

الفروق في إدارة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير النوع

Differences in Self-Management Among Secondary School Students A comparative Study

مقدم من الباحثة

عزة محمد سليمان

ضمن مقتضيات الحصول علي درجة الدكتوراة في الفلسفة

إشراف

أ.م.د وهمان همام

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة حلوان

أ. د سلوى محمد عبد الباقي

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة حلوان

ملخص البحث :

هدفت الباحثة من خلال البحث الحالي للتعرف علي الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد إدارة الذات تبعاً لمتغير النوع لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة البحث الأساسية من (697) طالب وطالبة (300) طالبة و (397) طالب من مدارس مديرية القاهرة التعليمية ، وتم استخدام الأدوات التالية : 1 (مقياس إدارة الذات) من إعداد الباحثة . وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام اختبارات لحساب الفروق بين المتوسطات ، خلصت النتائج إلى : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد إدارة الذات في خمس أبعاد هي (الوعي بالذات ، توكيد الذات ، تنظيم الذات ، إدارة الوقت ، وإدارة الضغوط ،) وذلك لصالح الذكور ، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الأخير وهو تقويم الذات بين الذكور والإناث ، و كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المقياس ككل تعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور . وقد أوصت الباحثة تبعاً للنتائج إلى ضرورة وضع برامج وقائية لتنمية إدارة الذات ، للذكور والإناث ، ومراعاة هذه الفروق التي ظهرت في النتائج عند وضع البرامج للتناسب مع احتياجات كل نوع .

الكلمات المفتاحية: إدارة الذات

Summary

The aim of the researcher of current research is to identify the differences between males and females in the dimensions of self-management according to the gender variable among secondary school students, and the basic research sample consisted of (697) male and female students (300) and (397) students from the schools of the Cairo Educational Directorate, and the following tools were used 1 (self-management scale). The researcher concluded the results as follows: There are statistically significant differences in the dimensions of self-management in five dimensions (self-awareness, self-assertion, self-regulation, time management, and stress management,) in favor of males, while there were no statistically significant differences in the last dimension, which is self-evaluation. Also, in the presence of statistically significant differences on the scale as a whole due to the gender variable and in favor of males, the researcher recommended the necessity of developing preventive programs for the development of self-management, for males and females, and taking into account these differences when developing programs.

مقدمة

الشباب هم عماد المجتمع وركنه المتين، وهم القوة التي يُعتمد عليها في الشدائد والمحن، فلولا الشباب لساد مجتمعاتنا الهرم والضعف، فهم عنصر القوة والإنتاج فيها، وفي نواصيهم يعقد الأمل لمستقبل تملؤه روح العزيمة والنشاط والحيوية .

وعندما يدخل الإنسان مرحلة المراهقة، فثمة أخطار وآفات اجتماعية تهدده، ولا سيّما في أجواء التقدم التكنولوجي الهائل، وما نجم عنه من سهولات للتواصل، وتعدد للمواقع الاجتماعية، وتداخل للثقافات، الأمر الذي يفتح أبوابه على كل مصارعها، فتكثر الأوبئة الاجتماعية، ويعم الانحطاط الخلقي، ليأخذ مظاهر خطيرة جداً.

وتعد إدارة الذات هي أداة التغيير الشخصي الذي ينبني عليه تغيير حال الأمة، قال تعالى: ” إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ” (الرعد:11)، ونهضة المجتمعات والأمم تبدأ من نهضة أفرادها.

● ويقصد بإدارة الذات، تعظيم استخدام مهارتنا لتحقيق أهدافنا، ولكي يتم ذلك، هناك ثلاث خطوات: فهم الذات - تحديد أهداف واضحة - تحديد الصفات الشخصية اللازمة لتحقيق هذه الأهداف (شحاته، 2012، 92).

ويحتاج المراهق إلي أن ينطلق بقدراته ومواهبه ورغباته إلي آفاق تتيح له أن يكون ما يمكنه استعداداته من أن يكون، فهي تحفز الفرد علي أن يكون مبدعا ويتميز في مجال من المجالات، والبيئة المساعدة علي تلبية هذه الحاجة هي تلك التي تتميز بالمساندة والتشجيع وعدم التعجيز.

وتعتبر المؤسسات التعليمية من أهم هذه البيئات، حيث يقضى فيها المراهق فترات تعليمية طويلة، تساعد على بناء شخصيته من خلال مايقدم من معلومات، وغرس للمهارات، وبناء وتعديل للقيم والاتجاهات.

ثانيا: مشكلة الدراسة

يعتبر مفهوم إدارة الذات من المفاهيم الحديثة نسبيا حيث حظيت باهتمام كبير من جانب الباحثين في مختلف المجالات التربوية والطبية ، وأرتبط مفهوم إدارة الذات بالعديد من المفاهيم الأخرى .

ولذلك أصبح من الضروري تعلم الطلاب هذه المهارة ، وخاصة في هذه المرحلة العمرية الخطرة التي يكون فيها المراهق أكثر استهدافا وأكثر عرضة للوقوع فريسة للأمراض النفسية الخطرة كالإكتئاب والإدمان وغيرها ، والتي يترتب عليها العديد من المشكلات السلوكية التي تؤثر بالسلب على المراهق وكل المحيطين به .

وتنعكس هذه الآثار السلبية على المجتمع بأكمله . ويسهم تعلم مهارة إدارة الذات في إكتشاف الطلاب لذواتهم وقدراتهم ، وإدارة الوقت والتعامل مع الضغوط وحل المشكلات ووضع أهداف لحياتهم يسعون لتحقيقها حتى يصلوا إلى تحقيق الذات ، مم يقلل من استهدافهم للوقوع فريسة لمخاطر الإدمان .

ولقد كان التوجيه والإرشاد يمارس فيما مضى دون أن يأخذ الشكل العلمي . ودون أن يشمل برنامج منظم ، ولكن مع التطور السريع ، وانفتاح العالم ، وعصر العولمة ، والتطور الرهيب في تكنولوجيا المعلومات ، أصبحت هناك حاجة ملحة الى وجود برامج منظمة في الإرشاد والتوجيه لجميع الفئات العمرية ، في مختلف مناحى الحياة .

وتعد المؤسسات التربوية من أهم المؤسسات التي تحتاج لمثل هذه البرامج ، ولاسيما البرامج الوقائية التي تعمل على الوقاية والتي لا تنتظر حدوث المشكلة ، ولكنها تعمل على منع حدوثها ، أو الوقوع فيها من خلال التوعية والإرشاد للطلاب داخل المؤسسات التربوية . ومن أهم البرامج التي يحتاج إليها الطلاب برامج لإدارة الذات ، والتي تهدف إلى الوصول بالفرد إلى الوعي بالذات ، والقدرة على إدارة الوقت وإدارة الإنفعالات ، والتخطيط ووضع الأهداف وتقويم الذات ، ولكن علينا قبل إعداد هذا البرنامج تحديد الفئة المستهدفة التي سينفذ عليها البرنامج ، وتود الباحثة قبل وضع برنامج لتنمية مهارة الذات التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد إدارة الذات حتى يتم وضع البرنامج وفقا لهذه الفروق ، ووفقا لجوانب الإحتياج لكل نوع من الذكور والإناث .

حيث أكدت بعض الدراسات وجود فروق بينهم في العديد من المهارات المرتبطة بإدارة الذات ، مثل مهارة تنظيم الذات كدراسة منه الله أبراهيم عبد الوهاب (2019) ، ودراسة منى محمد عبدالرحمن القاسمي (2014) والتي أظهرت مستوى متوسط في مهارة إدارة الوقت لدى طالبات جامعة الكويت، كما أشار إبراهيم بن محمد (2008 ، ص88) إلى اختلاف الدراسات في دلالة تقدير الذات بين الذكور والإناث في مرحلة الرشد ، وإلى عدم دلالة الفروق في مرحلة المراهقة . بينما أظهرت دراسة شحاتة (2010) إلى عدم وجود فروق بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس إدارة الذات وضغوط الدراسة.

دراسة زيد العربي محمد على (2015) الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط النفسية لدي الطلبة الموهوبين أكاديمياً والتي أشارت إحدى نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث الموهوبين أكاديمياً على مقياس الذكاء الوجداني وأبعاده وعلى مقياس الضغوط النفسية .

