

## Self-management skills among Tikrit University students

Ghazwan Ramadan Saleh<sup>1\*</sup>, Atyaf Saadi Mahmoud<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Psychology Department, College of Education for Women, Tikrit University, Tikrit, Iraq.

\* Corresponding author: [Dr.gazwan@tu.edu.iq](mailto:Dr.gazwan@tu.edu.iq)

Received:09/6/2024

Accepted: 11/08/2024

### Abstract

Identify the level of self-management skills among university students, in light of the variables (gender\_specialization. The research sample amounted to (300) male and female students from Tikrit University, selected randomly. The researchers prepared a scale to measure self-management skills, consisting of five areas. The scale in its initial form consisted of (35) paragraphs. The apparent validity of the scale was verified by presenting its paragraphs to a group of arbitrators. Its paragraph in discrimination was deleted, as well as extracting the discrimination coefficient and the correlation coefficient of the paragraphs with the scale. All paragraphs were completed, and thus the scale in its final form consisted of (33) paragraphs. The stability of the scale was calculated by retesting, and it reached (0.88), which is considered a good stability coefficient.

The researchers applied the scales to the basic research sample consisting of (300) male and female students from Tikrit University in the scientific and humanities specializations. After collecting the information forms, the data were processed statistically using the t-test for one sample and two samples and Pearson's correlation coefficient. The researchers reached the following results- :

1. University students enjoy a high level of self-management skills.
2. There are statistically significant differences in self-management skills according to the gender variable and in favor of females
3. There are statistically significant differences in the level of self-management skills according to the specialization variable and in favor of the humanities specialization

**Keywords:** Self-management skills, university students, gender differences, specialization impact, statistical analysis.

### مهارات ادارة الذات لدى طلبة جامعة تكريت

\* اغزوان رمضان صالح، أطياف سعدي محمود<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية للبنات، جامعة تكريت، تكريت، العراق.  
البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل : [Dr.gazwan@tu.edu.iq](mailto:Dr.gazwan@tu.edu.iq)

### الخلاصة

التعرف على مستوى مهارات ادارة الذات لدى طلبة الجامعة ، في ضوء المتغيرات (الجنس\_التخصص وقد بلغت عينة البحث (300) طالب وطالبة من جامعة تكريت اختيرت بطريقة عشوائية. قام الباحثان بإعداد مقياس لقياس مهارات ادارة الذات والمكون من خمس مجالات وتكون المقياس بصورته الاولى من (35) فقرة , جرى التحقق من الصدق الظاهري للمقياس عن طريق عرض فقراته على مجموعة من المحكمين , تم حذف فقره في التمييز , وكذلك استخراج معامل التمييز ومعامل ارتباط الفقرات بالمقياس وتم استيفاء جميع الفقرات, وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية مكونا من (33) فقرة وقد جرى حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار فبلغ (0.88) ويعد معامل ثبات جيد .

وقام الباحثان بتطبيق المقاييس على عينة البحث الأساسية والمكونة من (300) طالب وطالبة من طلبة جامعة تكريت في التخصص العلمي و التخصص الإنساني ، وبعد جمع استمارات المعلومات عولجت البيانات احصائياً باستعمال الاختبار التائي لعينه واحدة ولعينتين ومعامل ارتباط بيرسون ، وقد توصل الباحثان الى النتائج الآتية :-

1. ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عال من مهارات ادارة الذات.
2. وجود فروق دالة إحصائية في مهارات ادارة الذات على وفق متغير الجنس ولصالح الاناث
3. وجود فروق دالة إحصائية في مهارات ادارة الذات على وفق متغير التخصص ولصالح التخصص الإنساني

**الكلمات المفتاحية :** مهارات إدارة الذات، طلاب الجامعة، الفروق بين الجنسين، تأثير التخصص، التحليل الإحصائي.

## المقدمة

### الفصل الاول :مشكلة البحث:

وتعتمد مهارات ادارة الذات في الاساس على نجاح مقومات المتعلم العلمية , كما انها تتطلب دافعا ووسيلة وقدرة وطريقة واسلوبا لتتوافر فيها حوافز التعلم , فاذا احسن الفرد لذاته سيسعد في حياته , فالنواة الرئيسية الاصلية (الذات ) اذا صلحت فإنه يتم صلاح الجميع. وفي هذا الصدد يؤكد الطائي والادهام على ان مهارات ادارة الذات التي يتم من خلالها معرفة الفرد لطبيعته ومشاعره واحساسه , وكيفية التعامل مع هذه المشاعر وادارتها والسيطرة عليها وتوظيفها بالشكل الايجابي في النشاطات الحياتية المختلفة, و مثلا كيف يكون متفانلا وصادقا ليواجه الغير والسيطرة على حالات الحزن والغضب, وان مهارات ادارة الذات هي مجموعة من الاستراتيجيات البديلة التي يستخدمها الفرد لتعميم المهارات المكتسبة التي تساعد الفرد على السيطرة على عملية التعلم الخاصة به وبالتالي فهي ضرورية للطلبة . (الطائي والادهام , 2008 : 76 )

وتأتي الدراسة الحالية محاولة للكشف عن مهارات ادارة الذات لدى طلبة الجامعة بهدف اتباع مجموعة من الطرائق لادارة الذات , ومراقبتها , وتقييمها وتعزيزها وتحديد اهداف تعليمية واضحة المعالم وتوظيفها لدى الطلبة لتسهيل تفاعلهم مع زملائهم ومعلميهم وتوليد استجابات ملائمة لديهم لتزيد من فعالية تعلمهم ,ومن خلال تواجد الباحثة في الجامعة لاحظت ان بعض الطلبة لديهم مهارات ادارة الذات ,ومن خلال ذلك تكمن مشكلة البحث الحالي بالتعرف على مهارات ادارة الذات لدى **طلبة الجامعة**?

