

{2}

## برنامج إرشادي قائم على مهارات تنظيم الذات لخفض حدة القلق لدى معلمي الدمج برياض الأطفال

أ.د/ رحاب محمود صديق  
أستاذ الصحة النفسية  
عميد كلية التربية للطفولة المبكرة  
جامعة الإسكندرية

د/ رانيا يسري محمود  
مدرس علم النفس  
كلية التربية للطفولة المبكرة  
جامعة الإسكندرية

أ/ سميرة نشأت أسعد محمد السيد عصفور  
مشرف فني بقسم تنميته المهارات وقسم صعوبات التعلم بجمعيه  
واحه نور الحياه لأطفال الشلل الدماغي



برنامج إرشادي قائم على مهارات تنظيم الذات لخفض حدة القلق لدى معلمي

### الدمج برياض الأطفال

أ.د/رحاب محمود صديق<sup>(1)</sup> أ.د/رانيا يسري محمود<sup>(2)</sup>

أ/سمية نشأت أسعد محمد السيد عصفور<sup>(3)</sup>

### ملخص البحث

هدفت البحث الحالية إلى خفض حدة القلق لدى معلمي الدمج برياض الأطفال من خلال البرنامج القائم على مهارات تنظيم الذات، والتعرف على فعالية واستمرارية البرنامج بعد انتهاء تطبيقه خلال القياس التتبعي؛ وتحقيقاً لهذا الهدف فقد تكونت عينة البحث من (30) معلمة من معلمات الدمج برياض الأطفال، تراوحت أعمارهن بين (30،40) عامًا، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية:

مقياس القلق لدى معلمي الدمج برياض الأطفال (إعداد / رحاب صديق)، مقياس مهارات تنظيم الذات (إعداد/ الباحثة)، البرنامج القائم على مهارات تنظيم الذات (إعداد/ الباحثة)، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي الدمج برياض الأطفال بالمجموعة التجريبية على أبعاد مقياس مهارات تنظيم الذات بين القياسين القبلي والبعدي، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمي الدمج برياض الأطفال بالمجموعة التجريبية على أبعاد مقياس القلق لدى معلمي الدمج برياض الأطفال بين القياسين القبلي والبعدي، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمي الدمج برياض الأطفال بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي، مهارات تنظيم الذات، القلق، معلمي الدمج برياض الأطفال.

رسالة ماجستير تمت مناقشتها 2023.

(1) أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة الإسكندرية.

(2) مدرس علم النفس بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة الإسكندرية

(3) مشرف فني بقسم تنميه المهارات وقسم صعوبات التعلم بجمعيه واحه نور الحياه

لأطفال الشلل الدماغي

\* اتبعت الباحثة نظام التوثيق APA الجمعية الأمريكية لعلم النفس الإصدار السابع

## Abstract

The current study aimed to reduce anxiety among integration teachers in kindergarten through a program based on self-regulation skills, and to identify the extent of the effectiveness of the program after the end of the application and during the follow-up evaluation. In order to achieve this goal, the study sample consisted of (30) female integration teachers in kindergarten, their ages between (30:40) year, and the researcher used the following tools: the anxiety scale (prepared by / Rehab Seddik), the self-regulation skills scale (prepared by the researcher), The results indicated the following:

There are statistically significant differences between the mean scores of integration teachers in kindergarten (Experimental Group) in the pre and post measurements on the scale (Self-Regulation Skills) for teachers after applying the program in favor of post measurement, and there are no statistically significant differences between the mean scores of integration teachers in kindergarten (Experimental Group) for the parameters in the post and follow-up measurements. There are statistically significant differences between the

mean scores of integration teachers in kindergarten (Experimental Group) in the pre and post measurements on the (Anxiety) scale for teachers after applying the program in the direction of post measurement, and there is no statistically significant difference between the mean scores of integration teachers in kindergarten (Experimental Group) for teachers in the post and follow-up measurements, this confirmed the effectiveness of the counseling program based on self-regulation skills to reduce anxiety among integration teachers in kindergarten.

**Keywords:** Counseling Program, Self-Regulation Skills, Anxiety, Teachers of Integration in Kindergarten.

## مقدمة

يُعد معلمو الدمج برياض الأطفال من أهم العناصر التي يُعتمد عليها في تطوير ورقي العملية التعليمية وتقديم الخدمات التعليمية لهم.

كما أن معلمي الدمج برياض الأطفال أحد الفئات التي تعمل في مجال التعليم، والذي يبلغ عددهم حسب ما أعلنته وزارة التربية والتعليم خلال العام الدراسي 2020-2021 (9785) معلماً ومعلمة (<https://moe.gov.eg>).

لا شك أن افتقاد معلمي الدمج برياض الأطفال لمهارات تنظيم الذات يؤدي إلى استنزاف بدني وانفعالي، مما يعوق تحقيق الالتزام الفكري والنفسي لهم، ويؤثر بالسلب على أداء واجباتهم المهنية على الوجه الأكمل لعدم تحكمهم في انفعالاتهم وسلوكهم نظراً لتعرضهم للكثير من الضغوط التي تتعدد مصادرها سواء كانت مهنية أو اجتماعية أو شخصية أو أسرية.

وعدم قدرة معلمي الدمج برياض الأطفال على مواجهة تلك الضغوطات يؤدي إلى إصابتهم ببعض الاضطرابات السلوكية والتي يعد القلق أحد هذه الاضطرابات.

فالقلق هو حالة نفسية انفعالية غير سارة تستثيرها مواقف ضاغطة، أو الشعور باحتمالية حدوث أحداث سيئة. ويرتبط القلق بمشاعر ذاتية من التوتر والخوف.

ويلعب القلق دوراً بارزاً في نمو شخصية معلمي الدمج برياض الأطفال نمواً سليماً إذا كان عادياً، ونمواً غير سليم إذا كان مرتفعاً، والقلق حقيقة من حقائق الوجود، كما يلعب القلق دوراً في الأمراض السيكوسوماتية، أو بعض الأعراض غير المرغوب فيها كالشعور بالتوتر، وصعوبة الانتباه والتركيز، واضطرابات النوم، والصداع... التي تحول دون أداء المعلمة على المستوى المطلوب.

ويواجه معلمو الدمج برياض الأطفال في حياتهم العديد من العقبات والمشكلات على اختلاف حدتها ودرجتها، وعليهم تجاوزها والتخلص منها بنجاح وفي أسرع وقت ممكن قبل أن تتفاقم تأثيراتها عليهم وتصير اضطراباً نفسياً منغصاً، وتعد مهارات تنظيم الذات من أهم الميكانيزمات التي تمكنهم من السيطرة على ذاتهم بما يحقق لهم النجاح والتأقلم والتعامل مع تحديات العصر وتجاوز العقبات والمشكلات النفسية والاجتماعية والمدرسية وغيرها من المشكلات الأخرى، فهذه المشكلات حينما تتفاقم يصبح معلمو الدمج برياض الأطفال في أمس الحاجة إلى تلك الآليات الإرشادية كي تساعدهم في حل تلك المشكلات وإيجاد حالة من الانسجام الداخلي والخارجي تعينهم على تحقيق حاجاتهم الملحة وإشباع رغباتهم.

وتُعرف مهارات تنظيم الذات بأنها مجموعة من الطرق التي تستخدم لإدارة الذات ومراقبتها وتعزيزها واختيار أهداف واقعية من قبل الفرد ووضع الخطط الملائمة لتحقيقها للوصول إلى حياة أفضل.

وتساعد مهارات تنظيم الذات على التكيف مع متطلبات الحياة الكثيرة والملبئة بالأعباء.

وتعد مهارات تنظيم الذات من أهم الوسائل النفسية والاجتماعية لفهم السلوك اليومي ولا تعد مسألة ضبط الذات مسألة سهلة لأن الإنسان معقد التركيب ومتناقض الأفكار والمشاعر.

وتتمثل مهارات تنظيم الذات في (مراقبة الذات - تعزيز الذات - ضبط الذات - تقويم الذات).

كما أنها تساعد أيضاً على تحمل الاحتياجات التي لم يتم تلبيتها ومعالجة الإخفاقات التي يتم التعرض لها.

