

## مستوي مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة الجامعة

إعداد/ د. إيناس محمد سليمان على منصور

معلمة بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الجيزة

### مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي الي معرفة مستوى مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة جامعة القاهرة ، ومعرفة الفروق بين استجابات عينة الدراسة حول إدارة الذات تبعًا لمتغير ( نوع الكلية، الجنس). وتكونت عينة الدراسة من (١٥٥) طالبة مقسمين الي (٦١) طالبة، وطالب من طلبة كلية العلوم، (٩٤) طالبة، وطالب من طلبة كلية الحقوق بجامعة القاهرة. وطبق عليهم مقياس مهارات إدارة الذات من إعداد ( منصور، ريان، عبد المنعم، ٢٠١٥ ) ، وتوصلت نتائج الدراسة الي توفر مستوى مرتفع من إدارة الذات لدى طلبة جامعة القاهرة، وعدم وجود فروق بين استجابات الطلبة حول إدارة الذات تبعًا لمتغير نوع الكلية ، ومتغير الجنس.

### الكلمات المفتاحية:

مهارات إدارة الذات – طلبة الجامعة.

---

**The level of self-management skills among a sample of  
university students**

**Abstract:**

The current research aims to know the level of Skills self-management of a sample of Cairo University students, and to know the differences between the responses of the study sample about self-management according to the variable (type of college, gender). The study sample consisted of (155) female students divided into (61) female students, (94) students from the Faculty of Science, and (94) students from the Faculty of Law at Cairo University. A measure of self-management was applied to them, prepared by (Mansour,Rayan, Abdel-Moneim, 2015), and the results of the study concluded that there is a high level of self-management among Cairo University students, and there are no differences between students' responses about self-management according to the variable of college type, and the variable of sex.

**Key Words:**

Skills Self- Management- University Students.

## مستوي مهارات إدارة الذات لدي عينة من طلبة الجامعة

### مقدمة البحث:

يعد مفهوم مهارات إدارة الذات من المفاهيم الحيوية التي لها دور فعال في توجيه حياة الفرد بطريقة فعالة. فإدارة الذات من المفاهيم التي تساعد الفرد على مواجهة الظروف البيئية بطريقة منظمة، وذلك من خلال فهم الفرد لقدراته، وامكانياته وتنظيم انفعالاته وافكاره وإدارة وقته بجدارة

ويتضمن مفهوم إدارة الذات العديد من الابعاد مثل القدرة على تكوين علاقات اجتماعية، إدارة العلاقات وتنظيم الذات والوقت بفاعلية، وجدارة. (Unger, & Buelow, 2009)

ويتسم تعريف مفهوم مهارات إدارة الذات بالمرونة؛ نظرا لاختلاف الافراد في قدراتهم وامكانياتهم واهدافهم، بل قد يختلف هذا المفهوم لدي الفرد الواحد باختلاف المرحلة العمرية او الموقف الذي يمر به . فهي مهارات تعمل على رفع كفاءة الفرد وفاعليته عن طريق تفعيل استراتيجيات إدارة الذات، وهي تلك الاستراتيجيات التي تساعد على تحقيق الأهداف ومراقبة الذات وتعزيزها عند إتمام المهام المطلوب إنجازها. (الزبيدي، ٢٠٠٧)

وكانت بداية تناول هذا المفهوم في فترة السبعينات حيث كان استخدام هذا المفهوم يعتمد على مصطلح ضبط الذات ثم تطور هذا المفهوم الي إدارة الذات وفي منتصف فترة التسعينات تم تناول مصطلح تحديد الذات. (Goleman, 2001)

ويعد مفهوم مهارات إدارة الذات هو الأساس في تحديد مستوي الدافعية والصحة النفسية والايجابية والقدرة على الإنجاز الاكاديمي لدي الفرد، بل تؤثر هذه المهارات في قدرة الفرد على تحدي العقبات والصعوبات التي تعترض طريقه عند تحقيق الأهداف. وتكتسب مهارات إدارة الذات عن طريق التجارب الحياتية التي يخوضها الفرد والمواقف اليومية والأشخاص المحيطيين به . ( السيد، ٢٠١٥ ) ، بينما أشار منصور وعبد المنعم وريان(٢٠١٥) الي مفهوم إدارة الذات باعتباره العامل الأساسي في تحقيق الكفاءة العاطفية، وتنمية مهارات الاستقلال والقيادة الشخصية، والذكاء العاطفي.واكد عثمان ورزق (٢٠٠١) على ان إدارة الذات هي القدرة على ضبط الفرد لانفعالاته السلبية وتحويلها الي مشاعر إيجابية ، والقدرة

## مستوى مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة الجامعة

على ممارسة خبرات الحياة بنوع من الكفاءة والفاعلية وإدارة المشاعر والأفكار بطريقة مرنة عبر مواقف الحياة المختلفة سواء كانت الاجتماعية او الفردية.

وأشارت أبو غريب (٢٠٠٦) الي ضرورة دراسة مفهوم مهارات إدارة الذات حيث انها مهارات ترتبط بشخصية الطالب بطريقة مباشرة خاصة من الجانب الشخصي والاكاديمي، وهذا ما يساعد الطالب على اكتساب مهارات اتخاذ القرار ومواجهة الضغوط وضبط الانفعالات.

لذلك تناول العديد من الباحثين مفهوم إدارة الذات لدى العديد من الفئات باختلاف مجالات الحياة فدرس الدرديري، عبد السميع ، واحمد ( ٢٠١٨ ) مهارات إدارة الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية والتعرف علي مستواها لدى هؤلاء الطلبة، كما اهتمت العايد (٢٠١٩) بدراسة مهارات إدارة الذات لدى الطلبة وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية وتوصلت من خلال دراستها الي ان مهارات إدارة الذات هي المفتاح الرئيسي لشعور الطالب بالثقة بالنفس والمثابرة والتمكن من إصدار الاحكام وتوجيه المشاعر وضبط الانفعالات.وبذلك يتضح لنا أهمية مفهوم مهارات إدارة الذات وعلاقته بقدرة الفرد على إدارة الوقت وإقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين وتنمية المهارات الاكاديمية والمهنية واتخاذ القرار وحل المشكلات بل تعد مهارات إدارة الذات من اهم الدلالات على تمتع الفرد بالصحة النفسية، والاجتماعية(أبو مسلم، ٢٠١٢)

### مشكلة البحث:

تعد الاحداث الحياتية المتسارعة، والمتطلبات البيئية المتزايدة من الأسباب التي أدت لتضاعف الضغوط النفسية والاجتماعية، وزيادة الامراض النفسية المعاصرة مثل القلق، والتفكير المتزايد، فهذا باعث لدراسة مهارات إدارة الذات وكيفية تعزيزها عند الفرد، فتساعد إدارة الذات على المراقبة الذاتية، وضبط الانفعالات، والملاحظة الروحية والعقلية ومتابعة السلوكيات ودوافعها من اجل رفع الكفاءة الذاتية وتحقيق حياة افضل.

