

## مهارات إدارة الذات المدركة لدى الأخصائي الاجتماعي بمنطقة جدة بالمملكة العربية السعودية

### المقدمة:

يمثل الأخصائي الاجتماعي عنصراً مهماً ومساعداً في المجتمع، ويعد دوره من الدعائم الرئيسية للمجتمعات الحديثة لما يقوم به من دور فاعل في المجال التربوي والاجتماعي، ويتولى مسؤولية تنفيذ الخدمات الاجتماعية ضمن الخدمات الأساسية والمهمة في المؤسسات التربوية والاجتماعية، نظراً للحاجة المتزايدة لهذا الدور داخل المجتمع سواء فيما يتعلق بالشؤون الاجتماعية أو التربوية.

تعد مهارات إدارة الذات من المهارات الأساسية التي يجب الاهتمام بها لدى الأخصائي الاجتماعي؛ حيث أشار مينزر (Minzer, 2008) أن إدارة الذات تعد عاملاً مهماً في تحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي والمهني، كما تعد من المفاهيم العصرية التي تلعب دوراً إيجابياً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعيينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا المفهوم أكثر إنتاجية في قدرة الفرد على تقوية وتعزيز ذاته (أبو مسلم والموافي وعبد الحميد، ٢٠١٢، ص. ١٧٨) كما أشارت العديد من الدراسات مثل (الشرفا، ٢٠١١؛ شنير، ٢٠١١) أن المرشد الطلابي أو الأخصائي الاجتماعي يجب أن يتصف بمجموعة من الصفات والخصائص الشخصية مثل القدرة على مساعدة الآخرين وحب الاختلاط بالناس والصبر والإخلاص والصدق والتعاطف والقدرة على ضبط الانفعالات. و أشار حسن (٢٠١٠) "أنه يجب كذلك أن يتسم بالقدرة على إدارة ذاته بما تتضمنه من قدرة الشخص على مراقبة سلوكه مستخدماً أنسب الطرق والوسائل التي تساعده على الاستفادة القصوى من وقته لتحقيق أهدافه وإيجاد التوازن في الحياة بين الواجبات والرغبات والأهداف، إضافة إلى وضع أهداف للذات تتناسب مع القدرات الواقعية، ووضع خطط يتضح من خلالها كيفية تحقيق تلك الأهداف" (ص. ١١٣).

وأوضح ديسترو (Diestro, 2010) أن مفهوم إدارة الذات يتسم بالمرونة حيث يختلف من فرد لآخر ومن موقف لآخر وهو عبارة عن خطة يضعها الفرد بغرض زيادة كفاءته وفعاليتها عن طريق تطبيق استراتيجيات إدارة الذات. (p. 6). كما أشار انجر وبيولو (Unger & Buelow, 2009) إلى أن إدارة الذات تتطلب خمسة جوانب أساسية يجب أن يتقنها الفرد هي: وضع أهداف للذات- التخطيط للذات- العلاقات مع الآخر- إدارة الخلافات- توجيهه وتقويم الذات. (في: حسن، ٢٠١٠).

### مشكلة البحث

تأكد الدراسات والبحوث أهمية الدور الذي يقوم به الأخصائي الاجتماعي في المدرسة وتعامله مع الطلاب وجميع منسوبي المدرسة وكذلك تصميم وتنفيذ الخدمة الاجتماعية، وتتطلب طبيعة الدور الذي يقوم به مهارات وخصائص شخصية مهمة تتضمن القدرة على إدارة الذات وإدارة الوقت والتخطيط والثقة بالنفس .

ومن جانب آخر يرى القرني (١٤٢٠) أن أول الطريق للنجاح في حياة الفرد يبدأ من نجاح الفرد في إدارة ذاته. (ص. ٥٠). ويذكر مينزر (Minzer, 2008) أن إدارة الذات تعد عاملاً مهماً يساعد على النجاح الأكاديمي والاجتماعي والمهني. ويرى دوتشيفا (Ducheva, 2010) أنه ينبغي لمن يتعامل مع المشكلات الاجتماعية تنمية المهارات التي تساعده على التكيف مع البيئة الاجتماعية كمهارات إدارة الذات.

ويشير أبو عبادة ونيازي (٢٠٠٠) أن المرشد الطلابي أو الأخصائي الاجتماعي يجب أن يتصف بعدد من الخصائص النفسية والمهارات الشخصية والاجتماعية كالقدرة إدارة الوقت والتخطيط والقدرة على التواصل والصبر والثقة بالنفس والقدرة على ضبط الانفعالات.