فهي مفهوم إيجابي يعمل على تنمية القدرة على التخطيط والتحكم المعرفي والانفعالي، ويزيد من الشعور بالثقة بالنفس وتكوين معتقدات إيجابية حول القدرة على إنجاز المهام المختلفة؛ مما يساعد على الشعور بالإيجابية، وذلك ينعكس

على الحياة الخاصة وعلى المجتمع ككل وتحقيق الرضا والتوازن النفسي والاجتماعي، كما أنها تساعد على التحكم في الانفعالات وإدارة الذات.

### أولاً: مشكلة البحث

تعد مهنة التعليم من المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية مختلفة الشدة والديمومة لما تنطوي عليها من مسؤوليات وأعباء تقع على كاهل معلمي الدمج برياض الأطفال، الأمر الذي يتطلب قدرًا عاليًا من الكفاءات والقدرات والمهارات بالإضافة إلى توافق نفسي في المواقف المختلفة، داخل البيئة المدرسية وخارجها (رياض العاسمي، 2011، ص. 219).

ويتربط على العمل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة العديد من الضغوط، كما يختلف معلمو الدمج برياض الأطفال في مواقفهم تجاه الضغوط التي يتعرضون لها، فبعضهم قد يكون لديه صلابة نفسية مرتفعة في مواجهة الضغوط وأيضًا ميول إيجابية نحو مهنة التدريس، مما ينعكس ذلك على حبهم للمهنة وشعورهم بالسعادة، ومنهم من يعانون من اضطرابات الشخصية وغيرها ممن ليس لديهم صلابة نفسية، وهؤلاء يكونون عرضة لعدم تحمل الضغوط النفسية (عبد المطلب عبد القادر، 2018، ص. 12).

كما أن الضغوط تنتشر في جميع المهن إلا أنها تختلف في طبيعتها وشدتها من مهنة لأخرى، وقد أظهرت الدراسات أن مهنة التدريس من المهن التي يكثر فيها التعرض للضغوط النفسية.

وتعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها الحياة اليومية، وهي رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على جميع جوانب الحياة، حيث يوصف عصرنا الحالي بعصر الضغوط النفسية التي أصبحت موضوع اهتمام الباحثين والعلماء (أماني عبد المقصود، تهاني عثمان، 2007، ص. 8).

كما أن تعرض معلمي الدمج برياض الأطفال للكثير من الخبرات الصادمة والمؤلمة قد يفرز لديهم العديد من الاضطرابات النفسية التي تختلف في قوتها

ودرجتها باختلاف تكوينهم وبنائهم النفسي، واتسامهم بنظام مناعي متكامل يحول بينهم وبين تحول هذه المشكلات النفسية إلى اضطرابات ثابتة.

(رولا رمضان، 2014، ص. 5)

ويعد القلق أحد الاضطرابات النفسية لدى الكثير ممن يعانون من الضغوطات المختلفة.

فظاهرة القلق من الظواهر النفسية الشائعة التي اهتم بها علماء النفس في العصر الحديث، حيث أصبحت ظاهرة ملحوظة بشكل كبير لدى الأفراد؛ نتيجة لظروف الحياة المعقدة والصعبة، كما أن القلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني وجانب دينامي في بناء الشخصية، ومتغير من متغيرات السلوك البشري، لذا يعد المحور الدينامي والقاعدة الأساسية في جميع الاضطرابات العقلية، والعصابية والانحرافات السلوكية، والقاسم المشترك فيما بينها جميعاً.

(علاء حجازي، 2013، ص. 11)

وينتشر القلق بنسب متفاوتة بين المعلمين، حيث أشار كلاً من **Kyriacou & Sutcliffe (1978, 164)** إلى أن ٢٠% من المعلمين في إنجلترا يعانون من الضغوط بشكل كبير، وهذا يسبب لهم الشعور المستمر بالقلق.

كما وجد كلٌ من **Borg & Riding (1991, 269)** أن نسبة ٣٤% من المعلمين يعانون من الضغوط النفسية بشكل كبير، ويعانون القلق في مواقفهم الحياتية اليومية وهذا مؤثر واضح على الأداء المهني.

بينما أشار كلٌ من **Manthei & Cilmore (1996, 15)** في دراستهما عن القلق لدى المعلمين في نيوزيلندا أن أكثر من ٢٦% من المعلمين يعملون تحت ضغط ويعانون من القلق، ويعتبرون أن مهنة التدريس بمثابة ضغط نفسي عليهم.

وفي مقارنة عقدها **McIntyre (2006, 49)** لدراسة نسبة انتشار القلق بين الموظفين العاملين بالدولة، اتضح أن 13 % من المعلمين يعانون القلق في مقابل 7 % من العاملين بهيئات عامة بالدولة، مما يشير إلى أن المعلمين يعانون من القلق بنسبة أكبر من العاملين في المجالات الأخرى.

كما أوضحت **دانيا الشبؤون (2011، ص. 760)** في دراستها التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القلق والاكتئاب لدى المراهقين من الذكور والإناث وجود فروق دالة إحصائيًا في القلق كسمة بين الذكور والإناث لصالح الإناث، مما يشير إلى أن الإناث لديهن قلق أكبر من الذكور.

**(رحاب صديق، 2016، ص. 2)**

لوحظ أن الفوضوية وضعف مهارات تنظيم الذات من أحد الأسباب التي تؤدي إلى القلق؛ حيث إن معلمي الدمج برياض الأطفال الذين لا يرتبون أولوياتهم في الحياة ولا يخططون لها لا يستطيعون حل المشكلات التي تواجههم؛ لذا تعد مهارات تنظيم الذات من المكونات الأساسية للنجاح.

كما أن الإنسان يتميز عن باقي المخلوقات بقدرته على السيطرة على استجاباته، والصمود أمام دوافعه، والتحكم في سلوكه وتعديله للوصول إلى غايات بعيدة. وتتمثل هذه المعاني في مفهوم مهارات تنظيم الذات التي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل أفكاره ومشاعره ورغباته وأفعاله؛ للوصول إلى أهداف وغايات أسمى يرغب في تحقيقها. وبذلك فإن مهارات تنظيم الذات تنظر إلى الإنسان على أنه كيان فعال، وصانع قراره، كما تمثل مهارات تنظيم الذات بعدًا حيويًا للتوافق مع متطلبات الحياة، وبدونها يقف الفرد كمساعد سلبي لأحداث الحياة غير مؤثر فيها.

**(Jakešová, Kalenda & Gavora, 2015, 1117)**

وأوضح "Bandora" أن الأفراد يعملون على تنظيم سلوكياتهم وتحديد آلية تلك السلوكيات في ضوء النتائج المتوقع تحقيقها من جراء القيام بها، فالتوقع

بالنتائج المترتبة على السلوك هو الذي يحدد إمكانية تعلم هذا السلوك أو عدم ذلك، كما يلعب أيضاً دوراً مهماً في أداء هذا السلوك وتحت أي ظروف يكون من المناسب القيام به (عبد الفتاح خليفات، عماد الزغلول، 2003، ص. 129)

وأشار كلاً من **Kocovski, Endler (2000, 379)** إلى أن مهارات تنظيم الذات أربعة هي: مراقبة الذات، تعزيز الذات، تقويم الذات، وضبط الذات. كما أن مهارات تنظيم الذات تتضمن مجموعة من العمليات التي تُمكن الفرد من تحقيق الأهداف وتجاهل المعوقات التي قد تعترض تحقيقها، كما تؤكد على ضرورة التنشئة المبكرة لمهارات تنظيم الذات، وأنه يمكن تطويرها مع الوقت. (نبال ناصر، 2010، ص. 17)

إن مهارات تنظيم الذات تحتاج إلى اعتقاد ذاتي في قدرة معلمي الدمج برياض الأطفال على التأثير بفاعلية في التحكم الذاتي، وامتلاكهم القدرة والقابلية على تطبيق وتوظيف تلك المهارات بكفاءة وفعالية وتواصل تحت صعوبات وضغوطات ومؤثرات تتعارض معهم، بعيداً عن الخطأ والتردد والخوف؛ لتطويعها في خدمة إنتاج العلم والمهنة التي تعد مطلباً أساسياً لإحداث تغييرات في الأفكار والمفاهيم والأدوار ومسؤوليات الأداء وعلاقات العمل وتسخيرها لخدمة المجتمع. (مريم الطائي، 2001، ص. 3)

ومن هنا تحددت مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

**ما فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات تنظيم الذات لخفض حدة القلق لدى معلمي الدمج برياض الأطفال؟**

## ثانياً: أهداف البحث

هدفت البحث إلى تحقيق التالي

1- الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات الذات لخفض حدة القلق لدى معلمي الدمج برياض الأطفال.

