

مستوى ممارسة إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات في المرحلة الثانوية من وجهة نظرهم (دراسة ميدانية في مدارس البادية الشمالية)

The level of Practicing Self-Management by Mathematics Secondary Schools Teachers from their Perspective (Field Study in the Northern Badia Schools)

Dr. Hussein Askaer Alshrafat, Ministry of Education -Jordan-
Dr. Saleh Suwailam Alshorfat, Al al-Bayt university -Jordan-
Hussein Mshaweh Mohammad Al - Quteish, Ministry of Education -Jordan-

(^١) د. حسين عسكر الشرفات، (^ب) د. صالح سويلم الشرفات، (^ج) أ. حسين مشوح القطيش
(^١) وزارة التربية والتعليم -الأردن-
(^ب) جامعة آل البيت -الأردن-
husseinmmsh@gmail.com

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى ممارسة إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات في المرحلة الثانوية في مدارس البادية الشمالية الشرقية من وجهة نظرهم. ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة؛ فلقد قام الباحثون بتطوير استبانة مكونة من (28) فقرة بعد التأكد من صدقها وثباتها، وقد تكونت عينة الدراسة من (74) معلماً ومعلمة تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية. وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة ممارسة إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات بشكل عام كانت بدرجة متوسطة، وكذلك أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) تُعزى إلى متغير الجنس، والمؤهل العلمي، بينما كانت الفروق دالة فيما يتعلق بمتغير الخبرة ولصالح فئة (أقل من 5 سنوات).

الكلمات الدالة: ممارسة، إدارة الذات، معلمي الرياضيات.

Abstract

This study aimed at investigating the degree of practicing self-management by mathematics secondary schools teachers at North East Badia schools from their perspective. In order to achieve objectives of the study, a questionnaire was developed by the researchers, and its validity and reliability were checked. The questionnaire consists of (28) items distributed over five dimensions. It was applied on the study sample which consisted of (74) male and female secondary schools teachers chosen randomly. The study results showed that the degree of practicing self-management was moderate. The results showed also that there is no statistically significant difference due teachers' gender and qualification. The results revealed also that there are statistical significance differences due to teachers experience in favor of teachers with less than five years teaching experience.

Keywords: : Practicing, Self-management, Mathematics teachers.

يؤمل من هذه الدراسة أن تُسهم بما يلي:

- 1- توفير هذه الدراسة بعض الحقائق والمعلومات حول إمكانية تنمية مهارات إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات.
- 2- إفادة المسؤولين بوزارة التربية والتعليم في وضع الخطط، وتصميم البرامج الإرشادية التي تهدف تنمية مبادئ إدارة الذات، وبالتالي انتقال أثر ذلك إيجاباً على التعليم والتعلم.
- 3- تقدم هذه الدراسة عرضاً لأهم مبادئ إدارة الذات؛ وعليه يمكن الاستفادة منها في فهم وتطبيق هذه المبادئ في العمل، وتكون هذه الدراسة دافعاً للباحثين الآخرين لتطبيقها على تخصصات أخرى.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على درجة ممارسة إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات في المرحلة الثانوية في مدارس البادية الشمالية الشرقية من وجهة نظرهم، والاختلافات بين متوسطات تقديرات معلمي الرياضيات تُعزى إلى المتغيرات التالية: (المؤهل العلمي، الجنس، الخبرة).

الاطار النظري

يمكن تعريف إدارة الذات بأنها: "العملية المتعلقة بتحقيق الأهداف الشخصية بأكبر مقدار من الكفاءة وبما يحقق الرخاء والسعادة للشخص نفسه" (Briesch, Briesch, & Chatterjee, 2014; Mahoney, 2014). بينما أشار كاترجي وبلوفمان (Chatterjee, & Ploughman, 2015: 24) إلى أن إدارة الذات تدل على "التفكير الإيجابي للعقل، واستخدام الإجراءات الإيجابية التي تساعدك على أن تعيش حياتك بالطريقة التي تريدها على أكمل وجه، وتحقق أهدافك مهما كانت صغيرة أو كبيرة حتى تستطيع إدارة ذاتك بفعالية. فيما تعرف بأنها: "إدارة الحالات الداخلية للفرد، واندفاعاته وتسهيل حصوله على الموارد لتحقيق أهدافه" (Falaye, & Afolayan, 2015:74).

خطوات إدارة الذات

ويذكر جيرهارت أن لإدارة الذات عدة خطوات هي: (Gerhardt, 2006: 54)

1- تقييم الذات: فجهل الإنسان بذاته وعدم معرفته بقدراته وإمكانياته، تجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً فيعطي ذاته أكثر مما تستحق، أو يقلل من قيمته ذاته، فعندما يتوصل الإنسان إلى معرفة مواهبه وقدراته الكامنة، فإنه سوف يستطيع تطوير ذاته وإدارتها وتنميتها لصالح نجاحه في مختلف نواحي الحياة.

2- تحديد الأهداف والاحتياجات: يتم تحديد الأهداف المراد تحقيقها، ووضع وقتٍ كافٍ لتحقيقها، والمراجعة المستمرة للوسائل المستخدمة في تحقيقها، لمعرفة مناسبة وملائمة هذه الوسائل لإنجاز الهدف، والعمل على مراجعة الأهداف

يعد أول طريق للنجاح في الحياة نجاح الانسان في إدارة ذاته، وإن الفشل مع النفس يؤدي غالباً إلى الفشل في الحياة عموماً، وربما إلى الفشل في الآخرة والعياذ بالله ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بَقِيَ حَتَّىٰ يَغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ إِنْ اللَّهُ لَا يَغَيِّرُ مَا بَقِيَ حَتَّىٰ يَغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد، 11)، والتغيير قد يكون إيجابياً للأفضل، وقد يكون سلبياً للأسوأ. ويعد التقييم والمراجعة الذاتية باستمرار من أهم سمات الأفراد الناجحين الذين يشكلون أعلام المجتمع في شتى مجالاته حتى يتمكنوا من كشف الأخطاء والانحرافات والعيوب والنقائص في مهدها فيُعجل بالتصويب مما يعني حالة دائمة من التجويد المستمر، وبلوغ القمة، والبقاء عليها أطول فترة ممكنة (الديب، 2006؛ مفلح وحرزي، 2007).