وقد لاحظ الباحث من خلال مشاهداته في عمله في مجال الخدمة الاجتماعية أن هناك تمايزاً واختلافاً بين الأخصائيين الاجتماعيين في طريقة أدائهم وإدارتهم لذواتهم وتدبرهم لمشكلاتهم قد تعزى لمدى توافر مهارات إدارة الذات لديهم. ومن هنا دعت الحاجة لدراسة هذا الموضوع للوقوف على مستوى مهارات إدارة الذات الأخصائيين الاجتماعيين، وكذلك التعرف على الفروق بينهم باختلاف الخبرة المرحلة الدراسية.

**ويمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤلات التالية:**

#### **أسئلة البحث**

١. ما درجة توافر مهارات إدارة الذات المدركة لدى الأخصائيين الاجتماعيين بمنطقة جدة بالمملكة العربية السعودية؟

٢. هل تختلف مهارات إدارة الذات المدركة لدى الأخصائيين الاجتماعيين بمنطقة جدة بالمملكة العربية السعودية باختلاف كل من (سنوات الخبرة - المرحلة الدراسية)؟

#### **أهداف البحث**

**يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:**

١. تعرف درجة توافر مهارات إدارة الذات المدركة لدى الأخصائيين الاجتماعيين بمنطقة جدة بالمملكة العربية السعودية.

٢. تعرف اختلاف مهارات إدارة الذات المدركة لدى الأخصائيين الاجتماعيين بمنطقة جدة بالمملكة العربية السعودية باختلاف كل من (سنوات الخبرة - المرحلة الدراسية).

أهمية البحث: يمكن تناول أهمية البحث من وجهتين هما الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية وذلك كما يلي:

#### (أ) الأهمية النظرية:

١. الكشف عن الجوانب والإسهامات النظرية لمفهوم إدارة الذات.
٢. يعد تناول فئة الأخصائيين الاجتماعيين على درجة من الأهمية؛ فهي فئة مهمة ومؤثرة في العملية التربوية والاجتماعية.
٣. قد تقدم الدراسة مرتكزاً نظرياً للدراسات المستقبلية ذات الصلة بمهارات إدارة الذات.
٤. قد تفيد هذه الدراسة المسؤولين في عملية إعداد الأخصائيين الاجتماعيين قبل الخدمة، وتدريبهم أثناء الخدمة على مهارات إدارة الذات.

#### (ب) الأهمية التطبيقية:

١. التبصر بمزيد من المعلومات التي تعزز من المقدرة على معاونة الأخصائيين الاجتماعيين في تنمية مهارات إدارة الذات لديهم.
٢. قد تسهم نتيجة البحث في إعداد وتخطيط البرامج التنموية التي تستهدف الأخصائيين الاجتماعيين.
٣. تقنين مقياس مهارات إدارة الذات على البيئة السعودية.

#### حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بعدة حدود، يدخل في بيانها تحديد الأبعاد التالية:-

- الحدود الموضوعية: وتتضمن دراسة مهارات إدارة الذات (إدارة الوقت - إدارة الانفعالات - إدارة العلاقات الاجتماعية - الثقة بالنفس - الدافعية الذاتية) المدركة من قبل الأخصائيين الاجتماعيين بمنطقة جدة.

- الحدود البشرية: ويتمثل في الأخصائيين الاجتماعيين بمنطقة جدة.

- الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي

١٤٣٩هـ/١٤٤٠هـ الموافق ٢٠١٨/٢٠١٩م.

- الحدود المكانية: منطقة جدة بالمملكة العربية السعودية.

#### مصطلحات البحث:

تقتصر مصطلحات البحث الحالي على ما يلي:

### مهارات إدارة الذات: Self-Management Skills

تعرف محمود (٢٠١٢) مهارات إدارة الذات بأنها: "مجموعة من المهارات والآليات يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه، وتحديد احتياجاته، ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها". (ص. ٥٥٠).

وقد أورد أبو حمدان (٢٠٠٨) تعريفاً لمهارات إدارة الذات بأنها: "مجموعة من الأساليب والمهارات والاستراتيجيات التي يمكن للفرد ممارستها بشكل فعال من أجل تحقيق الأهداف، وتشمل عدد كبير من المهارات، مثل وضع الأهداف، والتخطيط والجدولة وتتبع المهمات، والتقييم الذاتي والتغذية الراجعة" (ص. ١٠).