### اهمية البحث:

وتعد مهارات ادارة الذات من الموضوعات الحيوية التي يجب ان يهتم بها الافراد, ولكن مع ذلك فان القليل من الناس يشغلهم هذا الامر , بينما الآخرون يرونها على انها المكون الاساس للكفاءة الوجدانية (Competence Emotional), واساس مهارات القيادة و الانتاج والمكون الاساسي للذكاء الوجداني .(احمد ماهر , 2005 : 18 ) .

وتعد مهارات ادارة الذات من ابرز المفاهيم المرتبطة بالشخصية , والتي تتكون نتيجة تفاعل السمات العقلية ,والجسمية, الانفعالية والاجتماعية , للفرد , وان القدرة على اتخاذ القرارات المتصلة بالحياة اليومية في العمل او في مناحي الحياة الاخرى يتطلب تحفيز للذات وتوجيهها للوصول الى النقطة الايجابية في التفكير, والمبادرة والاستمتاع بالحياة , وايضا تنتم مهارات ادارة الذات بالمرونة باختلاف الافراد , ويمكن ان تختلف بالنسبة للفرد الواحد تبعا للمواقف التي تواجهه, وباعتبارها خطة يضعها الفرد لزيادة فعاليته و كفاءته عن طريق تطبيق استراتيجيات ادارة الذات ( العامري , 2017 :25).

ويتسم مفهوم مهارات ادارة الذات بالمرونة لاختلاف الافراد بل وقد يختلف بالنسبة للفرد الواحد باختلاف الموقف, اذا هي خطة يضعها الفرد الغرض منها زيادة كفاءته وفعاليته عن طريق تطبيق استراتيجيات ادارة الذات ,ويعد هذا المفهوم في غاية الاهمية لانه يؤدي الي تعميم السلوك التوافقي لدى الافراد مما يدعم استقلاليتهم والتغلب على العوائق التي تحول دون بلوغ الهدف .(ابو مسلم والموافي , 2012 :27).

### اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

1. مستوى مهارات ادارة الذات لدى طلبة الجامعة .
2. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مهارات ادارة الذات لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور \_ اناث).
3. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مهارات ادارة الذات لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص الدراسي(علمي \_ انساني).

### حدود البحث :

يحدد البحث الحالي بطلبة جامعة تكريت للدراسات الصباحية الأولية والمرحلة الدراسية ( الثالثة ) وبحسب التخصص الدراسي ( علمي \_ انساني ) ولكلا الجنسين (ذكور \_ اناث ) للعام الدراسي (2021\_ 2022).

**مصطلحات البحث:** /مهارات ادارة الذات عرفها كل من :

### 1. ريثنك (Rethink. 2003)

بأنها الاتجاهات والتصرفات الايجابية التي تساعد الافراد على التعايش مع الحياة بالطريقة التي يريدونها . (6:2003 Rethink).

### 2. ابو هدرس (ابو هدرس .2015)

أنها قدرة الفرد الذاتية على ادارة امور حياته المختلفة بنجاح ,وذلك من خلال امتلاك مجموعة من المهارات الحياتية والاجتماعية المتجسدة في مهارات العمل تحت ضغوط ,ومهارة استثمار الوقت وحسن ادارته ,ومهارة التكيف مع الظروف الطارئة ,ومهارة التعامل مع المواقف المغضبة وادارتها .(ابو هدرس ,2015: 348)

**التعريف النظري:** بيانها (المهارات الذاتية للشخص والقدرة على ادارة وقته وانفعالاته من خلال التخطيط للاهداف واتخاذ القرار واحترام الاخرين ) .

**التعريف الاجرائي:** يتمثل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على المقياس الذي تم اعداده قبل الباحثة لهذا الغرض .

### الفصل الثاني : المحور الاول الاطار النظري :

#### مفهوم مهارات ادارة الذات :

أول من استخدم مصطلح إدارة الذات في منتصف عام 1960 هو كريير ( Creer ) للدلالة على المشاركة الفعالة للمرضى في علاجهم . ( Rijken et al , 2008 ) .

حيث يحتل موضوع مفهوم الذات مركزا مرموقا في نظريات الشخصية , وحيث انه يعتبر من العوامل المهمة التي لها تأثير على سلوك الفرد وتحصيله الدراسي , وايضا يترك اثر كبيرا في تنظيم تصرفاته ومع ان هذا المفهوم قديم جدا يرجع الى الحضارات الهندية واليونانية والاسلامية , وكما ورد فيها ان مفهوم الذات يحدد السلوك الانساني (النفس المطمئنة, النفس البصيرة , النفس التي تمجد نفسها , النفس الامارة بالسوء , النفس اللوامة ) الا انه اخذ يحتل المكان الصحيح كمفهوم نفسي منذ العقد الاخير من القرن التاسع عشر.(جابر ,2004: 114)

ويرى روجرز ( Rogers , 1951 ) ان الذات هي النواة في نظريته الخاصة بالشخصية ولها عدة خصائص منها ,اولا انها تنمو وتتطور من تفاعل الفرد مع سته , وثانياً انها قد تمتص قيم الآخرين وتدرکها بطريقة مشوهة , وثالثا شرع الذات الى الاتساق , ورابعا يسلك الفرد طرائق تسق مع ذاته , وخامسا الخبرات التي لا تتسق مع الذات تدرك بوصفها تهديدات , وسادسا تتغير الذات تبعا لعملية النضج والتعلم. ( Rogers , 1951.p.483-486 ) .

وعرف نيني وآخرون ( Neini , et al ,2000 ) مفهوم مهارات إدارة الذات على أنها مجموعة من الاستراتيجيات التي تساعد الفرد على ان يتخطى الصعوبات, و تمكنه من تحقيق طموحاته . وان هذا المفهوم يعد في غاية الأهمية لأنه يؤدي إلى تعميم السلوك التوافقي لدى الأفراد مما يدعم استقلاليتهم والتغلب على العوائق التي تحول دون بلوغ الهدف . ( Cole& Bambara , 2000 ) .