وتعتمد عملية إدارة الذات في الأساس على مقومات المتعلم العلمية والشخصية والنفسية والسلوكية والاجتماعية، كما أنها تتطلب دافعاً وقدرةً ووسيلةً وطريقةً وأسلوباً وبيئةً تتوافر فيها حوافز التعلم، فإذا حسنت إدارة الفرد لذاته؛ سيسعد في حياته، فالنواة الرئيسية الأصلية (الذات) إذا صلحت فسيتم الصلاح للجميع وهذه قاعدة لا مجال للجدل فيها. وفي هذا الصدد يؤكد الطائي والدهام أن إدارة الذات يتم من خلالها معرفة الفرد لطبيعته وإحساسه ومشاعره وكيفية التعامل مع هذه المشاعر وإدارته لها والسيطرة عليها، وتوظيفها إيجابياً في نشاطاته الحياتية المختلفة، مثلاً كيف يكون صادقاً ومتفانياً، ويواجه الغير والسيطرة على حالات الغضب والحزن (الطائي والدهام، 2008: 76).

مشكلة الدراسة وأسئلتها

نجاح الفرد في إدارته ذاته يتوقف على التجانس والتوافق بينه وبين المناخ المحيط به، لذلك على الفرد النظر حوله والتفاعل مع البيئة المحيطة والتصدي للمشاكل والقيام بحلها بالطرق العلمية السليمة وتعرف أسبابها والعمل على الحد منها، إلا أن الواقع يشير عكس ذلك، ذلك أن بعض معلمي الرياضيات يفتقد لمبادئ إدارة الذات عند ممارسة العمل اليومي بالتعامل مع الآخرين، لهذا جاءت هذه الدراسة، وتحددت مشكلتها الدراسة بالإجابة عن السؤال الرئيس التالي: ما درجة ممارسة إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات في المرحلة الثانوية في مدارس البادية الشمالية الشرقية؟

وتضرب عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما درجة ممارسة إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات في المرحلة الثانوية في مدارس البادية الشمالية الشرقية من وجهة نظرهم؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات تقديرات معلمي الرياضيات لدرجة ممارسة إدارة الذات تُعزى إلى المتغيرات التالية: (الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة)؟

الوقت، والمشكلة تكمن في أنفسنا، وأن المسألة ليست في مقدار ما نملك من الوقت بل في كيفية الاستفادة منه جيداً. (Abu Tineh, Khasawneh, & Khalailah, 2011)

3. الثقة بالنفس : تلعب الثقة بالنفس التي تعد متغيراً من متغيرات الشخصية دوراً مهماً في مساعدة الفرد على مواجهة تحديات الحياة، والتكيف مع خبراتها الجديدة من خلال ما تؤدي إليه الثقة بالنفس من القدرة على التعبير عن الذات، والإفصاح عن الرأي والاتجاه (Marshall, Kiffin-Petersen & Soutar, 2012). وتعد الثقة بالنفس غايةً يشدها جميع الناس؛ لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة، والرضا، والتقدم، فهي تمثل دوراً هاماً في حياة الفرد، والشعور بالاستقرار النفسي والكفاءة، والمقدرة على مواجهة الصعاب (جودة، 2007).

4. التوازن: يتطلب النجاح في إدارة الذات تحقيق التوازن بين ما لدينا وما نريد تحقيقه، كما أن التوازن لا ينحصر في تحقيق هدف ما، أو الوصول إلى نقطة محددة، بل يتعدى ذلك إلى كونه عملية نمو وتطوير دائمة؛ تهدف في مجملها إلى تحقيق توازنات على المستوى الشخصي، والاجتماعي، والعملي، والأخلاقي، والروحي (Hoff & Ervin, 2013).

5. الاتصال : هو العصب الرئيس في الحياة، فهو الذي يؤمن نقل المعلومات بين الأفراد، إذ لا يمكن لأي عمل أن ينجز إنجازاً عملياً سليماً دون الاعتماد على المعلومات التي لا يمكن أن تصل في الوقت المناسب، والقدر المناسب، والشخص المناسب إلا في ظل وجود اتصال ناجح (شحادة، 2008؛ تلمساني، 2010).

6. التعلم الذاتي : هو أحد أهم أساليب التعلم الأفضل الذي يحقق لكل متعلم تعليماً يتناسب مع قدراته، وسرعته الذاتية في التعلم، وبشكل يساعد المتعلم على تحمل مسؤولية تعلمه وتوظيف مهارات التعلم بفعالية عالية، مدفوعاً برغبته الخاصة، وتمكنه من التعلم في كل الأوقات. (Carter, 2013; Ercoskun, 2016)

أبعاد إدارة الذات

بحسب شينا (Sheena, 2006) فإن لإدارة الذات الأبعاد الآتية:

1. رقابة الذات : هي "منع أو تجاهل السلوكيات التلقائية المعتادة أو الفطرية والرغبات التي تتعارض مع السلوك الموجه نحو الهدف، فالتغلب على نمط غريزي أو عادة معينة يتطلب رقابة الذات" (Muravren, 2006: 524).

2. الثقة : هي "التوقع الإيجابي الذي ينشأ بين طرفين وذات سلوك منتظم وتعاوني في الاعتماد على الأسس والمعايير والأعراف المشتركة مما يشجع ويسهل علاقات التبادل الاجتماعي بين الطرفين (Philippa, & Karma, 2013).

3. يقظة الضمير: هي وسيلة تنبؤ واعدة خاصة للأداء الإجمالي للوظيفة (Razieh, Reza & Saeid, 2013).

التعريفات الإجرائية

لمعرفة هل هي واقعية ومنطقية، ويمكن تحقيقها، وتحديد الاحتياجات بدقة للمساهمة في تحقيق الأهداف لأن عدم تحديدها يؤدي إلى ضياع الوقت والجهد والمال.

3- التحكم الذاتي الفعال في عناصر الوقت والبيئة والمشكلات: ضبط الفرد لذاته تساعده على إدارة ذاته وذلك من خلال الاستغلال الأمثل للوقت، وإدراك الفرد لقدرته على التحكم في البيئة المحيطة يزيد من دافعيته للتغيير نحو الأفضل؛ لتطوير ذاته والمساهمة في إدارتها.

4- تقييم الذات من خلال قياس مستوى النجاح في تنفيذ الخطط وإعادة ضبط العناصر المؤثرة: على الفرد القيام بالتخطيط وجعله عادة؛ لأنه وسيلة للنجاح في الحياة، ومتابعة ما تم إنجازه بشكل يومي للتعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف لديه.

