

الكفاءة السيكومترية لمقياس إدارة الذات لتعلم لدي طلاب الجامعة

إعداد

الطالبة/ الفت حسن أحمد محمد

معلم علم النفس

مدرسة/محمد مكاوي يعقوب للغات

إشراف

أ.د/ حسن أحمد عمر علام

أستاذ علم النفس التربوي (المتفرغ) وعميد كلية التربية السابق

جامعة أسوان

د/مسعد عبد العظيم محمد

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة أسوان

د/ أحمد محمد المهدي

أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ

كلية التربية - جامعة أسوان

(*) بحث مستل من أطروحة رسالة ماجستير لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص علم النفس التربوي

الكفاءة السيكومترية لمقياس إدارة الذات للتعلم لدي طلاب الجامعة

أ.د/ حسن أحمد عمر علام د/ أحمد محمد المهدي د/ مسعد عبد العظيم محمد أ/ ألفت حسن أحمد
مقدمة:

إن موضوع إدارة الذات للتعلم Self-Management For Learning قد أخذ كثير من اهتمام العلماء في السنوات الأخيرة، حيث أدركوا القوة الهائلة الموجودة داخل الفرد، وأهمية استخدام هذه القوة من أجل التغيير، كل هذا دفعهم للبحث عن موضوع إدارة الذات للتعلم أكثر، وهناك محاور عديدة يمكن للمرء من خلالها أن يصل إلى التغيير الإيجابي، وينجح في إدارة ذاته وفهم نفسه وتوجيه قدراته، هذه المحاور تتمثل في: (مراقبة الذات- توجيه الذات- تقويم الذات- تعزيز الذات).

ويعد مفهوم إدارة الذات للتعلم من المفاهيم العصرية التي تلعب دورًا إيجابيًا في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعيّنة على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا المفهوم أكثر إنتاجية في قدرة الفرد على تقوية وتعزيز ذاته، هذا يعني إن أبعاد إدارة الذات تعد عاملاً مهمًا يساعد على النجاح الأكاديمي والاجتماعي (Minzner, 2003).

الكلمات المفتاحية: إدارة الذات للتعلم Self-Management For Learning

مشكلة البحث: تتحدد مشكلة البحث في الإجابة علي السؤالين التاليين:

- ١- ما طبيعة إدارة الذات للتعلم لدي طلاب الجامعة؟
- ٢- ما مدي الكفاءة السيكومترية لمقياس إدارة الذات للتعلم لدي طلاب الجامعة؟

أهمية البحث:

تبدو أهمية البحث في النقاط التالية:

- ١- تفيد إدارة الذات للتعلم الطلاب باعتبارها تتعلق باتزان شخصياتهم وتخطيط مستقبلهم وهم بحاجة إلى القدر المناسب منها.
- ٢- تتناول البحث الحالي إدارة الذات للتعلم لدي طلاب الجامعة حيث يعد هذا المتغير من المتغيرات المؤثرة في عملية التعلم ونواتجه.

٣- تناولها لأحد الموضوعات التربوية المهمة، وهي إدارة الذات للتعلم لدى الطلاب لما لها من قوة تفسيرية على التحصيل الأكاديمي.

٤- أعداد أداءه سيكومترية لمقياس إدارة الذات للتعلم لدي طلاب الجامعة والإفاده منها في أغراض الفرز والتصنيف ومجالات الإرشاد النفسي والتربوي

أهداف البحث:

تسعى الباحثة في البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ١- التعرف علي طبيعة إدارة الذات للتعلم لدي طلاب الجامعة.
- ٢- إعداد اداه سيكومترية لمقياس إدارة الذات للتعلم.
- ٣- حساب الكفاءة السيكومترية لإدارة الذات للتعلم.

حدود البحث:

تحدد البحث الحالي بالعينة التي أشتملت عليها من طلاب الجامعة، كما تحدد من خلال المتغيرات الإمبريقية التي تتضمنها، وتقاس بالأدوات المستخدمة فيها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة نتائجها، كما يتضمن البحث الحالي:

- ١- الحدود الزمنية: تم تطبيق الأدوات خلال الفصل الدراسي الثاني للعلم الجامعي ٢٠١٦-٢٠١٧.
- ٢- الحدود المكانية: تم التطبيق علي طلاب كلية التربية جامعة أسوان-الفرقة الثالثة.

مفاهيم ومصطلحات البحث:

إدارة الذات للتعلم **self- management For Learning** :

يعرفها (Kogel, et al., (1995) عبارة عن إجراء يتم فيه تعليم الفرد أن يصف سلوكه المستهدف وأن يسجل حدوث أوعدم حدوث هذا السلوك المستهدف".

وتعرفها معصومة إبراهيم (٢٠٠٤) " بأنها أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم في سلوكياته عن طريق مراقبة الذات، والتقويم الذاتي، والتعزيز الذاتي ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة.

ويمكن تعريفها إجرائيًا في البحث الحالي " قدرة الطالب على تحقيق أهدافه من خلال استخدام أبعاد إدارة الذات للتعلم المتمثلة في(مراقبة الذات- تقويم الذات- تعزيز الذات-

توجية الذات" " ويتحدد إجرائيا "بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على المقياس المعد لذلك.

• الاطار النظري:

أصبح مفهوم إدارة الذات للتعلم Self-Management For Learning من المفاهيم العصرية التي لها دورًا إيجابي وفعال في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعيينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا المفهوم أكثر إنتاجية ويهدف إلى تقوية النفس، مما يساعد على تحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي حيث إن الفرد القادر على إدارته لذاته، تساعده على أن يكون شخصية متميزة ذات خصائص فريدة، وتساعده على إدراك إمكانياته، وقدراته المختلفة (King-Sears, et al., (1993,38).

• نبذة تاريخية عن إدارة الذات للتعلم :

ترجع بداية استخدام مفهوم إدارة الذات إلى أوائل السبعينيات من القرن العشرين، وإن كان حدث تطور في المصطلحات التي تشير إليها، ومن هنا تشير McDougall (1998,310-320) أن بداية المفهوم اعتمدت على مصطلح الضبط الذاتي للسلوك Behavioral Self- management وفي أواخر الثمانينيات، ومع منتصف التسعينيات تم استخدام مصطلح تحديد الذات Self-determination هذا هو ما أكده برادلي وزملائه (٢٠٠٠، ٢٦٧) حيث ذكروا أنه تم استخدام عدة مصطلحات بالتبادل في المصادر العلمية للإشارة إلى إدارة الذات مثال ذلك ضبط الذات Self-control وتنظيم الذات Self-regulation وغيرها من المصطلحات.

ويري (McDougall,1998,310-320) أن استبدال مصطلح الضبط الذاتي للسلوك بمصطلح إدارة الذات مع نهاية الثمانينيات يرجع إلى بعض المعاني السلبية المرتبطة بكلمة الضبط لكنه لا يرجع إلى تغيرات جذرية في المفهوم، وبغض النظر عن هذا التطور في صياغة المصطلح يبقى مصطلح إدارة الذات من المصطلحات واسعة الانتشار في مجال العلوم التربوية والنفسية.