#### ابعاد مهارات ادارة الذات

مهارات إدارة الذات :هي الآليات التي يستخدمها الفرد في المواقف متعددة لتحسين سلوكه تحديد احتياجاته ليتمكن من تحقيق أهدافه المرجوة .( ابو حمدان , 10: 2008 ) .

وهذه الآليات تشمل ابعاد ادارة الذات :

### 1. مهارة ادارة الوقت : ( Time Management skill )

تعني التعامل الافضل مع ادارة الوقت بالامكانيات المتاحة بطريقة تؤدي الى تحقيق الاهداف ويكون ذلك من خلال الالتزام والتحليل والتخطيط والمتابعة من اجل الافادة من الوقت بشكل افضل .

## 2 مهارة ادارة الانفعالات : ( Management Emotions skill )

بأنها مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة ، والقدرة علي الخروج من الحالات المزاجية السيئة ، وتهذنة النفس ، وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة من حيث نوع الانفعال سعادة او غير سعادة ومن حيث شدة الانفعال سواء كان معتدلا او زائدا او منطرفا .

## 2. مهارة التخطيط : ( planning skill )

هي عملية واعية ومنظمة تعتمد على التطلع للمستقبل المبني على دراسة منهجية قائمة على روح التنبؤ العلمي من اجل تحقيق اهداف معينة خلال مدة زمنية محددة ,ومن طرق التخطيط يتمكن الفرد ترتيب اولوياته وتحقيق اهدافه , ومن ثم يختار افضل السبل لتحقيقها في ضوء الوعي بأمكانياته وقدرته .

## 4. مهارة إدارة العلاقات الاجتماعية : ( Social Relationships Management skill )

هي قدرة الفرد على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين واستثمار العلاقات من خلال التواصل مع هؤلاء الأشخاص ودعمها وحل المنازعات بينهم والتأثير فيهم واقناعهم بمهارة الإقناع وشجيع قدرات الآخرين من خلال التغذية الراجعة والإرشادية وقيادة الأمور وشمولية رؤيته فضلا عن التعاون والسعي لتحليل الأهداف من خلال العمل الجماعي.

## 5. مهارة اتخاذ القرار : ( Decision making skill )

هي العملية التي يتم من خلالها المدرك من بين البدائل المتاحة والتي جرى تحليلها عن طريق الاحتمالات التي يقدمها خبراء في المجال الذي يتخذ فيه القرار .

## اولا : وجهات نظر العلماء المفسرة لمهارات ادارة الذات

### 1. نظرية كارل روجرز :

ويرى روجرز أن الأفراد أكثر قدرة على الحكم على أنفسهم ,ومشاعرهم ,واتجاهاتهم ,ومهاراتهم، وتشجع على الاهتمام بالخبرة الذاتية للأفراد. ( العيسوي ، 2005:45)

كما يعتقد روجرز ان الشخصية السليمة ( السوية ) هي فرد مبدع ومتفائل جدا يعيش عيشة بناءة ومنتكيفة حتى عندما تتغير ظروف البيئة التي يعيش فيها, ويصاحب هذا الابداع وهو في الحقيقة والى حد كبير جزء منها شعور بالتلقائية , ويستطيع الفرد ان يبحث عن خبراته وتحديات جديدة – وان الفرد لا يحتاج الى الامان أو حالة انعدام التوتر أو حالة التنبوء . وفي الحقيقة فان تلك الحالات بغیضة ومحرمة على الشخص المتكامل الوظائف النفسية . ( شلتز , 1983:274)

### 2. نظرية ماسلو 1971 :

تحدث ماسلو عن الذات من خلال هرم الحاجات الشهير الذي يتكون من خمس درجات حيث يبدأ تلك الحاجات بالحاجات الفسيولوجية وتنتهي بتحقيق الذات . كما ويرى أن تحقيق الذات هي مرحلة متميزة تجعل للفرد كيانه المستقل وتميزه عن غيره ، من خلال قدرة هذا الفرد على تحقيق طموحاته العليا التي يرغب في الوصول إليها. ( Ware & Johnson , 2000 : 232 )

وهناك شروط ومتطلبات اساسية لضرورة تحقيق الذات ,احدها التحرر من التقيدات التي تفرضها الثقافة أو الفرد على نفسه . والشروط الأخر هو أن الفرد يجب ان لا تلهيه الاهتمامات بالطعام أو الامن ، كما عائلته الجماعات يجب ان يكون امنا مطمئنا في تصوره عن ذاته ومع الأخرى ، ويجب ان يحب ويحب من الاخرين . وفوق كل هذا يجب ان يعرف الفرد ذاته ويحقق مهاراته , ويمتلك معرفة حقيقية لنقاط القوة والضعف فيه وعيوبه وذائله ومناقبه , ومهاراته وقدراته , وبالرغم من كل شيء ، فإنه يمكن للذات ان تحقق اذا لم تعرف وتفهم . ( شلتز , 1983 : 296)

## الدراسات السابقة: الدراسات العربية

## 1. دراسة , خطابية(2019) : (مهارات ادارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية).

استهدفت الدراسة التعرف عن العلاقة بين مهارات ادارة الذات والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية , تكونت عينة الدراسة من ( 588 ) طالبا وطالبة , واستعملت مقياس مهارات ادارة الذات المعد من قبل منصور وعبد المنعم وريان ( 2015 ) , ومقياس الرفاهية النفسية المعد من قبل شند وهيبه وسلومة عبد الحميد ( 2013 ) , واستعملت الوسائل الاحصائية (المتوسط الحسابي , الانحراف المعياري) وتوصل الدراسة الى النتائج الاتية :

1. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جميع مهارات ادارة الذات لدى طلبة جامعه الامام محمد بن سعود الاسلامية .
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى الرفاهية النفسية لصالح الذكور .
3. يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال مهارات ادارة الذات لدى طلبة الجامعه (خطابية, 2019)