كما توصلت دراسة أبو هدرس (2015) إلى وجود فروق في بعد إدارة الوقت لصالح الطالبات ذوات النظام التمثيلي الحس الحركي .

كما أشارت دراسة جاجان جمعة محمد (2015) أن كشف الذات لدى المراهقين منخفض ، ولا توجد فروق بين الجنسين في ذلك . وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين سمتي الاجتماعية والهدوء ومتغير كشف الذات .

كما أظهرت سهاد المللي، (2011) في دراستها لمعرفة الفروق بين الطلبة المتفوقين والطلبة العاديين في أبعاد الذكاء الانفعالي (إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطات استجابات الطلبة الذكور والإناث من المتفوقين والعاديين في الأبعاد جميعها.

وترى الباحثة وجود تعارض بين الباحثين في النتائج ، وأن هناك ضرورة ملحة في التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في الأبعاد الخاصة بإدارة الذات وفقاً للمقياس المستخدم في البحث ، والذي وضعته الباحثة ، وذلك حتى يتسنى لها مراعاة هذه

الفروق عند وضع برنامج لتنمية مهارة إدارة الذات ، وحتى يتم بناء البرنامج لكلا منها وفقا لنواحي الضعف والتميز لكلا منهما على كل بعد من أبعاد إدارة الذات .

ويمكن صياغة مشكلة البحث فى التساؤل التالي :

هل هناك فروق بين الذكور والإناث على الأبعاد الخاصة لمقياس إدارة الذات ؟
تتلخص أهداف الدراسة فى بحث الفروق بين الذكور والإناث على الأبعاد الخاصة لمقياس إدارة الذات .

الأهمية النظرية

- القاء الضوء على أبعاد إدارة الذات .
- بحث الفروق بين الذكور والإناث فى أبعاد إدارة الذات والتي تأمل الباحثة أن يستفيد منها الباحثين والطلاب ، والمتخصصين فى وضع البرامج الوقائية لطلاب المرحلة الثانوية .

الأهمية التطبيقية :

- وقد تفيد نتائج هذه الدراسة الحالية فى :-
- إمكانية التعرف على الطلاب منخفضى ومرتفعى إدارة الذات ، من خلال أدوات مقننة .
 - إمكانية وضع برامج وقائية تنموية للطلاب من الجنسين وفقا لاحتياجات كل نوع .
 - توفير أدوات مقننة للباحثين .
 - الهدف الاستراتيجى هو تقليل نسب التعاطى والإدمان بين طلاب المدارس من خلال تنمية مهارة إدارة الذات .

مصطلحات الدراسة

إدارة الذات Self- Management

يعرف Berger (2013) إدارة الذات على أنها هي الإدارة المسؤولة عن تغييربناء الفرد المعرفي ووجدانه وسلوكه لإنجاز أهدافه الخاصة وتحسين حالته الوجدانية بالإضافة إلى التقدير الذي سيحصل عليه من المجتمع“.

كما عرفها (السعودي، 2014، ص 27) بأنها قدرة الفرد على توجيه مشاعره و أفكاره وامكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها.

وأشارت (أميلة 2016، ص 29) بأنه مجموعة من المهارات والآليات التي يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه ، وتحديد احتياجاته ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى لتليتها ، وتتضمن مهارات إدارة الوقت ، ومهارات إدارة الإنفعالات ، وإدارة المهارات الإجتماعية ،الثقة بالنفس ، والدافعية الذاتية .

كما عرفت مي موسى يوسف.(2016) بأنها قدرة المرء على توجيه طاقاته والتحكم والسيطرة على دوافعه وقدراته وإستغلالها فيصبح هو القادر على توجيه طاقته وسلوكه بشكل إيجابي وفعال ، وليس العكس ، وأن يكون مؤمن بقدراته وقادراً على التكيف مع معطيات البيئة وبتغيرات الحياة بشكل بناء فلا ينخرط في أي سلوك سلبي عند التعرض للضغوط والإحباطات .

وقد اتفق كلا من ”كرسيستا ستيوارت“ 2017 و”كاندل وآخرون“ ”Kandal & Other“ (2018) أن مفهوم إدارة الذات مصطلح سيكولوجي يستخدم لوصف عملية الانجاز الشخصي الذاتي، فهي الطرق والمهارات والاستراتيجيات التي يستطيع الأفراد من خلالها أن يوجهوا أنشطتهم الخاصة بفاعلية نحو إنجاز الأهداف، وتتضمن إدارة الذات إعداد هدف، والتخطيط لتحقيقه، والجدولة للمهام، ومتابعة تنفيذ المهام، وتقويم الذات، والتدخل الذاتي، وتنمية الذات بهدف الوصول إلى الشعور بالرضا النفسي في الحياة“.

وعرف عبد المنعم وآخرون (2018) ،بأنها مجموعة الإمكانيات والمهارات التي تساعد الطالب على إدارته لوقته ،والتخطيط السليم لحياته ، وقدرته على العمل تحت شتى الضغوط ، وتقويمه لذاته عند الخطأ ، واستخدام أفضل الطرق والعادات وأيسرها للإستذكار ، ومدى تقدير الفرد لذاته وتقدير الغير له .

وتعرف الباحثة إدارة الذات بأنها ” قدرة الفرد على وعيه بذاته وإكتشاف نقاط القوة ونقاط الضعف ، وتقديره لذاته من خلال النظرة الإيجابية للذات والسعي الدائم الى تطويرها ووضع أهداف محددة يعمل على تحقيقها من خلال تنظيم الوقت ، والقدرة

على التعامل مع الضغوط ، والتخطيط الجيد ، والتقييم المستمر للذات حتى يصل إلى تحقيق الذات .

الخلفية النظرية والاسهامات البحثية

النظريات المفسرة لمفهوم إدارة الذات :

حظيت إدارة الذات باهتمام كبير من جانب العلماء ، والسبب في هذا الإهتمام الى كون إدارة الذات هدف وغاية تساعد على تحقيق أهداف وغايات الأفراد ، وتعمل على استثمار القوى البشرية والإمكانات المادية المتاحة لتحقيق تطلعات الأفراد .

وقد تناولت العديد من النظريات تفسير مفهوم إدارة الذات ، . وسوف نعرض لعدة نظريات في هذا البحث .

والمتتبع للأدبيات التربوية والنفسية ذات الصلة بإدارة الذات يجد اختلاف بين التوجهات حيث يوجد اختلاف بين أنصار المدرسة المعرفية وأنصار المدرسة السلوكية في تفسير هذا المفهوم .

النظرية السلوكية

ينظر أصحاب هذه النظرية الى السلوك باعتباره الاستجابات الظاهرة التي يمكن ملاحظتها (التصرفات) وكذلك الاستجابات الغير ظاهرة مثل الأفكار والإنفعالات (محمد محروس الشناوى ، محمد السيد عبد الرحمن ، 2010)

ويركز السلوكيون على الاستجابات الصريحة المتضمنه مراقبه الذات وتقييم الذات وتعزيز الذات وتعليم الذات ، أي أن السلوكيين يركزون على أساليب تستند إلى الجانب المعرفي تركز على الأحداث السابقة للسلوك ، أي الجوانب المعرفية (منيب وآخرون 2014 ، ص 10)

ويرى السلوكيون أن إدارة الذات سلوك يمكن للفرد أن يتعلمه ويكتسبه إذا استطاع وضع أهداف محددة قابلة للتحقيق بالإضافة الى المراقبة الذاتية التي يستطيع فيها تقييم التقدم نحو الهدف ، وينتج عنها تغيير مفيد في السلوك للوصول نحو الهدف .

النظرية المعرفية Cognitive theory

يركز المعرفيون على أساليب تستند إلى الأحداث اللاحقة أو التابعة فهم يركزون على نتائج السلوك ، ولذلك فهم أكثر تركيزاً على الأنشطة العقلية كالانتباه واستخدام استراتيجيات التعلم والمراقبة ، بالإضافة إلى معتقدات فاعلية إدارة الذات ، والتعلم المنظم ذاتياً . (أميلة جبر 2016) .