كما لاحظ Nelson,et al.,(1991,169-179) في بداية الثمانينات من القرن العشرين حيث قدم القائمون في علم النفس مصطلح إدارة الذات Self-Management كوسيط يدل على فعالية في تحسين السلوك، حيث يحتوي أبعاد إدارة الذات على (مراقبة الذات، تقييم الذات، تعزيز الذات) ويقوم هذا من أجل تعليم الطلاب أن يكونوا مسئولون عن سلوكهم الاجتماعي وادائهم الأكاديمي وتطور السلوك الدراسي للطلاب داخل الفصل الدراسي حيث دلت نتائج الدراسات أن استخدام أبعاد إدارة الذات تعدد تحسناً في السلوك أكثر من استخدام التعزيز داخل الفصل، وهذا ما أكدته دراسة (Katherin,et al.,(2000) إن مفهوم إدارة الذات تطور عبر العقود الأخيرة، ففي السبعينات ظهر مفهوم الضبط الذاتي، وفي بداية الثمانينات تغير المصطلح إلى إدارة الذات.

ويتسم مفهوم إدارة الذات للتعلم بالمرونة لاختلاف الأفراد بل وقد يختلف بالنسبة للفرد الواحد باختلاف الموقف، فهي خطة يضعها الفرد بغرض زيادة كفاءته وفعاليتها عن طريق تطبيق استراتيجيات إدارة الذات، ويعد هذا المفهوم في غاية الأهمية لأنه يؤدي إلى تعميم السلوك التوافقي لدى الأفراد مما يدعم استقلاليتهم والتغلب على العوائق التي تحول دون بلوغ الهدف (محمود أبو مسلم وفؤاد الموافي، ٢٠١٢).

لذلك قد اختلف الباحثون في تعريفهم لإدارة الذات للتعلم لسبب اختلاف مناهجهم وأطرهم النظرية التي يتبعونها، وسوف تقوم الباحثة بعرض مجموعة من التعريفات كما ورد في الأدب التربوي والتراث العلمي ومخزون علم النفس.

ويمكن أستعراض عدد من التعريفات التي وردت في الأدب النظري المتعلق بإدارة الذات للتعلم: عرفت هاويده محمود (٢٠١٢) "هومجموعة من المهارات والآليات يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه وتحديد احتياجاته، ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى لتلبيتها وتتضمن مهارة إدارة الوقت، إدارة الأنفعالات وإدارة العلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس والدافعية الذاتية".

عرفها (Briesch, et al.,(2014) "العملية المتعلقة بتحقيق الأهداف الشخصية بأكبر مقدار من الكفاءة وبما يحقق الرخاء والسعادة للشخص نفسه".

عرفها (Chatterjee & Ploughman, 2015, 24) "أن إدارة الذات تدل على التفكير الإيجابي للعقل، واستخدام الإجراءات الإيجابية التي تساعدك على أن تعيش حياتك بطريقة التي تريدها على أكمل وجه وتحقيق أهدافك مهما كانت صغيرة أو كبيرة حتى تستطيع إدارة الذات بفاعلية".

عرفتها ياسرة أبوهندروس (٢٠١٥، ٣٤٨) "بأنها قدرة الفرد الذاتية على إدارة أمور حياته المختلفة بنجاح، وذلك من خلال امتلاكه مجموعة من المهارات الحياتية والاجتماعية المتجسدة في مهارات العمل تحت الضغوط ومهارة استثمار الوقت وحسن إدارته، ومهارة التكيف والتوافق مع الظروف الطارئة، ومهارة التعامل مع المواقف المرضية وإدارتها".

تعرفها مروة أحمد عبد العزيز وآخرون (٢٠١٨) " بأنها الطرق والوسائل التي تعين الفرد على تحقيق أقصى استفادة من إمكانياته وقدراته لإنجاز الأهداف المطلوبة وليس فقط الوقوف عند هذه القدرات والإمكانيات".

من خلال الطرح السابق تري الباحثة أن إدارة الذات للتعلم هي " قدرة الطالب على تحقيق أهدافه من خلال استخدام أبعاد إدارة الذات للتعلم المتمثلة في (مراقبة الذات- تقويم الذات- تعزيز الذات- توجية الذات"وتقاس إدارة الذات للتعلم بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس إدارة الذات للتعلم الذي أعدته الباحثة في البحث الحالي"

• النظريات المفسرة لإدارة الذات للتعلم:

حظي مفهوم إدارة الذات بعرض تنظيري غير مسبوق نظراً لمحورية في علم النفس ، فقد تم تناوله من قبل العديد من علماء النفس ونوضح ذلك فيمايلي :

(١) **نظرية التحكم والسيطرة** : تم تطوير هذه النظرية من قبل Carver & Scheie (١٩٩٨) فسلوك الأفراد يتحدد بموجب هذه النظرية من خلال الأهداف التي يضعها الفرد والطرق التي يختارها لتحقيق تلك الأهداف، وأستناداً إلى ذلك فأن سلوك إدارة الذات يتطلب من الأفراد تحديد الأهداف ورصد التقدم المحرز نحو تحقيقها، ومحاولة الحد من التناقض بين الأساليب التي يتبعها الفرد لتحقيق أهدافه، وذلك طبقاً للحالة الراهنة والموقف وشخصية الفرد (Denise & John, 2006, 5).

(٢) **نظرية الإرادة والسيطرة علي الموارد الذاتية:** على الرغم من أن مفهوم الإرادة أشتق بشكل أساسي من بعض الافتراضات الدينية التي تؤكد على فكرة أن الأله هو المانح للإرادة الحرة، إلا أن هذا المفهوم قد تميز بشكل واضح في ميدان علم النفس على يد المدرسة الألمانية، وتحديداً مدرسة Wurzburg التي أهتمت بدراسة سلوك الإنسان (سوسن شلبي، ٢٠٠٠، ٤٥).

(٣) **النظرية السلوكية:** يري أصحاب هذه النظرية إن السلوك الأنساني ليس مجرد ردود فعل من قبل الكائن الحي علي المثيرات البيئية التي يتعرض لها فقط ، وإنما تتمثل أيضاً في علاقته بالبيئة المحيطة به بما تحتويه من مثيرات ، وأن هذه العلاقة تأخذ بعين الاعتبار الخصائص الداخلية للكائن الحي ، فالكائن الحي كائن نشط يختار الاستجابات التي تتناسب مع معاييره الداخلية . (Jennifer , 2002)

(٤) **نظرية تحديد الأهداف:** تقوم هذه النظرية علي فكرة مفادها أن سلوك الفرد هو سلوك هادف، وأن الأفراد يقومون بإدارة نواتهم وتنظيمها لتحقيق الأهداف التي يضعونها لإنفسهم ، وتعد هذه النظرية من النظريات البسيطة التي تفسر بشكل مباشر لماذا ينجح بعض الأفراد واجباتهم ويكون أدائهم أفضل من الآخرين؟ حيث يعود السبب وفق هذه النظرية إلي الأهداف التي يضعها الفرد لذاته ، فاذا كانت أهداف بسيطة وواقعية فان أداء الأفراد يكون عالي ومميز ، أما اذا كانت الأهداف الموضوعية صعبة ومعقدة فان ذلك سوف يؤثر سلباً علي الأداء، إي أن هذه النظرية تري أن تحديد الأهداف متضمناً إدارة الذات ، لأن تحديد لأهداف وترجمتها إلي إجراءات في مرحلة لاحقة هي عملية إرادية ، وبالتالي تؤدي إلي مستوي مقبول من الأداء ووضع خطط العمل والحفاظ علي الجهد والمثابرة والاتجاه لتحقيق الهدف (Stanlly,1997)

(٥) **النظرية الإجتماعية المعرفية:** تفترض النظرية الإجتماعية المعرفية لباندورا (١٩٧٧) بأن الفرد يمتلك نظام للذات يمكنه من السيطرة علي أفكاره ومشاعره ودوافعه يسمى بالنظام المعرفي العاطفي ، فهو يتضمن الهياكل والآليات المعرفية والمرجعية التي توفر الآلية الضرورية لفهم تنظيم السلوك (Robert 2003).