فوائد إدارة الذات

أشار لنك (Link, 2016) إلى 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 الثقة بالنفس والقدرة على الاتصال، واكتساب فن التعامل مع الشخصيات المختلفة.

5- اكتساب عدة مهارات مثل: القدرة على التخطيط، وترتيب المهام حسب الأولوية والأهمية، والتعلم الذاتي، وزيادة المعارف، والتطوير الذاتي.

6- استغلال الوقت من خلال الاستعانة بالتقنيات الحديثة، كالحاسوب والانترنت، وغير ذلك.

مبادئ إدارة الذات

1. التخطيط: هو عملية مستمرة، يشارك فيه الأفراد والمجتمعات، والأمم، ولا يتوقف عند إنجاز هدف معين، بل يسعى لتحقيق الأهداف عن طريق العديد من الوسائل وفق إمكانياته (علاقي، 2000: 100؛ بن دهب، الشلاش ورضوان، 2009).

2. إدارة الوقت : هي حصر الوقت وتحديده وتنظيمه، وتوزيعه توزيعاً مناسباً، والاستثمار الأمثل لكل لحظة فيه في ضوء التخطيط المناسب الذي يربط بين الأهداف التي ينبغي تحقيقها، والممارسات والأساليب التي سيتم تنفيذها (السلمي، 2008). وتعد إدارة الوقت قضية جديرة بالاهتمام في جميع مجالات الحياة؛ نظراً للعلاقة بينها وبين إدارة الذات التي تتمثل في أن الأولى جزء من الثانية فإدارة الذات أعم وأشمل من إدارة

مساعدة مديرة، وعينت من معلمات المدارس الثانوية والبالغ عددهن (214) معلمة. وتوصلت الدراسة إلى أن درجة ممارسة إدارة الذات لدى مديرات ومساعدات مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة كانت عالية، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول درجة ممارسة إدارة الذات والإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات مديرات المدارس الثانوية تعزى إلى متغيرات: المؤهل العلمي، سنوات الخبرة في مجال العمل الإداري، والحالة الاجتماعية.

وأجرت غيرهارد (Gerhardt, 2007) دراسة هدفت إلى تعليم الطلبة مهارات إدارة الذات، وتكونت عينة الدراسة من (223) طالباً من طلبة المرحلة الجامعية ملتحقين بالدراسة في الجامعات الأمريكية، وقد طبق عليهم برنامج مكون من مجموعة من المحاضرات لتعلم إدارة الذات، وكشفت النتائج زيادة كبيرة في إدارة الذات لدى عينة الدراسة، وكان للمحاضرات تأثير كبير في استخدام مهارات إدارة الذات لديهم.

أما الثقفي (2006) فقد أجرت دراسة هدفت إلى التعرف على واقع ممارسة مديرات المدارس الثانوية لمبادئ إدارة الذات من وجهة نظر مديرات المدارس والمعلمات، ومدى الاختلاف والاتفاق من وجهة نظر المديرات والمعلمات لمبادئ إدارة الذات. وتوصلت الدراسة إلى أن ممارسة مديرات المدارس الثانوية لمبادئ إدارة الذات من وجهة نظر المديرات كانت عالية، وكانت كذلك عالية من وجهة نظر المعلمات، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المديرات والمعلمات حول بعض مبادئ إدارة الذات وهي: إدارة الوقت، الثقة بالنفس، التوازن، التعليم الذاتي.

وأجرى كرامر (Kramer, 2005) دراسة هدفت إلى تقييم إدارة الذات على المهارات الاجتماعية ما قبل العمل، وتكونت عينة الدراسة من (8) طلاب من ذوي الاضطراب الانفعالي، وتم استخدام الملاحظة أداة لهذه الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى أن إدارة الذات تساعد الطلاب ذوي الاضطراب الانفعالي على ممارسة المهارات الاجتماعية بنجاح في مجال العمل، كما تزيد من المهارات الاجتماعية بصفة عامة.

وهدفت دراسة هبلر (Hippler, 2000) إلى تقييم أداء عمل إحدى جماعات دعم المعلمين الجدد والتي تقوم بمساعدتهم في استخدام إدارة الذات، حيث قام أربعة معلمين بتدريب ستة من معلمي السنوات الأولى والثانية، وذلك ليغرسوا فيهم طرق إدارة الذات البسيطة، وهدف إدارة الذات هو تحسين البيئة الصفية، وعرضت هذه الدراسة نتائج المعلمين أثناء أدائهم لعملهم في تعرفهم على المشاكل السلوكية التعليمية التي تحتاج منهم إلى الإنتباه مثل التواصل مع أولياء الأمور، حيث تم متابعة أداء خمسة معلمين فأظهرت نتائج الدراسة أن ثلاثة معلمين تحسن أدائهم بمساعدة الجماعة ومعلم تميز أداءه بالتذبذب، ولم يظهر تحسن في أداء معلم واحد، وأوصى جميع المعلمين المشاركين بالتدريب باستخدام مثل هذه الجماعات للمعلمين

درجة الممارسة: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها معلم الرياضيات عن ممارسته إدارة الذات وفق تقدير معلمي الرياضيات على الاستبانة المعدة لهذا الغرض في الدراسة الحالية.

إدارة الذات: هي قدرة الفرد على إدارة أمور حياته المختلفة بفعالية ونجاح، وذلك من خلال إمتلاك مجموعة من المهارات الحياتية، والاجتماعية (أبوهدروس، 2015: 284). ويعرفها الباحثون إجرائياً بأنها قدرة معلم الرياضيات على التخطيط، وإدارة الوقت، والتعلم الذاتي، والثقة بالنفس، وتقاس من خلال إجابة أفراد عينة الدراسة على أداة الدراسة.

الدراسات السابقة

أطلع الباحثون على الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة ومنها دراسة أبو هدرس (2015) التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين إدارة الذات، والذكاء الاجتماعي في ضوء النظام التمثيلي ومتغيرات أخرى لدى عينة من الطالبات المتفوقات بكلية التربية في جامعة الأقصى بغزة، وقد تكونت عينة الدراسة من (160) طالبة متفوقة، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة بين مهارات إدارة الذات والذكاء الاجتماعي، كما دلت النتائج على أن النظام التمثيلي الحسي الحركي هو أكثر الأنظمة التمثيلية شيوعاً لدى الطالبات المتفوقات، وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات إدارة الذات بين الطالبات في التخصصات العلمية والأدبية لصالح التخصصات الأدبية.