وتمثل فئة طلبة الجامعة عينة من المجتمع التي تحتاج الي الاهتمام والتوعية، واكتساب العديد من المهارات التي تساعدهم على مواجهة متطلبات الحياة وخاصة مهارات إدارة الذات فهي المهارات التي تساعد على التعامل الفعال مع المشكلات والصعوبات،

والتكيف مع الاحداث المتغيرة والمتلاحقة، ويتحقق ذلك عن طريق مفهوم الإرادة المدركة، وهو ذلك المفهوم الذي يوجه الفرد لاحترام ذاته واحترام الاخرين، مع القدرة على اشباع الاحتياجات النفسية والاجتماعية بطريقة سوية أي بدون إسراف أو تبذير. (العبري، ٢٠٠٨)

لذلك تعد مهارات إدارة الذات من المهارات المحورية في تنظيم الفرد لحياته بشكل فعال، وتساعد على التعامل بإيجابية مع المجتمع، وتعزيز القدرة على ضبط الذات وتحقيق النجاح في كافة نواحي الحياة. (ماهرة، ٢٠٠٨)

وهذا ما دفع الباحثة للتطرق الي مفهوم مهارات إدارة الذات، وخاصة لدي طلبة الجامعة باعتبارهم من اهم الفئات التي مازالت تحتاج الي مزيد من الاهتمام، والرعاية والتوجيه.

#### أسئلة البحث:

- (١) ما مستوي مهارات إدارة الذات لدي طلبة الجامعة؟
- (٢) هل تختلف استجابات عينة الدراسة حول مستوي مهارات إدارة الذات باختلاف نوع الكلية؟
- (٣) هل تختلف استجابات عينة الدراسة حول مستوي مهارات إدارة الذات باختلاف الجنس؟

#### أهداف البحث: يهدف البحث الحالي الي

- (١) تحديد مستوي مهارات إدارة الذات لدي طلبة جامعة القاهرة؟
- (٢) الكشف عن الفروق بين استجابة أفراد عينة الدراسة حول مهارات إدارة الذات تبعاً لمتغير (نوع الكلية والجنس).

#### أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث فيما يلي

- توجيه الضوء على أهمية مهارات إدارة الحياة باعتبارها من المتغيرات التي تساعد الفرد على ضبط انفعالات ومراقبة سلوكياته وتوجيه اهدافه.
- تشجيع المؤسسات التعليمية لإعداد برامج وأنشطة تربية تهدف الي توعية الطالبات بأهمية إدارة الذات في رفع الكفاءة الشخصية والفاعلية الاكاديمية لدي الطلبة.
- تزويد المكتبة العربية بإطار نظري عن مفهوم مهارات إدارة الذات وأبعادها.

محددات البحث: تتمثل محددات البحث الحالي في :

## مستوى مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة الجامعة

المحددات الموضوعية: معرفة مستوى مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة الجامعة  
المحددات المكانية: جامعة القاهرة كلية الحقوق وكلية العلوم.  
المحددات البشرية: طالبات جامعة القاهرة كلية الحقوق وكلية العلوم.  
المحددات الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٢.

### مصطلحات البحث:

مهارات إدارة الذات " تلك الآليات التي يستخدمها الفرد في المواقف المختلفة ولتحسين سلوكه او تحديد احتياجاته ليتمكن من تحقيق أهدافه المرجوة وتشمل مهارة التنظيم الذاتي، الضبط الذاتي، التفاؤل، التخطيط الجيد، إدارة الوقت، إدارة الضغوط والانفعالات، إدارة العلاقات الاجتماعية، والثقة بالنفس" .(منصور، ريان ، عبد المنعم، ٢٠١٥، ص ١٢٣٦)

التعريف الاجرائي: قدرة الفرد على تنظيم ذاته وافكاره وسلوكياته ، وانفعالاته واشباع الحاجة لتكوين علاقات اجتماعية، وتحقيق نوع من التوازن في الحياة بين الواجبات والرغبات والاهداف. (منصور، ريان ، عبد المنعم، ٢٠١٥، ص ١٢٣٦)

### الاطار النظري ودراسات سابقة:

#### الاطار النظري:

تعد مهارة إدارة الذات من المهارات التي تحتاج الي وقت طويل لاكتسابها، فهو من المصطلحات النفسية التي تستخدم من اجل تحقيق الإنجاز الشخصي. (Stephen, 2008) وتعددت مفاهيم إدارة الذات، وذلك تبعًا لاختلاف المجالات التي تناولت هذا المفهوم، فعرفها عبد الحميد و كفاي(١٩٩٥) بانها برنامج يكتسب من خلاله الفرد المهارات التي تساعد على تعديل سلوكه مثل التدخين او العدوانية الزائدة، فيتعلم الفرد ان يحدد اهداف حقيقية، وان يواجه مشكلاته ويستخدم الفرضيات من اجل اتباع السلوك المرغوب فيه ومراقبة الفرد لدي تقدمه الذاتي.

وعرفت القحطاني(٢٠٢٣) مهارات إدارة الذات بأنها مجموعة من الاساليب التي يتبعها الطالب الجامعي لادارة وتنظيم ذاته، وفقاً لأسس علمية منظمة تتمثل في الوعي

بالذات وتوجيه الأفكار والقدرات نحو تحقيق الاهداف المستقبلية، وتعزيز الاستمرارية في تنظيم الأولويات.

فقد أشار (Dumnlap et al (1991) الي ان مهارات إدارة الذات من المفاهيم التي تساعد على التحكم في الغضب وترغب الطلبة في التحصيل الدراسي والشعور بالاستقلال وتحمل المسؤولية.

كما أشار عبد الغفار(٢٠٠٣) الي إدارة الذات بانها مجموعة من المهارات التي تستخدم كوسيط يساعد على تحسين سلوكيات الفرد، وتشمل هذه المهارات القدرة على ضبط الذات، وإدارة الوقت وحل المشكلات والثقة بالنفس.

كما عرفها البعض بانها القوة المعبرة عن قدرة الفرد على التصور، ثم اتخاذ القرار في الموق فالمناسب لتحويل التصور الي عمل واع ومنظم. وأن لهذ القوة آليات تسيير بمقتضاها وهي الباعث والعزم، والأداء.(عمارة، ٢٠٠٦)

#### النظريات المفسرة لإدارة الذات:

اعتمدت النظريات المفسرة لمفهوم إدارة الذات على العديد من الافتراضات، منها أن قدرة الفرد تتوقف على إرادته، وان جميع مهارات إدارة الذات تعتمد على استراتيجيات ثابتة تشجع الفرد على تحقيق أهدافه. وان الفرد بدون قوة الإرادة لن يستطيع التعايش او التكيف مع متطلبات البيئة المحيطة به.(Ridder, & Dewit (2006)

#### النظرية السلوكية:

أكدت النظرية السلوكية على دور الحافز في تنظيم سلوك الفرد، وان السلوك ليس مجرد فعل على المثيرات البيئية؛ بينما يتمثل السلوك الإنساني في علاقة الفرد بالبيئة المحيطة بما تحويه من مثيرات وان الفرد يلعب دور كبير في تحقيق القدرة على إدارة الذات.(إبراهيم، ٢٠٢٠)