تري الباحثة من خلال النظريات المفسرة لإدارة الذات للتعلم: حيث تركز نظرية التحكم والسيطره علي الأهداف التي يضعها الفرد وهي تختلف من حيث ترتيبها من فرد إلي آخر فلا بد من وجود تسلسل هرمي تصل من أهداف الدنيا إلي أهداف عليا، أما نظرية الإرادة والسيطرة علي الموارد الذاتية فأنها تركز علي الإرادة الداخلية لتحقيق التقدم والنجاح وأيضاً لا بد من توفير الموارد الذاتية لمواجهة أي عواقب تواجه الفرد، فمن خلال النظرية السلوكية فإن سلوك الفرد ليس ثابتاً وإنما يتغير بتغيير العوامل الموجوده في البيئة، وأيضاً لا بد من وجود حافز قائم علي تنظيم سلوك الفرد وأن الإهتمام الأكبر للحوافز في تحقيق إدارة الذات وتنظيمها، مع مراعاة تغير الظروف المحيطة بالفرد أما نظرية تحديد الأهداف فلا بد أن يضع الفرد أهداف بسيطة وواقعية فيكون أداءه عالياً ومميزاً، فما جاء في النظرية الاجتماعية المعرفية فلا بد من الأنسجام بين جميع الجوانب المعرفية، والأنفعالية، والسلوكية.

• مكونات إدارة الذات للتعلم:

ومن خلال أستعراض الباحثة لأهم مكونات إدارة الذات الأكثر تناولاً في البحوث والدراسات لشيء من التفصيل:

- مراقبة الذات Self – Monitoring .
- تقويم الذات Self – Evaluation .
- توجيه الذات Self–Instructions .
- تعزيز الذات Self–Reinforcement .

(١) مراقبة الذات Self – Monitoring :-

تعرفها أسماء مبروك (٢٠٠٦، ٨٧) " تعني وعي الفرد بخطوات سيره في المهمة التي يقوم بها، تتطلب الانتباه والوعي المقصود للخطوات والأنشطة والعمليات التي يقوم بها الفرد من أجل تحقيق الهدف من المهمة التي يقوم بها والأنشطه والعمليات التي يقوم بها الفرد من أجل تحقيق الهدف من المهمة التي يقوم بها".

ويذكر (Nelson,et al., 1991,83) إن من أنواع مراقبة الذات :

- ١- مراقبة الذات أثناء الانتباه للمهمة Self- Monitoring of Attention
- ٢- مراقبة الذات للأداء الأكاديمي Self –Monitoring Academic Performance

مكونات مراقبة الذات :

١- ملاحظة الذات Self- Observation :-

ويعرف كمال الدسوقي(١٩٩٠،١٣٣) "ملاحظة الذات علي إنها ملاحظة المرء لسلوكه الشخصي أو ملاحظة المرء لنفسه "

٢- التقارير الذاتية أو التسجيل الذات Self-Record :-

يعرف (Ewa &John 1996,188) تسجيل الذات "بإنه عبارته عن جمع معلومات بطريقة منظمة عن الهدف المراد تحقيقه".

أهمية مراقبة الذات:

١- تسمح للطلاب أن ينقلوا مجهوداتهم من الأشياء التي تعلموها إلي المحتوى الذي يحتاج مجهوداً إضافياً أمل نجاتي (٢٠٠٢).

٢- إن مراقبة الذات مهمة لتوفير مدخلات عمليات التحكم المداره ذاتياً مثل تخصيص وقت الدراسة اللازم للتعلم، ووعي الفرد أثناء التعلم بإي عناصر الموقف التعليمي سيتمكن من إسترجاعه بكفاءة.

٣- ضرورة لأكتساب المعرفة الفعالة وأخبار المتعلمين بما إذا كان الجهد الإضافي أو التغيرات في الإستراتيجية ضرورية لإتمام النشاط المخطط ،فهي تساهم في التعلم الناجح ،والمراقبة غير الكافية أو الخاطئة تحدد من نجاح إستخدام الإستراتيجية مثل : مبالغة المرء في تقدير مستوي فهمة مما يؤدي إلي الفشل في القيام بدراسة إضافية فيظل أستعداده ناقصاً والتقليل من تقدير الفهم حيث يمكن أن يؤدي لإهتمام غير مجد لما تم فهمة بالفعل (Karabenick,1996,689-703)

(٢) تقويم الذات Self – Evaluation :

ويري كامل خير الدين (٢٠٠٧) التقويم الذاتي بأنه" القدره علي المراجعة لما يتعلمه التلاميذ ،و الحكم علي مدي تحقيق الأهداف المرجوه وإصدار أحكام علي كفاءة التعلم، وفي هذه الإستراتيجية يراجع المتعلمون ما تعلموه ويقررون ما إذا كانوا قد أنجزوا أهدافهم أم لا ، وتشتمل هذه الأبعاد ابعاد ثانوية :

١- إجراء إختبار علي المادة العلمية.

٢- كتابة تقرير عن التحليل المهمة

٣- التأكد من تحقيق الأهداف جميعاً، وتتضمن القدرة علي الأسئلة الآتية:

س: كيف سار تفكيري في هذا النشاط؟

س: كيف أتحقق من إنجازي لكل الأهداف المرغوبه؟

س: هل سار تفكيري في هذا العمل بالشكل المناسب؟

س: هل المعرفة التي أكتسبتها خلال النشاط مفيدة؟

س: هل فهمت الدرس؟

(٣) توجيه الذات Self-Instructions :

وتذكر (Monny,et al., (2005,203-221) "أن توجيه الذات هوأحد إجراءات الذات التي تتضمن قيام الطلاب بعمل بيانات أو تعبيرات Statements أو تعليمات واضحة لنفسهم بهدف توجيه سلوكهم الشخصي".

(٤) تعزيز الذات Self-Reinforcement :

ويعرفها إيمان جوادقاسي (٢٠١٢، ٢٢) إنها يتمثل في مكافأة الفرد لذاته بشيء يحبه، والشعور بالسعادة والإرتياح والرضا إذا تحققت الأهداف المرجوه ، أو توبيخ الفرد لذاته ولومها، والشعور بالحزن والضييق إذا لم تتحقق الأهداف المرجوه".
من خلال الطرح السابق تري الباحثة أن إدارة الذات للتعلم تشمل العديد من الأبعاد وهي (مراقبة الذات- توجيه الذات -تقويم الذات- تعزيز الذات) التي يجب تعلمها لتحسين إدارة الذات و إدارة الذات المرتفعة تسهم في تحسين الأداء الأكاديمي.

• مبادئ إدارة الذات للتعلم:

لقد أشارت أدبيات البحث أن هناك عدة مبادئ لإدارة الذات ، ويمكن إجمالها في الآتي:

أوضح Covey(2003) العديد من المبادئ لإدارة الذات :

١-تحديد الأدوار: أي يحدد المرء أدواره في الحياة وأدوار كل فرد معه حتى يستثمر وقته وطاقته على أساس منظم.

٢-إختيار الأهداف: تحديد الأهداف يساعد على تحقيق نتائج مهمة في حياة المرء ويجب تجزئة الأهداف الكبرى إلى أهداف جزئية واقعية وعمل خطط لتنفيذها.