وقد تم تحديد مهارات إدارة الذات بخمس مهارات وذلك بعد الاطلاع على عدد من الدراسات والبحوث والاستفادة منها في تحديد المهارات ومن خلال عمل قائمة بالمهارات الأكثر تكراراً في تلك الدراسات والبحوث ومناسبتها لطبيعة العينة وأغراض البحث الحالي، ويمكن أن تمثل في مجموعها مهارات إدارة الذات وهي:

- **إدارة الوقت:** وتعني حصر الوقت، و تحديده، وتنظيمه، وتوزيعه توزيعاً مناسباً واستثماره الاستثمار الأمثل في ضوء مخططات مناسبة تربط الأهداف التي ينبغي تحقيقها، والممارسات والأساليب التي سيتم تنفيذها، والوقت المحدد لهذا التنفيذ دون هدر، وإخضاع ذلك كله لعمليات متابعة وتقييم مستمر (مهداوي، ٢٠١٥: ٦٥).

- **إدارة الانفعالات:** هي الإدراك الجيد للانفعالات الذاتية، وفهمها، وتنظيمها، والتحكم فيها، وذلك من خلال مراقبة مشاعر الآخرين، وانفعالاتهم، والتعاطف، والتواصل معهم" (عثمان، ٢٠٠١: ١١٤).

- **إدارة العلاقات الاجتماعية:** هي قدرة الفرد على إدارة العلاقات الاجتماعية، وفهم الناس والتفاعل معهم وحسن التصرف في المواقف الاجتماعية مما يؤدي إلى التوافق الاجتماعي ونجاح الفرد في حياته الاجتماعية (زهران، ٢٠٠٠: ٢٨١).

- **الثقة بالنفس:** هي الاعتداد بالذات وثقة الفرد في قدراته وإمكاناته وكفاءاته وأحكامه (جابر وكنفاني، ١٩٩٥: ٣٤٣٩).

- **الدافعية الذاتية:** هي قوة ذاتية تعمل على تحريك السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين (يونس، ٢٠٠٧: ١٦).

ويعرف الباحث مهارات إدارة الذات إجرائياً بأنها مجموعة من المهارات التي يمتلكها الأخصائي الاجتماعي ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها الأخصائي الاجتماعي في تطبيق مقياس إدارة الذات المستخدم في البحث الحالي " (إعداد: حنفي، ٢٠١٢).

### الأخصائي الاجتماعي: **Social specialist**

ويقصد الباحث في هذه الدراسة بالأخصائي الاجتماعي بأنه الشخص /الفرد المكلف من قبل الإدارة العامة للقيام بتنفيذ برامج وخدمات الاجتماعية بمنطقة جدة.

### أدبيات البحث:

يتناول الباحث المفهوم الأساسي لدراسته وهو مهارات إدارة الذات من حيث تعريفها وخصائصها ووظائفها.

### مفهوم إدارة الذات:

يتكون مصطلح إدارة الذات من كلمتين، الأولى الإدارة والثانية الذات، فالإدارة هي توجيه الإمكانيات إلى آلية استخدام معينة تضمن تحقيق الأهداف التي تم تحقيقها، أما الذات فتعرف على أنها اتجاهات ومشاعر الشخص عن نفسه، وبالتالي تعرف إدارة الذات على أنها معرفة الشخص لقدراته واستخدامه الأمثل لهذه القدرات من أجل تحقيق الأهداف التي يسعى إليها، أو هي الطرق والوسائل التي تعين المرء على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه، وخلق التوازن ما بين الواجبات والرغبات والأهداف، والاستفادة من الوقت (عقيلان، ٢٠١٤، ١١٩) يعرف المهيري (٢٠١٠) إدارة الذات على أنها: الطرق والوسائل التي تعين المرء على الاستفادة من وقته في تحقيق أهدافه، وإيجاد التوازن في حياته ما بين الواجبات، والرغبات والأهداف. (ص. ٣٥). ويعرف الزاكي والشامي (٢٠١١) إدارة الذات بأنها: كل ما يملكه الفرد من مشاعر وأفكار وإمكانيات وقدرات، وإدارتها من خلال استغلالها الاستغلال الأمثل لتحقيق الأهداف، وهذه الإمكانيات والقدرات مهارات قابلة للتنمية بالممارسة والتمرين. (ص. ٥٤٩). كما تعرف السباب (٢٠١٦) إدارة الذات بأنها استخدام الطرق والوسائل التي تساعد الفرد على الاستفادة من قدراته وإمكاناته، ووقته لتحقيق التوازن بين رغباته وواجباته وصولاً لتحقيق أهدافه باستخدام تفكيره بشكل فعال.