وأجرت الحربي (2014) دراسة هدفت إلى تحديد أكثر العوامل تأثيراً على إدارة الذات والتعرف على أكثر أبعاد إدارة الذات سيادة لدى أفراد عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (240) امرأة عاملة في القطاع الصحي، تم اختيارهن بطريقة عشوائية طبقية، وكان من أهم نتائج الدراسة أن المؤهل العلمي أكثر العوامل المؤثرة على إدارة الذات يليه السن، ثم الخبرة في العمل، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) وفقاً للمؤهل التعليمي ولصالح التعليم العالي (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه).

وأجرت أحمد (2013)، دراسة هدفت التعرف على أثر إدارة الذات على عملية اتخاذ القرارات لدى العاملين في الإدارة العليا في الجامعة الإسلامية في غزة، حيث استخدمت الحصر الشامل لمجتمع الدراسة البالغ (177) موظفاً وموظفة، وأظهرت النتائج أن هناك إدارة الذات بدرجة جيدة عند العاملين في الإدارة العليا في الجامعة الإسلامية.

وأجرت الهذلي (2010) دراسة هدفت إلى التعرف على درجة ممارسة إدارة الذات لدى مديرات ومساعدات مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة، وتكون مجتمع الدراسة من جميع مديرات المدارس الثانوية والبالغ عددهن (53) مديرة، وجميع مساعدات مديرات المدارس الثانوية عددهن (92)

المبتدئين.

الاستبانة بصورتها الأولية وتكونت من جزأين، الجزء الأول: أشتمل على معلومات عامة (المتغيرات المستقلة للدراسة)، والجزء الثاني: أشتمل على (32) فقرة موزعة على خمسة مجالات وهي مجال إدارة الوقت (7 فقرات، ومجال التخطيط (7 فقرات، ومجال الثقة بالنفس (6 فقرات، ومجال الاتصال (6 فقرات، ومجال التوازن (6 فقرات. وأعطى الباحثون لكل فقرة من فقرات الاستبانة وزناً متدرجاً وفق مقياس ليكرت الخماسي لتحديد درجة الاستجابة (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جداً) وتمثل رقماً على الترتيب (1، 2، 3، 4، 5).

الخصائص السيكمومترية لأداة الدراسة

1. صدق الأداة : للتأكد من صدق الأداة (صدق المحتوى) قام الباحثون بعرضها على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس من الجامعات الأردنية، وبلغ عددهم (9) محكماً، وذلك للحكم عليها من حيث الصياغة اللغوية والوضوح والشمولية ومناسبة الفقرة للمجال الذي تنتمي إليه، وقد أخذ الباحثون بالآراء والملاحظات والاقتراحات لسادة المحكمين، وبذلك أصبحت الأداة مكونة من (28) فقرة بعد حذف أربع فقرات، وتم تعديل بعض الفقرات بناء على إجماع المحكمين .

2. ثبات الأداة : للتأكد من ثبات الأداة قام الباحثون بتطبيقها على (32) معلماً ومعلمة من خارج عينة الدراسة من مجتمع الدراسة باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Retest-Test)، وبعد ذلك تم حساب ثبات الارتباط بمعادلة بيرسون إذ بلغ (0.86) ومعادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لحساب معامل ثبات الاتساق الداخلي للأداة ككل فكان (0.81) وهو قيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي.

المعالجة الإحصائية

ومن أجل معالجة المعلومات التي تم جمعها وتحليل البيانات إحصائياً استخدم الباحثون برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، واستخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات أداة الدراسة، ولكل فقرة من فقرات الاستبانة للإجابة على السؤال الأول، وللإجابة عن السؤال الثاني فلقد تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (ت)، وتحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA)، واختبار شافيه (Scheffé). ولتحديد درجات استجابة أفراد عينة الدراسة على الأداة تم اعتماد المعيار بثلاث درجات (كبيرة، ومتوسطة، وقليلة) على النحو الآتي: درجة كبيرة إذا تراوح المتوسط الحسابي بين (5 - 3.67)، ودرجة متوسطة إذا تراوح المتوسط الحسابي بين (3.66 - 2.33)، ودرجة قليلة إذا تراوح المتوسط الحسابي بين (2.32 - 1). ويعتمد صدق نتائج هذه الدراسة على دقة الأساليب الإحصائية وملاءمتها لأسئلة الدراسة ودرجة دقة ومصداقية وموضوعية ونزاهة أفراد الدراسة في استجاباتهم على أداة الدراسة.

ويتبين من مراجعة الدراسات السابقة تنوعها من حيث هدفها، فقد هدفت إلى ممارسة إدارة الذات لدى مديرات ومساعدات مديرات المدارس الثانوية كدراسة الهذلي (2010)، ودراسة الثقفي (2006)، في حين هدفت دراسة أبو هديروس (2015)، ودراسة عبد العال (2012)، ودراسة كرامر (2005)، ودراسة الوحيدة تتشابه مع الدراسة الحالية في الفئة المستهدفة هي دراسة هبلر (2000)، مع اختلاف مكانها وعينتها ومتغيراتها. وتتميز الدراسة الحالية في أنها الدراسة الوحيدة على النطاق المحلي بحسب -علم الباحثون- التي هدفت إلى التعرف إلى درجة ممارسة إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات في المرحلة الثانوية في مدارس البادية الشمالية الشرقية من وجهة نظرهم، وقد أفادت الدراسات السابقة في تطوير أداة الدراسة ومنهجيتها والمراجع.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة : اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي نظراً لمناسبتها طبيعة الدراسة وتحقيق أهدافها.

حدود الدراسة ومحدداتها

حدود بشرية : اقتصرت هذه الدراسة على معلمي الرياضيات في المدارس الحكومية الثانوية التابعة للمديرية التربوية والتعليم لمنطقة البادية الشمالية الشرقية في الأردن.

حدود مكانية : اقتصرت هذه الدراسة على المدارس الحكومية الثانوية التابعة للمديرية التربوية والتعليم لمنطقة البادية الشمالية الشرقية في الأردن.

حدود زمانية : تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2015/2016.