٣- **الجدولة:** يقصد به تنظيم جدول المهام اليومية والأسبوعية لمعرفة ما تم تنفيذه وما لم يتم.

٤- **التكيف اليومي:** ويقصد به وضع أولويات الأنشطة والاستجابة للأحداث والعلاقات والخبرات غير المتوقعة بطريقة مقبولة (إبتسام رده التقفي ٢٠٠٦، ١٦).

ويذكر (Gaudiano & Brown 2009,41) ضرورة وضع تلك الاعتبارات في الحسبان حتي تصبح إدارة الذات أكثر فعالية:

- ١- وضع أهداف للذات تتناسب مع القدرات.
- وضع الخطط المناسبة لتحقيق تلك الأهداف.
- ٣- مواجهه نتائج الأعمال بشجاعة وصبر وثبات ومسؤولية.
- ٤- إلزام الخيال بق الحقيقية والواقع.
- ٥- تقويم الأعمال بصفة مستمرة والأستفدة من التغذية الراجعة.

ويضيف (Unger&Buelow 2009,89-95) إن إدارة الذات بفاعلية تتطلب خمسة جوانب يجب أن تراعي :- ١- وضع أهداف للذات، ٢- التخطيط للذات، ٣- العلاقات مع الآخر، -إدارة الخلافات، ٥- توجيه وتقويم الذات.

تري الباحثة من خلال إطلاعها علي مبادئ إدارة الذات للتعلم: حيث تجعل الفرد أكثر وعياً بسلوكه الخاص ومن ثم توجه سلوكه في ضوء الأستعانه بالله ، تحديده لأهدافه،التفكير الإيجابي ،الصبر ، والمثابرة ،الثقة بالنفس، ورقابته وتقوية لذاته.

• أهمية إدارة الذات للتعلم لدي المتعلم:

يري (Smith 1994) أن المتعلم حتي يصبح متعلم جيداً ينبغي عليه أن لا يمارس القراءة والأستمتاع للدروس فحسب ،بل عليه أيضاً حل التمارين والتدريب علي أبعاد التي تعين علي ذلك ،من ضمنها أبعاد إدارة الذات، وممارست إدارة الذات علي أرض الواقع ،وأن يعمل بشكل دائم علي التجديد ،كما علي ممارسة أبعاد إدارة الذات،حيث ينعكس ذلك علي المتعلم بحيث يحقق أفضل النتائج بأقل وقت،وبأنتقان عالي الدقة ،ويشعر بأنه أذكى ولديه القدره،أن أهمية الإدارة الذاتية في تعزيز ضبط النفس الذاتي ، وتزيد من الدافعية الذاتية نحو

التعلم والأداء، كما تمكن الإدارة الذاتية المتعلمين من تحديد الأدوات الخاصة في تحقيق مستوى عالٍ من النجاح، وتساعد علي إتقان المهارات الخاصه بها من خلال الممارسة الفاعلة لها.

أشار (Dembe 2005) أن الهدف من تعليم إداره الذات للطلبة هو جعلهم متعلمين ناجحين، وتعليمهم كيف يتعلمون من الموقف بصورة فاعلة، وتطبيق مهارات التي يتعلموها في إي مواقف حياتية أو عمل أكاديمي يناسبها وأن المتعلم الناجح هو المتعلم الذي يمتلك معرفة خاصة ومهارات معينة، تجعله مختلفاً عن المتعلمين أو الأشخاص الأقل نجاحاً وهم الأقل معرفة بذلك المجال، وهذا التعريف لهم يكون من قبل الناس العاديين، ولكن الحقيقة هو إن الطلبة الناجحين ليسوا الأفراد الذين يعرفون أكثر من غيرهم، بل هم الذين لديهم إستراتيجيات تعلم أكثر فاعلية وكفاءة في تفعيل وإستخدام معرفتهم، ويمكن أن يحفزوا أنفسهم، كما ويمكنهم أن يراقبوا ويغيروا من سلوكهم عندما لا يحدث التعلم الفعال والناجح.

من خلال الطرح السابق تري الباحثة: أن المتعلمين الذين يمتلكون الوعي بمعرفتهم هم أكثر تنظيماً، ويؤدون بشكل أفضل من المتعلمين الذين ليس لديهم وعي بها، حيث أن امتلاك المتعلم لأبعاد إدارة الذات يسمح بالتنظيم وتقويم الذات وتعزيز الذات ومراقبة عمليات التعلم وتوجيه الذات، مما يساعد على تحسين الأداء، ومواجهة العقبات التي يتعرض لها. كما أن أبعاد إدارة الذات تساعد الطلاب على الإمساك بزمام تفكيرهم، ورفع مستوى الوعي لديهم، والتحكم وتوجيه وتعديل المسار نحو إنجاز الهدف، والانتقال بهم من مستوى التعلم الكمي إلى مستوى التعلم النوعي.

• فوائد ادارة الذات للتعلم:

تري (Brightman 2000, 299-306) أن إدارة الذات لها عدة فوائد منها:

- ١- أنها تخلق رؤية واضحة للأهداف المرجوة.
- ٢- أنها تأخذ خطوات العمل نحو الأهداف الواضحة القابلة للتحقيق على المدى القصير.
- ٣- أنها تعمل على تحقيق حياة مهنية جيدة.
- ٤- أنها تعمل على النقييم المستمر لأستراتيجيات، والمهارات، والموارد اللازمة لتحقيق الهدف.

٥- أنها تعمل علي تطوير وإيجاد حلول للعقبات التي تحول دون النجاح.

منهج وإجراءات البحث:

أولاً: عينة البحث

١- **العينة الاستطلاعية:** تكونت من (٤١٦) طلاب من الفرقة الثالثة تعليم عام كلية

التربية ، جامعة أسوان، وقد استخدمت بيانات هذه العينة في تقنين أدوات البحث

الحالي، حتى يمكن الاطمئنان إلى نتائجها عند استخدامها مع العينة الأساسية.

٢- **العينة الأساسية:** تكونت من (٣٩٥) طالباً من طلاب الفرقة الثالثة تعليم عام كلية

التربية، جامعة أسوان

ثانياً: أدوات البحث:

مقياس إدارة الذات للتعلم Self- Management For Learning Scale

هدف المقياس:

هدف مقياس إداة الذات للتعلم إلي توجيه الطلاب إلي الاستراتيجيات والمهارات التي تساعدهم علي أنجاز الأهداف التي يسعون إلي تحقيقها، ويتحدد مفهوم إدارة الذات للتعلم بأنه " سلوك تعليمي يستخدمه الطالب للتحكم في سلوكياته والحصول علي درجات أعلي في تحصيله الأكاديمي من خلال المراقبة الذاتية، والتقويم الذاتي، والتعزيز الذاتي وتوجيه لذاته" ويعرف إجرائياً "بالدرجة التي حصل عليها الطالبات علي مقياس إدارة الذات".