فهم ينظرون إلى السلوك على أنه محدد بواسطة التفكير والعمليات العقلية وليس عن طريق التعزيز والعقاب ، ولذلك فهم يؤكدون على حرية الفرد وقدرته على الاختيار، كما يركزون على مفاهيم القصد والنية والتوقع والتي تدل على قدرة الفرد على إدارة ذاته وتوجيه سلوكه . (فاطمة مسعود، 2017، ص 23)

وينظر المعرفيون لإدارة الذات على أنها حالة استثمار داخلية تحرك الشخص لاستثمار أقصى طاقته في أي موقف يشارك فيه من أجل أشباع دوافعه للمعرفة ومواصلة تحقيق ذاته وتسلم بأنه مخلوق عاقل يتمتع بإرادة حرة تمكنه من اتخاذ قرارات واقعية على النحو الذي يرغب فيه . (تيسير مفلح، 2004، ص 145).

نظرية الذات Self theory

اتباع أصحاب نظريات الذات في الشخصية والذي يعتبر (كارل روجرز Carl Rogers) عالم النفس الأمريكي من أشهر زعمائها منهجاً كلياً يؤكد على دراسة الشخصية في جملتها كلياً منهجاً وكليتها، لأن بعض النظريات كالسلوكية كانت تعني بدراسة وحدات صغيرة من السلوك مثل الارتباطات بين المنبه والاستجابة في محاولة لبناء صورة شخصية تتكون من هذه الجزئيات الصغيرة، إن الأساس الذي تتكون عليه الشخصية هو الخبرة هي كل ما يصل إلى شعور الفرد ، ومن مجموعة خبرات الفرد وإدراكاته لنفسه وتقييمه لها يتكون مفهوم الذات . (علا حسن ، 2019 ، ص 528 .)

النظرية الوجدانية Affective theory

من خلال إطلاع الباحثة يرى أصحاب هذه النظرية أن أداء الفرد يتأثر بالعوامل الخارجية والداخلية ، ومن أبرز العوامل الداخلية القدرة الوجدانية ، لأن الوجدان يؤثر في طاقتنا

البدنية والعقلية ، حيث يسهم فى ترشيد التفكير ، كما أن المزاج الإيجابى ينشط الإبداع ، ويساعد الفرد على تخطى الأزمات ، والتعامل مع الضغوط الحياتية بطريقة أفضل .

وقد قسم جولمان الوجدان الى خمس مكونات :-

1. الوعى بالذات (المعرفة الإنفعالية) وتعنى المعرفة والإدراك للمشاعر ومعرفة مواطن القوة والضعف وحسن إدارة الذات .
 2. إدارة الإنفعالات وتعنى القدرة على التخلص من المشاعر السلبية والتحكم الذاتى والتكيف والتجديد .
 3. تحفيز الذات (الدافعية) وتعنى تأجيل الإشباع والدافعية الأكاديمية والإتصال والمبادرة والتفاؤل .
 4. التعاطف : ويعنى أن يكون الشخص على وعى بمشاعر الآخرين ، وأن ينظر الى الأمور بمنظورهم ، يتعامل بايجابية مع هذه المشاعر .
 5. المهارات الإجتماعية: ويشتمل على قدرة الفرد على التواصل والتعامل مع الآخرين ، وقدرته على إقامة علاقات صحية معهم .
- وترى الباحثة أن هذه المكونات الخمس هى مهارات أساسية لدى الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من إدارة ذواتهم .

إدارة الذات فى ضوء النظرية التكاملية

يرى أصحاب هذه النظرية أنه لايمكن الفصل بين الثلاث جوانب (المعرفى والوجدانى والسلوكى ولكى ينجح الفرد فى إدارة ذاته يجب أن يمتلك القدرة على إدارة بنائه المعرفى، ووجدانه وسلوكه فى آن واحد، وذلك لتحقيق الأهداف المرجوة، والفكرة الأساسية لهذا المدخل هي فهم العلاقات المتبادلة بين هذه المكونات الثلاث، وكيف أن التغير فى أحد المجالات يؤثر على المجالين الآخرين. فالجانب المعرفى يؤثر على السلوكى وكذلك على الجانب الوجدانى والعكس صحيح ، فهى عملية تبادلية يؤثر كلا منهما على الآخر .

وتعتمد النظرية التكاملية لإدارة الذات على النقاط التالية:

- رغبة الفرد في التغيير هي التي تؤدي إلى أداء إنساني يتسم بتفاعلات المعرفة والوجدان والسلوك وهي أساس تكوين مهارات إدارة الذات.
- أن الأفراد ليسوا كائنات عقلانية فقط ولكنها تشعر وتتصرف وتفكر بطريقة عقلانية.
- اختزال إدارة الذات في الذكاء الوجداني للفرد يقلل من قيمة الجانب العقلي والجانب الاجتماعي لها.
- لا يكتمل إدارة الذات لدى الفرد إلا بتوفر الجانب الشخصي والاجتماعي معاً، حيث أن السلوك لا يظهر إلا من خلال التفاعل مع الآخرين. (مايكل فورتين 2015)

تعقيب على النظريات

ترى الباحثة أن المدرسة السلوكية تعتبر السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات، يتعلمها الفرد ويكتسبها من التعرض للمثيرات خلال مراحل حياته، وأن إدارة الفرد لذاته بشكل فعال له مردود ايجابي، على شخصية الفرد لما يتلقاه من تعزيز ايجابي، وأن المراقبة الذاتية ضرورية للوصول الى تحقيق الاهداف المرجوة.

بينما رفض المعرفيون حصر السلوك في المنبه والاستجابة، ويروا أن إدارة الذات حالة داخلية، يستثمر فيها الفرد كل ما لديه من إمكانيات وطاقات حتى يصل الى تحقيق ذاته، ويمتلك القدرة على إتخاذ قراراته.

بينما فسرت النظرية الوجدانية إدارة الذات على أنها قدرة الفرد على تنظيم المهارات والكفايات الشخصية والإنفعالية والاجتماعية للتعامل بإيجابية مع متطلبات البيئة، والضغوط التي يتعرض لها، والتواصل الفعال مع الآخرين.

وترى النظرية التكاملية أن الإنسان كائن متكامل، ولا ينبغي الفصل بين الثلاث جوانب (السلوكية والمعرفية والوجدانية)، وأن نجاح الفرد في إدارة ذاته يعني نجاحه في التعامل مع بنائه المعرفي والسلوكي والوجداني بشكل متوازن يدفع به الى تحقيق أهدافه وتميل الباحثة وتتفق مع النظرية التكاملية حيث ترى أن هناك صعوبة في فصل

جوانب النفس البشرية عن بعضها البعض ، فهناك تأثير وتداخل وتشابك بين الجوانب الثلاثة يجب مراعاته عند التعامل مع النفس البشرية .

الدراسات السابقة

1. قام ايهاب سيد محمود (٢٠١٠) بدراسة بعنوان : العلاقة بين ادارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية الازهرية ، وهدفت الدراسة الى :

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين ادارة الذات وضغوط الدراسة لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية.

- الكشف عن طبيعة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية على مقياسي إدارة الذات وضغوط الدراسة تبعاً لمتغيرات النوع (أنثى - ذكر) والصف الدراسي الأول والثاني) - التخصص (أدبي - علمي) . وتكونت عينة الدراسة من (١٢٣) طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية الأزهرية ، واستخدم الباحث العديد من الأدوات منها مقياس ادارة الذات (إعداد الباحث) ومقياس ضغوط الدراسة إعداد لطفى عبد الباسط) ، وأسفرت الدراسة عن العديد من النتائج تشير في مجملها الى :

- وجود علاقة ارتباطية سالبة داله احصائيا بين درجات الطلاب على مقياس ادارة الذات وضغوط الدراسة
 - وجود فروق دالة بين متوسطات رتب درجات الذكور والإناث على مقياسي إدارة الذات وضغوط الدراسة
 - وجود فروق دالة بين متوسطات رتب درجات الطلاب على مقياس إدارة الذات ترجع لمتغيري الصف والتخصص
- لصالح طلاب الصف الثاني وطلاب القسم العلمي .