كما اهتم أصحاب النظرية السلوكية بفهم دوافع السلوك الإنساني، واساليب تعديله بما يتناسب مع اهداف الفرد، إلا انه يمكن اعتبار هذه الأساليب وسيط مفيد في إدارة الذات واتباع الطرق الأكثر ملائمة والتي تساعد بدورها على تحقيق الفرد لطموحاته، وزيادة مستوي الثقة بالنفس.(Ridder , &Dewit (2006)

## مستوى مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة الجامعة

### النظرية المعرفية الاجتماعية:

بينما رأي "باندورا" ان رغبات الفرد وميوله تعد عوامل مؤثره وموجهه للسلوك الإنساني، وان الفرد لديه نظام داخلي يمكنه من ضبط انفعالاته ومشاعره، السيطرة على أفكاره، وهو ما يعرف بالنظام او البناء النفسي المعرفي، ويشمل هذا النظام الجاني المعرفي والعاطفي للفرد ويوفر آليات مرجعية، ومجموعة من الوظائف الفرعية لإدراك وتنظيم السلوك وتقييمه الناتج عن التفاعل بين الذات والمؤثرات البيئية. أي ان النظرية المعرفية الاجتماعية ارجعت مهارة إدارة الذات الي التكامل بين الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية للفرد، وان الأداء البشري يتضمن تفاعلات متبادلة بين السلوك والمتغيرات البيئية والعوامل الشخصية (الوعي الذاتي). (Cobb,2003)

### نظرية تفاعلات أنظمة الشخصية:

يري أصحاب النظرية التكاملية ان مهارة إدارة الذات نتاج للتفاعل بين ثلاث عوامل متداخلة الجانب الوجداني، السلوكي، والمعرفي. أي ان سلوك الفرد وقدرته علة ضبط انفعالاته يرجع للتكامل بين العاطفة والسلوك، وبالتالي تتحقق إدارة الذات عن طريق قدرة الفرد على المناسبة للسلوك حسب المثير. (Kuhl, Kazen & Koole, 2006) , وتعد نظرية تفاعل أنظمة الشخصية نهج يدمج ما بين الرؤي الثلاث علم التحفيز، وعلم الاعصاب، وعلم نفس الشخصية، والافتراض الأساسي لهذه النظرية ان السلوك ناتج التفاعل بين الحافز البشري والشخصية من خلال التسلسل الهرمي التنظيمي. (الششتاوي، ٢٠١٥)

### دراسات سابقة:

وهدفت دراسة (أحمد، ٢٠٢١) الي معرفة الفروق بين الجنسين في مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٧) طالب وطالبة من طلاب كلية الآداب جامعة حلوان بلغت عينة الإناث (٢٤٧) طالبة، بينما بلغت عينة الذكور (١٢٠) طالب، وطبق على العينة مقياس إدارة الذات من إعداد (هويده حنفي محمود، ٢٠١٣)، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور، والإناث في مهارة إدارة الذات، والفروق في اتجاه الذكور.



بينما اجرت (سليمان، ٢٠٢١) دراسة هدفت الي التعرف بين عينة الذكور والاناث في أبعاد إدارة الذات تبعاً لمتغير النوع لدي طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٩٧) طالب وطالبة منهم (٣٠٠) طالبة، و(٣٩٧) طالب من مدارس مديرية القاهرة التعليمية، وطبق عليهم مقياس إدارة الذات من اعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود فروق ذات دلالة في خمس ابعاد (الوعي بالذات، توكيد الذات، تنظيم الذات، إدارة الوقت وإدارة الضغوط)، وذلك لصالح عينة الذكور، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المقياس ككل تعزي لمتغير النوع لصالح الذكور.

بينما اجرت (شمبولية، ٢٠٢٠) دراسة هدفت الي التعرف على مستوي مهارات إدارة الذات تكونت عينة الدراسة من (٣٠٥) طالب وطالبة، مقسمين الي (١١٥) بالتعليم الثانوي، (١٩٠) بالتعليم الفني، وطبق عليهم مقياس إدارة الذات من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود مستوي مرتفع من إدارة الذات لدي عينة الدراسة.

وهدف دراسة (دسوقي، مصطفى، وأبو سليمة، ٢٠٢٠) الي التعرف على الفروق بين متوسط درجات طلاب الجامعة على أبعاد إدارة الذات، وتكونت عينة الدراسة من (٨٢) طالب وطالبة من طلاب جامعة بورسعيد الذين تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٢ سنة)، وطبق عليهم مقياس إدارة الذات من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة على أبعاد إدارة الذات.

اجري (خطاطبة، ٢٠١٩) دراسة هدفت الي معرفة مستوي إدارة الذات لدي طلبة الجامعة، ومعرفة الفروق بين عينة الذكور، والاناث في مستوي إدارة الذات، وتكونت عينة الدراسة من (٥٨٨) طالب وطالبة وطبق عليهم مقياس إدارة الذات من إعداد (ريان وعبد المنعم، ٢٠١٥)، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود مستوي مرتفع من إدارة الذات، بالإضافة الي عدم وجود فروق بين عينة الذكور والاناث في مستوي إدارة الذات.

هدفت دراسة (ياسين، عاشور، ٢٠١٩) الي التعرف على الفروق بين عينة الذكور والاناث في مستوي إدارة الذات، بالإضافة الي التعرف على الفروق بين عينة الدراسة حسب التخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٧) طالب وطالبة من طلبة جامعة عين

## مستوى مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة الجامعة

شمس، وطبق عليهم مقياس إدارة الذات من إعداد الباحثين وتوصلت نتائج الدراسة الي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الذات تعزي الي النوع، والتخصص الدراسي.

وهدفت دراسة (Lee, Law, Chun, & Chan, 2017) الي التعرف على مستوى ادارة الذات والقيادة لدى عينة كن طلاب مدينة هونج كونج، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، طبق عليهم مقياس مهارات ادارة الذات وتوصلت نتائج الدراسة الي توفر مستوي مرتفع من إدارة الذات لدي عينة الدراسة.

بينما قامت ( عبد البديع، ٢٠١٥) دراسة هدفت الي دراسة العلاقة بين إدارة الذات والفاعلية الاكاديمية، ومعرفة درجة الفروق بين عينة الذكور والاناث على مقياس إدارة الذات، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة المنصورة، وطبق عليهم مقياس إدارة الذات من اعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة الي عدم وجود فروق بين عينة الذكور والاناث على مقياس إدارة الذات.

بينما قامت (حسون، ٢٠١٢) بدراسة هدفت الي معرفة مستوي إدارة الذات، وإنشاء مقياس لإدارة الذات، فضلا عن معرفة دلالة الفروق في إدارة الذات وفقاً لمتغير الجنس، والتخصص الدراسي. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستصيرية، وطبق عليهم مقياس إدارة الذات، وتوصلت نتائج الدراسة الي ارتفاع مستوي إدارة الذات لدي طلبة الجامعة ووجود فروق وفقاً لمتغير إدارة الذات لصالح عينة الإناث، ووفقاً لمتغير التخصص الدراسي لصالح الكليات الانسانية.