ويرى الباحث أن جميع التعريفات السابقة لإدارة الذات متقاربة في الدلالة، حيث أشارت في مجموعها بأنها مهارات متنوعة، تساعد الفرد في تنظيم حياته الشخصية والاجتماعية، وصولاً إلى تحقيق أهدافه، وقد اعتمد الباحث تعريف (حنفي، ٢٠١٢) بأنها مجموعة من المهارات والآليات يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه، وتحديد احتياجاته، ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها.

## مبادئ إدارة الذات:

حدد رضا (١٤٢٠هـ) مجموعة مبادئ يستطيع المرء من خلالها النجاح في إدارة ذاته وهي: وضوح الهدف؛ فالهدف الواضح هو الواقعي المجزأ إلى أهداف فرعية محددة بالكم والكيف والزمن والتفكير الجاد في الهدف؛ حيث يساعد على تحقيق الهدف، واتخاذ النموذج المناسب؛ وتساعد على اتخاذ قدوة مناسبة مع عدم التقليد، والثقة بالنفس؛ وتعني إيمان المرء بأهدافه وقراراته وقدراته وإمكانياته، أي إيمانه بذاته، والتفكير الإيجابي والمنطقي؛ حيث يتسم بالواقعية والإيجابية والمنطقية، والتخطيط، والتعلم؛ فهو السبيل إلى الوصول إلى إدارة الذات الناجحة، والصبر والثبات؛ فهو السفينة التي تبحر في مصائب الحياة الدنيا لكنها تنزل أصحابها أكرم المنازل وأرفعها في الدنيا والآخرة، والمثابرة والإصرار (ص. ٢١).

وخلصت أحمد (٢٠١٤) إلى سبع عادات تمثل المبادئ الأساسية للنجاح والفاعلية في طريقة الحصول على الشخصية الفعالة القادرة على إدارة ذاتها وتحقيق أهدافها وهي: الإيجابية والأخذ بزمام المبادرة، والبدء بأهداف واضحة، وترتيب الأولويات الأهم فالمهم، والتفكير في المنفعة المشتركة للجميع، ومحاولة فهم الآخرين قبل التحدث إليهم، والعمل مع الجماعة والتعاون مع الآخرين، وتحديد القدرات باستمرار للارتقاء بالنفس. (ص. ٨)

ويشير تيم (١٤٢١هـ) إلى أن من مبادئ الوصول لإدارة الذات الناجحة فهم المنظور؛ ويعني قدرة المرء على التحكم والسيطرة على حياته، والتحكم قد يكون داخلياً أو خارجياً، وفهم الغرض؛ فهو التركيز على الأهداف وفق القيم الشخصية، وفهم الشخصية، من خلال جانبين لهما أثر كبير على الشخصية وهما: الثقة بالنفس، والتقبل، وفهم التخطيط؛ أي التخطيط للأهداف الموضوعية، وعمل جدول للمهام على حسب تنوعها، وفهم الإنتاجية؛ حيث يشير إلى أن معوقات الإنتاجية الست هي: ( الأداء المتقطع، والفوضى، وزحام الأعمال، والاتصالات غير المثمرة، والتأجيل، وعدم القدرة على اتخاذ القرار، وتحميل النفس أكثر من طاقتها).

## أسس إدارة الذات:

تشير الهذلي (٢٠١٠) إلى أنه يجب أن يكون لدى الفرد القدرة على إدارة ذاته، ولتحقيق ذلك عليه مراعاة العديد من الأسس التي تمكنه من النجاح في إدارة الذات، والتي أجملتها في وجود لديه رسالة واضحة للحياة الشخصية، يحدد من خلالها التطلعات الشخصية التي يطمح إلى تحقيقها في حياته؛ ليوجه جميع جهوده نحو تلك التطلعات؛ ليكون بعيداً عن التخبط في الحياة دون رسالة.