2. هويدا حنفي محمود (2012) الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الاكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية

التربية : هدف البحث الحالي هو دراسة الصلابة النفسية، وإدارة الذات كمنبئات للصحة النفسية، والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية، واشتملت العينة على (188) طالبا وطالبة بالدبلوم المهنية من التخصصات المختلفة (تربية الطفل - الإدارة المدرسية - نظم الجودة والاعتماد التربوي، القياس النفسي والتربوي، التربية الخاصة، المناهج وبرامج التعليم - تكنولوجيا التعليم) وتم تطبيق أدوات البحث، وهي مقياس الصلابة النفسية، ومقياس إدارة الذات، ومقياس الصحة النفسية من إعداد الباحثة، وقد أسفرت النتائج عن:

- توجد علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية، وإدارة الذات وكل من: الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي.
- يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من خلال الصلابة النفسية، وإدارة الذات.
- يمكن التنبؤ بالنجاح الأكاديمي من خلال الصلابة النفسية، وإدارة الذات.
- توجد فروق دالة إحصائيا في كل من: الصلابة النفسية، وإدارة الذات بين الذكور والإناث لصالح الذكور.
- توجد فروق دالة إحصائيا في كل من: الصلابة النفسية، وإدارة الذات بين المتزوجين، وغير المتزوجين لصالح المتزوجين.
- توجد فروق دالة إحصائيا في كل من: الصلابة النفسية، وإدارة الذات بين العاملين، وغير العاملين لصالح العاملين.

3. قامت مهيتاب محمد (٢٠١٣) بدراسة بعنوان : فاعلية برنامج ارشادي لتحسين بعض المهارات الحياتية باستخدام استراتيجية ادارة الذات لدى عينه من أطفال الروضة وهدفت الدراسة : إلى الكشف عن مدى فاعلية البرنامج لتحسين المهارات الحياتية المتمثلة في (المهارات الاستقلالية ، المهارات الإجتماعية ، مهارات التوجه الذاتي (باستخدام استراتيجية ادارة الذات لدى عينه من اطفال الروضة ، وقد تكونت عينه الدراسة من : (24) طفلا وطفله من أطفال الروضة (5-6) سنوات ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية : مقياس رسم الرجل لجواندنف (نفين : فاطمه فقي ، ١٩٨٣) -

مقياس السلوك التكيفي (اعداد فاروق صادق 1984). برنامج لتحسين بعض المهارات الحياتية لأطفال الروضة باستخدام استراتيجية ادارة الذات (اعداد الباحثة) ، وتوصلت نتائج الدراسة الى انه :

- لا توجد فروق دالة احصائيا في متوسط رتب درجات المهارات الاستقلالية ومهارات التوجيه الذاتي بينها توجد فروق في متوسط رتب درجات المهارات الاجتماعية بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسط رتب درجات المهارات الاستقلالية والتوجيه الذاتي والمهارات الاجتماعية في اتجاه القياس البعدي.
- توجد فروق داله احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في متوسط رتب درجات المهارات الاستقلالية و متوسط رتب درجات المهارات الاجتماعية والتوجيه الذاتي والمهارات الاجتماعية بين الاناث والذكور في المجموعة التجريبية للقياس البعدي للبرنامج.

4. دراسة نيفين عبد الهادي (2013) فاعلية برنامج الدعم النفسي الاجتماعي المبني على المدارس الأساسية في تنمية بنائية اللعب والثقة بالنفس والتسامح
هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج الدعم النفسي الاجتماعي في تنمية بنائية اللعب كالثقة بالنفس والتسامح لدى مرحلة التعليم الأساسي في محافظات قطاع غزة، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الذكور و الإناث في درجة الثقة بالنفس، والتسامح، كما هدفت أيضا إلى التعرف على معدل استمرارية تأثير البرنامج لدى طلبة التعليم الأساسي في محافظات قطاع غزة ، للتحقيق ، لذلك قامت الباحثة باختيار عينة تكونت من (555) طالب و طالبة من طالبات الصف الخامس و السادس الأساسي في محافظات غزة.

كما استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج التجريبي حيث استخدمت الباحثة استمارة لقياس مستوى الثقة بالنفس و التسامح. و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج، لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، لقد كانت الفروق لصالح الإناث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المنطقة التعليمية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية بين التطبيق البعدي التتبعي

5. كشفت دراسة مصطفى عطيه الشيخ إسماعيل، (2014)، عن «الفروق بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في بعض المتغيرات المعرفية والوجدانية لدى طلاب المرحلة الثانوية»: :

عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في بعض المتغيرات المعرفية (إتخاذ القرار، والتفكير الإيجابي)، (الوجدانية) قلق الإختبار، ومركز التحكم) لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك بإستخدام المنهج السببي المقارن، وتكونت عينة الدراسة النهائية من 190 طالبا وطالبة من طلاب الصف الثاني والثالث الثانوي، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس إدارة الذات، ومقياس إتخاذ القرار، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق الاختبار، ومقياس مركز التحكم، وتوصلت الدراسة الى:-

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في كل من إتخاذ القرار، والتفكير الإيجابي لصالح مرتفعي إدارة الذات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في كل من قلق الإختبار، ومركز التحكم لصالح منخفضي إدارة الذات.

6. دراسة منى محمد عبدالرحمن القاسمي (2014) أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت.

تم اختيار عينة عشوائية بسيطة مكونة من (305) طالبة من طالبات جامعة الكويت للعام الدراسي 2013 - 2014، وبنسبة (1.2 %) من المجتمع الأصلي للعينة. وتم تصميم استبيان لهذا الغرض من إعداد الباحثة، وتكون من ثلاثة مجالات هي: (التخطيط الاستراتيجي الشخصي. إدارة الوقت. الحياة المتوازنة). وكانت أهم نتائج الدراسة:

- إن مستوى طالبات جامعة الكويت في إدارة الذات متوسط بشكل عام في المجالات الثلاثة (التخطيط الاستراتيجي الشخصي، إدارة الوقت، الحياة المتوازنة).
- إن مستوى الطالبات مرتفع في التحصيل الأكاديمي بشكل عام.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة إدارة الذات بمجالاتها الثلاثة (التخطيط الاستراتيجي الشخصي، إدارة الوقت، الحياة المتوازنة) لدى عينة من طالبات جامعة الكويت تعزى لمتغيري (الحالة الاجتماعية - مجال الدراسة).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للتحصيل الأكاديمي فيما يتعلق بمتغير الحالة الاجتماعية. بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للتحصيل الأكاديمي فيما يتعلق بمتغير مجال الدراسة لصالح مجال العلوم الإنسانية.
- وجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية بين التحصيل الأكاديمي وإدارة الذات.

7. دراسة زيد العربي محمد علي (2015) (الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين أكاديميا

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن درجة العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين أكاديميا، ومعرفة نسق الضغوط النفسية التي يعاني منها هؤلاء الطلبة، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الذكاء الوجداني والضغوط النفسية، بالإضافة إلى معرفة إمكانية التنبؤ بمستوي الضغوط النفسية من خلال الذكاء الوجداني، وتكونت عينة الدراسة من (168) طالبا وطالبة من الطلبة الموهوبين بمنطقة القصيم الذين يدرسون بمجمع الأمير سلطان التعليمي في بريدة بالمرحلة الثانوية ومراكز الموهوبين والموهوبات التابعة للإدارة العامة لرعاية الموهوبين بالقصيم، منهم