حدود منهجية : اقتصرت هذه الدراسة على الأدوات التي استخدمت فيها لذا فإن صدق النتائج التي توصلت إليها تتحدد بمدى صدق الأدوات وثباتها.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي الرياضيات في المدارس الحكومية في مديرية تربية البادية الشمالية الشرقية وعددهم (245) معلماً ومعلمة وفق إحصاءات قسم التخطيط في المديرية للعام الدراسي 2015/2016، أما عينة الدراسة فقد تكونت من (74) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من مجتمع الدراسة.

أداة الدراسة :

قام الباحثون بإعداد وتطوير أداة الدراسة بالاعتماد على الأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة، وكذلك الاستعانة والاسترشاد بالاستبيانات المستخدمة في الدراسات السابقة بخاصة دراسة أبو هديروس (2015)، ودراسة الحربي (2014)، ودراسة الهذلي (2010)، ونتيجة لذلك صمم الباحثون

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتب لكل فقرة من فقرات كل مجال من مجالات الأداة على حده، والأداة ككل، ونتائج الجدول (1) تبين ذلك.

أولاً: عرض نتائج السؤال الأول: ينص هذا التساؤل على " ما درجة ممارسة إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات في المرحلة الثانوية من وجهة نظرهم؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج

الجدول (1): مستوى إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات في المرحلة الثانوية

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرقم	الترتبة	المجال
متوسطة	1.172	3.49	أصل إلى العمل والاجتماعات في الوقت المحدد.	4	1	الأول: إدارة الوقت
متوسطة	0.897	3.41	استخدم الوسائل التي تعين على إنجاز المهام بأقل وقت وجهد.	5	2	
متوسطة	0.978	3.38	أبدأ مهامى وأنها في الوقت المحدد لذلك.	2	3	
متوسطة	0.711	3.31	أحدد جدول زمني لكل المهام.	1	4	
متوسطة	0.998	3.16	أتبع إجراءات مرنة عند وجود طارئ.	6	5	
متوسطة	0.946	3.06	أتعامل بفاعلية مع مضيعات الوقت (الهاتف، الزيارات، الخ.	3	6	
متوسطة	0.640	3.31	المجال ككل			الثاني: التخطيط
كبيرة	0.797	3.80	أشعر بأنني أدرك أولوياتي وقادر على ترتيبها.	12	1	
متوسطة	0.842	3.44	أحدد وقتاً للتخطيط والتفكير في عملي يومياً.	10	2	
متوسطة	1.077	3.39	أضع أهدافي بطريقة واقعية ومتوازنة.	8	3	
متوسطة	1.079	3.35	أعمل وفق مبدأ الأهم ثم المهم.	9	4	
متوسطة	0.870	3.26	أقوم بوضع خطط مستقبلية حتى لا أفاجئ بالأحداث.	11	5	
متوسطة	0.968	3.25	أحدد أهدافي بدقة ووضوح.	7	6	الثالث: الثقة بالنفس
متوسطة	0.631	3.43	المجال ككل			
متوسطة	0.993	3.38	أواجه المواقف الطارئة بثبات دون انفعال.	15	1	
متوسطة	0.817	3.37	أقبل النقد الذاتي البناء.	17	2	
متوسطة	0.968	3.25	أستطيع بناء علاقاتي الاجتماعية بسهولة.	14	3	
متوسطة	0.774	3.24	أعتمد على نفسي في حل مشكلاتي.	13	4	
متوسطة	0.819	3.16	أعبر عن آرائي تجاه الآخرين بصراحة.	16	5	الرابع: الاتصال
متوسطة	0.626	3.29	المجال ككل			
كبيرة	0.866	3.92	أمتلك مهارات الاتصال الفعال.	20	1	
متوسطة	0.956	3.49	أتوقف بين الحين والآخر لإعطاء الآخرين فرصة للحديث.	21	2	
متوسطة	1.049	3.49	أستطيع التكيف بسهولة مع أي موقف اجتماعي.	22	3	
متوسطة	1.095	3.46	أستخدم وسائل التقنية الحديثة في الاتصال مع الآخرين.	23	4	
متوسطة	1.021	3.38	أراعي المستويات المختلفة للآخرين عند الحديث.	19	5	الخامس: التوازن
متوسطة	1.014	3.33	أصغي باهتمام وأفهم المتحدث.	18	6	
متوسطة	0.649	3.52	المجال ككل			
كبيرة	0.945	3.89	للمشتتات الخارجية تأثير ضعيف على أداء عملي.	26	1	
كبيرة	3.584	3.83	أراعي الموازنة بين واجباتي الأسرية ومتطلبات العمل.	24	2	
متوسطة	1.123	3.61	أشارك الآخرين في الأنشطة الاجتماعية المختلفة.	25	3	
متوسطة	1.018	3.42	أناقلهم بسرعة مع المتغيرات.	28	4	
متوسطة	1.173	3.39	أشعر بحالة من الطمأنينة والرضا في الحياة.	27	5	
متوسطة	0.927	3.63	المجال ككل			

متوسط حسابي بلغ (3.38) وبدرجة متوسطة، وقد يعزى ذلك إلى أن معلمي الرياضيات يتمتعون بمهارات حياتية للتعامل مع المواقف الطارئة من خلال اكتسابها من الدورات التدريبية المختلفة وبحكم تأثرهم بالرياضيات كمبحث يتعامل مع حل المشكلات. بينما أدنى متوسط حسابي كان للفقرة رقم (16) وهي "أعبر عن آرائي تجاه الآخرين بصراحة" إذ بلغ (3.16) وبدرجة متوسطة، ويمكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أن معلمي الرياضيات يعيشون في مجتمع يتميز بالعلاقات الاجتماعية والانسانية الطيبة التي تحترم مشاعر الآخرين، نظراً لطبيعة المجتمع البدوي المتسامح الذي يحب النصح والارشاد بالتلميح لا بالتصريح.

وبالنسبة لمجال الاتصال فإن المتوسطات الحسابية للفقرات تراوحت بين (3.33-3.92)، وأن الفقرة رقم (20) وهي "أمتلك مهارات الاتصال الفعال" حصلت على اعلى متوسط حسابي بلغ (3.92) وبدرجة كبيرة، وقد يُعزى ذلك إلى أن أحد محاور دورة القيادة التعليمية هي الاتصال والتواصل والتي تركز على اكتساب معلمي الرياضيات لمهارات الاتصال الفعال. بينما أدنى متوسط حسابي كان للفقرة رقم (18) وهي "أصغي باهتمام وأتفهم المتحدث" إذ بلغ (3.33) وبدرجة متوسطة، ويمكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أن معلمي الرياضيات لديهم من مشاغل العمل والحياة ما يحول دون وجود وقت كاف للإصغاء للآخرين.