(١) أن يلتزم الفرد بوضع وتحديد بعض الأهداف الذاتية لتحقيق تطلعاته التي تعبر عن الرسالة، مع ضرورة التأكد من وجود حاجة حالية إلى تلك الأهداف، ومعرفة صريحة بما سيتحقق للفرد عند تحقيقه لأهدافه.

(٢) أن يتميز الفرد مع نفسه بدرجة عالية من الانضباط في كافة التعاملات، ويأتي الانضباط الشخصي على أشكال عديدة منها:

أ- الالتزام بمعايير الأخلاقيات في كافة التعاملات والمعاملات .

ب- ان لا يطلب من الآخرين ما لا يقوم به هو .

ج- ان يلتزم الوفاء بالمواعيد والعهود.

د- الا ينهي عن سلوك او تصرف ويأتيه .

هـ- ضبط النفس عن طريق الحساسية وقابلية الانفعال .

و- التركيز على إدارة الجزء المهم الذات، والذي يتمثل في المثل، والطباع، والدوافع.

(٣) التعهد بالالتزامات والوفاء بها.

(٤) التأكيد على ان الانتصارات العامة كأن تقول: إن محافظة الفرد على وعوده التي قطعها على نفسه تسبق محافظته على الوعود التي قطعها للآخرين، وأن وفاءه بمواعيد للآخرين يسبق الآخرين بمواعيدهم معه.

(٥) الاتزان والنضج العاطفي والانفعالي للفرد، كأن تكون لديه القدرة على مواجهة الآخرين .

(٦) التواضع في التعامل مع الآخرين، والبعد عن التكبر واحتقار الآخرين، او التقليل من قيمهم الإنسانية او الوظيفية.

(٧) ان يمون الفرد قدوة حسنة للآخرين في كافة تصرفاته وسلوكياته المتعلقة بالمنظمة، أو المتعلقة بحياته بوجه عام.

(٨) ان يكون سهلا في تعامله وليس صعبا، وان يكون جزءا من الحل وليس جزءا من المشكلة، كما ان عليه ان يركز جهوده على الاشياء التي يستطيع التحكم فيها، وليس على الاشياء التي لا يستطيع ان يعمل شيئا حيالها.

(٩) الاعتراف بالخطأ والعمل على تصحيحه، وان يتعلم منه حتى لا يقع فيه مرة أخرى. (ص

ص: ٢٨-٢٩)

**العوامل المؤثرة في إدارة الذات:** لاشك ان لكل عمل العديد من العوامل المؤثرة التي تواجهه وتحده من دورة، ومن هذه العوامل التي يمكن ان تكون سببا في عدم تطبيق مبادئ إدارة الذات، ما ذكره الرشيدى (٢٠١٥) وهي:

- ١) عدم وجود خطط وأهداف للمراحل الحياتية المقبلة .
  - ٢) التكاثر والتسويف والتأجيل في تنفيذ ما تم التخطيط له.
  - ٣) النسيان بسبب عدم توثيق الأهداف بحيث تتراكم الأعباء .
  - ٤) الاستجابة لمقاطعات الآخرين وتشويشهم وعدم استشارة أهل الخبرة للاستفادة من تجاربهم .
  - ٥) عدم الإيمان بإمكانية تحقيق ما نهدف إليه .
  - ٦) جلد الذات وإيذاءها، وعدم الثقة بالنفس .
  - ٧) القيام بنصف المهام المخطط لها سلفا، وهذا عنوان عدم الإلتقان
- مهارات إدارة الذات:**

مهارة إدارة الوقت: هي قدرة الفرد على الاستخدام الرشيد للوقت من خلال تحليل الاحتياجات، ووضع الأهداف لتحقيقها، والأولويات للمهام المطلوبة من خلال التخطيط، والالتزام، والتحليل، والمتابعة، وعمل جداول الأعمال بالإضافة إلى تقدير المدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة". (محمود، ٢٠١٢، ص ٥٥٠). ويعرفها الزعبي والكردي وعبيدات (٢٠١٠) "أنها فن وعلم الاستخدام الرشيد للوقت، وعلم استثمار الزمن بشكل فعال، وهي عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والتنسيق، والتحضير والتوجيه والمتابعة، والاتصال. (ص. ٩٨). بينما عرفها الرشيدى (٢٠١٥) "بأنها قدرة الفرد على تعديل سلوكه وتغيير بعض العادات السلبية التي يمارسها في حياته لتدبير وقته، واستغلاله الاستغلال الأمثل والتغلب على بعض ضغوط الحياة" (ص ١٩).