- (92) طالباً من الطلاب الموهوبين الذكور، و(76) طالباً من الطالبات الموهوبات الإناث، وتتراوح أعمارهم بين (18-16) عاماً، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، حيث تم استخدام مقياس بار-أون Bar-On للذكاء الوجداني (ترجمة عبد العال عجوة، 2003)، ومقياس الضغوط النفسية لدي الطلبة الموهوبين أكاديمياً (إعداد الباحث)، ومقياس الضغوط النفسية لدي الطلبة الموهوبين أكاديمياً (إعداد الباحث)، ومقياس ستانفورد بينية للذكاء الصورة الرابعة (إعداد لويس كامل مليكة، 1998)، وأسفرت نتائج الدراسة عن:-
- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني وأبعاده والضغوط النفسية وأبعادها لدي الطلبة الموهوبين أكاديمياً.
 - أن الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة الموهوبون أكاديمياً وفقاً لأكثرها تأثيراً عليهم هي الضغوط الأكاديمية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط المستقبلية، والضغوط الشخصية على الترتيب.
 - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث الموهوبين أكاديمياً على مقياس الذكاء الوجداني وأبعاده وعلى مقياس الضغوط النفسية وأبعادها.
 - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة الموهوبين أكاديمياً منخفضي ومرتفعي الذكاء الوجداني على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده لصالح الطلبة مرتفعي الذكاء الوجداني في الاتجاه الأفضل .
 - أنه يمكن التنبؤ بمستوي الضغوط النفسية من خلال مستوي الذكاء الوجداني لدي الطلبة الموهوبين أكاديمياً، حيث تبلغ نسبة مساهمة وتأثير الذكاء الوجداني في الضغوط النفسية (78.1%)، كما أن بعض أبعاد الذكاء الوجداني وهي كفاءات المزاج العام، والكفاءات التكيفية، وكفاءات إدارة الضغوط تسهم دون غيرها في التنبؤ بمستوي الضغوط النفسية لدي الطلبة الموهوبين أكاديمياً.
8. دراسة المجتبي الهادي الأمين 2017 تقدير الذات لدى المراهقين ذوى الإعاقة البصرية بمراكز الأساس والثانوى بمدارس الخرطوم .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى المراهقين ذوى الإعاقة البصرية بمراكز الأساس والثانوى بمدارس الخرطوم . والتعرف على علاقة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات (النوع - العمر - درجة الإعاقة- وقت حدوث الإعاقة) . وتكونت عينة البحث من 23 طالب و18 طالبة وأوضحت النتائج التالى :

- يتسم تقدير الذات لدى المراهقين ذوى الإعاقة البصرية بمراكز الأساس والثانوى بمدارس الخرطوم بالإرتفاع .

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وبعض المتغيرات (النوع - العمر - درجة الإعاقة- وقت حدوث الإعاقة - المستوى التعليم للأب والأم) .

9 . دراسة فيرناندي (fernandes،2017)

بعنوان ” التنظيم الذاتى والإنفعالى وعلاقته بأداء الوظائف الأكاديمية والاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى عينة من المراهقين ”؛ هدفت الدراسة إلى: التعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتى والإنفعالى بأداء الوظائف الأكاديمية والاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى المراهقين؛ تكونت العينة من (250) مراهق ومراقبة .

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس التنظيم الذاتى والإنفعالى المعد من قبل جروس 1998؛ والملاحظة المباشرة؛ وتطوير مقياس الاضطرابات السلوكية والانفعالية؛ حيث أشارت النتائج إلى: أن مستوى التنظيم الذاتى والإنفعالى لدى المراهقين كان متوسطاً؛ وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية أفى مستوى التنظي الذاتى والإنفعالى لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث؛ وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مستوى التنظي الذاتى

والإنفعالى والقدرة على أداء الوظائف الأكاديمية؛ ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التنظيم الذاتى والإنفعالى والاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى المراهقين .

التعليق على الدراسات

تناولت الدراسات السابقة العلاقة بين إدارة الذات وبعض المتغيرات المرتبطة بإدارة الذات كدراسة ايهاب سيد محمود (٢٠١٠) حيث تناولت العلاقة بين إدارة

الذات وضغوط الدراسة وأظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة داله احصائيا بين درجات الطلاب على مقياس ادارة الذات وضغوط الدراسة بمعنى أن الطالب الذى لديه درجة عالية من إدارة الذات تقل درجة ضغوط الدراسة لديه ، وذلك لما لديه من مهارات خاصة بإدارة الذات كالقدرة على إدارة الوقت ، وإدارة الضغوط ، والثقة بالنفس ، وتنظيم الذات ، وقد أظهرت أيضا وجود فروق دالة بين متوسطات رتب درجات الذكور والإناث على مقياسي إدارة الذات وضغوط الدراسة ، ولكنها لو توضح إتجاه هذه الفروق لصالح من الذكور أم الإناث ؟

بينما تناولت هويدا حنفى محمود (2012) الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الاكاديمي وقد أسفرت النتائج عن:

ووجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية، وإدارة الذات وكل من: الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي بمعنى أنه كلما زادت الصلابة النفسية زادت القدرة على إدارة الذات وأنعكس ذلك على الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي وإمكانية التنبؤ بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي من خلال الصلابة النفسية، وإدارة الذات.

10 . وأظهرت وجود فروق دالة إحصائيا في كل من: الصلابة النفسية، وإدارة الذات بين الذكور والإناث لصالح الذكور أى أن الذكور أكثر قدرة فى الصلابة النفسية وإدارة الذات . فى حين كشفت دراسة مصطفى عطيه الشيخ إسماعيل ،(2014) ، عن «الفروق بين مرتفعى ومنخفضى إدارة الذات فى بعض المتغيرات المعرفية (إتخاذ القرار، والتفكير الإيجابى) ، (والوجدانية) قلق الإختبار، ومركز التحكم) لدى طلاب المرحلة الثانوية، توصلت الدراسة الى أن مرتفعى إدارة الذات أكثر قدرة على إتخاذ القرار وأكثر قدرة على التفكير الإيجابى من منخفضى إدارة الذات ، كما توصلت إلى وجود فروق بين مرتفعى ومنخفضى إدراة الذات فى كل من قلق الإختبار، ومركز التحكم لصالح منخفضى إدارة الذات. ولم توضح الدراسة الفروق بين الذكور والإناث على هذه المتغيرات .

فى حين تناولت دراسة منى محمد عبدالرحمن القاسمي (2014) أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي وأشارت نتائج الدراسة إلى إن مستوى الطالبات مرتفع في

التحصيل الأكاديمي بشكل عام، ووجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية بين التحصيل الأكاديمي وإدارة الذات. بمعنى أنه كلما زادت إدارة الذات زاد التحصيل الأكاديمي .

كما أشارت دراسة زيد العربي محمد على (2015) إلى الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين أكاديميا حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الذكاء الوجداني وأبعاده والضغوط النفسية وأبعادها لدى الطلبة الموهوبين أكاديميا. وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث الموهوبين أكاديميا علي مقياس الذكاء الوجداني وأبعاده وعلى مقياس الضغوط النفسية وأبعادها.

وأمكانية التنبؤ بمستوي الضغوط النفسية من خلال مستوي الذكاء الوجداني لدى الطلبة الموهوبين أكاديميا، حيث تبلغ نسبة مساهمة وتأثير الذكاء الوجداني في الضغوط النفسية (78.1%)، كما أن بعض أبعاد الذكاء الوجداني وهي كفاءات المزاج العام، والكفاءات التكيفية، وكفاءات إدارة الضغوط تسهم دون غيرها في التنبؤ بمستوي الضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين أكاديميا. وترى الباحثة أن إدارة الضغوط بعد أساسى أيضا من أبعاد إدارة الذات .

وأشارت نيفين عبد الهادى (2013) فى دراستها عن فاعلية برنامج الدعم النفسي الاجتماعي المبني على المدارس الأساسية في تنمية بنائية اللعب والثقة بالنفس والتسامح إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، لقد كانت الفروق لصالح الإناث.

بينما أضافت دراسة المجتبى الهادى الأمين 2017 عن تقدير الذات لدى المراهقين ذوى الإعاقة البصرية بمراكز الأساس والثانوى بمدارس الخرطوم أن تقدير الذات لدى المراهقين ذوى الإعاقة البصرية بمراكز الأساس والثانوى بمدارس الخرطوم يتسم بالإرتفاع .

وأشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات تبعا لمتغير النوع ، وبعض المتغيرات الأخرى .

ومن هنا ترى الباحثة أن بعض الدراسات اختلفت نتائجها فى وجود فروق بين الذكور والإناث فى إدارة الذات ، أو بعض المتغيرات المرتبطة بإدارة الذات ، حيث هناك بعض

الدراسات التي أشارت إلى وجود فروق كدراسة نيفين (2013) ودراسة هويدا حنفي محمود (2012) ودراسة ايهاب سيد محمود (٢٠١٠). في حين لم تشر دراسة زيد العربي (2015) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في بعض المتغيرات المرتبطة بإدارة الذات، ولم توضح دراسة مصطفى عطيه الشيخ إسماعيل، (2014)، عن «الفروق بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في بعض المتغيرات المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية إلى الفروق بين الذكور والإناث على هذه المتغيرات.