2- التحقق من حجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على مهارات تنظيم الذات في خفض حدة القلق لدى معلمي الدمج برياض الأطفال.

### ثالثاً: أهمية البحث

تحددت أهمية البحث فيما ما يلي:

#### أ- الأهمية النظرية

اكتسبت هذه البحث أهميتها النظرية من أهمية معلمي الدمج برياض الأطفال؛ لأنهم حجر الزاوية في العملية التعليمية والتربوية ولأنه يجب عليهم فهم طبيعة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وخصائصهم النفسية واحتياجاتهم وتوفير الأنشطة المناسبة بالطرق المختلفة التي تتناسب مع ظروفهم.

وأيضاً تمثلت أهميتها في خفض حدة القلق لدى معلمي الدمج برياض الأطفال؛ مما يؤدي إلى تنمية الثقة بالنفس والمساعدة على حل المشكلات من خلال التوصل إلى البرنامج الإرشادي المقترح.

فهي وجهت النظر إلى أهمية خفض أعراض حدة القلق لدى معلمي الدمج برياض الأطفال والتعرف على الأساليب التي يمكن أن تساعدهم على تحقيق ذلك.

أيضاً اكتسبت هذه البحث أهميتها من أهمية تنمية مهارات تنظيم الذات، فالبعض رأى أن مهارات تنظيم الذات تعد أحد المكونات الأساسية للنجاح، وأنه من المتفق عليه أن بعض الأفراد أكثر تنظيمًا من غيرهم بشكل فطري طبقاً لنظرية الفروق الفردية.

كما تمثلت أهميتها في أثرها الإيجابي على المعلمة مما يؤدي إلى إنجاز المهام المطلوبة وتوفير الجهد والوقت وبالتالي يقلل من فرصة تعرضها للقلق.

واتضحت أهمية مهارات تنظيم الذات في مساعدة معلمي الدمج برياض الأطفال على اختيار الوقت الذي يلائمهم للقيام بعاداتهم، كالنوم والاستيقاظ وممارسة الأنشطة اليومية ومواجهة أي صعوبات تقف في طريق تحقيقها،

ومراقبة آرائهم وتصحيح مساراتهم بأنفسهم وتثبيط أي انفعالات سلبية لتحقيق ذاتهم (نبيلة شراب، 2008، ص. 97).

كما رجعت أهمية هذه البحث إلى ندرة الدراسات السابقة لمهارات تنظيم الذات، وخفض حدة القلق لدى معلمي الدمج برياض الأطفال في حدود علم الباحثة. فعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بدراسة مهارات تنظيم الذات، إلا أن هذه الظاهرة لدى معلمي الدمج برياض الأطفال لم تتل حظًا كافيًا من البحث والبحث.

### ب- الأهمية التطبيقية

1- اكتسبت هذه البحث أهميتها التطبيقية في إعداد وتصميم برنامج إرشادي قائم على مهارات تنظيم الذات لخفض حدة القلق لدى معلمي الدمج برياض الأطفال من خلال مجموعة من الجلسات الإرشادية التي تتناسب مع طبيعة وخصائص عينة البحث.

2- تصميم برنامج إرشادي قائم على مهارات تنظيم الذات، هدف إلى خفض حدة القلق لدى معلمي الدمج برياض الأطفال.

3- قدمت البحث الحالية عرضًا للتوصيات والمقترحات اللازمة نحو توجيه المتخصصين في التعامل مع معلمات الدمج برياض الأطفال بتوفير الخدمات والرعاية ووضع البرامج الإرشادية التي تتناسب مع طبيعة هذه الفئة من المعلمات، وذلك في ضوء نتائج البحث.

4- هذه البحث بمثابة خطوة من الخطوات التي تُبنى عليها الدراسات الوقائية والإرشادية لمعلمات الدمج برياض الأطفال اللاتي يضعف مهارات تنظيم الذات لديهن في خفض حدة القلق، فإن ذلك يزيد من أهمية هذه البحث.

### رابعًا: مصطلحات البحث

### أ- البرنامج الإرشادي **Counseling program**:

مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة المبنية على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة، والتي تُقدم خلال فترة زمنية بهدف مساعدة الأفراد في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة؛ لتحقيق التوافق النفسي لهم ومساعدتهم في التغلب على مشكلاتهم التي يعانون منها في حياتهم.

(طه عبد العظيم، 2004، ص. 283)

**التعريف الإجرائي:** هو مجموعة من الخطوات المنظمة والمبنية على أسس علمية مستمدة من نظريات الإرشاد النفسي، لتحقيق مجموعة من الأهداف ويسعى إلى تنمية الفرد في جميع جوانب النمو العقلية والنفسية والجسمية، ويتضمن مجموعة من المعلومات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تُقدم في فترة زمنية معينة.

### ب- مهارات تنظيم الذات **Self -Regulation Skills**

يقصد بها تعديل استجابة الفرد تجاه الظروف والمثيرات البيئية المحيطة، وهي بذلك تتضمن عمليات معرفية وسلوكية يحافظ الفرد من خلالها على انفعالاته وسلوكه ودافعيته وعملياته المعرفية بهدف تحقيق أهداف قصيرة أو طويلة (Skibo, 2016, 5).

**التعريف الإجرائي:** هي تحديد الفرد لأهدافه والجهود التي يبذلها لتعديل سلوكه ورغباته وتصرفاته في ضوء تلك الأهداف؛ ليشعر بالرضا الداخلي ويتميز بأنه يمثل رقابة ذاتية متواصلة على السلوك، وتمثلت في هذه البحث بالمهارات التالية (تحديد الأهداف - التخطيط لتنفيذ الأهداف - تنظيم تنفيذ الأهداف - ضبط الذات - المراقبة الذاتية - تعزيز الذات - تقويم الذات) وتمثلت في هذه البحث بالدرجة التي حصلت عليها المعلمة على أبعاد مقياس مهارات تنظيم الذات.

### ج- القلق **Anxiety**

هو حالة انفعالية غير سارة تُستثار من مواقف ضاغطة، وترتبط بمشاعر ذاتية من الخوف والتوتر. (مصطفى منصور، 2010، ص. 34).

هو حالة من عدم الاتزان المستمرة تنشأ نتيجة وجود صراع داخلي فيما بين الاستجابات الانفعالية (هارولدينفك، دافيد، 1997، ص. 124).

هو شعور عام بالخوف من وقوع مصيبة، أو تهديد غير معلوم المصدر، مع الشعور بالتوتر، وخوف لا مبرر له من الناحية الموضوعية، وغالبًا ما يتعلق هذا الخوف بالمجهول. (Niloufer, et al, 2020, 84)

**التعريف الإجرائي:** هو حالة نفسية وفسولوجية وهو رد فعل طبيعي إزاء حالات التهديد، وله دور في النجاة بالنفس، ويحدث نتيجة التوتر النفسي والضغط الزائدة على الإنسان والتي تؤدي إلى إحداث اختلال نفسي، ويعاني منه الفرد من الناحية (النفسية - الاجتماعية - الانفعالية - السلوكية) وتمثلت في هذه البحث بالدرجة التي حصلت عليها المعلمة على أبعاد مقياس القلق لدى معلمي الدمج برياض الأطفال.