### التعليق على دراسات سابقة :

بالنظر الي الدراسات السابقة يتضح انها تنوعت من حيث محاولاتها لدراسة مفهوم مهارات إدارة الذات وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى مثل دراسة ( عبد البديع، ٢٠١٥) والتي هدفت الي تناول العلاقة بين إدارة الذات والفاعلية الاكاديمية، ودراسة (خطاطبة، ٢٠١٩) والتي هدفت الي معرفة مستوي إدارة الذات لدي طلبة الجامعة، ومعرفة الفروق بين عينة الذكور، والاناث ، ودراسة (Lee, Law, Chun, & Chan, 2017)، والتي هدفت الي التعرف على مستوي إدارة الذات والقيادة لدي طلاب مدينة هونج كونج، كما تنوعت الدراسات السابقة في اختيار عيناتها فبعضها اهتم بدراسة مفهوم إدارة الذات لدي طلبة المرحلة الثانوية

مثل دراسة (سليمان، ٢٠٢١)، (Lee, Law, Chun, & Chan, 2017)، ودراسة (شمبولية، ٢٠٢٠) بينما تناولت معظم الدراسات عينة من طلبة الجامعة نظرا لأهمية هذا المفهوم لدي هؤلاء الطلبة مثل دراسة (دسوقي، مصطفى، وأبو سليمة، ٢٠٢٠)، ودراسة (ياسين، عاشور، ٢٠١٩)، و (حسون، ٢٠١٢) وبذلك اتفق البحث الحالي مع هذه الدراسات في اختيار عينة البحث. كما تنوعت الدراسات السابقة من حيث أدوات الدراسة ومقاييسها فالبعض اعد مقاييس لقياس مفهوم إدارة الذات مثل دراسة ( عبد البديع، ٢٠١٥ ) ، (دسوقي، مصطفى، وأبو سليمة، ٢٠٢٠) ، (شمبولية، ٢٠٢٠) والبعض استخدم مقاييس معدة لقياس مهارات إدارة الذات مثل دراسة (أحمد، ٢٠١٢) والذي طبق فيها مقياس إدارة الذات من إعداد (هويبة حنفي محمود، ٢٠١٣)، وكذلك البحث الحالي استعان بإحدى المقاييس الجاهزة وهو مقياس مهارات إدارة الذات من إعداد ( منصور، ريان، عبد المنعم، ٢٠١٥)، وبذلك استفادت الباحثة من هذه الدراسات المتنوعة في اختيار أداة الدراسة، واختيار المنهج المتبع والإجراءات وفي تفسير ومناقشة نتائج الدراسة .

#### فروض البحث:

- يوجد مستوي مرتفع من إدارة الذات لدي طلبة جامعة القاهرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات حول مستوي إدارة الذات باختلاف نوع الكلية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات حول مستوي إدارة الذات باختلاف الجنس.

#### إجراءات الدراسة:

أولاً منهج البحث : اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الذي يهدف الي وصف حجم الظاهرة ومعرفة أسبابها.

ثانياً :عينة البحث: تكونت عينة البحث من (١٥٥) طالب، وطالبة من طلبة جامعة القاهرة مقسمين الي (٦١) طالب، وطالبة من كلية العلوم، (٩٤) طالب، وطالبة من كلية الحقوق، (٥٦) طالب، (٩٩) طالبة من طلبة المستوي الأول الجامعي .

جدول (١) وصف عينة الدراسة تبعاً لنوع الكلية والجنس

## مستوى مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة الجامعة

النسبة المئوية	التكرار	نوع الكلية
39.4%	61	كلية العلوم
60.6%	94	كلية الحقوق
النسبة المئوية	التكرار	الجنس
63.9%	99	الاناث
36.1%	56	الذكور
100%	155	المجموع

يتضح من الجدول (١) أن عينة البحث تكونت من (١٥٥) طالب، و طالبة من طلبة جامعة القاهرة مقسمين الي (٦١) طالب، و طالبة من طلبة كلية العلوم بنسبة (39.4%) و (٩٤) طالبو طالبة من طلبة كلية الحقوق بنسبة (60.6%)، وحوالي (٩٩) طالبة بنسبة (63.9%)، (٥٦) طالب بنسبة (36.1%) وهي عينة ممثلة لطلبة جامعة القاهرة.

**ثالثاً: أداة البحث :** استخدمت الباحثة إدارة الذات من إعداد ( إيمان ريان، احمد عبد

المنعم، ٢٠١٥)، تكون المقياس من (٧٥) عبارة مقسمين الي (٩) ابعاد كالتالي:

### جدول (٢) وصف مقياس إدارة الذات

لمجموع	لضبط الذاتي	لتخاذ القرار	لدافعية	لثقة بالنفس	لدارة الضغوط	لدارة العلاقات	لنتفاؤل	لدارة الوقت	لتنظيم الذاتي	لبعد
٥								٣	٧	لعبارة

**طريقة تصحيح المقياس:** امام كل فقرة خمسة اختيارات وهي على الترتيب موافق

بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة والعبارة الموجبة تصحح وفقاً لهذا الترتيب ١،٢،٣،٤،٥، اما العبارة السالبة فيكون التصحيح بالعكس ثم تجمع درجة كل طالبة لمعرفة درجة إدارة الذات.

وتتراوح درجات المقياس ما بين (٧٥-٣٧٥) درجة حيث تدل الدرجة العالية علي

تمتع الطالبة بمستوي مرتفع من إدارة الذات بينما تشير الدرجة المنخفضة الي انخفاض مستوي إدارة الذات.

### الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات

أولاً/ الاتساق الداخلي لمقياس إدارة الذات:

جدول (٣) يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه على

مقياس إدارة الذات

لبعد	قم العبارة	عامل الارتباط	لدلالة	لبعد	قم العبارة	عامل الارتباط	لدلالة	لبعد	قم العبارة	عامل الارتباط	لدلالة
بعد التنظير	٥	.٦٦٣	.٠١	بعد إدارة الوقت	٢	.٧٠٧	.٠١	بعد إدارة العلاقات الاجتماعية	٦	.٥٩٩	.٠١
	٩	.٦٥٣	.٠١		٣	.٧٢٧	.٠١		٦	.٧١٥	.٠١
	٠	.٥٠٠	.٠١		١	.٦٤٠	.٠١		٦	.٦٧٦	.٠١
	٦	.٥٤١	.٠١		٢	.٦٧٩	.٠١		٨	.٧٩٩	.٠١
	٨	.٦٣٧	.٠١		٢	.٧٤٥	.٠١		٦	.٧٣٤	.٠١
	٣	.٦٠٧	.٠١		١	.٦٣٥	.٠١		٧	.٦٩١	.٠١
	٨	.٦٥٠	.٠١		٢	.٦٥٣	.٠١		٣	.٧٣٦	.٠١
	٤	.٦١٨	.٠١		٢	.٧٠٢	.٠١		٣	.٥٥٥	.٠١
	٦	.٥٨٧	.٠١		٢	.٦٩٣	.٠١		٦	.٦٤٦	.٠١
	١	.٥٠٠	.٠١		١	.٦٩٠	.٠١		٧	.٧١١	.٠١