وقد قامت الباحثة بتصميم مقياس لإدارة الذات يتضمن مجموعة من الأبعاد تتشابه وتختلف مع المقاييس الموجودة لإدارة الذات، حيث تضمنت مجموعة من الأبعاد تم التحقق من خصائصها السيكومترية والتي تم تحديدها بعد إجراء التحليل العاملي إلى الأبعاد التالية:

الوعي بالذات - توكيد الذات - تنظيم الذات - إدارة الوقت - إدارة الضغوط - تقييم الذات وترى الباحثة وجود حاجة ملحة لبحث الفروق بين الذكور والإناث على هذه الأبعاد، وخاصة أن الدراسات التي تناولت إدارة الذات في حدود علم الباحثة تختلف الأبعاد التي تناولتها هذه الدراسات عن بعض الأبعاد التي توصلت إليها الباحثة من خلال التحليل العاملي للمقياس وذلك حتى يتسنى للباحثة وضع برنامج لتنمية إدارة الذات، وفقاً لاحتياجات كل نوع. حتى يتم تحقيق أقصى استفادة من البرنامج.

فروض الدراسة

1. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على الأبعاد الفرعية لمقياس إدارة الذات.
2. لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات.

إجراءات البحث

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن لبحث الفروق بين الذكور والإناث في إدارة الذات.

عينة البحث

العينة الاستطلاعية: تم تطبيق المقاييس علي 50 طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية) والتي تتراوح أعمارهم بين 15-17 عام للتأكد من فهم العبارات ومدى وضوحها لهم. ب عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: تم تطبيق المقاييس علي (1799) طالب وطالبة

من مدارس التعليم الثانوي بمديرية التربية والتعليم بالقاهرة إدارة (حلوان - المستقبل - مصر الجديدة - دار السلام والبساتين - الوايلي - القاهرة الجديدة - شبرا - الزيتون). ج عينة البحث الاساسية: تكونت عينة البحث الأساسية في صورتها النهائية 697 طالب وطالبة من تلاميذ المدارس في المرحلة الثانوية بمديرية القاهرة التعليمية. و تم التطبيق في الفترة من ديسمبر 2020 وحتى فبراير 2021 باستخدام googol form.

م	الإدارة	المدرسة	ذكور	إناث	اجمالي
1	إدارة المستقبل التعليمية	سعد زغلول ث بنات	-	75	
2		15 مايو ث بنات	-	100	
3		أحمد زويل الرسمية لغات	40	-	
4		15 مايو الصناعية بنين	65	-	
5		عمر بن الخطاب ث بنين	40	-	
6		عثمان بن عفان ث بنين	32	-	
7		الحرية الرسمية لغات	25	25	25
8	حلوان	حلوان ث بنين	30	-	
9		صلاح سالم العسكرية بنين	35	-	
10	الزيتون	كلية السلام الرسمية بنين	25	-	
11		كلية السلام الرسمية بنات	35	-	
12		الخليفة المأمون الثانوية الرسمية	20	25	
13	مصر الجديدة	الطبرى ث بنين	20	-	
14		عمر بن الخطاب الرسمية لغات	15	25	
15	السلام	محمد أنور السادات الرسمية لغات	15	-	

16	غرب م نصر	الشهيد ياسر محمد مني الحديدي	25	
17	باب الشعرية	باب الشعرية ث بنات	25	
اجمالي	7 إدارات	مدرسة 17	300	397

أدوات البحث:

مقياس إدارة الذات من (إعداد الباحثة).

مبررات إعداد المقياس:

1. ضرورة ان يكون الباحث ملماً بمهارات عديدة من أهمها مهارة القياس والتقويم للظاهرة التي يقوم بدراستها ، لذلك قامت الباحثة ببناء واعداد هذه المقاييس .
2. عدم ملائمة المقاييس المستخدمة في الدراسات الأجنبية وبنودها للبيئة المصرية؛ وذلك لاختلاف الثقافات. فقد يسبب ذلك نوعاً من اللبس والغموض لدى عينة الدراسة.
3. تعدد واختلاف المقاييس المعدة في البيئة العربية في حدود علم الباحثة في مجال أبعاد إدارة الذات .
4. كل هذه الأسباب تدفع الباحثة إلى ضرورة تصميم مقاييس للدراسة الحالية تتفق مع الأبعاد التي رأتها الباحثة ووفقاً لما أتفق عليه معظم الباحثين .

الخصائص السيكومترية للمقياس .

أولاً : صدق المقياس

1- صدق المحتوى Content Validity :

مقياس إدارة الذات

تم عرض المقياس في صورته الاولية (72) مفردة علي مجموعة من السادة المحكمين (إحدى عشر محكماً من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية بجامعة حلوان وجامعة عين شمس وجامعة القاهرة، وتم الطلب من السادة المحكمين ابداء آرائهم بالنسبة لكل عبارة علي حدة بغرض الصياغة الدقيقة لأبعاد

المقياس وعباراته، وذلك لتوضيح)مدي ارتباط العبارة بالبعد الذي تنتمي اليه و مدي ملائمة العبارات للمرحلة العمرية) واقتراح بعض المحكمين ضم تنظيم الذات وإدارة الوقت وإدارة الضغوط فى بعد واحد هو تنظيم الذات ، وأقترح البعض الآخر ضم تنظيم الذات مع تقويم الذات . وتم تعديل الصياغة لبعض العبارات وحذف عبارتين ليصبح بعد التحكيم الظاهرى (70) مفردة . ورأت الباحثة ترك هذه المقترحات حتى تظهر نتائج التحليل العاملى للمقياس لترى مدى إتساق هذه النتائج مع هذه المقترحات .

ب- صدق التحليل العاملي

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي لمقياس إدارة الذات، وذلك على عينة بلغت (1799) من طلبة المرحلة الثانوية بمدارس التعليم الثانوى بمديرية التربية والتعليم بالقاهرة ، وقد استخدمت الباحثة طريقة المكونات الأساسية-Princi-ple Component ، وتم إجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) الإصدار الثالث والعشرون، وتم تحديد ستة عوامل مستخلصة من المقياس ككل، كما استخدمت الباحثة قيمة (± 0.3) كمحك للتشعب الجوهري للمفردة على العامل، ومن ثم يعتبر التشعب للمفردة على العامل دال إحصائياً عندما يبلغ (± 0.3) أو أكثر، وقد تم التحليل العاملي وفق الخطوات الآتية: تجهيز بيانات المقياس تمهيداً لمعالجتها إحصائياً، ثم حساب معامل ألفا-كرونباخ للمقياس ككل؛ وذلك بغرض الاطمئنان لعدم وجود مفردات ذات تأثير سلبي على التباين الكلي للمقياس، ثم إجراء التحليل العاملي لمفردات المقياس، ثم تحديد قيمة (± 0.3) كمحك للتشعب الجوهري للمفردة على العامل، ثم تدوير المفردات تدويراً متعامداً، وقد تم حذف (6) مفردة؛ نظراً لانخفاض معامل التشعب عن (± 0.3)، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax.

جدول (1)

العوامل المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس إدارة الذات، وتشبع المفردات على العوامل

رقم المفردة	العامل الأول (الوعي بالذات)	العامل الثاني (تقدير الذات)	العامل الثالث (تنظيم الذات)	العامل الرابع (إدارة الوقت)	العامل الخامس (إدارة الضغوط)	العامل السادس (تقويم الذات)
1	543.					
2	528.					
3	551.					
5						358.
6	335.					
7	561.					
8				325.		
9						335.
10						341.
11			415.			
12	317.					
13						353.
14				637.		
15				420.		
16		312.				
17				511.		
19					560.	
20				423.		
21	574.					
22				535.		
23	318.					
26	551.					
27		366.				

رقم المفردة	العامل الأول (الوعي بالذات)	العامل الثاني (تقدير الذات)	العامل الثالث (تنظيم الذات)	العامل الرابع (إدارة الوقت)	العامل الخامس (إدارة الضغوط)	العامل السادس (تقويم الذات)
28	464.					
29						339.
30	322.					
31	495.					
32	505.					
34		419.				
35		475.				
36	459.					
37						507.
38		580.				
39						543.
40		639.				
41		589.				
42		475.				
43						502.
44						468.
45		611.				
46						375.
47				319.		
48		586.				
49			620.			
50			642.			
51			371.			
52			683.			
53			710.			
54			696.			