## 2. دراسة , حشيش ( 2020 ) : (مهارات ادارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي التربية الفكرية ).

استهدفت الدراسة التعرف على علاقة مهارات ادارة الذات والتوافق المهني لدى معلمي التربية الفكرية , التعرف على الفروق بين معلمين ومعلمات التربية الفكرية على مهارات ادارة الذات والتوافق المهني , التعرف على اثر الخبرة التدريسية بين معلمين ومعلمات التربية الفكرية على مهارات ادارة الذات والتوافق المهني , تكونت عينة البحث من ( 20 ) معلما ومعلمة من مدرسة التربية الفكرية بدمياط حيث تراوحت اعمارهم بين (36\_48) عاما , استخدمت مقياس (هويده حنفي: 2013) تكون بالصورة النهائية من ( 52 ) مفردة تقيس (5) ابعاد لادارة الذات , وتبني مقياس التوافق المهني (ولاء عبد الفتاح: 2008), واستخدمت الوسائل الاحصائية (معاملات الارتباط \_ اعادة الاختبار . وتوصلت النتائج الاتية

1. لا توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات معلمين ومعلمات التربية الفكرية على مقياس ادارة الذات .
2. لا توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات معلمين ومعلمات التربية الفكرية على مقياس ادارة الذات باختلاف سنوات الخبرة التدريسية لصالح الاقدم خبرة .
3. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات ادارة الذات والتوافق المهني لمعلمي التربية الفكرية . (حشيش, 2020)

## الدراسات الاجنبية :

### 1. قام ايشل وآخرون ( 2003 : Eshel et al ) : (مهارات ادارة الذات للمعلم وادارة الفصل وعلاقتها بين المعلم والطالب واثره على التحصيل الدراسي للطلاب في مادة الرياضيات).

بدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين مهارات إدارة الذات للمعلم وإدارة الفصل ، والعلاقة بين المعلم والطالب واثر ذلك على التحصيل الدراسي للطلاب في مادة الرياضيات ، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من معلمي مادة الرياضيات بالمرحلة المتوسطة ، ومن أهم نتائج هذه الدراسة وجود علاقة موجبة بين توافر مهارات إدارة الذات للمعلم وإدارة الفصل وتكوين علاقة بين المعلم والطالب . (Eshel et shel et al :2003)

## الفصل الثالث: اجراءات البحث

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي كان لا بد من وصف مجتمع البحث وتحديد عينة ممثلة له ، وتوفير مقاييس تتسم بالصدق والثبات والموضوعية فضلاً عن استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها وسوف نستعرض في هذا الفصل هذه الإجراءات وكما يأتي:

### أولاً: منهج البحث:

اعتمد الباحثان أسلوب المنهج الوصفي وذلك لملائمة وطبيعة الدراسة ويعرف هذا المنهج بأنه كل استقضاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية . (الزوبعي, 1981: 52)

### ثانياً: مجتمع البحث:

وقد اشتمل مجتمع البحث الكلي على طلبة جامعة تكريت للعام الدراسي (2021-2022) من الذكور والإناث والاختصاصات العلمية والإنسانية، والبالغ عددهم (16346)<sup>(1)</sup> طالباً وطالبة، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

مجتمع البحث الكلي موزع بحسب (الكلية، التخصص، المرحلة، الجنس)

المجموع	المرحلة السادسة		المرحلة الخامسة		المرحلة الرابعة		المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية		المرحلة الأولى		الكلية
	الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	
1833					80	274	115	338	106	330	183	407	الإدارة والاقتصاد
1811					166	220	197	354	162	289	127	296	الأدب
1583					66	139	145	259	167	226	264	713	التربية للعلوم الإنسانية
1236					221		231		397		387		التربية للبنات
1196					122	144	82	125	96	148	208	271	الهندسة
1137					94	232	95	164	89	150	112	201	التربية للعلوم الصرفة
871					53	89	60	111	70	158	95	235	الحقوق
779					58	85	183	115	49	99	82	108	العلوم الإسلامية
759					94	125	78	134	52	113	24	139	الزراعة
708					88	53	76	40	89	92	152	118	العلوم
641	42	69	87	68	66	57	49	48	49	21	56	29	الطب
498					24	84	16	54	8	145	16	151	التربية البدنية وعلوم الرياضة
493			82	67	97	49	43	24	28	28	50	25	طب الأسنان
492					23	47	27	66	42	120	56	111	العلوم السياسية
421					32	44	36	37	35	62	66	109	علوم الحاسوب والرياضيات
417							91	45	75	54	100	52	التربية/ طوز خورماتو
410					5	40	17	99	22	105	18	104	التربية الأساسية/ الشرفاء
400			88	45	50	33	54	33	28	11	37	26	الصيدلة
243					17	65	22	36	14	26	34	29	هندسة النفط والمعادن
223							16	12	41	7	131	16	التمريض
195			19	21	24	17	11	20	11	19	15	38	الطب البيطري
16346	42	69	276	201	1380	1797	1644	2114	1630	2203	2213	2777	المجموع

ثانياً: عينة البحث:

تألفت عينة البحث الحالي من:

أ- عينة البحث ككل :-

(1) تم الحصول على بيانات مجتمع البحث من قسم شؤون الطلبة- جامعة تكريت/ للعام الدراسي (2021-2022)

بعد تحديد مجتمع البحث اختيرت عينة البحث الحالي بطريقة طبقية عشوائية من طلبة المرحلة الثالثة والبالغة (3758) طالباً وطالبة موزعين بحسب متغيرات (التخصص والجنس)، إذ تألفت العينة التطبيقية من (300) طالباً وطالبة، أما عينة التمييز فكانت (400) طالباً وطالبة، والعينة الاستطلاعية مكونة من (40) طالباً وطالبة، وأصبح المجموع (740) طالباً وطالبة من عينة البحث الكلية، والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2) عينة البحث الكلية