إجراءات إعداد المقياس:

تطلب إنجاز أهداف البحث الحالي تصميم أداة قياسية سيكمترية مناسبة لطلاب الجامعة بالبيئة العربية، ليناسب خصائص الطلاب الجامعيين وسلوكياتهم، وخلفياتهم، وثقافتهم العربية، وتتحقق فيها دلالات سيكمترية ذات موثوقية، لذلك تم إتخاذ مجموعة من الخطوات والإجراءات البحثية لإعداد أداة قياسية تصلح لقياس متغير إدارة الذات للتعلم Self-

Management For Learning أتبعته الباحثة الخطوات التالية:

- أطلعت الباحثة علي الأدب السيكلوجي في مجال إدارة الذات للتعلم Self-

Management For Learning وعلي المفاهيم التأسيسية التي قدمها الباحثين لهذا

المتغير، كما أستعرضت الباحثة علي الدراسات السابقة التي تناولت هذا المتغير، وهو ما ساعد الباحثة علي وضع تعريف إدارة الذات للتعلم Self- Management for learning مما ساعد في إعداد أداة سيكومترية تصلح لمقياس هذا المتغير.

- قامت الباحثة بأستعراض ما وقع تحت يديها من أدوات قياسية في هذا المجال مثل مقياس Peter(2005) وقد بلغت عدد الفقرات (١٥٠) فقرة، كانت خيارات الإجابة علامة صح أو خطأ للمرحلة الجامعية. مقياس أحمد محمد جاد المولي (٢٠٠٩) وقد تألف المقياس من (٥٢) عبارة يعقبها خمسة إستجابات تمثل درجات مختلفة لإستخدام الأبعاد هي (لا يحدث أبداً، يحدث أحياناً، يحدث نادراً، يحدث غالباً - يحدث دائماً)، مقياس هويدا حنفي (٢٠١٢) خمسة أبعاد وعلى ذلك فإن المقياس في صورته النهائية يتكون من (٥٢) عبارة يقيس إدارة الذات لدي طلاب الجامعة يعقبها خمسة أستجابات تمثل درجات مختلفة (لا تنطبق أبداً، تنطبق قليلاً، تنطبق متوسطة ، تنطبق كثيراً ، تنطبق كثيراً جداً)، ودراسة حمدي محمد ياسين (٢٠١٩) وتكون المقياس من أربعة أبعاد هي (توجيه الذات- مراقبة الذات - تدعيم الذات- تقويم الذات) وعلى ذلك فإن المقياس في صورته النهائية يتكون من (٣٠) عبارة تقيس إدارة الذات لدي طلاب الجامعة موزعة علي أربعة أبعاد، العبارات الموجبة تقابلها خيارات ثلاثة هي (نعم- أحياناً- لا) تحصل الإجابات الإيجابية منها علي درجات (١،٢،٣)، أما العبارات السالبة فتتبع عكس الترتيب (١،٢،٣) ، وقد أستفاد البحث الحالي من هذا المقياس في صياغة عبارات المقياس الحالي وذلك بهدف تحديد الأبعاد التي تناسب قياس هذا المتغير، وقد تمكنت الباحثة من اختيار بعض الأبعاد التي تكرر أستخدامها في المقاييس السابقة.

- راعت الباحثة عند بناء المقياس أن تتناسب عباراته طلاب المرحلة الجامعية، وضرورة توافر مجموعة من الشروط في المقياس يمكن إيجازها كما يلي:
- أن تتناسب العبارة مع البعد الذي تقيسه.
- أن تكون العبارات قصيرة وواضحة و دقيقة المعني.
- أن تكون الأبعاد متعددة ومتنوعة كي تشمل المقياس كله.
- عدم ترتيب عبارات كل بعد بالتسلسل لكي لا يوحي للطلاب بطريقة الإجابة.

- الأ تكون العبارات عامه أو مبهمه.

- كما وقامت الباحثة بإعداد أستبيان مفتوح دارت أسئلتة حول الأبعاد المختاره، وذلك بهدف الحصول علي بنود تتاسب هذه الأبعاد الذي تحقق من خلال قيام الباحثة بإختيار الإجابات الأكثر تكراراً لدي الأفراد المستجيبين علي الأستبيان المفتوح وهي:

س ١: ما هي العوامل التي تؤثر علي رؤيتك لنفسك؟

س ٢: كيف تقيم سلوكك في المواقف المختلفة سواء كانت ناجحة ام فاشله؟

س ٣: كيف يمكنك أن تكافئ نفسك إذا حققت هدفك؟

س ٤: كيف يمكنك توجيه نفسك بعض التعليمات لتحقيق هدفك؟

وضع وعاء البنود Item Pool

بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة و المقاييس التي تناولت إدارة الذات وذلك من أجل تحديد مفهومه، وأبعاده، وكيفية قياسه، ومن ثم أستفادت الباحثة من ذلك في تحديد الأبعاد الخاصة بالمقياس والمفاهيم الإجرائية لها، كما أستفادت من الأدب السيكلوجي في صياغة بنود المقياس مثل دراسات كل من (1991) Nelson,et al. ؛ Skinner,et (1992) al.,(1992) ؛ Digangi&Maag (1992) ؛ Colette ,et al.,(2000)

وعلي الرغم من أطلاع الباحثة علي المقاييس السابقه لقياس إدارة الذات للتعلم ,إلا أن

الباحثة قامت بإعداد مقياس إدارة الذات للتعلم في البث الحالي للأسباب الأتية:

- بعض المقاييس السابق ذكرها أستخدمت مع عينة مختلفة عن عينة الدراسة الحالية.

- بعض المقاييس تم تطبيقها في بيئة مختلفة عن بيئة الدراسة الحالية.

ولصياغة عبارات المقياس قامت الباحثة بصياغة مقياس إدارة الذات للتعلم، ويتكون من (١٠٧) عبارة، وروعى في صياغة العبارات أن تكون العبارات ألفاظها سهلة وواضحة، أن تتضمن

العبارة فكرة واحدة، وصياغة العبارة فى موقف سلوكى واضح، وتتاسب مع الثقافة المصرية.

وللوصول إلى الصورة المبدئية للمقياس قامت الباحثة بتحديد أبعاد إدارة الذات للتعلم والتي تمثلت علي أربعة أبعاد هي:(مراقبة الذات- التقويم الذاتي - التعزيز الذاتي- توجيه

الذات) وهذا ما أشارت إليه الدراسات السابقة ، ولقد تبنت الباحثة في هذا البحث أربعة أبعاد

لما لها من أهمية كبيرة في حياتهم الجامعية وما يتوافق مع متطلبات العصر الحالي من مستجدات ومتغيرات متسارعة، وقد قامت الباحثة بعرض لتلك الأبعاد علي النحو التالي:

-مراقبة الذات **Self - Monitoring** يقصد به "ملاحظة الشخص لسلوكه و الأجابة بدقه عن الأسئلة الموجه له، وتقديم تقرير لفظي أو مكتوب عما قام به خلال فتره محدهه .

-تقويم الذات **Self-Evaluation** ويقصد به "تقدير المتعلم لذاته بغرض معرفة ما حققه من أهداف".

-تعزيز الذات **Self-Reinforcement** ويقصد به "مكافئة الشخص لذاته من خلال معايير الأداء التي وضعها لتحقيق الهدف: .

-توجيه الذات **Self- Instruction** ويقصد "به تلقين الشخص لذاته بعض التعليمات بغرض ضبط سلوكه ،والثقليل من إعتماده علي الآخرين في بعض المواقف التي تم التدريب عليها".

• الخصائص السيكومترية للمقياس (كفاءة المقياس):

-أولاً: الصدق **Validity**:

يقصد بصدق اداة القياس أن تحقق الغرض الذي وضعت من أجله،بعبارة أخرى أن تقيس الأداء كل قدره أو السمه التي تدعي أنها تقيس ، ولا تقيس شيئاً أخر مختلف عنها أو الإضافة إليها (عبد الله ابراهيم،١٩٩٤)، وقد قام خليل عسقول(٢٠٠٩) بحساب صدق الأختبار بطريقتين: صدق المحكمين، و صدق الإتساق الداخلي.