## مستوى مهارات إدارة الذات لدي عينة من طلبة الجامعة

.٠١	.٦٠٩	٧		.٠١	.٦٩٤	٣		.٠١	.٥٢٦	٦	
.٠١	.٦٥٣	٧		.٠١	.٦٧١	٢		.٠١	.٦٠٦	٨	
.٠١	.٦٦٨	٧		.٠١	.٥٣٤	٢		.٠١	.٤٨٥	٥	
.٠١	.٦٦٧	٥		.٠١	.٦٧٣	٣٩	بعد اتخاذ	.٠١	.٥٦٣	٩	
.٠١	.٦٥٤	٥		.٠١	.٦٥٤	٢٩		.٠١	.٢٢٧		
.٠١	.٦٣٦			.٠١	.٥١٥	١٥		.٠١	.٦٠٢	٨	
.٠١	.٥٢٩	٧		.٠١	.٧١١	٩		.٠١	.٦٤٦	٣	
				.٠١	.٥٦٧	٤		.٠١	.٢٤٨	٤	بعد إدارة الض
.٠١	.٧٥٤	٠	بعد الضبط	.٠١	.٦٧٣	٦	الذاتي	.٠١	.٢٩١	٩	
.٠١	.٦٧٧	٠		.٠١	.٥٧١			.٠١	.٥٦٤	٤	
.٠١	.٦٣٨	٤		.٠١	.٦٨٥	٣		.٠١	.٥٠١		
.٠١	.٧٤٦	١		.٠١	.٦٢٤	٨		.٠١	.٥٨٣	٠	
.٠١	.٤٦٦	٤		.٠١	.٢٧٠			.٠١	.٥٦٣	٠	
				.٠١	.٥١١	١		.٠١	.٣٢٠	٤	

يتضح من الجدول (٣) أن جميع فقرات المقياس دالة عند مستوي (٠.٠١) لجميع

الفقرات وهذا دليل على مدى صدق عبارات المقياس.

جدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات مقياس إدارة الذات والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبار	معامل الارتباط	الدلالة	رقم العبار	معامل الارتباط	الدلالة	رقم العبار	معامل الارتباط	الدلالة
	٠.٢٢٧	٠.٠١	٥١	٠.٣٥٢	٠.٠١	٢٦	٠.٥٥٢	٠.٠١
٢	٠.٣٦٠	٠.٠١	٥٢	٠.٥٨٢	٠.٠١	٢٧	٠.٥٩٣	٠.٠١
٣	٠.١٩١	٠.٠٥	٥٣	٠.٥٦٣	٠.٠١	٢٨	٠.٥٤٥	٠.٠١
٤	٠.١٧٣	٠.٠٥	٥٤	٠.٥٩٣	٠.٠١	٢٩	٠.٥٧١	٠.٠١
٥	٠.٣٥٤	٠.٠١	٥٥	٠.٦٠٦	٠.٠١	٣٠	٠.٥٠٢	٠.٠١
٦	٠.٤٣٤	٠.٠١	٥٦	٠.٢١٦	٠.٠١	٣١	٠.٥٠٧	٠.٠١
٧	٠.٤٦٢	٠.٠١	٥٧	٠.١٧٣	٠.٠٥	٣٢	٠.٢٣٠	٠.٠١
٨	٠.٥٩١	٠.٠١	٥٨	٠.٥٣٢	٠.٠١	٣٣	٠.٥٢٧	٠.٠١
٩	٠.٤٥٤	٠.٠١	٥٩	٠.٦٤٦	٠.٠١	٣٤	٠.٥٢٨	٠.٠١
١٠	٠.٢١٤	٠.٠١	٦٠	٠.٤٨٢	٠.٠١	٣٥	٠.٥٥٥	٠.٠١
١١	٠.٣٧٠	٠.٠١	٦١	٠.٥٦٨	٠.٠١	٣٦	٠.٥٣٣	٠.٠١
١٢	٠.٥٣٧	٠.٠١	٦٢	٠.٥٤١	٠.٠١	٣٧	٠.١٥٨	٠.٠١
١٣	٠.٦١٤	٠.٠١	٦٣	٠.٥٠٢	٠.٠١	٣٨	٠.٥٧٣	٠.٠١
١٤	٠.٢٠١	٠.٠١	٦٤	٠.٦٥٠	٠.٠١	٣٩	٠.٥٣٠	٠.٠١
١٥	٠.٤٢٥	٠.٠١	٦٥	٠.٦٥٣	٠.٠١	٤٠	٠.٤٩٩	٠.٠١
١٦	٠.٥٢٤	٠.٠١	٦٦	٠.٥٠٠	٠.٠١	٤١	٠.٢٠٥	٠.٠١
١٧	٠.٥١٨	٠.٠١	٦٧	٠.٦٤٥	٠.٠١	٤٢	٠.٤٨٥	٠.٠١
١٨	٠.٦٧٤	٠.٠١	٦٨	٠.٦٠٧	٠.٠١	٤٣	٠.٥٨٧	٠.٠١
١٩	٠.١٧٤	٠.٠٥	٦٩	٠.٦١٨	٠.٠١	٤٤	٠.٤٦٥	٠.٠١
٢٠	٠.٥٧٢	٠.٠١	٧٠	٠.٦٦٣	٠.٠١	٤٥	٠.٦٠٢	٠.٠١
٢١	٠.٥٠٩	٠.٠١	٧١	٠.٥٢٦	٠.٠١	٤٦	٠.٥٦٣	٠.٠١
٢٢	٠.٥٦٥	٠.٠١	٧٢	٠.٥٤٩	٠.٠٥	٤٧	٠.١٧٦	٠.٠٥
٢٣	٠.٣٢٦	٠.٠١	٧٣	٠.٦٣٧	٠.٠١	٤٨	٠.٥٨٢	٠.٠١

## مستوى مهارات إدارة الذات لدي عينة من طلبة الجامعة

٠.٠١	٠.٣٠١	٧٤	٠.٠١	٠.٥٧٧	٤٩	٠.٠١	٠.٥٢٣	٢٤
٠.٠١	٠.٥٠٠	٧٥	٠.٠١	٠.٥٠٤	٥٠	٠.٠١	٠.٥٧١	٢٥

يتضح من الجدول (٤) أن جميع فقرات المقياس دالة عند مستوي (٠.٠١) ، ما عدا العبارات رقم (٣،٤،١٩،٤٧،٥٧) كانت دالة عند مستوي (٠.٠٥) وهذا دليل على مدي صدق عبارات المقياس.

### جدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس إدارة الذات

الدالة	معامل الارتباط	البعد	الدلالة	معامل الارتباط	البعد	الدلالة	معامل الارتباط	البعد
٠.٠١	٠.٧٩٤	الدافعية الذاتية	٠.٠٠	٠.٧٨٢	إدارة العلاقات	٠.٠٠	٠.٨٦٣	التنظيم الذاتي
٠.٠١	٠.٧٩٨	اتخاذ القرار	٠.٠٠	٠.٥٤٨	إدارة الضغوط	٠.٠٠	٠.٧٨٥	إدارة الوقت
٠.٠١	٠.٣٠٥	الضبط الذاتي	٠.٠٠	٠.٧٩٤	الثقة بالنفس	٠.٠٠	٠.٧٧٩	التفاؤل

يتضح من الجدول (٥) أن جميع ابعاد المقياس دالة عند مستوي (٠.٠١) ، وهذا دليل على مدي صدق عبارات المقياس.

ثبات المقياس :

### جدول (٦) قيم معامل الفا كرونباخ وجوتمان لمقياس إدارة الذات

المجموع	الضبط الذاتي	اتخاذ القرار	الدافعية	الثقة بالنفس	إدارة الضغوط	إدارة العلاقات	التفاؤل	إدارة الوقت	التنظيم الذاتي	البعد
٧٥	٥	٥	٦	٥	٧	٩	٨	١٣	١٧	عدد العبارات
٠.٨٩١	٧٧٨.	٠.٧٢٦	٠.٨٧٠	٠.٨٧٥	٠.٧٩٥	٠.٨٥٦	٠.٨٧١	٠.٩١٣	٠.٩٢٣	الفاكرونباخ
٠.٧٨٩	٠.٧٦٠	٠.٧١٠	٠.٨٧٠	٠.٨٧٥	٠.٧٩٥	٠.٨٦٤	٠.٨٦٨	٠.٨٩٦	٠.٩٠٦	جوتمان



يتضح من جدول (٦) ان المقياس يتمتع بثبات مرتفع مما يؤكد صلاحيته لجمع بيانات البحث.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة البحث.
- معامل ارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي لمقياس البحث.
- معامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لترتيب فقرات المقياس.
- اختبار (T-Test) لتحديد الفروق بين المجموعتين المستقلتين.

عرض النتائج ومناقشتها: عرض النتائج:

الفرض الأول ونصه : " يوجد مستوي مرتفع من إدارة الذات لدي طلبة جامعة القاهرة ، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيبها تنازلياً.

جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة

حول مستوي إدارة الذات لدي طلبة جامعة القاهرة

الترتيب	رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	الترتيب ب	رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
٥٧	١	٣.٨٨	٠.٨٩٣	عالية	٤٧	٣٩	٣.٩٩	٠.٩١٥	عالية
١٠	٢	٤.٣٧	٠.٧٢١	عالية جدا	٦٦	٤٠	٠.٥٨.	٠.٩٧٣	عالية
٧٤	٣	٢.٧٥	١.١٠	متوسطة	٦٢	٤١	٣.٦٥	١.١٦٠	عالية
٦٨	٤	٣.٥٥	١.٢١	عالية	٤٨	٤٢	٣.٩٩	٠.٨٣٧	عالية
١٣	٥	٤.٣٠	٠.٧٩١	عالية جدا	٥	٤٣	٤.٤٤	٠.٦٧٥	عالية
٢٦	٦	٤.٢٣	٠.٨٠٤	عالية جدا	٥٣	٤٤	٣.٩٢	١.٠٥٧	عالية
٥٩	٧	٣.٨١	٠.٩١٩	عالية	٢٨	٤٥	٤.٢٣	٠.٦٨٢	عالية جدا

## مستوى مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة الجامعة

عالية	٠.٨٥٤	٤.١٥	٤٦	٣٩	عالية	٠.٧٥٤	٤.١٩	٨	٣٤
متوسط ة	١.٠٠٩	٣.١٩	٤٧	٧١	عالية جدا	٠.٦٢٤	٤.٤٣	٩	٦
عالية جدا	٠.٧٢٨	٤.٢٨	٤٨	١٨	عالية	١.٠٣	٣.٨٣	١٠	٥٨
عالية جدا	٠.٨١٢	٤.٢٣	٤٩	٢٩	عالية	٠.٩٨٧	٣.٨٨	١١	٥٥
عالية	٠.٨٦٤	٤.٠٣	٥٠	٤٦	عالية	٠.٨٥٢	٣.٨٨	١٢	٥٦
عالية	١.٠٦٠	٣.٦٠	٥١	٦٥	عالية	٠.٨٣٢	٤.٩٤	١٣	٥٢
عالية	٠.٩٠١	٣.٧٧	٥٢	٦٠	عالية	١.٠٧	٣.٢٣	١٤	٧٠
عالية جدا	٠.٧٤٤	٤.٣١	٥٣	١٢	عالية جدا	٠.٧٨٩	٤.٢٩	١٥	١٧
عالية	٠.٩٣٢	٣.٩٢	٥٤	٥٤	عالية جدا	٠.٧٤٩	٤.٤٦	١٦	٤
عالية جدا	٠.٧٥٥	٤.٣٦	٥٥	١١	عالية	٠.٨٧٨	٤.١٢	١٧	٤١
عالية	١.١٤	٣.٦١	٥٦	٦٣	عالية جدا	٠.٧٥٠	٤.٢٢	١٨	٣٢
متوسط ة	١.٢٠	٢.٧١	٥٧	٧٥	متوسط ة	١.٢٠	٣.٠٣	١٩	٧٣
عالية	١.١١٦	٣.٧٤	٥٨	٦١	عالية جدا	٠.٧٠٣	٤.٢٦	٢٠	٢١
عالية جدا	٠.٧٥٧	٤.٣٠	٥٩	١٥	عالية جدا	٠.٧٩٢	٤.٢٥	٢١	٢٥
عالية	٠.٨٥٦	٣.٩٧	٦٠	٥١	عالية جدا	٠.٧٥٨	٤.٤٦	٢٢	٣
عالية	٠.٨٠٣	٤.٠٦	٦١	٤٥	عالية	١.١٢٣	٣.٣٧	٢٣	٦٩
عالية	٠.٨٦١	٤.٠٧	٦٢	٤٤	عالية	٠.٧٧٧	٤.١٦	٢٤	٣٨
عالية	٠.٨٩٠	٤.٢١	٦٣	٣٣	عالية جدا	٠.٧٠٥	٤.٢٧	٢٥	٢٠