المجموع	الإناث	الذكور	الكلية
453	115	338	الإدارة والاقتصاد
551	197	354	الأداب
404	145	259	التربية للعلوم الانسانية
231	231		التربية للبنات
207	82	125	الهندسة
259	95	164	التربية للعلوم الصرفة
171	60	111	الحقوق
298	183	115	العلوم الاسلامية
212	78	134	الزراعة
116	76	40	العلوم
97	49	48	الطب
70	16	54	التربية البدنية وعلوم الرياضة
67	43	24	طب الاسنان
93	27	66	العلوم السياسية
73	36	37	علوم الحاسوب والرياضيات
136	91	45	التربية/ طوز خورماتو
116	17	99	التربية الاساسية/ الشرفا
87	54	33	الصيدلة
58	22	36	هندسة النفط والمعادن
28	16	12	التمريض
31	11	20	الطب البيطري
3758	1644	2114	المجموع

## ب - عينة التطبيق النهائي:

تألفت عينة التطبيق النهائي من (300) طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة طبقية العشوائية من المجتمع الأصلي ويواقع (143) طالب وطالبة في التخصص العلمي و(175) طالب وطالبة في التخصص الإنساني، والجدول (3) يوضح ذلك جدول (3) توزيع أفراد عينة البحث النهائي بحسب (التخصص، الجنس)

المجموع	المرحلة الثالثة		التخصص	الكلية
	الإناث	الذكور		
143	28	25	علمي	التربية للعلوم الصرفة
	20	25		الصيدلة
	20	25		الهندسة
157	32	35	إنساني	الأداب
	20	25		العلوم الاسلامية
	20	25		التربية للعلوم الإنسانية

**ثالثاً : أدوات البحث:**

لغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس مهارات إدارة الذات وعلى النحو الآتي:

**الأداة الأولى : مقياس مهارات إدارة الذات**

من أجل قياس متغير مهارات إدارة الذات اطلع الباحثان على مجموعة من الدراسات والمقاييس ذات العلاقة بالمتغير مثل:-

- 1- مقياس مهارات إدارة الذات الذي اعده ابو مسلم (2012).
  - 2- مقياس مهارات إدارة الذات الذي اعده هويدة حنفي (2013).
  - 3- مقياس مهارات إدارة الذات الذي اعده ايمان محمد ريان (2015).
- فوجد الباحثان انه من الأفضل بناء أداة لقياس مهارات إدارة الذات من إعداد الباحثان نفسيهما ليكون إضافة جديدة لبحثهما وقد حرص الباحثان على بناء مقياس تتوفر فيه شروط بناء المقاييس العلمية من صدق وثبات وتمييز وفيما يأتي عرض تفصيلي لبناء هذا المقياس:-

**1- إعداد مكونات المقياس:**

- بعد أن جرى تحديد التعريف النظري لمهارات إدارة الذات، وكما موضح في الفصل الاول ، وحدد خمسة مجالات أساسية يشتمل عليها مفهوم مهارات إدارة الذات وهذه المجالات هي:
1. مهارة ادارة الوقت:
  2. مهارة إدارة الانفعالات:
  3. مهارة التخطيط:
  4. مهارة إدارة العلاقات الاجتماعية:
  5. مهارة اتخاذ القرار:

**2- إعداد فقرات المقياس:**

بعد تحديد مجالات مقياس مهارات إدارة الذات، قام الباحثان بصياغة (35) موقف موزعة على (5) مجالات ولكل موقف ثلاث بدائل.

**3- تعليمات المقياس:**

تعد تعليمات المقياس بمنزله الدليل الذي يسترشد به المستجيب أثناء استجابته على فقرات المقياس إذ أعد الباحثان تعليمات واضحة تمثل طريقة الإجابة.

**4- الصدق الظاهري للمقياس:**

بعد تحديد مجالات المقياس الخمسة وفقراتها البالغة (35) موقف وبدائلها وتعليماتها ملحق (3) عرض على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التربية وعلم النفس ملحق (2) لغرض استخراج الصدق الظاهري المتضمن وضوح الفقرات ومفهوميتها ومدى صلاحيتها لقياس مهارات إدارة الذات.

وبعد جمع آراء المحكمين باستخدام النسبة المئوية حصلت جميع الفقرات على موافقة الخبراء ماعدا فقرة واحدة (3) .

**5- تصحيح المقياس:**

لقد جرت صياغة فقرات المقياس وجرى إعداد مفتاح تصحيح للمقياس بحيث تحصل الإجابات (1,2,3).

6- **التطبيق الاستطلاعي:** للتحقق من مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته وبدائله للمستجيب وحساب الوقت المستغرق في الاستجابة عن فقرات هذا المقياس، قام الباحثان بتطبيق المقياس على (40) طالباً وطالبة اختبروا بطريقة طبقية عشوائية متساوية، وقد تبين للباحثان أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة وكان مدى الوقت المستغرق للإجابة على الفقرات (10- 20) دقيقة وبمدى (15) دقيقة.

**7- التحليل الإحصائي:** لقد استعمل الباحثان أسلوبين لتحليل الفقرات إحصائياً هما:

أ- **حساب القوة التمييزية للفقرات:** تشير القوة التمييزية للفقرة إلى قدرة الفقرة على التمييز بصورة صحيحة بين المفحوصين من حيث امتلاكهم للسمة أو الخاصية التي يقيسها الاختبار (Anastasi, 1997, 180-181) و Urbin & لأجل التحقق من ذلك قام الباحثان بالخطوات الآتية:

- 1- اختبار عينة طبقية عشوائية بلغت (400) طالباً وطالبة من كليات جامعة تكريت،
- 1- طبق المقياس بصورته الأولية ملحق (3) على أفراد العينة ثم صححت الإجابات ورُتبت الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة من الدرجات الفعلية.
- 2- اختبرت نسبة (27%) العليا و(27%) الدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين وقد اعتمد الباحثان على هذه النسبة لأنها توفر مجموعتين على أفضل مايمكن من حجم وتمايز (Anastasi, & Urbin, 1997: 180-181)
- 3- وقد اشتملت المجموعتان على (216) استمارة وتضمنت (108) استمارة في كل مجموعة.
- 4- قام الباحثان باستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين بهدف اختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا ولكل فقرة من فقرات المقياس، وغدّت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة عن طريق مقارنتها بالقيمة الجدولية (1,96) وأظهرت النتائج إن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214)، ماعدا فقرة رقم (3)، وبهذا أصبح عدد الفقرات الكلي (33)، وجدول (7) يوضح جدول (7) معاملات تمييز فقرات مقياس مهارات إدارة الذات بأسلوب العينتين المتطرفتين ذلك.