للتأكد من صدق المقياس الحالي قامت الباحثة بالإعتماذ علي بعض الطرق الأحصائية:

١- صدق المحكمين **Logical Validity**:

قد اعتمدت الباحثة علي هذا النوع من الصدق في صياغة وإعداد المقياس،فقد استعرضت الباحثة الدراسات و المقاييس السابقة المرتبطة بموضوع المقياس ، وبعد ذلك قامت بتصميم المقياس ، ثم عرض المقياس و التعريف الإجرائي لإدارة الذات للتعلم .

-تم عرض المقياس في صورته الأولية علي خمسة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس التربوي، وذلك لأبداء الراي فيه من حيث:

١- تحديد الصياغة المناسبة لتلك العبارات.

٢- مدي أنتماء العبارات للتعريف الإجرائي الخاص بكل بعد بالمقياس .

٣- مدى ملائمة العبارات من حيث الصياغة والتركييب.

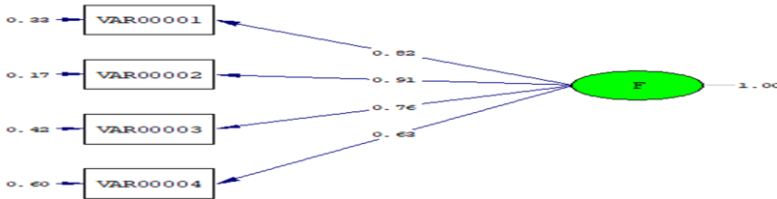
٤- إبداء أى ملاحظات أخرى .

وفي ضوء آراء المحكمين تم الإبقاء على العبارات التي اتفق عليها المحكمون وذلك بنسبة اتفاق ١٠٠%، علي عبارات كل بعد حيث نالت العبارات اتفاق المحكمين، وبذلك ظل عدد عبارات المقياس (١٠٧) عبارة.

٢-الصدق العاملي التوكيدي للمقياس:

تم التحقق من الصدق العاملي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory factor analysis (CFA) بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood باستخدام برنامج LISREL. 9.2 التي أسفرت عن تشبع جميع العوامل على عامل واحد، وكانت قيمة كا^٢ (٩٨.٢١) غير دالة إحصائيًا بدرجات حرية (٢)، وذلك يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح ، وهو عامل واحد.

ويوضح شكل (١) نموذج صدق التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدارة الذات للتعلم



جدول (١)

نتائج التحليل العاملي التوكيدي لستة متغيرات مشاهدة (نموذج العامل الكامن الواحد) في مقياس إدارة الذات للتعلم (ن=٣٣٥)

المتغيرات المشاهدة	التشبع بالعامل الكامن الواحد	قيمة "ت" ودالاتها الإحصائية	معامل الثبات R ²
مراقبة الذات	٠.٨٢	**٨١.٨٥	٠.٦٨
تقويم الذات	٠.٩١	**٢٢.١٠	٠.٨٣
تعزيب الذات	٠.٧٦	**١٧.٠٢	٠.٥٨
توجيه الذات	٠.٦٣	**١٣.٢٩	٠.٤٠

** دالة عند مستوى (٠,٠١)، حيث قيمة "ت" الجدولية = ٢,٥٩ ، وهذا جعل الباحثة مطمئن لمناسبة مقياس إدارة الذات لعينة البحث الحالي.

٣- الأتساق الداخلي للمقياس: Internal Consistence Validity

لحساب صدق الأتساق الداخلي (صدق البناء) قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه، وذلك بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد، كما قامت بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد و الدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد حذف الدرجة الخاصة بالبعد من الدرجة الكلية للمقياس، وقد جاءت قيم معاملات الأرتباط مرتفعة وداله ، بما يؤكد علي التماسك والتجانس الداخلي للمقياس ، ويجعل الباحثة مطمئن لأستخدامه في البحث الحالي ، والجدول أرقام(١) (٢) توضح قيم معاملات الأتساق الداخلي ودلالاتها الإحصائية.

جدول (٢)

يوضح معاملات الأرتباط بين درجات كل عبارة و البعد الذي ينتمي إليه مقياس إدارة الذات للتعلم

رقم العبارة	معامل الأرتباط مراقبة الذات	رقم العبارة	معامل الأرتباط	رقم العبارة	معامل الأرتباط	رقم العبارة	معامل الأرتباط	رقم العبارة	معامل الأرتباط
١	** .٣٢٠	٢٧	** .٣١٨	٥٢	** .١٩٧	٧٨	** .١٩٤	١٠٤	** .٥٣٠
٢	** .٢٤٢	٢٨	** .٣١٧	٥٣	** .١٩١	٧٩	** .١٦٩	١٠٥	** .٣٩٣
٣	** .٣٠٨	٢٩	** .٤٤٠	٥٤	** .٣٣١		** .٤١٠	١٠٦	** .٣٨٢
٤	** .٢٥٩	٣٠	** .٣١٨	٥٥	** .٣٥٨	٨١	** .٣٦٩	١٠٧	** .٤٢٢
٥	** .٤٤٢	٣١	** .٣٣٥	56	** .٤٦٩	٨٢	** .٢٠٩		
٦	** .٤٣٥	٣٢	** .٤٢٨	٥٧	** .٢٧٢		** .٤٧١		
٧	** .٣٩٨	٣٣	** .٢٧٢	٥٨	** .٤٦٢	٨٤	** .٥٠٦		

الدرجة	تعزيز الذات	تقويم الذات	توجيه الذات	الدرجة	تعزيز الذات	تقويم الذات	توجيه الذات
٨	٨٥	**٠.٢٨٢	٨٥	٨٥	**٠.٢٨٢	٨٥	٨٥
٩	٨٦	**٠.٣٦٦	٨٦	**٠.٥٦٢	٥٩	**٠.٣٤٤	٣٤
١٠	٨٧	**٠.٣٥٧	٨٧	**٠.١٢١	٦٠	**٠.٤١٥	٣٥
١١	٨٨	**٠.٣٧٢	٨٨	**٠.٣٥٨	٦١	**٠.٤٤٣	٣٦
١٢	٨٩	**٠.٢٤٤	٨٩	**٠.١٦٢	٦٢	**٠.٤٦٠	٣٧
١٣	٩٠	**٠.٤٢٩	٩٠	**٠.٢٤٤	٦٣	**٠.٣٩٦	٣٨
١٤	٩١	**٠.٣٩٠	٩١	**٠.٤٤٠	٦٤	**٠.٤٤١	٣٩
١٥	٩٢	**٠.٣٧٢	٩٢	**٠.١٤٧	٦٥	**٠.٢٤٠	٤٠
١٦	٩٣	**٠.٤٢٠	٩٣	**٠.٤٢٩	٦٦	**٠.٤٦٠	٤١
١٧	٩٤	**٠.٤٢٠	٩٤	**٠.٤٦٠	٦٧	**٠.٤٦٣	٤٢
١٨	٩٥	**٠.٣٤٦	٩٥	**٠.٣٦٩	٦٨	**٠.٣٤٠	٤٣
١٩	٩٦	**٠.٣٠٤	٩٦	**٠.٢٤٢	٦٩	**٠.٣٥٦	٤٤
٢٠	٩٧	**٠.٣٤٨	٩٧	**٠.٢٦٧	٧٠	**٠.٤٧٥	٤٥
٢١	٩٨	**٠.٤٣٨	٩٨	**٠.٢٥٣	٧١	**٠.٤٦٤	٤٦
٢٢	٩٩	**٠.٣٧١	٩٩	**٠.٤١٧	٧٢	**٠.٣٨٩	٤٧
٢٣	١٠٠	**٠.٣٢٢	١٠٠	**٠.١٣٧	٧٣	**٠.٤٨٤	٤٨
٢٤	١٠١	**٠.١٨٦	١٠١	**٠.١٨٤	٧٤	**٠.٤٢٠	٤٩
٢٥	١٠٢	**٠.٣٣٥	١٠٢	**٠.٤٨٨	٧٥	**٠.٣٦٣	٥٠
٢٦	١٠٣	**٠.٣٦٣	١٠٣	**٠.٢٠٦	٧٦	**٠.٤٢٢	٥١

يتضح من جدول رقم (٢) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥ و ٠.٠١).

جدول (٣)

يوضح معاملات الارتباط بين درجه كل بعد و الدرجه الكلية لمقياس إدارة الذات للتعلم

الابعاد	معامل الارتباط
البعد الاول: مراقبة الذات	**٠.٨٤
البعد الثاني: تقويم الذات	**٠.٩٠
البعد الثالث: تعزيز الذات	**٠.٨٥
البعد الرابع: توجيه الذات	**٠.٧٧

دالة عند مستوي ٠.٠١

ثانياً: ثبات المقياس: Reliability

استخدمت الباحثة الطرق التالية لحساب ثبات مقياس إدارة الذات للتعلم:

١- استخدام معامل ألفا كرونباخ:

وقد تم حساب ثبات مقياس إدارة الذات للتعلم باستخدام معادلة " ألفا كرونباخ"، وقد تم ذلك بالتطبيق علي عينة بلغ عددها (٣٣٥) وطالبة، وقد بلغت قيمة معامل ألفا على مقياس إدارة الذات للتعلم (٠.٩٠). كما هو بالجدول (٤)

ب- استخدام تصحيح جتمان: . قد تم تصحيح القيم باستخدام معادلة جتمان حيث بلغت بعد التصحيح علي مقياس إدارة الذات للتعلم ٠.٨٠ للتعلم وهي قيم مقبولة، كما هو بالجدول (٤).

جدول (٤)**جدول (٤) يوضح قيم معاملات الثبات لإبعاد إدارة الذات للتعلم (ن=٣٣٥)**

معاملات الثبات	ألفا كرونباخ	تصحيح جتمان
البعد الاول:مراقبة الذات	٠.٨١	٠.٧٩
البعد الثاني:تقويم الذات	٠.٧٠	٠.٦٨
البعد الثالث:تعزيز الذات	٠.٦٦	٠.٦٨
البعد الرابع:توجيه الذات	٠.٧٣	٠.٧١
الدرجة الكلية لإدارة الذات	٠.٩٠	٠.٨٠

يتضح من جدول رقم (٤) أن معاملات الثبات باستخدام كل من: معادلة ألفا كرونباخ ووتصحيح جتمان هي قيم مقبولة. كما قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الثبات لأبعاد إدارة الذات من خلال معامل ألفا كرونباخ، وتصحيح جتمان كما يتضح من الجدول (٤).

-تحديد طريقة الاستجابة والتصحيح:

تم استخدام أسلوب Likert في تقدير إستجابة المفحوصين، وتدرج طريقة ليكرت على ثلاث مستويات والاختيارات التي استخدمتها الباحثة هي: دائماً، أحياناً، أبداً، ويتم التصحيح على التوالي ٣، ٢، ١، في حالة العبارات الأيجابية، وتعطي الدرجات ١، ٢، ٣ في حالة

العبارات السلبية، وقد صيغت بعض البنود بصورة إيجابية بلغ عددها (١٠٠) بنداً، بينما صيغ البعض الآخر بطريقة سلبية بلغ عددها (٧) بنداً.

الصورة النهائية للمقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (١٠٧) بنداً ، وتوزع البنود علي الأبعاد الأربعة للمقياس كما في الجدول رقم (٥).

جدول (٥)

توزيع بنود مقياس إدارة الذات للتعلم علي الأبعاد الأربعة

الأبعاد	البنود المنتمية للبعد	عدد بنود كل بعد
مراقبة الذات	٥٠،٧٥،٤٩،٤٢،٤١،٣٤،٣٣،٢٦،٢٥،١٨،١٧،١٠،٩،٢،١ ١٠٠،٩٩،٩٥،٩٤،٨٩،٨٨،٨٢،٨١،٧٤،٧٣،٦٦،٥٨،٦٥ ١٠٧،١٠٦،١٠٥،١٠٤،١٠٣	٣٣
تقويم الذات	٥٩،٥٢،٥١،٤٤،٤٣،٣٦،٣٥،٢٨،٢٧،٢٠،١٩،١٢،١١،٤،٣ ٩٦،٩١،٩٠،٨٤،٨٣،٧٦،٧٥،٦٨،٦٧،٦٠،	٢٥
تعزيز الذات	٦١،٥٤،٥٣،٤٦،٤٥،٣٨،٣٧،٣٠،٢٢،٢٩،٢١،١٤،١٣،٦،٥ ١٠٢،١٠١،٩٨،٩٧،٩٣،٩٢،٨٦،٨٥،٧٨،٧٧،٧٠،٦٩،٦٢،	٢٨
توجيه الذات	٦٣،٥٦،٥٥،٤٨،٤٧،٤٠،٣٩،٣٢،٣١،٢٤،٢٣،١٦،١٥،٨،٧ ٨٧،٨٠،٧٩،٧٢،٧١،٦٤،	٢١
الاجمالي		١٠٧

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث أمكن تقديم بعض التوصيات والتي تمثلت في:

- ١- توجيه أنظار القائمين علي العملية التعليمية بالجامعات إلي تصميم بيئات تعليمية نشطة من خلال إستخدام الأماكنيات والوسائل التعليمية المتعددة وأتاحة الفرص أمام المتعلمين من إدارة ذاتهم عن طريق البحث عن المعلومات والتجريب.

٢- ضرورة الأهتمام بتنمية ابعاد إدارة الذات للتعلم لدى طلاب الجامعة، وفي المراحل التعليمية المختلفة، لما لها من دور هام وحيوي في دعم ثقافة إدارة ذواتهم ، والقدرة على مواجهة التغيرات المتسارعة.

٣- العمل علي تهيئة مواقف تعليمية مقصودة تشبع حاجات الطلاب، وتجعلهم يمرروا بخبرات ممتعة تساعد في تنمية مفهوم إدارة الذات لديهم بصورة إيجابية مما يحفز الجانب التحصيلي ويرتقي بمستواهم التعليمي.

• المراجع:

إبتسام رده الثقفي (٢٠٠٦). إدارة الذات لدى مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة،

رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة، جامعة أم القرى.

أحمد محمد جاد المولي (٢٠٠٩). استخدام إجراءات إدارة الذات مع بعض فئات ذوي

الأحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس،

العدد(٧٧)، مجلد(١)، ٧١٣ - ٧٥٠.

أسماء توفيق مبروك (٢٠٠٦). أثر برنامج لتنميه مهارات ما وراء المعرفة لتحسين مهارات القراءة

لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، رسالة دكتوراة غير

منشورة ،معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة (٥٢-٦٥).