أما بالنسبة لمجال التوازن فإن المتوسطات الحسابية للفقرات تراوحت بين (3.39-3.89)، وأن الفقرة رقم (26) وهي "للمشتتات الخارجية تأثير ضعيف على أداء عملي" حصلت على اعلى متوسط حسابي بلغ (3.89) وبدرجة كبيرة، وقد يُعزى ذلك إلى أن كثير من معلمي الرياضيات لديهم إدراك بمتطلبات الحياة نتيجة التفكير العلمي للتعامل مع المشتتات وهم بذلك يَفصلون بين العاطفة والعمل. بينما أدنى متوسط حسابي كان للفقرة رقم (27) وهي "أشعر بحالة من الطمأنينة والرضا في الحياة" إذ بلغ (3.39) وبدرجة متوسطة، ويمكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أن الظروف الاقتصادية الصعبة للمعلم وقلّة شعوره بالأمن الوظيفي، وقصور بعض التشريعات التربوية عن تأمين الحياة الكريمة للمعلم. وتختلف هذه النتيجة مع نتيجتي دراسة الهذلي (2010)، ودراسة الثقفي (2006) التي اشارتا إلى أن ممارسة مديرات المدارس الثانوية لمبادئ إدارة الذات كانت عالية.

ثانياً: عرض نتائج السؤال الثاني: ينص هذا التساؤل على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات تقديرات معلمي الرياضيات لدرجة ممارسة إدارة الذات تُعزى إلى المتغيرات التالية: (الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة)؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لتغير الجنس، ومتغير المؤهل العلمي، وتم استخدام تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)

يُتبين من الجدول (1) درجة ممارسة إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات بشكل عام كانت بدرجة متوسطة، بالنسبة لمجال إدارة الوقت أن المتوسطات الحسابية للفقرات تراوحت بين (3.06-3.49)، وأن الفقرة رقم (4) وهي "أصل إلى العمل والاجتماعات في الوقت المحدد" حصلت على أعلى متوسط حسابي بلغ (3.49) وبدرجة متوسطة، وقد يُعزى ذلك إلى أن أفراد العينة على إطلاع بقانون الخدمة المدنية رقم 14 لسنة 2014 المعدل الذي يُحاسب كل من يتأخر عن دوامه في الوقت المحدد، وبالتالي فإن كل فرد يجتهد بأن يصل إلى مكان عمله في الوقت المحدد. بينما أدنى متوسط حسابي كان للفقرة رقم (3) وهي "أتعامل بفاعلية مع مضيعات الوقت (الهاتف، الزيارات، الخ." إذ بلغ (3.06) وبدرجة متوسطة، ويمكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أن الهاتف وسيلة من وسائل التواصل الاجتماعي يُتبين من الجدول (1) درجة ممارسة إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات بشكل عام كانت بدرجة متوسطة، بالنسبة لمجال إدارة الوقت أن المتوسطات الحسابية للفقرات تراوحت بين (3.06-3.49)، وأن الفقرة رقم (4) وهي "أصل إلى العمل والاجتماعات في الوقت المحدد" حصلت على أعلى متوسط حسابي بلغ (3.49) وبدرجة متوسطة، وقد يُعزى ذلك إلى أن أفراد العينة على إطلاع بقانون الخدمة المدنية رقم 14 لسنة 2014 المعدل الذي يُحاسب كل من يتأخر عن دوامه في الوقت المحدد، وبالتالي فإن كل فرد يجتهد بأن يصل إلى مكان عمله في الوقت المحدد. بينما أدنى متوسط حسابي كان للفقرة رقم (3) وهي "أتعامل بفاعلية مع مضيعات الوقت (الهاتف، الزيارات، الخ." إذ بلغ (3.06) وبدرجة متوسطة، ويمكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أن الهاتف وسيلة من وسائل التواصل الاجتماعي بين أفراد المجتمع بما يحويه من فيس بوك، تويتر، واتس أب، ...الخ، فأصبح معلمو الرياضيات يعدوه ضرورة من ضرورات الحياة.

وبالنسبة لمجال التخطيط فإن المتوسطات الحسابية للفقرات تراوحت بين (3.25-3.80)، وأن الفقرة رقم (12) وهي "أشعر بأنني أدرك أولوياتي وقادر على ترتيبها" حصلت على اعلى متوسط حسابي بلغ (3.80) وبدرجة كبيرة، وقد يُعزى ذلك إلى أن معلمي الرياضيات لديهم المهارات اللازمة لاستثمار أوقاتهم بشكل مخطط له، وذلك بحكم تأثرهم بالرياضيات التي تنمي مهارات التخطيط والتنظيم لديهم. بينما أدنى متوسط حسابي كان للفقرة رقم (7) وهي "أحدد أهدافي بدقة ووضوح" إذ بلغ (3.25) وبدرجة متوسطة، ويمكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أن معلمي الرياضيات لديهم نصاب عال من الحصص واتشغالهم بمتابعة الطلبة نظراً لصعوبة مادة الرياضيات التي يشك كثير من الطلبة منها.

وبالنسبة لمجال الثقة بالنفس فإن المتوسطات الحسابية للفقرات تراوحت بين (3.16-3.38)، وأن الفقرة رقم (15) وهي "أواجه المواقف الطارئة بثبات دون انفعال" حصلت على اعلى

لمتغير الخبرة وكانت النتائج كما يلي:

1- متغير الجنس : ويظهر الجدول (2) ذلك.

الجدول (2) : الفروق في مستوى إدارة الذات تبعاً لمتغير الجنس

المجال	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"قيمة" ت	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	ذكر	74	3.26	0.59	-0.963	0.337
	انثى	66	3.37	0.68		
التخطيط	ذكر	74	3.42	0.63	-0.220	0.826
	انثى	66	3.45	0.64		
الثقة بالنفس	ذكر	74	3.31	0.57	0.329	0.740
	انثى	66	3.27	0.69		
الاتصال	ذكر	74	3.52	0.60	-0.045	0.964
	انثى	66	3.53	0.71		
التوازن	ذكر	74	3.57	0.66	-0.709	0.466
	انثى	66	3.69	1.16		
الكلية	ذكر	74	3.42	0.48	-0.455	0.650
	انثى	66	3.46	0.62		

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.05)$

تلقيهم دورات تدريبية بالقيادة التربوية بظروف متشابهة، بالإضافة إلى أن كلا الجنسين يقومان بنفس الأدوار وفق وحدة مرجعية واحدة يتلقوا منها التعليمات والقرارات واللوائح، وهي وزارة التربية والتعليم والتي تكون تعليماتها موحدة لجميع المعلمين بغض النظر عن نوعهم.