القيمة التائية المحسوبة	المجموعه الدنيا		المجموعه العليا		ت الفقرة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
5.307	0.768	2.37	0.515	2.84	1
5.406	0.748	2.40	0.374	2.83	2



1.527	0.777	2.44	0.642	2.59	3
4.002	0.791	2.17	0.738	2.58	4
6.069	0.686	2.34	0.398	2.81	5
5.707	0.836	2.26	0.475	2.79	6
9.762	0.750	1.75	0.527	2.61	7
10.441	0.741	1.74	0.532	2.66	8
6.391	0.718	1.63	0.771	2.28	9
9.449	0.777	2.06	0.382	2.85	10
3.804	0.676	2.19	0.572	2.52	11
4.647	0.870	1.97	0.767	2.49	12
9.547	0.841	1.72	0.609	2.68	13
8.394	0.820	2.00	0.435	2.75	14
3.992	0.779	2.53	0.434	2.87	15
4.857	0.846	2.44	0.337	2.87	16
6.737	0.736	2.33	0.347	2.86	17
10.136	0.669	1.60	0.619	2.49	18
8.921	0.755	1.86	0.502	2.94	19
7.367	0.789	2.11	0.435	2.75	20
4.430	0.875	2.33	0.435	2.75	21
4.531	0.888	2.16	0.620	2.63	22
5.940	0.695	1.82	0.680	2.38	23
3.957	0.791	2.44	0.454	2.79	24
8.400	0.848	1.99	0.430	2.76	25
10.640	0.707	1.88	0.504	2.77	26
5.021	0.777	2.44	0.373	2.86	27
5.573	0.885	1.96	0.632	2.55	28
7.053	0.765	2.35	0.291	2.91	29
9.434	0.826	1.91	0.466	2.77	30
11.610	0.857	1.70	0.454	2.79	31
7.665	0.793	2.27	0.350	2.91	32
6.925	0.832	2.29	0.385	2.90	33
5.156	0.853	2.10	0.635	2.63	34

(\* الفقرة غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (214).

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يستعمل هذا الأسلوب لإيجاد معامل الاتساق الداخلي إذ يستعمل معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية، وتمتاز هذه الطريقة بعدة مميزات، فهي تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته لتقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل، وقدرتها في إبراز الترابط بين الفقرات (الزوبعي وآخرون، 1981: 36). ولهذا اعتمد البحث في التحليل الإحصائي للفقرات على إيجاد معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للأداة، فيعد أن صححت استجابات أفراد العينة البالغة (400) طالباً وطالبة التي طبق عليهم اختبار مهارات إدارة الذات، لأغراض حساب تمييز الفقرات وإيجاد مؤشرات الصدق للاختبار المذكور، وجرى إيجاد معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل فقرة ودرجاتهم الكلية على الاختبار باستعمال الباحثان معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة، تبين أن جميع الفقرات دالة، والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجات الكلية على الاختبار (ن = 400)

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة
0.323	25	0.417	13	0.342	1

0.506	26	0.377	14	0.359	2
0.321	27	0.370	15	0.249	3
0.290	28	0.395	16	0.287	4
0.427	29	0.357	17	0.334	5
0.456	30	0.388	18	0.429	6
0.543	31	0.448	19	0.502	7
0.429	32	0.395	20	0.449	8
0.507	33	0.316	21	0.282	9
		0.285	22	0.495	10
		0.263	23	0.273	11
		0.262	24	0.294	12

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) تساوي (0.098).

#### 8- مؤشرات الصدق:

للتأكد من صدق المقياس الحالي فقد استعمل الباحثان أنواع الصدق الآتية:

##### أ- صدق المحتوى:-

وقد تحقق الباحثان من صدق المحتوى بنوعيه:

##### 1- الصدق المنطقي:

وجرى ذلك عن طريق تحديد مفهوم مهارات إدارة الذات وتحديد مجالاته وإعداد الفقرات لكل مكون.

##### 2- الصدق الظاهري:

وجرى ذلك عن طريق عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (3) وذلك بهدف تقويم مدى صلاحية الفقرات وملاءمتها لمكونات المقياس في قياس ما اعد لقياسه وكما أشرنا إليه في الخطوات السابقة.

##### 9- ثبات المقياس (Reliability):

ولحساب معامل الثبات قام الباحثان بتطبيق مقياس مهارات إدارة الذات على عينة بلغت (60) طالباً وطالبة اختبروا بطريقة عشوائية،

وقد اعتمد الباحثان في حساب ثبات المقياس على الطريقة الآتية:-

##### - طريقة إعادة الاختبار (Test-re-test):

بعد التطبيق الأول بأسبوعين أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها واستخراج معامل ارتباط بيرسون (person) بين درجات الطلبة في التطبيقين الأول والثاني، إذ بلغ معامل الثبات (0,84) وهو معامل جيد، إذ يشير (عيسوي، 1985) إلى أن معامل الارتباط يجب أن يتراوح بين (0,70-0,90) إذا أريد وصف الأداة بأنها ذات ثبات مقبول (عيسوي، 1985: 58).