جدا									
عالية جدا	٠.٧٨٨	٤.٢٨	٦٤	١٩	عالية جدا	٠.٦٤٣	٤.٤٣	٢٦	٧
عالية جدا	٠.٧٤١	٤.٢٢	٦٥	٣٠	عالية جدا	٠.٦٧٦	٤.٤٦	٢٧	٢
عالية جدا	٠.٨٢٥	٤.٤١	٦٦	٨	عالية	٠.٨١٢	٤.١٣	٢٨	٤٠
عالية	٠.٨٢٥	٤.١٨	٦٧	٣٥	عالية جدا	٠.٦٩٥	٤.٣٠	٢٩	١٤
عالية جدا	٠.٧٦٣	٤.٢٦	٦٨	٢٢	عالية	٠.٨٧٥	٣.٩٩	٣٠	٤٩
عالية جدا	٠.٧٤١	٤.٢٢	٦٩	٣١	عالية جدا	٠.٨٧٤	٤.٢٣	٣١	٢٧
عالية جدا	٠.٧١٢	٤.٢٦	٧٠	٢٣	عالية	١.٠٣	٣.٦٠	٣٢	٦٤
عالية	٠.٧٨٥	٤.١٦	٧١	٣٧	عالية جدا	٠.٦٦٨	٤.٤٨	٣٣	١
عالية جدا	٠.٧٥٨	٤.٣٨	٧٢	٩	عالية	٠.٨٨٧	٤.١١	٣٤	٤٣
عالية	٠.٨٢٥	٤.١٨	٧٣	٣٦	عالية جدا	٧٥٩.	٤.٢٥	٣٥	٢٤
عالية	١.٠٨١	٣.٥٧	٧٤	٦٧	عالية	٠.٨٠٩	٤.١٢	٣٦	٤٢
عالية	٠.٨٨٦	٣.٩٨	٧٥	٥٠	متوسط ة	٠.٠٦	٣.٠٨	٣٧	٧٢
عالية	٠.٣٧٤	٣.٩٥	المتوسط العام		عالية جدا	٠.٧٤٧	٤.٢٩	٣٨	١٦

بالنظر الي الجدول (٧) نجد ان المتوسطات الحسابية للفقرات تراوحت ما بين (٤.٤٨-٢.٧١) بينما كان المتوسط العام (٣.٩٥) وهو متوسط عالٍ يدل على ارتفاع مستوي إدارة الذات لدي طلبة كلية العلوم والحقوق بجامعة القاهرة.

## مستوى مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة الجامعة

الفرض الثاني ونصه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات حول مستوى إدارة الذات باختلاف نوع الكلية " تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وذلك وفقاً للجدول التالي :

جدول (٨) نتيجة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لتحديد الفروق بين استجابات عينة الذات حول إدارة الذات تبعاً لمتغير نوع الكلية

المحاور	نوع الكلية	العدد	المتوسط	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة
إدارة الذات	كلية العلوم	٦١	٣.٩٧	١٥٣	٠.٦٣٦	٠.٦٤٣
	كلية الحقوق	٩٤	٣.٩٣			غير دالة

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين استجابات الطالبات حول إدارة الذات تبعاً لمتغير نوع الكلية حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (٠.٦٤٣) وهي قيمة أكبر من (٠.٠٥) وغير دالة إحصائياً مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في متغير نوع الكلية.

الفرض الثالث : ونصه" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات حول مستوى إدارة الذات باختلاف الجنس، تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وذلك وفقاً للجدول التالي :

جدول (٩) نتيجة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لتحديد الفروق بين استجابات عينة الذات حول إدارة الذات تبعاً لمتغير الجنس

المحاور	الجنس	العدد	المتوسط	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة
إدارة الذات	ذكور	٥٦	٤.٠١	١٥٣	١.٦٠٣	٠.٥٧٠
	إناث	٩٩	٣.٩١			غير دالة

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين استجابات الطالبات حول إدارة الذات تبعاً لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة مستوى

الدلالة (٠.٥٧٠) وهي قيمة أكبر من (٠.٠٥) وغير دالة احصائياً مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في متغير الجنس.

#### تفسير النتائج :

**تفسير نتائج الفرض الأول:** أظهرت نتائج البحث ارتفاع مستوى إدارة الذات لدي طلبة جامعة القاهرة ، يمكن تفسير ذلك في ضوء الادب النظري الذي تناول مهارة إدارة الذات وتنظيمها، إدارة الذات تعتمد على قدرات الفرد الداخلية من جانب وقدرته على التحكم فيها وتوجيهها من جانب اخر، وان الجوانب الارادية لمهارة إدارة الذات تتمثل في الميكانيزم الداخلي لضبط النفس من اجل تحقيق النجاح ومواجهة الصعوبات البيئية التي قد تعترض الفرد، والتي تحتاج الي العزيمة القوية والإرادة؛ والطلبة في هذه المرحلة من اكثر الفئات احتياجا الي مهارات إدارة الذات من اجل اشباع احتياجاتهم الاجتماعية، والنفسية، والمهنية والأكاديمية وبذلك اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (حسون،٢٠١٢)،(خطاطبة، ٢٠١٩)، (شمبولية،٢٠٢٠) والتي اشارت نتائجهم الي ارتفاع مستوى إدارة الذات لدي عينة الدراسة من طلبة الجامعة.

**تفسير نتائج الفرض الثاني:** بينما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين عينة الدراسة تبعا لمتغير التخصص الدراسي ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طبيعة المقررات التي يدرسها الطلبة في المرحلة الجامعية من العوامل المساعدة على إدارة الذات وتحقيق الأهداف، فضلا عن ذلك ان طبيعة العلاقات بين الطلبة في هذه المرحلة توفر الفرص لإقامة العلاقات الاجتماعية الهادفة؛ التي يسودها نوع من الاحترام ، وتبادل وجهات النظر والاتفاق والاختلاف حول الموضوعات والقضايا التي تتعلق بالجوانب الدراسية، وتوفير التغذية المرتدة والتعاون والتخطيط من اجل تحقيق الأهداف من خلال العمل الجماعي الممارس عن طريق الأنشطة والدورات العلمية الثقافية والقدرة على إدارة الوقت وضبط الانفعالات، ومراقبة الذات وتعزيزها. واتفق البحث الحالي مع دراسة (ياسين،عاشور،٢٠١٩)، بينما اختلفت نتائج البحث الحالي مع دراسة (حسون،٢٠١٢) والتي اشارت نتائجها الي وجود فروق بين عينة طلبة الجامعة في متغير التخصص الدراسي لصالح الكليات الإنسانية.

## مستوى مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة الجامعة

تفسير نتائج الفرض الثالث: في حين اشارت نتائج الدراسة الحالية الي عدم وجود تبعا للنوع في مستوى إدارة الذات، ويمكن تفسير هذه النتيجة الي تشابه نوعية الأهداف والطموحات لدي طلبة المرحلة الجامعية بصرف النظر عن النوع ؛ فيسعي هؤلاء الطلبة الي تحسين سلوكهم وتحديد احتياجاتهم من اجل تحقيق الأهداف المنشودة من خلال التنظيم الذاتي وإدارة الوقت لتحقيق الأولويات والطموحات والانفعالات والقدرة على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية مع الآخرين والقدرة على حل المنازعات، والتأثير في الآخرين، بالإضافة الي القدرة على تحفيز ذاتهم والاستعداد للتوقع الإيجابي للأحداث والاقبال على الحياة والتخطيط الجيد. وبذلك اتفق البحث الحالي مع دراسة(عبد البديع، ٢٠١٥)، ودراسة (ياسين،عاشور،٢٠١٩)، بينما اختلف البحث الحالي مع دراسة (حسون،٢٠١٢)، ودراسة (سليمان،٢٠٢١)، ودراسة (دسوقي، مصطفى، أبو سليمة،٢٠٢٠) حيث كانت هناك فروق بين إدارة الذات لصالح عينة الاناث.