**مهارة الثقة بالنفس:** عرف ياسين (٢٠١٠) الثقة بالنفس بأنها: "سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تنتجه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة، والتي تساعد على النمو النفسي السوي. (ص. ١٩٢). وتشير جودة (٢٠٠٧) الى مفهوم الثقة بالنفس بأنه "إيمان الفرد بذاته، وقدراته على اتخاذ القرار، وهي طريق النجاح في الحياة، وأن فقدان الثقة بالنفس يتسبب في الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان لإمكانات وقدرات الذات وهو بداية الفشل". (ص. ٧٠٩).

أشارت السقاف (١٤٢٩) أن أهمية الثقة بالنفس يمكن أن تتلخص في عدة نقاط، وهي: تحقيق التوافق النفسي، واستمرار اكتساب الخبرة، والنجاح في العمل، وحب الآخرين، ومواجهة الصعاب والمشكلات. (ص ص: ٢٥-٢٧)



صفات الأشخاص الذين يتمتعون بثقة بأنفسهم: هناك عدة صفات وسمات للأشخاص الذين يتمتعون بثقة بالنفس ونجد أن الواثقين بأنفسهم يتصرفون كما لو أنهم: محبوبون لذواتهم؛ ولا يمانعون البتة من التعرف انهم يهتمون بذواتهم. متفهمون لذواتهم؛ ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم بينما يهتمون ويتطورون. يعرفون ما يريدون؛ ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم. يفكرون بطريقة ايجابية؛ ولا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم. يتصرفون بمهارة؛ ويعرفون اي سلوك يناسب كل موقف فردي. (السقاف، ١٤٢٩، ص.٣٢)

**مهارة إدارة العلاقات الاجتماعية:** يعرف زهران (٢٠٠٠) مهارة إدارة العلاقات الاجتماعية بأنه: "قدرة الفرد على إدراك العلاقات الاجتماعية، وفهم الناس والتفاعل معهم وحسن التصرف في المواقف الاجتماعية، مما يؤدي إلى التوافق الاجتماعي، ونجاح الفرد في حياته الاجتماعية" (ص.٢٨١). كما تعرفها محمود (٢٠١٢) بأنها: "قدرة الفرد على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، واستثمارها من خلال التواصل معهم، وحل المنازعات بينهم، والتأثير فيهم، وتمتعه بمهارة الإقناع، وتشجيع ودعم قدرات الآخرين من خلال التغذية الراجعة والإرشاد، وقيادته للأمر، وشمولية رؤيته بالإضافة إلى التعاون والسعي، لتحقيق الأهداف من خلال العمل في فريق" (ص ص. ٥٥٠-٥٥١).

**أسس إدارة العلاقات الاجتماعية:** ذكر الرشدي (٢٠١٥) عدة أسس فعالة في إدارة العلاقات الاجتماعية: توكيد الذات: وتشمل مهارات سلوكية، لفظية وغير لفظية، نوعية موقفية متعلمة، ذات فاعلية نسبية، تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الايجابية والسلبية بصورة ملائمة. قدرة الفرد على مقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون لإجباره على إتيان ما لا يرغبه او الكف عن فعل ما يرغبه. القدرة على المبادرة بالبداية والاستمرار في وانهاء التفاعلات الاجتماعية. قدرة الفرد في الدفاع عن حقوقه ضد من يحاول انتهاكها شريطة عدم انتهاك حقوق الآخرين. مهارات إقامة علاقات مع الآخر، وتتضمن تقديم الذات، التفهم، المشاركة الوجدانية، إشاعة مناخ الألفة، التعاطف، التحكم في المساحة النفسية، تحمل مسئوليات العلاقة. الاتصال الفعال، وتعرف بأنها العملية التي يقوم بموجبها طرف بنقل رسالة لفظية او غير لفظية لطرف آخر بوسيلة ما لتحقيق هدف معين. وتشمل الإنصات، المحاجة، عرض البيانات، القراءة السريعة الفعالة، الكتابة الواضحة، إدارة الحوار.