## د- معلمي الدمج برياض الأطفال Integration Teachers In

### Kindergarten

**التعريف الإجرائي:** يعرف معلمو الدمج برياض الأطفال بأنهم من يقوموا بتقديم الدعم والعون والمساعدة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك بتقديم البرامج والخدمات التعليمية والتدريبية والتأهيلية والإرشادية، وكذا بتقديم الدعم والعون للمعلمات العاملات برياض الأطفال، عن طريق تحديد مستوى أداء أطفال الروضة من ذوي الاحتياجات الخاصة وتفهم خصائصهم مستندات في ذلك إلى مبدأ مراعاة الفروق الفردية ومراحل النمو التي يمر بها الطفل، كما يعرف معلمو الدمج برياض الأطفال بأنهم المعلمون المؤهلون في التربية الخاصة.

**أدبيات البحث (الإطار النظري والدراسات السابقة):**

## أولاً: معلمي الدمج برياض الأطفال

إن مفهوم رياض الأطفال تعني تلك المرحلة التي ترعى الطفل ما بين الثالثة أو الرابعة، وقد تمتد إلى السادسة أو السابعة في مؤسسات تربوية واجتماعية، وتهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للأطفال من جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى تدعيم وتنمية قدرات الأطفال عن طريق اللعب والنشاط الحر.

ويكمن الهدف الرئيس لرياض الأطفال في إعداد وتهيئة طفل المستقبل، ولذلك فإن هذا الهدف الرئيس يندرج تحته مجموعة من الأهداف وتتمثل في:

1- تنمية شعور الطفل بالثقة بنفسه وبالآخرين من خلال الوقوف على ما يملك من قدرات ومواهب.

2- تقديم الأنشطة والخبرات بالإضافة إلى أساليب التقويم التي تراعي الفروق الفردية بين أطفال الروضة.

3- الاهتمام بتنظيف أولياء الأمور حتى يقوموا بدورهم في تنشئة طفل الروضة.

4- استخدام اللعب وتوظيفه مع الأطفال؛ لتنمية قدراتهم ومهاراتهم واتجاهاتهم.

5- إعداد الطفل للالتحاق بالمدرسة.

6- من خلال تنمية مواهبه وتوفير أرضية معرفية في بناء أساس للتعليم

المدرسي (عبد الغني محمد، 2014، ص ص. 22-23)

كما أنه في مرحلة رياض الأطفال يتم دمج العديد من الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في روضة أطفال عادية.

**المقصود بالدمج:** دمج الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة في مدارس العاديين والاعتراف بحقوقهم الإنسانية والاجتماعية، وأن يقبلهم المجتمع ويتم

معاملتهم مثل بقية الأطفال؛ حيث تقتضي فلسفة الدمج تربية وتعليم هؤلاء في مدارس العاديين تمهيداً لدمجهم في المجتمع دمجاً اجتماعياً ومهنيّاً للاستفادة منهم كأعضاء فعالين في المجتمع، وخاصةً أن نظام الدمج يواجه العديد من المشكلات الموجودة من خلال نظام عزل هذه الفئة من الأطفال في نظام تعليمي خاص بها.

(هويدا محمد، 2017، ص. 477)

فحضارة الأمم تقاس من خلال رعايتها لذوي الاحتياجات الخاصة وتحقيقها لمبدأ تكافؤ الفرص التعليمية المتمثلة في الرعاية المتكاملة لتلك الفئة وفقاً لقدراتهم واستعداداتهم، ولذلك فإن إعداد معلم الدمج برياض الأطفال وتدريبه على أساس مهني علمي وثقافي يعتبر أحد الأسس الرئيسية لتحقيق ذلك الهدف، وهو أمر ضروري حتى يستطيع أن يتفهم مدخلات ومخرجات نظام التعليم لذوي الاحتياجات الخاصة وفلسفته وأهدافه وأبعاده الاجتماعية حتى يتهيأ لما سيقوم به من أدوار بشكل فعال.

ويُعرف معلم الدمج برياض الأطفال بأنه المعلم الذي يُقدم التعليم المتخصص والخدمات للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وفقاً لبرامج التعليم الفردي الخاصة بهم (Cullen, 2019,8).

كما يُعد معلم الدمج هو الشخص الذي يقدم خبرات تعليمية للأطفال الذين يحتاجون إلى خبرات تعليمية خاصة لأقل من نصف اليوم الدراسي أو أكثر من ذلك وفقاً للبرنامج المقدم وذلك في الوقت الذي يتلقون فيه الخدمات التعليمية العادية من معلمي التعليم العام في الفصول العادية لمعظم فترات اليوم الدراسي، حيث يمثل تعليم هؤلاء الأطفال تحدياً كبيراً للغاية أمام أي معلم، ويفرض عليه العديد من المتطلبات التي تفوق أي معلم آخر.

(عادل محمد، أحمد عواد، 2013، ص 2)

### إعداد معلمي الدمج برياض الأطفال

يجب توفير مجموعة من المعلمين لديهم الخبرة في تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة وإعدادهم إعداداً مناسباً للتعامل مع الأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، ومعرفة كيفية إجراء ما يلزم من تعديلات في طرق التدريس؛ لمواجهة

الحاجات الخاصة لهم في الفصل العادي، بالإضافة إلى معرفة أساليب توجيه وإرشاد الأطفال العاديين بما يساهم على تقبل أقرانهم من ذوي الاحتياجات الخاصة.

وفي هذا الصدد وضع **Rotter(1954)** نظرية التعلم الاجتماعي، إذ أكد فيها على دور الآباء والأفراد في نمو شخصية الطفل واكتساب المهارات والمعارف والعادات، واهتم فيها بالتفاعل الاجتماعي بين الطفل وأقرانه وبين الطفل ومدرسيه أكثر من اهتمامه بطريقة التعلم ونظامه.

### أدوار المعلم في فصول الدمج

- 1- تقوية الجوانب الإيجابية للطفل ذوي الاحتياجات الخاصة ونقاط قوته والتركيز على نقاط الضعف التي يعاني منها.
- 2- تطوير اتجاهات إيجابية نحو الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- 3- ضرورة التنسيق الفعال مع إدارة المدرسة لتذليل الصعوبات التي تعوق تقدم الطفل في مختلف الجوانب الأكاديمية والشخصية والاجتماعية.
- 4- تقديم التعزيز اللفظي والمادي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء تقدمهم الأكاديمي.
- 5- تعزيز عملية التفاعل الاجتماعي بين الأطفال العاديين والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- 6- التنسيق الفعال بين المعلم العادي ومعلم الدمج كلما دعت الضرورة لذلك.
- 7- استخدام أساليب وطرق فعالة في تطبيق المناهج.

8- تقييم تحصيل الأطفال من المعارف والمهارات والقيم بواسطة الاختبارات الشفهية والتحريرية (هلا السعيد، 2015، 22-23).

### اتجاهات المعلمين نحو الدمج

تعد اتجاهات المعلمين هي العامل المحدد والحاسم لمدى نجاح أو فشل سياسة الدمج.

ورأى (Leyser. et al (2001 أن التحصيل الدراسي المتدني للأطفال يرجع إلى توقعات المعلمين لمستوى أداء أطفالهم إلى حد كبير، وليس إلى قدراتهم واستعداداتهم الفعلية.

وأضاف (Baldo (2011 أن المعلمين الأقل إيجابية في اتجاهاتهم نحو الدمج غالبًا ما يفشلون في تطبيق الإستراتيجيات والبرامج التعليمية الفعالة في تلبية احتياجات الأطفال المدمجين في الفصول العادية مقارنة مع المعلمين الذين لديهم اتجاهات إيجابية (ناجي حمزة، 2018، ص. 20).

وفي دراسة (Desombre &Jury (2019 والتي بعنوان الموقف العام للمدرسين الفرنسيين من الدمج، والتي هدفت إلى معرفة الفرق بين مواقف معلمي التعليم العام ومعلمي التعليم الخاص تجاه الدمج، أظهرت النتائج أن معلمي التعليم العام أقل إيجابية نحو الدمج من معلمي التعليم الخاص.

### ثانيًا: القلق Anxiety

عرف الإنسان القلق منذ أقدم العصور، وكثيرًا ما يطلق على العصر الحديث عصر القلق بسبب انتشار الاضطرابات النفسية والعقلية؛ لذلك يجب السيطرة عليه أو التخفيف من حدته وتقليل مدته، كما يعد القلق من أكثر المصطلحات الشائعة في مجال النفس عمومًا، وفي مجال الصحة النفسية خصوصًا. ويعد القلق من الانفعالات الإنسانية وجزءًا طبيعيًا في آليات السلوك

الإنساني، وهو يمثل أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة.