تشير النتائج في الجدول (2) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطات تقديرات معلمي الرياضيات لدرجة ممارسة إدارة الذات حسب متغير الجنس، للدرجة الكلية ولجميع المجالات، حيث كان مستوى الدلالة أعلى من (0.05) . وهذه النتيجة تُعزى إلى إدراك كلا الجنسين من المعلمين إلى أهمية ممارسة إدارة الذات، والتي

2- متغير المؤهل العلمي: ويظهر الجدول (3) ذلك

الجدول (3) : الفروق في مستوى إدارة الذات تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

المجال	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"قيمة" ت	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	بكالوريوس	78	3.38	0.64	1.402	0.163
	دراسات عليا	62	3.22	0.63		
التخطيط	بكالوريوس	78	3.45	0.62	0.477	0.634
	دراسات عليا	62	3.40	0.64		
الثقة بالنفس	بكالوريوس	78	3.30	0.67	0.235	0.814
	دراسات عليا	62	3.27	0.56		
الاتصال	بكالوريوس	78	3.59	0.63	1.512	0.133
	دراسات عليا	62	3.43	0.65		
التوازن	بكالوريوس	78	3.68	1.08	0.785	0.434
	دراسات عليا	62	3.55	0.67		
الكلية	بكالوريوس	78	3.48	0.55	1.126	0.262
		62	3.38	0.52		

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.05)$

تشير النتائج في الجدول (3) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات تقديرات معلمي الرياضيات لدرجة ممارسة إدارة الذات حسب متغير المؤهل العلمي، للدرجة الكلية ولجميع المجالات، حيث كان مستوى الدلالة أعلى من (0.05). وهذه النتيجة تُعزى إلى أن أصحاب المؤهلات العلمية أكثر موضوعية في تقييم الواقع، ودقة في تقويم درجة ممارستهم لإدارة الذات؛ نظراً لما حصلوا عليه من معلومات وما اكتسبوه من مهارات

أثناء الدراسة الجامعية، مما زاد مخزونهم المعرفي والتربوي حول إدارة الذات، فأصبحوا أكثر دراية بإدارة الذات. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الهذلي (2010) التي أظهرت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول درجة ممارسة إدارة الذات تُعزى إلى متغير المؤهل العلمي واختلفت مع نتيجة دراسة الحربي (2014) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) وفقاً للمؤهل التعليمي.

3. متغير الخبرة: والجدول (4) يبين ذلك

الجدول (3): الفروق في مستوى إدارة الذات تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	بين المجموعات	3.979	2	1.990	5.149	*0.007
	داخل المجموعات	52.936	137	0.386		
	المجموع	56.915	139			
التخطيط	بين المجموعات	2.221	2	1.111	2.866	0.060
	داخل المجموعات	53.095	137	0.388		
	المجموع	55.316	139			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	1.931	2	0.965	2.519	0.084
	داخل المجموعات	52.499	137	0.383		
	المجموع	54.430	139			
الاتصال	بين المجموعات	6.080	2	3.040	7.951	*0.001
	داخل المجموعات	52.376	137	0.382		
	المجموع	58.456	139			
التوازن	بين المجموعات	7.399	2	3.700	4.520	*0.013
	داخل المجموعات	112.138	137	0.819		
	المجموع	119.537	139			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3.872	2	1.936	7.107	*0.001
	داخل المجموعات	37.324	137	0.272		
	المجموع	41.196	139			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)

تشير النتائج في جدول (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) لدرجة ممارسة معلمي الرياضيات لإدارة الذات تبعاً لمتغير الخبرة، استناداً إلى قيمة ف المحسوبة إذ بلغت (7.107)، وبمستوى دلالة (0.001) للدرجة الكلية، ولتحديد لصالح من تعود هذه الفروق، تم استخدام اختبار شافيه للمقارنات البعدية، والجدول (14) توضح ذلك:

الجدول (5) : اتجاه الفروق في مستوى إدارة الذات تبعاً للاختلاف في الخبرة

المجال	الخبرة	اقل من 5 سنوات	سنوات 5-10	أكثر من 10 سنوات
إدارة الوقت	اقل من 5 سنوات	-	0.239	* 0.437
	سنوات 5-10	-	-	0.197
	أكثر من 10 سنوات	-	-	-
التخطيط	اقل من 5 سنوات	-	0.176	0.328
	سنوات 5-10	-	-	0.152
	أكثر من 10 سنوات	-	-	-
الثقة بالنفس	اقل من 5 سنوات	-	0.015	0.297
	سنوات 5-10	-	-	0.281
	أكثر من 10 سنوات	-	-	-
الاتصال	اقل من 5 سنوات	-	0.261	*0.552
	سنوات 5-10	-	-	0.291
	أكثر من 10 سنوات	-	-	-
التوازن	اقل من 5 سنوات	-	0.333	*0.593
	سنوات 5-10	-	-	0.261
	أكثر من 10 سنوات	-	-	-
الكلية	اقل من 5 سنوات	-	0.205	*0.441
	سنوات 5-10	-	-	0.236
	أكثر من 10 سنوات	-	-	-

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α = 0.05)

المراجع

أولاً- المراجع العربية

1. القرآن الكريم

- أبو هديوس، ياسر (2015). إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الأنظمة التمثيلية وبعض المتغيرات لدى عينت من الطالبات المتفوقات في جامعة الأقصى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 16(1)، 280-305.
- أحمد، هبة محمد (2013). أثر إدارة الذات على عملية اتخاذ القرارات لدى العاملين في الإدارة العليا في الجامعة الإسلامية بغزة، دراسة ماجستير غير منشورة، غزة: الجامعة الإسلامية.
- بن دهيش، خالد والشلاش، عبد الرحمن ورضوان، سامي (2009). الإدارة والتخطيط التربوي-أسس نظرية وتطبيقات عملية، الرياض: مكتبة الرشد.
- تلمساني، عبد الله محمد (2010). طريق التوازن، جدة: الدار العربية للعلوم.
- الثقفي، ابتسام ردة (2006). إدارة الذات لدى مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
- جودة، أمال (2007). "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 21(3)، 704-715.
- الحري، فريال بركت (2014). إدارة الذات وانعكاسها على الرضا الوظيفي للمرأة العاملة بالقطاع الصحي، رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
- الديب، إبراهيم رمضان (2006). أسس ومهارات إدارة الذات وصناعة التغيير والنهضة- إدارة الوقت، مكة المكرمة: مؤسسة أم القرى للترجمة والنشر والتوزيع.