##### رابعاً: التطبيق النهائي:

بعد الانتهاء من إعداد مقياس مهارات إدارة الذات المكون من (33) فقرة ملحق (5)، وتحقيقاً لأهداف البحث طبق الباحثان مقياس البحث معاً بصيغته النهائية على عينة التطبيق النهائي البالغة (300) طالباً وطالبة.

##### خامساً: الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثان مجموعة من الوسائل الإحصائية سواء في إجراءات البحث أم في تحليل نتائجه علماً أنه قد جرت الاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في معالجة البيانات إحصائياً بالحاسبة الإلكترونية وهي:

##### 1. الاختبار التائي لعينة واحدة (T-Test):

وقد استعمل للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات المتحققة للدرجات والأوساط الفرضية للمتغيرات التي جرى قياسها لمهارات إدارة الذات.

##### 1. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-Test):

وقد استعمل لاستخراج القوة التمييزية بأسلوب العينتين المتطرفتين لمقياس مهارات إدارة الذات.

##### 2. معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient):

وقد استعمل لإيجاد العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، والثبات بطريقة إعادة الاختبار لكل مقياس من مقياس البحث، وللكشف عن مهارات إدارة الذات.

#### الفصل الرابع

#### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة على وفق الأهداف التي تم عرضها في الفصل الأول ومناقشة هذه النتائج وتفسيرها على ضوء الإطار النظري ومن ثم الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

الهدف الأول:- مستوى مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعة.

حيث بلغ المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مقياس مهارات إدارة الذات (83.04) وبتباين (6.184) وكان المتوسط الفرضي (66) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفرق في المتوسطين. بلغت القيمة التائية المحسوبة (23.571) وعند مقارنتها مع القيمة المحسوبة البالغة (23.571) مع القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) وعند مستوى دلالة (0,05) ودرجه حرية (299) تبين إن الفرق دال إحصائيا وهذا يعني أن أفراد عينة البحث الحالي يتمتعون بمستوى عال من مهارات إدارة الذات، وجدول (10) يوضح ذلك

#### جدول (10)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للبحث لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري والانحراف المعياري لعينة على مقياس مهارات إدارة الذات

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		المتوسط النظري	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1.96	23.571	66	299	6.184	83.04	مهارة ادارة الذات

يتضح من الجدول أعلاه أن عينة البحث الحالي من طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عال من مهارات ادارة الذات , وهذا العامل له ارتباط وثيق بشخصية الفرد , وكل مازادت ثقة الفرد في ذاته زاد مجهوده واصراره على تخطي العقبات التي تواجهه , وان الانسان لديه نزعة فطرية لتحقيق مهاراته الذاتية التي تكتسب من الاحداث التي تدور حوله ومن خلال مايكسبه من تلك الاحداث , وكما يرى روجرز ان الافراد لديهم اكثر من قدرة على التحكم في انفسهم ومشاعرهم واتجاهاتهم ومهاراتهم حيث تشجع على الاهتمام بالخبرة الذاتية للافراد , كما يرى باندورا ان مهارات ادارة الذات تعبر عن قدرة الفرد على التخطيط وممارسة السلوك الفعال الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما , والتحكم في الاحداث والمواقف المؤثرة في حياته وإصدار التوقعات الذاتية الصحيحة عن قدرة الفرد على القيام بمهام وأنشطة معينة والتنبؤ بعدي الجهد ومدى المثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك العمل والنشاط الأشخاص الذين يعتقدون أن لديهم فعالية ذات مرتفعة أكثر إصرارا على مواجهة المعوقات والخبرات المنفرة , حيث يعتقد أن سلوكياتنا وتعضيلاتنا تنأثر بالطريقة التي تدرك بها فعاليتنا المحتملة في مواجهة ضغوط ومتطلبات البيئة , حيث تتفق هذه الدراسة مع دراسة (حشيش: 2020)

**الهدف الثاني:- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث)**

استعمل الاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق في قياس أساليب التعلم لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، إذ بلغ متوسط الذكور (82.23)، والانحراف المعياري (6.284)، في حين بلغ متوسط الإناث (83.96)، والانحراف المعياري (5.958)، وبمقارنة هذين المتوسطين، تبين أن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (2.431) هي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (298) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في مستوى مهارات إدارة الذات على وفق متغير الجنس ولصالح الإناث، والجدول (11) يوضح ذلك.

#### جدول (11)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في مهارات إدارة الذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث)

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1.96	2.431	298	6.284	82.23	160	ذكور
				5.958	83.96	140	إناث

يتضح من الجدول أعلاه أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث وعند مقارنة المتوسطات الحسابية للمجموعتين الذكور والإناث تبين ان الإناث تتمتع بمهارات ادارة الذات اكثر من الذكور حيث بلغ المتوسط الحسابي (83.96) بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور (82,23)، وسبب ذلك يعود الى ممارسة الإناث الاعمال اكثر من الذكور وخصوصا في المنزل وقد اتسع ليشمل العمل في جميع مجالات الحياة مما اكسبهن مهارات ادارة الذات اكثر من الذكور , ويتفق مع نظرية روجرز التي تهدف الى تحقيق الذات فالفرد يدرك الخبرة والمهارة التي تتماشى وتنسجم مع نزعته لتحقيق الذات باعتبارها خبرات ومهارات ذات قيمة ايجابية والعكس صحيح ، وبذلك يتكون لدى الفرد حاجة إلى التقدير لادارة للذات. تختلف مع دراسة (ايشل: 2003)

**الهدف الثالث:- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي- إنساني).**

استعمل الاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق في مهارات إدارة الذات لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري التخصص (علمي- إنساني) إذ بلغ متوسط التخصص العلمي (80.03) والانحراف المعياري (5.785) في حين بلغ متوسط التخصص الإنساني (85.78)، والانحراف المعياري (5.194) وبمقارنة هذين المتوسطين، تبين أن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (9.070) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (298) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في مستوى مهارات إدارة الذات على وفق متغير التخصص ولصالح التخصص الإنساني، وجدول (12) يوضح ذلك.