الفروق في إدارة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير النوع

رقم المفردة	العامل الأول (الوعي بالذات)	العامل الثاني (تقدير الذات)	العامل الثالث (تنظيم الذات)	العامل الرابع (إدارة الوقت)	العامل الخامس (إدارة الضغوط)	العامل السادس (تقويم الذات)
56				346.		
57			504.			
58						318.
59			563.			
60			525.			
61					637.	
62					603.	
63					351.	
64	449.					
65					525.	
66					355.	
67					634.	
68					451.	
69					310.	
70	386.					
الجذر الكامن	5.602	4.448	4.346	3.688	3.427	2.981
نسبة التباين المفسرة	8.002	6.354	6.208	5.269	4.896	4.258
نسبة التباين التراكمية	8.002	14.356	20.564	25.833	30.729	34.988
اختبار كايزر-ماير-أولكين = (946.).						
اختبار بارتلليت = (32791.328) دال عند مستوى ثقة (0.01).						

تم حذف العبارات (4-18-24-25-33-55)؛ وذلك نظرًا لانخفاض التشعبات عن 30.

التجانس الداخلي لمقياس إدارة الذات

قامت الباحثة بحساب التجانس الداخلي؛ وذلك من خلال حساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وفيما يأتي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

جدول (2)

التجانس الداخلي لمقياس (الأبعاد الأول، الثاني والثالث)

المفردة	البعد الأول		المفردة	البعد الثاني		المفردة	البعد الثالث	
	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس		معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس		معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	**523.	**381.	16	**480.	**436.	11	**307.	**416.
2	**565.	**432.	27	**602.	**524.	49	**255.	**305.
3	**547.	**400.	34	**496.	**328.	50	**355.	**385.
6	**515.	**333.	35	**618.	**457.	51	**198.	**455.
7	**647.	**476.	38	**695.	**540.	52	**334.	**371.
12	**468.	**384.	40	**695.	**466.	53	**407.	**398.
21	**606.	**449.	41	**684.	**512.	54	**169.	**275.
23	**410.	**338.	42	**554.	**385.	57	**233.	**228.
26	**675.	**545.	45	**609.	**415.	59	**259.	**336.
28	**590.	**493.	48	**623.	**415.	60	**491.	**400.
30	**478.	**450.						
31	**416.	**320.						
32	**652.	**557.						
36	**568.	**498.						
64	**604.	**540.						

الفروق في إدارة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير النوع

المفردة		البعد الأول		المفردة		البعد الثاني		المفردة	
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد
								**450.	**489.

جدول (3)

التجانس الداخلي لمقياس (الأبعاد الرابع والخامس والسادس والسابع)

المفردة		البعد الرابع		المفردة		البعد الخامس		المفردة	
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد
**161.	**500.	5	**181.	**440.	19	**339.	**480.	8	
**117.	**423.	9	**270.	**501.	61	**361.	**630.	14	
**140.	**550.	10	**439.	**637.	62	**331.	**542.	15	
**165.	**323.	13	**475.	**591.	63	**142.	**436.	17	
**095.	**254.	29	**493.	**673.	65	**234.	**246.	20	
**141.	**338.	37	**494.	**607.	66	**460.	**619.	22	
**157.	**356.	39	**447.	**672.	67	**233.	**429.	47	
**273.	**330.	43	**560.	**675.	68	**417.	**635.	56	
**165.	**230.	44	**341.	**495.	69				
**236.	**267.	46							
**654.	**225.	58							

**) (معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (0.01)، *) (معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (0.05)

ومن ثم يتضح من نتائج جدول (4، 5) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)؛ ويشير ذلك إلى تجانس مقياس إدارة الذات وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي.

ثبات مقياس إدارة الذات: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، والتي تقوم على تجزئة مقياس إدارة الذات إلى نصفين (فردى - زوجي)، وحساب معامل الارتباط بينهما، وتطبيق معادلة تصحيح الطول (سيرمان - براون)، وألفا-كرونباخ كما يأتي:

جدول (6)

نتائج حساب ثبات مقياس إدارة الذات

معامل ألفا-كرونباخ	معامل التجزئة "سيرمان"		عدد المفردات	المتغير
	بعد التصحيح	قبل التصحيح		
799.	826.	703.	64	إدارة الذات

يتضح من نتائج جدول (6) أن جميع معاملات ثبات المقياس جيدة، وتقع في المدى المحدد لمعاملات الثبات الجيدة، وهي معاملات ثبات اطمئنت لها الباحثة، وتشير إلى صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

النتائج

اختبار صحة الفرض الأول، والذي ينص على أنه "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على الأبعاد الفرعية لمقياس إدارة الذات" وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب اختبار ت لدلالة الفرق بين المتوسطات للمجموعات المستقلة، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

جدول (4)

نتائج اختبارات لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس إدارة الذات

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الأول الوعى بالذات	الذكور	327	22.9327	5.43521	9.027	625	01.
	الإناث	300	18.9033	5.74083			
الثاني توكيد الذات	الذكور	327	13.0948	2.46700	6.666	625	01.
	الإناث	300	11.7000	2.77169			
الثالث تنظيم الذات	الذكور	327	12.5994	3.99329	10.209	625	01.
	الإناث	300	9.5100	3.54473			
الرابع إدارة الوقت	الذكور	327	10.9174	4.58149	8.631	625	01.
	الإناث	300	7.9300	4.03726			
الخامس إدارة الضغوط	الذكور	327	12.2875	4.33808	13.761	625	01.
	الإناث	300	7.6700	4.03759			
السادس تقييم الذات	الذكور	327	13.3700	3.55251	1.268	625	غير دال
	الإناث	300	13.0100	3.55321			

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة 05 ودرجات حرية (625) = 1.960

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة 01 ودرجات حرية (625) = 2.576

يتضح من نتائج جدول (4) عدم تحقق الفرض البحثي، والذي ينص على أنه "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على الأبعاد الفرعية لمقياس إدارة الذات"؛ حيث كانت جميع قيم ت المحسوبة دالة إحصائياً ما عدا البعد السادس كان غير دال، وبالرجوع للمتوسطات نجد أن الفرق لصالح الذكور على كل الأبعاد. وبالرجوع الى نتائج هذا الفرض ترى الباحثة أنها خلصت إلى وجود فروق

دالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث على أبعاد الوعى بالذات وتوكيد الذات وتنظيم الذات وإدارة الوقت وإدارة الضغوط لصالح الذكور ، وتراوح الفرق بين متوسطات الذكور والإناث فى كل بعد تقريبا بين (3 و4) درجات مم أعطى للفرق دلالة إحصائية ، وتساوت هذه الفروق تقريبا فى البعد الأخير وهو تقييم الذات ، وترى الباحثة أن تفسير تفوق الذكور على الإناث ، فى الوعى بالذات ، وتوكيد الذات ، قد يرجع إلى ثقافة المجتمع الشرقى ، الذى يفضل معظمه الذكور ، ويعطى له القدر الأكبر من الإهتمام منذ الصغر ، والسماح للولد دون البنت فى حرية التعبير عن الرأى .

وبعض الأسر يهتم أيضا بممارسة الذكور لكثير من الأنشطة كلعب الكرة والسباحة وممارسة الكارتيه والكشافة وهى أنشطة تعمل على ثقل مهارات الولد وتجعله أكثر قدرة على الوعى بالذات ، وتمنحه توكيد للذات على .

كما تفسر الباحثة تفوق الذكور على الإناث فى تنظيم الذات ، وإدارة الوقت ، وإدارة الضغوط إلى حجم الأعباء الملقة على عاتق الإناث فى المجتمع الشرقى ، حيث أن الأعمال الملقة على عاتق الولد فى هذه المرحلة العمرية قد تقتصر لدى البعض منهم على المذاكرة وعلى الجانب الدراسى فقط ، بينما الإناث تزيد هذه الأعباء ، حيث تقوم بمساعدة الأم فى الأعباء المنزلية ، وفى أحيان كثيرة قد تقوم بالدور الكامل للأم فى حال غيابها ، أو سفرها أو مرضها ، وقد شاهدت الباحثة بحكم خبرتها فى هذا المجال ، العديد من الإناث اللاتى توفيت والدتها ، أو تم انفصالها عن الأب ، أو سافرت ، نجد أن الأبناء فى هذه الحالات تقوم بكل المهام التى كانت تقوم بها الأم تجاه أفراد الأسرة . وكلما تعددت المهام المطلوب أدائها ، كلما شعرت بالضغط النفسى وعدم القدرة على إدارة الوقت ، وخاصة أنها مهارة تحتاج إلى تعلمها فى هذه المرحلة .