يظهر من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مجالات (إدارة الوقت، والاتصال، والتوازن) والدرجة الكلية ولصالح فئة (أقل من 5 سنوات) عند مقارنتها مع فئة (أكثر من 10 سنوات). وقد يعزى ذلك إلى إدراك أصحاب الخبرة (أقل من 5 سنوات) إلى أن إدارة الذات لديهم مفعلة بسبب أنهم حديثو التعيين ولديهم دافعية وحماس وحافز للعمل، وتنظيم أمورهم التعليمية. واختلفت مع دراسة الهذلي (2010) التي اظهرت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول درجة ممارسة إدارة الذات تُعزى إلى متغير الخبرة.

خلاصة وتوصيات

حاولت هذه الدراسة أن تُسهّم في توفير بعض الحقائق والمعلومات حول إمكانية تنمية مهارات إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات من خلال الاجابة على عدد من التساؤلات المتعلقة بممارسة إدارة الذات حيث اشارت نتائج الدراسة أن درجة ممارسة إدارة الذات لدى معلمي الرياضيات بشكل عام كانت بدرجة متوسطة، ووجود فروق بمتغير الخبرة ولصالح فئة (أقل من 5 سنوات)، وفي ضوء ذلك يوصي الباحثون بما يلي:

- 1- عقد دورات تدريبية لمعلمي الرياضيات لتعزيز إدارة الذات لديهم.
- 2- إجراء دراسات أخرى مماثلة حول ممارسة إدارة الذات على عينات أخرى، وفي مناطق ومديريات مختلفة في الاردن.

Administration & Leadership, 40(6), 707-723.

28. Gerhardt, M. (2006). "Individual self-management training in management education. Oxford: Miami University.

29. Muraven, M.; Shmueli, D. & Burkley, E. (2006). "Conserving self control strength". Journal of Personality and Social Psychology, 91(3), 524- 537.

30. Philippa, B. & Karma, W. (2013). Teachers views on the effects of streaming according to self-management criteria. Kairaanga, 4(2), 3-9.

31. Razieh, A., Reza, H. & Saeid, R. (2013). The analysis of relationship between self-leadership strategies and components of quantum organization at universities. International Journal of Academic Research in Economics and Management Sciences, 2(5), 192-203.

32. Sheena, S. (2006). Impact of Emotional Competencies in Performance levels- A Case Study of Nationalized Banks of Kochi-India". Research for Rethinking, 12th International Business Research Conference World Business Institute, Melbourne Australia.

10. السلمي، فهد عوض الله (2008). "ممارسة إدارة الوقت وأثرها في تنمية مهارات الإبداع الإداري لدى مديري مدارس المرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير غير منشورة، مكتة المكرمة: جامعة أم القرى.

11. شحادة، رائف شحادة نايف (2008). "العلاقة بين أنماط السلوك القيادي وأنماط الاتصال لدى الإداريين الأكاديميين من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية"، رسالة ماجستير غير منشورة، نابلس: جامعة النجاح الوطنية.

12. الطائي، علي والدهام، علاء (2008). تأثير الذكاء الشعوري في الذكاء التنظيمي، دراسة تطبيقية في الشركة العامة للصناعات الكهربائية، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، كلية الإدارة والاقتصاد، 14(52)، 68-98.

13. علاقي، مدني عبد القادر (2000). "الإدارة (دراسة تحليلية للوظائف والقرارات الإدارية)"، ط9، جدة: دار جدة.

14. الهذلي، رجوه سمران (2010). إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس الثانوية بمدينة مكتة المكرمة من وجهة نظرهن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكتة المكرمة: جامعة أم القرى.

15. مفلح، فدوى، حريز، نورا ومحمد، هشام (2007). إدارة الذات نحو النجاح والإبداع، عمان: دار البداية.

ثانياً - المراجع الأجنبية

16. Abu Tineh, A.; Khasawneh, S. & Khalaileh, H. (2011). Teacher self efficacy and classroom management styles in Jordanian schools. Management in Education, 25(4), 175-181

17. Briesch, A. M., Briesch, J. M., & Mahoney, C. (2014). Reported use and acceptability of self-management interventions to target behavioral outcomes. Contemporary School Psychology, 18(4), 222-231.

18. Carter, S. (2013). Self-management skills: An important link to successful education postsecondary transition planning. Unpublished doctoral dissertation, Michigan: Capella University.

19. Kramer, C. W. (2005). The effect of a self-management device on the acquisition of social skills in adolescent males with SED The Johns Hopkins University.

20. Chatterjee, T. & Ploughman, M. (2015). Self-management issues. Newfoundland: Memorial University Press.

21. Ercoşkun, M. H. (2016). Adaptation of self-control and self-management scale (SCMS) into Turkish culture: A Study on reliability and validity. Educational Sciences: Theory & Practice, 16 (4), 1125-1145.

22. Falaye, A. & Afolayan, J. (2015). Self-management techniques and disclosure of Sero Status. Journal of Education and Practice, 18(6), 72-81.

23. Gerhardt, M. (2007). Teaching self-management: The design and implementation of self-management tutorials. Journal of Education for Business, 83(1), 11-18.

24. Hippler, B. J. (2000). "Self-management by beginning special education teachers" unpublished PhD. thesis. Ohio: The Ohio State University.

25. Hoff, K. & Ervin, R. (2013). Extending self-management strategies: The use of class wide approach. Psychology in the Schools, 50(2), 151-164

26. Link, S. (2016). Socio-emotional development. EBSCO: Researcher Strater.

27. Marshall, G., Kiffin-Petersen, S., & Soutar, G. (2012). The influence personality and leader behaviors have on teacher self-leadership in vocational colleges. Educational Management