### توصيات الدراسة:

- إعداد دورات وورش عمل للطالبات لتوعيتهم بأهمية مهارات إدارة الذات.
- ضرورة اهتمام المؤسسات التعليمية المختلفة بتربية النشء على مفهوم إدارة الذات.

### البحوث المقترحة:

- فاعلية برنامج ارشادي لتنمية مهارات إدارة الذات لدي طلبة الجامعة.
- مستوى مهارات إدارة الذات وعلاقتها باللياقة النفسية لدي طلبة الجامعة.

## مراجع البحث:

### المراجع العربية:

- إبراهيم، انتصار شعبان(٢٠٢٠). إسهام مهارات إدارة الذات في التنبؤ بالكفايات المهنية لدي طلاب الخدمة الاجتماعية المتدربين بالمجال التربوي. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع ٦٤، ٣٩-١٠١
- أبو غريب، عايدة(٢٠٠٦). أثر تنفيذ المناهج الدراسية على تنمية بعض مهارات تنظيم الذات لدي طلاب المرحلة الثانوية، دراسة ميدانية، إدارة البحوث والدراسات بمركز ابروماك، القاهرة.
- أبو مسلم، محمود أحمد(٢٠١٢).مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم، مجلة بحوث التربية النوعية، ع ٢٤، ٢٣-٧٨.
- أحمد، مروة محمد نجيب(٢٠٢١).الفروق بين الجنسين في أنماط الشخصية ومهارة إدارة الذات لدي عينة من طلاب الجامعة. مجلة ربحان للنشر العلمي، ع ٩، ٣٢-٥٢.
- جابر، عبد الحميد جابر، كفاقي، علاء الدين (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسي. ج ٧، دار النهضة العربية، القاهرة.
- حسون، أزهار عبود(٢٠١١).بناء مقياس إدارة الذات وفقاً لنظرية كولمان لدي تدريبي الجامعة، مجلة آداب المستنصرية، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، ع٥٦، ١-٣٢.
- خطاطبة، يحيى مبارك(٢٠١٥). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدي طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع ٥٤، ١٩٨-٢٧٧ .
- دسوقي، شيرين محمد أحمد، أبو سليمة، نجلاء ، مصطفى، أحمد سمير عوض(٢٠٢٠).إدارة الذات وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدي طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد، ع ٣١، ٤١٥ - ٤٣٦.
- الزبيدي، زهير(٢٠٠٧). إدارة الذات نحو تطوير الشخصية، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، عمان.

## مستوى مهارات إدارة الذات لدي عينة من طلبة الجامعة

- سليمان، عزة محمد (٢٠٢١). الفروق في إدارة الذات لدي طلاب المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير النوع. مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية، جامعة حلوان، مج ٢٧، ١١٢ - ١٤٩.
- السيد ، سمر عبد البديع عبد العزيز (٢٠١٥). إدارة الذات والفاعلية الاكاديمية لدي طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة المنصورة، ٤(١٦)، ٧٧-٩٧.
- الششتاوي، رباب محمد عبد الفتاح (٢٠١٥). اثر تعلم إدارة الذات في تنمية الفاعلية الشخصية والأداء الاكاديمي. دار العلم والايمان للنشر والتوزيع، مصر.
- شمبولية، هالة محمد كمال (٢٠٢٠). مهارات إدارة الذات لدي المراهقين مرتفعي ومنخفضي التسامح من الجنسين - دراسة فارقة تنبؤيه- المجلة التربوية جامعة سوهاج، ع ٧٤، ٥٢٦ - ٥٦٤.
- العايد، آمنه عبد الله صالح (٢٠١٩). إدارة الذات وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدي طالبات المرحلة الثانوية بالرس- المملكة العربية السعودية، مجلة الدراسات الاجتماعية، ٢٥(٢)، ١-٢٢.
- عبد الرحمن، محمد عبد العزيز محمد (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي وأثره على تحسين الاستمتاع بالحياة لذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١(١٧٤)، ١٠٢-١٤٥.
- العبري، فهد مطلق (٢٠٠٨). فن إدارة الذات، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- عثمان، فاروق، و رزق، محمد (٢٠٠١). الذكاء الانفعالي "مفهومه وقياسه"، مجلة علم النفس، ع ٩ (٥٨)، ٢٢٢-٢٣٧.
- عمارة، عاطف (٢٠٠٦). الذكاء وقوة الإرادة، مكتبة الإسكندرية، القاهرة.
- القحطاني، فاطمة محمد سابق (٢٠٢٣). مهارات إدارة الذات فى ضوء التوجهات الاستراتيجية لتنمية القدرات البشرية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن (تصور مقترح)، مجلة البحث التربوي، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية الشاملة، ع ٤٤(١)، ١١٤ - ٢١٢.
- ماهرة، أحمد (٢٠٠٨). سلسلة ابني مهارتك وتدريب على إدارة الذات، الدار الجامعية، الإسكندرية.



منصور، طلعت، عبد المنعم، أحمد السيد ، ريان، إيمان محمد (٢٠١٥). الخصائص  
السيكومترية لمقياس مهارات إدارة الذات لدي عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد  
النفسي جامعة عين شمس، ع ٤٢، ١٢٣٥-١٢٦١ .  
ياسين، حمدي محمد، عاشور، رنا على(٢٠١٩). إدارة الذات كمحدد نفسي للتكؤ  
الأكاديمي لطلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي، جامعة عين شمس، ع ٢٠، ٢٦٥ - ٢٨١.

#### المراجع الأجنبية:

- Cobb, Jr (2003). **The relationship between self - regulated learning behaviors and academic performance in web – based courses** (Doctoral dissertation, Virginia Tech).
- De Ridder, D. T., & de Wit, J. B. (2006). **Self-regulation in health behavior: concepts, theories, and central issues.** *Self-regulation in health behavior*, 1-23.
- Dunlap, L., Dunlap, G., Koegel, L., & Koegel, R., (1991). **Using self –Monitoring to increase Independence Teaching Exceptional children** ,23,(3), 17-22.
- Goleman, D( 2001). **An EI – Based theory of performance, in the Emotionally intelligent work place** ,ED.by Chernes Cary & Daniel Goleman.
- Kuhl, J., Kazen, M & Koole, S.L (2006). **Putting self- regulation theory into practice: A user's manual** .Applied Psychology, 55(3), 408-418.
- Lee, J. C. K., Law, E. H. F., Chun, D. W. S., & Chan, K. N. C. (2017). **Cultivating self-management and leadership skills among Hong Kong students.** *Curriculum and Teaching*, 32(1), 5-24.
- Stephen, M (2008). **Self-management** .Retrieved December, 19, 2011. From http: [WWW.autism.org/self manage.html](http://WWW.autism.org/self_manage.html).

## مستوي مهارات إدارة الذات لدي عينة من طلبة الجامعة

---

Unger, W.R, & Buelow, J.M,(2009).Hybrid concept Analysis of Self – Management in adult newly diagnosed with epilepsy. Epilepsy and Behavior, 14(1), 89-95.