يرتبط القلق بمواقف الحياة اليومية للفرد (المحيط، العمل، الصحة،...)، حيث لا يستطيع منع نفسه من تخيل سيناريوهات سيئة وخاصة في المواقف التي تقبل التأويل بعد اليقين، مثل: (تأخر صديق عن الحضور، مشكل صحي خفيف، ملف يجب معالجته في العمل.....).

ويؤدي عدم اليقين إلى إحداث استجابة قلق شديد مرتبطة بأفكار سيئة (حوادث، أمراض خطيرة، فصل من العمل....)، حيث يكون الفرد مقيدًا بهذه المخاوف الشديدة المرتبطة بمواقف الحياة اليومية له.

(سيريل بوفيه، 2019، ص. 136)

كما رأى كلا من **Aaron & David (2013)** أن القلق هو حالة انفعالية معقدة وممتدة، تنتج عندما يتوقع الفرد وضعية مستقبلية أو حدثًا ما يشكل تهديدًا لا يمكن مراقبته على نفسه أو أمور حيوية بالنسبة له.

وبالتالي القلق هو خبرة انفعالية غير سارة يشعر بها الفرد عندما يقف في موقف إحباطي حاد أو صراعي أو يتعرض لمثير مخيف أو مهدد.

(هبة ربيع، 2018، ص. 33)

وأوضحت **عبلة محمد (2002، ص. 377)** إننا عندما نحاول أن نتصدى لمفهوم القلق بالبحث نجد أنفسنا أمام مشكلتين رئيسيتين هما:

**المشكلة الأولى:** أن مفهوم القلق من المفاهيم التي ليس لها تواجد عضوي يستدل عليه، وإنما يستدل عليه من خلال بعض المظاهر الفيزيائية أو السلوكية التي تميز ما نطلق عليه مفهوم القلق.

**أما المشكلة الثانية:** فتتمثل في كثرة التعريفات التي تناولت مفهوم القلق، فالبعض يعرفه بأنه إحساس أو شعور تجاه موقف ما، والبعض يعرفه عن طريق العوامل المسببة له، والبعض الآخر عن طريق الاستجابات الفسيولوجية.

## مستويات القلق

تشير الدراسات إلى وجود القلق في حياة الإنسان، بدرجات متفاوتة ما بين القلق البسيط الذي يشغل البال وبين الذي يظهر في شكل رعب وفزع حيث توجد ثلاثة مستويات للقلق وهي:

**أ- المستويات المنخفضة للقلق:** تكون درجة حساسية الفرد مرتفعة تجاه الأحداث الخارجية، يرى فيها الفرد أنه في خطر وشيك الوقوع فتزداد درجة تأهبه واستعداده لمواجهة الخطر في البيئة المحيطة.

**(Boutonnier, 1945, 219)**

**ب- المستويات المتوسطة للقلق:** يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته ويستولى الجمود على تصرفات الفرد بوجه عام في مواقف الحياة، وتكون استجابته وعاداته هي تلك العادات الأولية الأكثر ألفة، وبالتالي كل شيء جيد يصبح مهددًا، وتتنخفض القدرة على الابتكار ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب في المواقف المتعددة للحياة (حسين فرج، 2009، 145 - 146).

**ج- المستويات العليا للقلق:** وفي هذا المستوى يحدث انخفاض للتنظيم السلوكي للفرد كما يحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان الفرد يمارسها في مرحلة الطفولة، وينخفض التأزر والتكامل انخفاضًا كبيرًا، وبالتالي الفرد لم يعد قادرًا على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة وغير الضارة، وبالتالي لم يعد الفرد قادرًا على الاستجابة المتميزة، ويظهر ذلك في الصور الكئيبة للمصاب بالقلق العصبي في ذهوله وتشتت فكره ووحدته وسرعة تهيجه وعشوائية سلوكه، وكأنه قد اختلت أجهزة الضبط المركزية.

**(فاروق السيد، 2001، ص. 28)**

## نسبة انتشار القلق

القلق هو سادس أبرز العوامل المسببة للوفاة على مستوى العالم حيث أنه وفقًا لإحصائيات 2017، بلغ عدد المصابين بالقلق 264 مليون شخص.

**(World Health Organization, 2017)**

ومع ذلك توجد فجوة علاجية، فقط 1 من كل 27 يحصل على المساعدة في بعض البلدان.

ولتوسيع نطاق العلاج، سوف يكلف ذلك 184 مليار دولار أمريكي على مستوى العالم بحلول عام 2030 بنسبة عائدات تصل إلى 1: 5.7.

**(Chisholm, et al. 2016, 415-425)****الفرق بين القلق والخوف****جدول رقم (1) الفرق بين القلق والخوف**

العناصر	القلق	الخوف
السبب أو الموضوع	مجهول	معروف
التهديد	داخلي	خارجي
التعريف	غامض	محدد
الصراع	موجود	غير موجود
المدة	مزمنة	حادة

(خليل أبو فرحة، 2000، ص. 115)

**أعراض القلق**

هناك أعراض عديدة للقلق يمكن تصنيفها بين أعراض جسدية وأعراض نفسية وقد وضحتها جدول رقم (2).

## جدول رقم (2) أعراض القلق

الأعراض الجسدية	الأعراض النفسية
رجفة القلب.	الشعور بالدوار.
التعرق.	الخوف من فقدان السيطرة.
الارتعاش.	الخوف من الموت.
صعوبة التنفس.	الشعور بالانفصال عن الواقع.
جفاف الفم.	فقدان الشهية.
الشعور بالاحترق.	الاكتئاب.
تصلب الصدر.	قلة النوم.
ألم البطن.	التعب.
الشعور بالانزعاج.	الشعور بالتوتر.
الشعور بالغثيان.	التملل.
تتميل الأصابع.	عدم القدرة على التركيز.

(كوام مكنزي، 2013، ص. 15)

## ثالثاً: مهارات تنظيم الذات – Organization Self Skills

لقد منح الله سبحانه وتعالى الإنسان قدرًا من الحرية والاختيار يستطيع من خلاله أن ينظم حياته فيعزز ثقته بذاته، أو أن يبقيها فوضى مضطربة، فيُصاب بالإحباط واليأس والتوتر والقلق، فالإنسان يتميز عن سائر المخلوقات بقدرته على السيطرة على استجاباته، وتعديل مشاعره وأفكاره وسلوكه للوصول إلى غاياته، فمهارات تنظيم الذات تمثل تنظيمًا ذاتيًا مستمرًا على السلوك، وتتضمن قدرًا من التعزيز الداخلي يقدمه الشخص لنفسه.

## تعريف مهارات تنظيم الذات

هي ضبط الفرد لانفعالاته وتأخير إشباع رغباته وتهيئة القدرات ومرونة التخطيط والتنفيذ الذي بُني على تقييم الوضع الحالي للانتقال للهدف وتتضمن (مهارة تحديد الأهداف- مهارة التخطيط لتنفيذ الأهداف- مهارة تنظيم تنفيذ الأهداف- المراقبة الذاتية- ضبط الذات- تعزيز الذات- تقويم الذات).

**(بكر محمد، 2015، ص. 10)**

كما تعرف مهارات تنظيم الذات على أنها اختيار أهداف واقعية من قبل الفرد ووضع الخطط الملائمة لتحقيقها والمثابرة للتغلب على العقبات التي قد تواجه الفرد وتقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز.

**(عزة أمين، 2006، ص. 12)**

كما أنها عملية نشطة تظهر قدرة الفرد على ضبط وإحداث تغييرات في سلوكه، وفي البيئة المحيطة به بهدف تحقيق أهدافه، من خلال مهارات التخطيط، ووضع الأهداف، ومراقبة الذات، وتقييم الذات، وتعزيز الذات، وضبط المثيرات الخارجية **(عبد القادر زيارة، 2016، ص. 10)**.