**مهارة الدافعية الذاتية:** يقصد بالدافعية الذاتية: "قدرة الفرد على تحفيز ذاته، واستثارة الهمة في نفسه، لتحقيق أهدافه، وتوجيه الانفعالات لحشد الطاقة، وبذل الجهد، والمثابرة، والاستمرارية من أجل بلوغ الغايات، ومواجهة الصعوبات مع الشعور بالتفاؤل". (محمود، ٢٠١٢، ص. ٥٥١)،

ويعرفها الخالدي (٢٠٠٩) بأنها "القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه". (ص.٦٣).

**وظائف الدافعية لذاتية:** يشير منصور (٢٠٠٢) إلى أن وظائف الدافعية تتمثل في: أنها تمد السلوك بالطاقة وتكون المحرك الأول له. أنها تختار السلوك المناسب، فإن كان هناك سلوك تم تعلمه سابقاً ساعدت الدافع على اختياره دون غيره، وإن لم يكن هناك سلوك متعلم ساعدت العضوية على أن تتجه إلى اختيار عدد من المحاولات السلوكية الأخرى أملاً في أن يكون واحداً منها هو الذي يرضي الدوافع ويشبع الحاجة. الوظيفة الثالثة للدوافع هي استمرار قوة الدافع إلى أن يتم تحقيق الغرض، أو ينتهي إلى موقف دفاعي من نوع من الأنواع. (في: الغامدي، ٢٠٠٩، ١١٦)

**مكونات الدافعية:** تعد عملية الدافعية بمثابة نظام مفتوح، تتألف من تفاعل خليط من المكونات التمييزية والتكاملية في آن واحد وهذه المكونات واحدة من حيث النوع عند كافة أبناء الجنس البشري، لكنها مختلفة في درجتها أو مستواها، وهذه المكونات هي: المكون الذاتي أو الداخلي، ويشتمل على المكونات المعرفية والانفعالية والفسولوجية معاً. المكون الموضوعي أو الخارجي، ويتضمن المكونات المادية (الفيزيائية، والكيميائية، والبيولوجية) والمكون الاجتماعي. وعليه فالدافعية هي نتاج تفاعل خليط من هذه المكونات معاً وهي تختلف من شخص إلى آخر باختلاف نواتج التفاعل في درجات هذه المكونات المذكورة انفاً. (الخالدي، ٢٠٠٩، ص. ٧٠)

**مهارة إدارة الانفعالات:** تعرف الانفعالات بأنها "حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله دون أن يختص بها جزء معين من جسمه، إن هذه الحالة الانفعالية المفاجئة تزول بزوال المثير أو المنبه الذي أثارها" (فرغلي، ٢٠١٤، ص. ٦). ويعرف بارون (Baron, 2000) إدارة الانفعالات بأنها: "كيفية تفاعل الفرد من خلال استعمال معرفته في المواقف الحالية، وفهم الفرد لذاته، والآخرين، وعلاقته معهم، والتوافق مع مطالب البيئة". (ص ١٣). كما يعرفها عثمان (٢٠٠١) بأنها: "الإدراك الجيد للانفعالات الذاتية، وفهمها، وتنظيمها، والتحكم فيها، وذلك من خلال مشاعر الآخرين، وانفعالاتهم، والتعاطف، والتواصل معهم" (في: كعبي، ٢٠١٦، ١٣).

### خصائص الانفعالات:

(١) النبرة أو الطابع الوجداني: يعد الطابع الوجداني المتمثل في مشاعر وجدانية مثل (السرور - الكدر (من أهم الخصائص التي تتميز بها الانفعالات، وعلى الرغم من أن الكائن ينجذب إلى النوعيات السارة من الانفعالات وينفر أو يبتعد عن النوعيات غير السارة - فإنه ليس من السهل دائماً أن نميز بدقة وبشكل قاطع بين هذين النوعين وخاصة في حالات الاستثارة الانفعالية المعتدلة.

٢) الشدة: تظهر شدة الانفعال أو قوته بوضوح في زيادة الطاقة المبذولة في العمليات الثلاث المكونة للانفعال: ( الشعور أو الخبرة الشعورية أو الوعي، والسلوك الصريح، والاستجابات الفسيولوجية). وتتسم العلاقة بين هذه العناصر الثلاث بأنها غير متسقة حيث تختلف في درجة شدتها أو قوتها في الانفعال الواحد. كما تختلف من انفعال لآخر.

٣) مدة الانفعال: تختلف الاستجابات الانفعالية في الفترة الزمنية التي تستغرقها. فالاستجابة للألم من مستوى معين - على سبيل المثال - قد تكون بسيطة ووقوتية وليس لها إثار واضحة كما تكون مبالغ فيها.

