Manal AlKHaraz (2021), the results indicated Effectiveness A Training Program based on Self-management Skills in Developing Academic self-efficacy among Kindergarten students teachers in Kuwait, and The effectiveness of the program continued one month after the end of the program.

Key Words: Self-management Skills - Academic self-efficacy.