وأيضاً تُعرف مهارات تنظيم الذات بأنها مجموعة من الطرق التي تستخدم لإدارة الذات ومراقبتها وتعزيزها وتحديد أهداف واضحة وصولاً إلى حياة أفضل **"(آمال الفقي، 2012، ص. 16)**.

وفي هذه البحث عرفت مهارات تنظيم الذات بأنها اكتساب معلمي الدمج برياض الأطفال مهارات التنظيم المعرفية مثل التخطيط ووضع الأهداف والمراقبة الذاتية ومهارات التنظيم السلوكية لتغيير سلوكهم وانفعالاتهم نحو الأفضل وخفض حدة القلق لديهم حتى يتحقق التوافق النفسي السوي لديهم.

إن مهارات تنظيم الذات هي التي يستخدمها الأفراد للتفاعل والحفاظ على الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية بهدف تحقيق الأهداف الشخصية.

**(Berkeley & Larsen, 2018, 75)**

ويعتبر مفهوم مهارات تنظيم الذات أحد المفاهيم التي انبثقت من نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي " Social- Cognitive Theory " التي قدمها Bandura (1977) والتي فسرت مهارات تنظيم الذات بأنها الموقف الذي يكون فيه الفرد هو أساس العملية المعرفية بحيث يحدد أهدافه والوسائل التي تساعد على دعم سلوكه ومعارفه وتقوده لتحقيق هذه الأهداف.

وقد افترض "Bandura" ثلاثة محددات للنشاط الإنساني تتمثل في المؤثرات الذاتية، وعوامل معرفية وعوامل وجدانية، كما تشير المؤثرات السلوكية إلى تصرفات وردود أفعال الأفراد، والمؤثرات البيئية تتمثل في العوامل الاجتماعية والمادية، وبناء على ذلك فمهارات تنظيم الذات من خلالها يحاول الأفراد التحكم في تلك المؤثرات للوصول إلى أهدافهم.

(سعاد حسني، 2021، ص. 160)

كما يمكن أن تتم مهارات تنظيم الذات عن وعي وقصد أو عن غير قصد (تلقائي)؛ وهذا ما يدعمه كل من Indina&Morosanova(2009) حيث ذهبوا إلى أن مهارات تنظيم الذات يمكن أن يُنظر إليها على أنها إرادة واعية ومقصودة إلا أنها تتضمن مكونات لاشعورية وخارجية كبيرة، وأن حدس الأفراد للإرادة المستقلة والتحكم الذاتي هو تقريب تبسيطي لحقائق نفسية واجتماعية أكثر تعقيداً، ومن هذا المنظور نجد أن قدرًا كبيرًا قد يكون في اللاوعي من مهارات تنظيم الذات (عرفات شعبان، 2013، ص. 382).

في حين وجد "Piaget" أن قدرة الفرد على التنظيم الذاتي جزء من حياته العقلية، وأن التنظيم الذاتي ينمو ويتطور بفعل التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته، ولقد حدد بياجيه ثلاثة أنواع من التنظيم الذاتي هي:

-تنظيم الذات المستقل: وفيه يقوم الفرد بتعديل أفعاله وتصرفاته، ويتم تنظيم الأداء أثناء عملية اكتساب المعرفة.

-تنظيم الذات الفعال: ويشير إلى قدرة الفرد على اختيار الفرضيات وتطبيقها.

-تنظيم الذات الواعي: ويشير إلى قدرة الفرد على صياغة النظريات القابلة للاختبار صياغة عقلية، وفي هذا التنظيم تظهر قدرة الفرد على التفكير التأملي وتوضيح ما وراء المعرفة.

(عبد اللطيف عبد الكريم، قاسم محمد، 2016، ص. 462)

## مهارات تنظيم الذات

تتضمن مهارات تنظيم الذات ما يلي:

### أ- مراقبة الذات Self-Monitoring

وتتضمن كل المحاولات التي تهدف إلى جمع المعلومات حول السلوك المشكل بهدف الوصول إلى معلومات دقيقة تساعدنا على تقييم هذا السلوك بدقة، وتبدأ بالشعور بالمشكلة وتنتهي بالحصول على المعلومات عن السلوك المستهدف (Kanfer&Goldstein, 1984).

وهي عملية تتضمن ملاحظة الأداء الذاتي وتسجيل هذا الأداء، كما أنها انتباه مقصود متعمد من الفرد لجوانب سلوكه.

(خالد أحمد، 2017، ص. 414)

وأشار أحمد مجاور (2011، ص. 11) إلى مراقبة الذات على أنها تدريب الأفراد على ملاحظة وإدراك جوانب معينة في سلوكهم من خلال القيام بعمل تسجيل أو تدوين موضوعي لسلوكهم بدون تلقين أو تحفيز من الآخرين مع المحافظة على الوعي الفعال لحدوث السلوكيات المستهدفة التي تزيد القدرة على ضبط الذات لدى الأفراد.

ورأت منى سليم (2014، ص. 1593) أن المراقبة الذاتية تتم على

مرحلتين:

1- **المراقبة الذاتية:** حيث يتطلب من الفرد أن يميز حدوث الاستجابة المرجوة والتي يجب أن تضبط.

2- **التسجيل الذاتي:** حيث يقيم الفرد أبعاد الاستجابة.

### ب- تعزيز الذات Self\_Reinforcement

وهي الشعور بالارتياح نظرًا لما يتحقق من تكيف سلوكي للفرد.

كما أنها تعرف على أنها مكافأة الفرد لنفسه أو عقابها على ضوء مدى الاقتراب أو الابتعاد عن معايير الأداء التي وضعها لنفسه.

تعرف أيضًا على أنها تغذية راجعة للسلوك الإيجابي (المرغوب فيه) حيث يقوم المسترشد بتقديم معززات ذاتية لتعزيز السلوك وتقويته، بعد قيامه بتحقيق الأهداف المطلوبة منه حسب المعايير المعدة مسبقاً، بحيث ينعكس ذلك على قدرته على ضبط ذاته. (خالد أحمد، 2017، ص. 414).

### ج- تقويم الذات Self\_Evaluation

وهي المراجعة المنتظمة لما تم إنجازه وتثبيته من سلوكيات صحيحة.

(محمد عبد العزيز، 2019، ص. 108)

### د- ضبط المثيرات Stimulus Control

في هذه الاستراتيجية يحاول الفرد إحداث تلاعب وتغيرات بالمثيرات التي تسبق السلوك المستهدف بهدف خفض أو زيادة أو إنهاء السلوك، حيث يتم تقليل أو إزالة الإشارات التي تسبق السلوك، الأمر الذي يؤثر على فرص ظهور السلوك والتحكم به. (مصطفى القمش وآخرون، 2005، ص. 175)

وعرف أحمد عبد الخالق (2016، ص. 360) ضبط الذات ويعني الثقة بأن لدينا بعض السيطرة على الأحداث التي تشكل حياتنا، وأحد العوامل المؤثرة في القدرة على مواجهة الضغوط.

### مكونات مهارات تنظيم الذات

- 1- **تحديد الأهداف:** وذلك بتحديد أهداف معينة تتناسب مع ميول الفرد وقدراته وإمكاناته، بشرط أن تكون قابلة للتحقيق.
- 2- **الملاحظة الذاتية:** وتتضمن هذه العملية الوعي والانتباه لمراحل التقدم، وتتم من خلال مراقبة الفرد تحقيق الأهداف.
- 3- **الحكم الذاتي:** ويعني قدرة الفرد على إصدار أحكام ذاتية على سلوكه من خلال تقييم سلوكه أثناء تحقيق الأهداف التي حددت مسبقاً. ويتم في هذه المهارة أيضاً مقارنة بين معايير السلوك ومستويات الأداء والمعلومات التي جمعها من سلوك الفرد نفسه.
- 4- **رد الفعل الذاتي:** ويشير إلى التعزيز الذاتي الذي من خلاله يشعر الفرد بالفخر والاعتزاز بسبب التقدم في تحقيق الأهداف، أو بالأسف والذنب نتيجة الفشل في تحقيقها (سهام سلمان، 2020، ص. 980).