كما أن الولد فى المجتمع الشرقى مازال يسمح له بمزيد من الحريات دون البنت ، كالخروج مع أصحابه ، والجلوس على المقاهى ، وهذا قد يجعل له متنفسا يسمح بتقليل آثار الضغوط التى يتعرض لها .

وتفسر تساوى الذكور والإناث إلى حد ما وعدم وجود فروق فى البعد الأخير (تقييم الذات) ، إلى أن مهارة تقييم الذات هى مهارة يفقدها الجميع ، وهى مهارة تحتاج إلى تدريب عليها ، ولكى نصل إليها نحتاج ، أن تكون لدينا جميع المهارات السابقة .

اختبار صحة الفرض الثاني، والذي ينص على أنه «لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات»

جدول (5)

نتائج اختبارات لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات

البدء	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الذات ككل	الذكور	327	85.2018	18.27405	11.655	625	01.
	الإناث	300	68.7233	17.02114			

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة 05 ودرجات حرية (625) = 1.960

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة 01 ودرجات حرية (625) = 2.576

يتضح من نتائج جدول (4) عدم تحقق الفرض البحثي، والذي ينص على أنه «لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات»؛ حيث كانت قيمة ت المحسوبة دالة إحصائياً، وبالرجوع للمتوسطات نجد أن الفرق لصالح الذكور .

وهذه النتيجة متوقعة بعد نتائج الفرض الأول حيث كان هناك فرق في خمسة أبعاد بين الذكور والإناث لصالح الذكور ، بينما البعد الأخير لم يكن الفرق بينهما ذو دلالة إحصائية .

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة فيرناندي حيث تفوقت الإناث على الذكور في مستوى التنظي الذاتي والانفعالي لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث ، وربما تتفق هذه النتيجة مع تفسير الباحثة لنتائج الفرض الأول ، حيث فسرت الباحثة نتائج هذا الفرض مع طبيعة المجتمعات الشرقية التي تسمح للذكور دون الإناث بمزيد من الحرية والتعبير ، وهذا ما أكدته دراسة فيرناندي 2017 وهي دراسة على

المجتمعات الغربية التي تعطى الكثير من الحرية للإناث ، وهو ما جعلهن أكثر قدرة على التنظيم الذاتي والإنفعالي عن الذكور.

التوصيات

- ضرورة وضع برامج وقائية لتنمية إدارة الذات ، للذكور والإناث ، ومراعاة الفروق بينهما عند وضع البرامج .
- تنمية القدرة على الوعي بالذات واكتشافها .
- تدريب الطالبات على التنفيس الإنفعالي والتعامل مع مشاعر الغضب وإدارة الضغوط .
- تطبيق المزيد من الأبحاث الخاصة بإدارة الذات على عينات أخرى من مدارس التعليم الثانوى .
- بحث الفروق بين الذكور والإناث فى إدارة الذات تبعاً لمتغير نوع التعليم (عام ، فنى ، تجريبى) وتبعاً لمتغير الصف الدراسى .

المراجع

- ابراهيم بن محمد بكيلانكي (2008) تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أو سلو في الترويج ، كلية الآداب -قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية في الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك ، ماجستير .
- المجتبي الهادي الأمين.(2017) . تقدير الذات لدى المراهقين ذوى الإعاقة البصرية بمراكز الأساس والثانوى بمدارس الخرطوم ، كلية الدراسات العليا، كلية التربية ، جامعة الخرطوم.
- أميلة جبر عبدالله عوض (2016) .« إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الإنفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة» ، ماجستير ، كلية التربية الجامعة الإسلامية ، غزة .
- ايهاب شحاتة . (29-30 أكتوبر 2010) . العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى طلاب المرحلة الثانوية
- ورقة مقدمة لمؤتمر السنوي الخامس عشر الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة : جامعة بنها.
- جاجان جمعة محمد .(2016) . سمات الشخصية وعلاقتها بكشف الذات لدى المراهقين ، مجلة جامعة زاخو ، المجلد : 4 ، العدد : (1) ص 134-151 ، 2016.
- 5. زيد العربي محمد على.(2015) .الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط النفسية لدي الطلبة الموهوبين أكاديميا جامعة الأزهر - كلية التربية، مجلة التربية ، ع162، ج4 ، 225 - 297 .
- سهاد المللي، (2011) فروق في الذكاء الانفعالي لدى عينة من الطلبة المتفوقين والعادين : دراسة ميدانية على طلبة الصف الأول الثانوي في مدينة دمشق، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية

- عبد المنعم أحمد الدردير، محمد عبد الهادي عبد السميع، إقبال أحمد أبو المجد (2018). «الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة، جامعة جنوب الوادي - كلية التربية بقنا»، مجلة العلوم التربوية، ع 37، 109-123.
- مصطفى عطية الشيخ إسماعيل (2014). «الفروق بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في بعض المتغيرات المعرفية والوجدانية لدى طلاب المرحلة الثانوية». رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القاهرة. معهد الدراسات التربوية. قسم علم النفس.
- منه الله أبراهيم عبد الوهاب (2019)، التنظيم الذاتي للانفعالات وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، كلية التربية - جامعة حلوان، رسالة دكتوراة
- منى محمد عبدالرحمن القاسمي (2014) أثر إدارة الذات على التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة الكويت، أكاديمية الفرحة لعلوم الأسرة، ماجستير التنمية البشرية، قسم تعديل سلوك، رسالة ماجستير.
- مي موسى يوسف (2016). «إدمان الانترنت وعلاقته بإدارة الذات لدى عينة طلاب الجامعة»؛ كلية الآداب؛ جامعة عين شمس.
- نورالشماس سالم اسرم (2015). «فعالية برنامج علاجي نفسي جمعي لتحسين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى متعاطي المخدرات بسجن الهدى بام درمان»، كلية التربية، كلية الدراسات العليا؛ جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- هويدا حنفى محمود (2012) لصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية، رابطة الإخصائين النفسيين، مج
- ياسرة أبو هديوس (2015). «إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الأنظمة التمثيلية وبعض المتغيرات الأخرى لدى عينة من الطالبات المعوقات في جامعة الأقص، مجلة العلوم التربوية والنفسية بالبحرين، 1 (16) ص 369-407.

- 6- ياسر حماية . (2012) . « فن صناعة الذات »، كنوز للنشر والتوزيع – القاهرة .
6. يوسف محمد قطامي ، منال محمد صدر (2015). « فاعلية برنامج تدريبي مستند للنظرية المعرفية الاجتماعية والثقافية لتشكيل الهوية في تطوير الوعي الذاتى والمفاهيم السياسية لدى طالبات الصف الخامس فى مدارس وكالة الغوث الدولية فى الاردن. مجلة الطفولة العربية-جامعة (الاردن ، 64 ، 65-96 (Vandenbos،2007،802rieved.
- 7- يوسف محمد قطامي ، منال محمد صدر (2015) فاعلية برنامج تدريبي مستند للنظرية المعرفية الاجتماعية والثقافية لتشكيل الهوية في تطوير الوعي الذاتى والمفاهيم السياسية لدى طالبات الصف الخامس فى مدارس وكالة الغوث الدولية فى الاردن . مجلة الطفولة العربية جامعة (الاردن ، 64 ، 65-96. (Vandenbos،2007،802rieved
8. Berger، Donna، S. (2013): The effect of learning self – management on students desire and ability to self manage، self-efficacy، Academic performance and retention، PHD ، school of Education، University at Albany، State University of New York، pp. 216217-.
9. Frenandes ،N.(2017).” Self – regulation and emotional relationship to the performance of academic functions and behavioral and emotional disorders in asample of adolescents”. Journal of personality and social psychology،54،165- 180.
10. Kendall، E. et al. (2018): Supporting Self-Management on Disability and rehabilitation، Griffith Institute of health and Medical Research. Griffith University: Meadowbrook، pp. 202-