#### جدول (12)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في مهارات إدارة الذات تبعاً لمتغير التخصص (علمي- إنساني)

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	متوسط الدرجات	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة					
دال	1.96	9.070	298	5.785	80.03	143	علمي
				5.194	85.78	157	انساني

يتضح من الجدول أعلاه أن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العلمي والانساني وعند مقارنة المتوسطات الحسابية للمجموعتين العلمي والانساني تبين ان الانساني يتمتع بمهارات ادارة الذات اكثر من العلمي حيث بلغ المتوسط الحسابي للانساني (85,78) بينما يبلغ المتوسط الحسابي للعلمي (80,03) وهو اقل من العلمي, ويرجع سبب ذلك الى ممارسة بعض المهارات الذاتية اكثر من العلمي خصوصا في مجال التعليم لكون التعليم فيها اسهل, وتتسع لتشمل مجالات اوسع في التعلم بصوره عامة. وتتفق هذه الدراسة مع ودراسة (ابوهدروس: 2015) وتختلف مع دراسة (ابشل: 2003)

اولاً: الاستنتاجات : استناداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحثان:

- 1- ان ارتفاع مهارة ادارة الذات مرتبطة بالظروف الاجتماعية وان استمرارها يتوقف على مقدار الدعم الذي يحصل عليه من قبل الاخرين وهذا من شأنه يؤثر على مستواهم الدراسي وتفاعلهم الايجابي في الحياة الجامعية
- 2- ان الإنسان لديه نزعة فطرية لتحقيق مهارات ادارة الذات ، واكتساب الأحداث التي تدور حول الفرد معناها من خلال ما يدركه ويفهمه الفرد من تلك الأحداث .

ثانياً: التوصيات :في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، فقد وضعا عدد من التوصيات:-

- 1- ضرورة الاهتمام بمهارات ادارة الذات وذلك لأهميتها في زيادة دافعية الفرد نحو النجاح والتعلم
- 2- الاهتمام بتبصير الطلبة بمهارات ادارة الذات وتعزيزها لما له اثر فعال في تطوير المهارات المستقبلية للطلبة

ثالثاً: المقترحات

استكمالاً للفائدة يقترح الباحثان ما يأتي

- 1- إجراء دراسة أخرى لمعرفة علاقة مهارة ادارة الذات بمتغيرات نفسية أخرى كتقدير الذات والشعور بالذات العامة والشخصية المزاجية ،أساليب التفكير، والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة.

المصادر: العربية

1. ابوهدرس ، ياسر، ( 2015 ) : إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الأنظمة التمثيلية وبعض المتغيرات لدى عينة من الطالبات المتفوقات في جامعة الأقصى ، مجلة العلوم ، التربوية والنفسية ، 16 ( 1 ) رسالة ماجستير منشورة.
2. الطائي ، علي والادهام ، علاء ( 2008 ) : تأثير الذكاء الشعوري في الذكاء التنظيمي ، دراسة تطبيقية في الشركة العامة للصناعات الكهربائية محلة العلوم الاقتصادية والإدارية كلية الإدارة والاقتصاد ، 14 ( 52 ) .
3. خطاطبة ، يحيى مبارك (2019) : مهارات ادارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية ،مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، العدد 54 ،رسالة ماجستير منشورة السعودية.
4. شلتز ، دوران (1983) : (نظريات الشخصية ) ،ترجمة د. حمد دلي الكربولي . د. عبد الرحمن القيسي ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، العراق .
5. حشيش ، شيماء ابراهيم (2019) : مهارات ادارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي التربية الفكرية ، مجلة القراءة والمعرفة ، رسالة ماجستير منشورة كلية التربية، جامعة دمياط .
6. أحمد ماهر ، ( 2005 ) : إدارة الذات ، الإسكندرية : الدار الجامعية ، ص 13 – 21 .
7. جابر ، جودت (2004) : علم النفس الاجتماعي ، ط 1 ، عمان ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع
8. ابومسلم ، واخرون ( 2012 ) : مهارات ادارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم ، مجلة بحوث التربية النوعية ، عدد 24.رسالة ماجستير منشورة
9. عيسوي ، عبد الرحمن محمد (1985) : القياس والتجريب في علم اس والتربية ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
10. الزويبي ، عبد الجليل الكناني ، ابراهيم والياس ، بكر محمد ( 1981 ) ( الاختبارات والمقاييس النفسية ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، العراق .

الاجنبية :

1. Story keith (2007): How to Implement self \_management Strategies supported Employment setting Touro University College of Education

2. Rethink (2003) : The Experiences and Views of self \_ management of people with aDiagnosis of Sch izophrenia
3. ,Rijken , M. & Jones , M. & Heijmans , M. & Dixon , A. ( 2008 ) . Self management supporting . chapter six . In Nolte , E. & McKee , M. Caring for people with chronic conditions : A health system perspective . New York : Open University Press .
4. Rogers , cr ( 1951 ) : Client centered therapy , is current practice in placation & theory Boston – Houghton
5. Baird K. Brightman ( 2000 ) . Reinforcing professional self - management for improved service quality.v ( 10 ) .n ( 5 ) .pp : 299-306 .
6. Ware M > and Johnson D (2000) : Handbook of Demonstions and Activities in the Teaching of psychology Personality Abnormal Clinical\_ Counseling and Social V olume 3 < Second edition Lawrence Erlbaum Associates >
7. Eshel , Y . ( 2003 ) : Perceived Classroom Control , Self - Regulation , Self Regulated Learning Strategies and Academic Achievement Educational Psychology . An International Journal Of Experimental Educational Psychology , Vol . 23 , PP : 249-260 .
8. Abele , E. & Wiese , S. ( 2007 ) : " Self - management strategies and career " , University of Erlangen Nuremberg and University of Zurich .