منهج البحث وإجراءاتها  
أولاً: منهج البحث:

اعتمدت هذه البحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة  
- Posttest Design One- Group Pretest



شكل (1) التصميم التجريبي للبحث

ثانياً: عينة البحث

عينة حساب الخصائص السيكومترية:

هدفت عينة حساب الخصائص السيكومترية إلى التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق- الثبات)، وتكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية من (200) معلمة من معلمات الدمج بمرحلة رياض الأطفال من مجتمع البحث البالغ عدده 471 معلمة واللاتي حصلن على أقل درجة في مقياس مهارات تنظيم الذات وأعلى درجة في مقياس القلق، بمتوسط عمر زمني قدره  $(2.18 \pm 31.52)$  عام.

العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية من (30) معلمة من معلمات الدمج بمرحلة رياض الأطفال واللاتي حصلن على أقل درجة في مقياس مهارات تنظيم الذات وأعلى درجة في مقياس القلق، بمتوسط عمر زمني قدره  $(1.46 \pm 29.77)$  عام.

### ثالثاً: أدوات البحث

-مقياس القلق لدى معلمي الدمج برياض الأطفال. (إعداد: رحاب صديق).

-مقياس مهارات تنظيم الذات. (إعداد: الباحثة).

-برنامج إرشادي قائم على مهارات الذات لخفض حدة القلق لدى معلمي الدمج لأطفال برياض الأطفال. (إعداد: الباحثة).

### رابعاً: فروض البحث

**الفرض الأول:** توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة البحث من معلمي الدمج برياض الأطفال في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس مهارات التنظيم الذاتي في اتجاه القياس البعدي.

**الفرض الثاني:** توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من معلمي الدمج برياض الأطفال في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس القلق لمعلمي الدمج برياض الأطفال لصالح القياس البعدي.

**الفرض الثالث:** لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من معلمي الدمج برياض الأطفال في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس مهارات التنظيم الذاتي.

**الفرض الرابع:** لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من معلمي الدمج برياض الأطفال في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس القلق لدى معلمي الدمج برياض الأطفال.

### خامساً: نتائج البحث

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات معلمي الدمج رياض الأطفال (المجموعة التجريبية) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس (مهارات تنظيم الذات) للمعلمات بعد تطبيق البرنامج في اتجاه القياس البعدي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمي الدمج رياض الأطفال (المجموعة التجريبية) للمعلمات في القياسين البعدي والتتبعي.

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات معلمي الدمج رياض الأطفال (المجموعة التجريبية) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس (القلق) للمعلمات بعد تطبيق البرنامج في اتجاه القياس البعدي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمي الدمج رياض الأطفال (المجموعة التجريبية) للمعلمات في القياسين البعدي والتتبعي، وهذا ما أكد فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات تنظيم الذات لخفض حدة القلق لدى معلمي الدمج رياض الأطفال.

### توصيات البحث

في ضوء نتائج البحث السابقة فإن الباحثة أوصت بما يلي:

- الكشف عن الضغوط التي تتعرض لها معلمات الدمج رياض الأطفال.
- الاهتمام بعقد دورات تدريبية للمعلمات لتطوير المهارات الذاتية لديهن.
- توجيه نظر الباحثين إلى إعداد برامج مماثلة لتنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى المعلمات.
- إجراء جلسات إرشادية لكيفية إدارة المشكلات الأسرية وذلك للتخفيف من الضغوط النفسية التي تُلقى على عاتق المعلمة.
- تدريب وتأهيل أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة على كيفية التعامل معهم وفتح باب التطوع لهن وإشراكهن داخل فصول الدمج مما يخفف العبء على كاهل المعلمة، وبذلك يساهم في تخفيف العجز الموجود بالمدارس.
- عقد دورات تدريبية للمعلمات لكيفية التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة.

-إلحاق معلمات متخصصات خريجات كليات التربية الخاصة بالمدارس.

-استخدام الإرشاد الإلكتروني أو الهجين في حل مشكلات المعلمات.

### البحوث المقترحة

في ضوء نتائج البحث الحالية تقترح الباحثة إمكانية إجراء البحوث الآتية:

- فعالية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي لخفض حدة الانسحاب الاجتماعي لدى معلمي الدمج برياض الأطفال.

- أثر التنظيم الذاتي في تنمية القدرة التنبؤية للرضا الوظيفي لمعلمي الدمج برياض الأطفال.

-فعالية برنامج تدريبي قائم على الأنشطة المسرحية لخفض حدة الضغوط

-النفسية لدى معلمي الدمج برياض الأطفال.

-أثر التنظيم الذاتي في إدارة الضغوط النفسية عند معلمي المرحلة الابتدائية.

-فعالية برنامج قائم على الأنشطة الترويحية وعلاقتها بتحسين أداء معلمات رياض الأطفال.

-فعالية برنامج تدريبي قائم على أنشطة لعب الدور لتنمية الأداء الوظيفي لمعلمات رياض الأطفال المعرضين للمستوى الاقتصادي المنخفض.

-تقدير الذات وعلاقته بزيادة دافعية معلمات رياض الأطفال للعمل.

## المراجع:

- أحمد عبد الخالق (2016). الضغوط والأمراض مدخل في علم الصحة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- آمال الفقى (٢٠١٢). التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب.3(32)، 12-56.
- أماني عبد المقصود، تهاني عثمان(2007). الضغوط الأسرية و النفسية" الأسباب والعلاج". مكتبة الأنجلو المصرية.
- بكر محمد (2015). نموذج العلاقات بين فاعلية الذات وتنظيم الذات في ضوء بعض العوامل الديموجرافية لدى طلاب الدبلومات الجامعية،

مجلة العلوم التربوية، جامعة الإمام محمد بن سعود

الإسلامية، الرياض، 1(5)، 203-292.

- حسين فرج (2009). العلاج النفسي أصوله أخلاقيته تطبيقاته. مؤسسة طبية.

- خالد أحمد (2017) فعالية برنامج معرفي سلوكي في تحسين مهارات تنظيم

الذات لدى التلاميذ المتفوقين ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة

الابتدائية بمنطقة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية،

الإرشاد النفسي. مركز الإرشاد. جامعة عين شمس.

50(50)، 407-434.

- خليل أبو فرحة (2000). الموسوعة النفسية. دار أسامة للنشر.

- رحاب صديق (٢٠١٦). فعالية العلاج بالأمل في خفض حدة القلق لدى معلمات

رياض الأطفال. المجلة المصرية للدراسات النفسية. جامعة

الإسكندرية، 26(91)، 207-245.

- رولا رمضان (2016). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية

وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر

المتضررة بالعدوان الأخير على غزة (2014) (رسالة

ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية

بغزة.

- رياض العاسمي (2011). فعالية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز

على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة

الضغط النفسي والقلق كسمة وتحسين مفهوم الذات لدى عينة

من المعلمين. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية،

جامعة دمشق، 27(2)، 219-281.

- سعاد حسني (2021). الاتجاه نحو التعليم عن بعد عبر منصة مايكروسوفت

تيمز وعلاقته بمهارات تنظيم الذات لدى عينة من طلاب

بجامعة الأزهر. **مجلة الإرشاد النفسي**. كلية الدراسات  
الإنسانية، الدقهلية، 65(65)، 149-188.

- سهام سلمان (2020). دور تقنية البيانات الضخمة في تنمية المرونة المعرفية  
ومهارات التنظيم الذاتي من وجهة نظر طالبات جامعة الأميرة  
نورة بنت عبد الرحمن، **مجلة كلية التربية، جامعة  
المنصورة**، 2(110)، 960-1007.

- سيريل بوفيه (2019). (بوزيان فرحات، مترجم). **مدخل إلى العلاجات السلوكية  
المعرفية**. دار المجد.

- طه عبد العظيم (2004). **الإرشاد النفسي، النظرية التطبيق التكنولوجيا**. دار  
الفكر.

- عادل محمد، احمد عواد(2013). التوصيف الوظيفي لمعلم غرفة المصادر.  
**مجلة التربية والتأهيل**، 1(1)، 1-12.