أمل سليمان حافظ نجاتي(٢٠٠٢). ماوراء الذاكرة وعلاقتها بالأستدعاء، رسالة ماجستير

غير منشورة ،كلية التربية،جامعة عين شمس.

إيمان جواد قاسي (٢٠١٢). فاعلية مدخل الذكاءات المتعدده في تعليم المدارس الثانوية في

ما وراء المعرفة والإتجاهات نحو المادة، رسالة دكتوراة، معهد

الدراسات التربوية ،القاهرة.

برادلي ومارغريت سيرز ،ديان سوتلك (2000) الدمج الشامل لذوي الأحتياجات الخاصة

وتطبيقاته التربوية(ترجمة)عبد العزيز السيد الشخص وعبد العزيز العبد

الجبار وزيدان أحمد السرطاوي. العين :دار الكتاب الجامعي.

حمدي محمد ياسين، رنا علي عاشور (٢٠١٩). إدارة الذات كمحدد نفسي للتكؤ الأكاديمي
طلاب الجامعة، كلية البنات جامعة عين شمس، مجلة البحث العلمي
في الآداب، العدد (٢٠) الجزء (٣).

خليل محمد عسقول (٢٠٠٩). الذكاء الاجتماعي وعلاقتة بالتفكير الناقد وبعض المتغيرات لدي
طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية- غزة.
سوسن إبراهيم شلبي (٢٠٠٠). أثر برنامج لتنمية التنظيم الذاتي للتعلم علي الأداء والفعالية
الذاتية لمنخفضي التحصيل الدراسي ، رسالة دكتوراه غير منشورة،
معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة.

عبد الله سليمان إبراهيم (١٩٩٤). في الذكاء الإنساني وقياسه. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
معصومة أحمد ابراهيم (٢٠٠٤). القدرة علي التحكم في الذات و علاقتها ببعض المتغيرات
لدي عينة من طلبة المدارس الثانوية بدولة الكويت دراسة نفسية استكشافية
مجلة العلوم التربوية، العدد (٤)، ٨٩-٥٣.

كامل مجدي خير الدين (٢٠٠٧). فعالية استخدام استراتيجيات ماوراء المعرفة في تنمية
المفاهيم الجغرافية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية. المجلة العلمية كلية
التربية بأسسيوط، المجلد (٢٣)، العدد (١) الجزء الثاني.

كمال محمد دسوقي (١٩٩٠). موسوعة ذخيرة علم النفس، الجزء الثاني، دار النشر للجامعات
المصرية، القاهرة .

محمود أحمد أبو مسلم ، فؤاد حامد الموافي (٢٠١٢). مهارة إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني
للمعلم. مجلة بحوث التربية النوعية بجامعة المنصورة ، العدد (٣٤)، ١٥٠-
١٥٥.

مروه أحمد عبد العزيز زعبل، وآخرون (٢٠١٨). أستخدم الشباب الجامعي للأترنت
وعلاقتها ببعض مهارات إدارة الذات، كلية الزراعة، جامعة الزقازيق، كلية
الأقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.

هويده محمود حنفي (٢٠١٢). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية. مجلة دراسات العربية في علم النفس بمصر، العدد (١١)، ٥٤١-٦١٨.

ياسرة أبو هديوس (٢٠١٥). إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الأنظمة التمثيلية وبعض المتغيرات لدى عينة من الطالبات المتفوقات في جامعة الأقصى . مجلة العلوم التربوية و النفسية بالبحرين، العدد (١)، مجلد (١٦)، ٣٦٩-٤٠٧.

Briesch،A. et ,al. (2014).reputed use and acceptability of self. Management intervention to target behavioral outcomes. **Contemporary school psychology 18 (4) 222.231.**

Brightman ،K.(2000)."Reinforcing professional self management for improved service quality,v(10),n(5),pp:299-306.

Chatterjee ،T .; ploughman,M.(2015).self-mangement. issues.newfoundl and memorial university press.

Colette،A.et al.،(2000).Self- Management traning for improving Job performance:A field experiment invoving salespeople. **Journal of Applied Psychology،83(3),361-362.**

Dembo،H .(2005). Motivation and Learning Strategies for College Success: A Self-Management Approach (2nd Edition)·Lawrence Erlbaum Associates·Mahwah. NJ.

Denise ،T. ; John،B. (2006) . Self-Regulation in Health Behavior,West Sessex po19 8sq ,England .

Digangi،A. ; Maag،W. (1992). A component analysis of self-management training with behaviorally disordered youth. **Behavioral Disorders،17(4)،281-290.**

Ewa ،Z. ; John،C. (1996) . Problem Behavior And Peapol With Server learning Abilities 2th Ed London. Chapman&Hall.

Gaudiano،A.; Brown ،A.(2009). Self-Administered Cognitive Therapy for psychosis:untapped potential or premature promotion psyccritiques Vol.45No.41

Jennifer ،S. (2002). Self-Regulation of social behavioral,،Ph.D·California ,University

- Karabenick ،S.(1996).Social Influences on Metacognition Effects of Co learning Questioning on Comprehension Monitoring. **Journal of Education Research**,88,4,689-703
- Katherine.J. et al.,(2000). Self- Management strategies to promote inclusion. Available in <http://www.Isec2000.org.uk/abstracts/paper m/mitchem 2.htm>.
- King-Sears ،E. et al.،(1999). Self-Management Instruction for Middle School Students with LD and ED. **Intervention in School and Clinic**،v35 n2 pp96-107.
- Koegel ،L. et al.،(1995).Teatcher the individual model of Generalization:Autonomy thought Self- Management inR.L Koegel&L.K. Koegel(Eds)teaching with Autism:strategies for initiating positive interaction and improveing .learning opportunities.67-77.
- McDougall ،D. ؛ Brady،P. (1998). Initiating and fading selfmanagement- interventions to increase math fluency in general education classes. **Exceptional Children**،64(2)·151-166.
- Minzner،E. (2003). Using self- Management to improve homework completion and grades of students with learning disabilities. **Dissertation Abstracts International**،65(2A)·412.
- Moony،P. et al.،(2005).A Review Of Self- Management Interventions Targeting Academic Outcomes for Students With Emotional And Behavioral Disorders. **Journal Of Behavioral Education**،V14 N3 p203-221.-
- Nelson،T. et al.،(1991). A review of Self- Management outcome research conduct with student who exhibit behavioral disorders. **Behavioral- Disorders**،16(3)،79-169-179.
- Peter ،M .(2005).The Self-Control and Self-Management Scale(SCMS):AGeneral Measure of Self-Control and Self-Management Skills،**Dissertation Doctoral,University of Hawaii**.
- Robert ،W . (2003) . The relation between self-regulated learning behaviors and academic performance in web basurses ،**ph.D. Virginia polytechnic institute and state university**.

- Skinner·B.et·al. (1992).issues surrounding the use of self-management interventions academic performance **school Psychology Review,21(2),202-210.(ABS).**
- Smith·H. (1994). The 10 natural laws of successful time and life management·**Warner Books·New York.**
- Stanlly -Morries ,G. (1997) . The influences of self-regulatory process on learning and performance in ateam treaning context vadami ,**ph,D,Michhgan,university.**
- Unger ,W.; Buelow,J.(2009).Hybrid Concept analysis of Self-Management in adults newly diagnosed with epilebsy and behavior,**Vol.14,No.1,pp89-95.**