- عبد الغني محمد (2014). **إدارة رياض الأطفال**. دار الكتاب الجامعي.  
- عبد الفتاح خلفيات. عماد الزغلول(٢٠٠٣). **نظريات التعلم**. دار الشروق.  
- عبد القادر زيارة (٢٠١٦). تنظيم الذات وعلاقته بتوجيهات أهداف الإنجاز لدى  
طلبة الصف العاشر بغزة (رسالة ماجستير منشورة)، كلية  
التربية، جامعة الأزهر بغزة.

- عبد اللطيف عبد الكريم، قاسم محمد(2016). التنظيم الذاتي لدى عينة من  
الطلبة الجامعيين وقدرته على التنبؤية في تحصيلهم الدراسي،  
**مجلة الدراسات التربوية والنفسية**. جامعة البلقاء التطبيقية،  
10(3)، 461-475.

- عبلة محمد(2002). التحصيل الدراسي وعلاقته بأسلوب التروي والاندفاع عند  
مستويات مختلفة من القلق والذكاء لدى طالبات المرحلة

- الثانوية (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- عرفات شعبان(2013). تنظيم الذات كمنبئ بأساليب اتخاذ القرار لدى المدرسين كدراسة نفسية.رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين المصرية (رأتم)،23(4)، 377-416.
- عزة أمين (2006). برنامج لتنمية الدافع والإنجاز لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية (رسالة ماجستير غير منشورة). معهد الدراسات والبحوث التربوية. جامعة القاهرة
- علاء حجازى(٢٠١٣).القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة ( رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية.الجامعة الإسلامية بغزة.
- فاروق السيد(2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي.
- كوام مكنزي(2013). القلق ونوبات الذعر(هلا أمان الدين، مترجم). دار المؤلف.
- محمد عبد العزيز(2019). فعالية برنامج قائم على الإستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً ذات الأداءات التدريسية لطالبات معلمات المنزلي وفقاً لأدوارهن المستقبل وأثره في تنمية مهارات المعرفة لدى طلابهن.مجلة كلية التربية. جامعة الإسكندرية. 29(6)، 177-218.
- مريم الطائي (٢٠١١).التنظيم الذاتي لدى التدريس الجامعي.مجلة كلية الآداب. جامعة بغداد. 97(٩٧)، 549-579.
- مصطفى القمش. عدنان العضائلة. جهاد التركي (2007). فعالية برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من المرحلة الابتدائية في لواء عين الباشا في الأردن.

مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، (1)22،

.198-167

- مصطفى منصورى (2009). الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها.  
دار أسامة للنشر.

- منى سليم (2014). التعلم المنظم ذاتياً وعلاقته بالمعتقدات المعرفية الذاتية لدى  
الطلبة الجامعيين، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة  
المنصورة، 33(33)، 1570-1535.

- ناجى حمزة (2018). اتجاهات معلمي مرحلة الأساس نحو الدمج: دراسة مقارنة  
بين المعلمين المدربين وغير المدربين في مجال التربية  
الخاصة بالمدارس النموذجية بمحلية جبل أولياء ولاية  
الخرطوم. مجلة كلية الآداب، جامعة الخرطوم، 1(34)،  
.208-197

- نبال ناصر (٢٠١٠). نمذجة التفكير الإبداعي بدلالة متغيرات تنظيم الذات  
والمسايرة والأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية. (رسالة  
دكتوراة غير منشورة). كلية التربية، جامعة اليرموك.  
- نبيلة شراب (٢٠٠٨). التنظيم الذاتي وعلاقته بنمط الشخصية ذات النشاط  
الصباحي- المسائي لدى كلية التربية. مجلة التربية المعاصرة.  
.82-46، (78)25

- هارولدينفك، دافيد (1997). الاسترخاء النفسي والعصبي (يوسف ميخائيل  
أسعد، مترجم). دار النهضة للطباعة والنشر.

- هبة ربيع (2018). تحكم الذات بالعادات كمتغير وسيط بين بعض المتغيرات  
الشخصية وممارسة السلوك الصحي لدى مرضى القلب.  
مجلة المؤتمر السنوي الخامس لقسم علم النفس تطبيقات  
العلوم النفسية ومشكلات المجتمع، جامعة طنطا.

- هلا السعيد(2011). *الدمج بين جدية التطبيق والواقع*. مكتبة الانجلو المصرية.  
- هويدا محمد (2017). *فلسفة دمج ذوي الاحتياجات الخاصة بمدارس العاديين،  
مجلة دراسات في التعليم الجامعي، كلية التربية جامعة طنطا،  
(37)، 485-578.*

-Aaron, B & David, C.(2012). *The Anxiety and Worry*

*Workbook: The cognitive behavior solution,*  
Guilford press, p15.

-Baldo, N.(2011). *Inclusion of Pupils With SEN in Sudan,  
Teachers Perception of Their Competence and  
Their Perceived Training Needs* , Published  
PhD thesis ,Instiute of Education , University of  
London.

-Berkeley, S., & Larsen, A. (2018). *Fostering Self-Regulation  
of Students with Learning Disabilities: Insights  
from 30 Years of Reading Comprehension  
Intervention Research. Learning Disabilities  
Research & Practice, 33(2).*

-Borg, M. G., & Riding, R. J. (1991). Occupational Stress and  
Satisfaction in Teaching. *British Educational  
Research Journal.* 17 (3). 263-281.

- Boutonier.(1945). *Juliette,L'Angoisse*Paris, Presses. Universitaires De France.
- Chisholm.D...(2016) *Scaling-up Treatment of Depression and Anxiety: A global return on investment analysis. The Lancet Psychiatry*; 3: 415-424.
- Cullen, D. (2019). *Factors That Influence Special Education Teacher Retention: An Evaluation of Special Education Retention In Northeastern Pennsylvania. Phd, Centenary University, New Jersey. British Journal of Special Education. 42 (3)1-140.*
- Desombre,C.,Lamottw,M&Juery,M.(2019).French Teachers's General Attitude toward Inclusion: *The Indirect Effect of Teacher Efficacy ,Educationl Psychology,39(1),38-50.*
- Indina T. A. & Morosanova V. I. (2009). *Personality and Self-Regulation as Determinants of Rational Decision Making in A Political Voting Situation. Psychology in Russia: State of the Art.*

- Jakešová, J., Kalenda, J., & Gavora, P. (2015). Self-Regulation and Academic Self-Efficacy of Czech University Students: *Procedia Social and Behavioral Sciences*. (174), , 1117-1123
- Kanfer & Coldstein (1984). *Helping People Change a. Textbook of Methods*. Pergamon Press Inc. A textbook of Methods (4th ed.). Pergamon Press.
- Kocovski, J., Endler, S (2000). Social Anxiety, Self-Regulation, and Fear of Negative Evaluation. *Norman European Journal of Personality*. 347:358.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher Stress: Prevalence, Sources, and Symptoms. *British Journal of Educational Psychology*. (48). 159-167.
- Leser, Y. & Tappendorf, K. (2001). Are Attitudes and Practices Regarding Mainstreaming Changing? , *Education* , (121), 10- 751.
- Manthei, R., & Gilmore, A. (1996). Teacher Stress in Intermediate Schools. *Educational Research*. 28 (1). 3-19

- McLoone,J., Hudson, J., & Rapee, R (2006). Treating Anxiety Disorders in a School Setting. *Education & Treatment of Children*.29(2).219-242
- Niloufer, S. A.; Ali, B. S., & Khuwaja, A. K. (2020). Effectiveness Of Counseling Based On Cooperation Between Mothers Of Young Children With Cancer For Anxiety And Depression Occurrence Rate: A Quasi Experimental Study, *BMC Psychiatry*, 28 (11).10-57
- Rotter, j. (1954). Basic Concepts. In j. Rotter, Social Learning and Clinical Psychology., *US: Prentice-Hall, Inc: Englewood Cliffs*. (105- 183)
- Skibo,A,(2016).*Biological sensitivity to Parental discipline: The Role of Vagal Tone in the Development of Children's Self -Research in Music Education*. School of Arts and Sciences. University of Rochester Rochester, New York.
- World Health Organization (WHO).(2017). *Problem Management Plus (PM+) – Individual*

*Psychological Help for Adults Impaired by  
Distress in Communities Exposed to Adversity.*

WHO/MSD/MER/16.2.