التعقيد والتركيب: تتسم الانفعالات بأن هناك علاقات وارتباطات فيما بينها. لذلك يصعب الفصل بينهما. فلا يمكننا مثلاً أن نحدد بدقة حالة نقية تماماً من الخوف فقط أو الغضب فقط. ولذلك فإن محاولة تصنيف الانفعالات هي الخطوة الأولى نحو تبسيطها والوقوف على كل نوع منها وتحديد مظاهره والتغيرات المصاحبة له (اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، ٢٠١٧).

**قواعد إدارة الانفعالات:** يجدر الإشارة إلى بعض القواعد أو المبادئ المقترحة في هذا الصدد، والتي يمكن من خلالها التحكم والسيطرة في الانفعالات ومنها ما يأتي:

١) التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة. حيث يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال العنيفة. ومن الممكن أن يتدرب الفرد على القيام ببعض الأعمال الأخرى المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة .

٢) تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال. حيث يساعد ذلك علي إنقاص شدة الانفعال وبالتالي التغلب على الاضطراب الذي يحدث للأنشطة المتصلة به. فالطفل الذي يخاف من القطط مثلاً مساعده على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات التي تقلل من هذه الحالة لديه .

٣) محاولة البحث عن استجابات تتعارض مع الانفعال. فإذا شعر الفرد نحو شخص ما بشيء من الكراهية لأسباب معينة عليه أن يبحث عن أسباب أخرى إيجابية يمكن أن تثير إعجابه بهذا الشخص وتغير اتجاهه نحوه .

٤) عدم تركيز الانتباه علي الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات. فإذا لم يستطع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية أو السارة في الشيء مصدر الانفعال يمكنه ان يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعده علي الهدوء والتخلص من انفعالاته وتوتراته .

٥) الاسترخاء: يحدث الانفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم وفي مثل هذه الحالات يحسن القيام بشيء من الاسترخاء العام لتهدئة الانفعال وتناقصه تدريجياً.

عدم الحسم وإصدار الأحكام في الموضوعات والأمور المهمة أثناء الانفعال. ففترة الانفعال تمثل حالة من عدم التوازن لذلك يفشل الفرد في رؤية الأمور بشكلها الصحيح، وبالتالي تكون أحكامه غير صحيحة (فرغلي، ٢٠١٤).

### البحوث والدراسات السابقة

دراسة النجار (٢٠٠١) هدفت الدراسة لمعرفة الفروق الجوهرية لمهارات التواصل وفعاليتها لدى المرشد التربوي من وجهة نظر الطلبة المسترشدين في المدارس الثانوية حيث شملت عينة الدراسة على (٥٠٠) طالب وطالبة ، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. وأظهرت نتائج الدراسة بأنه توجد مهارات تواصل شائعة لدى المرشد التربوي في المدارس الثانوية، كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التواصل لدى المرشد تعزى لمتغير الجنس والمؤهل العلمي والتخصص وعدد سنوات الخبرة.

دراسة السلامة (٢٠٠٣) هدفت الى التعرف على اداء المرشد التربوي في مدارس مديرتي جنين وقباطية من وجهة نظر الاداريين والمعلمين, واجريت الدراسة على المجتمع بأكمله، تم تطوير استبانة ضمت اربعة مجالات هي: مجال العلاقات الاجتماعية، مجال الشخصية، المجال العلمي والمهني، المجال الفني التطبيقي. ومن ابرز ما توصل اليه الدراسة من نتائج ذات علاقة بهذه الدراسة: ان مستوى اداء المرشدين في المدارس الثانوية بمديرتي جنين وقباطية كان كبيراً. وحصل مجال الشخصية على المرتبة الاولى والمجال العلمي والمهني على المرتبة الثانية ومجال العلاقات الاجتماعية على المرتبة الثالثة في حين ان المجال الفني التطبيقي حصل على المرتبة الرابعة. كذلك تبين نتائج الدراسة أن مستوى اداء المرشد التربوي يختلف تبعاً لمتغير الجنس والخبرة والتأهيل العلمي والتخصص.

دراسة أبو حمدان (٢٠٠٨) وهدفت إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي في تنمية مهارات إدارة الذات والذكاء في مواقف حياتية لدى طلبة الصف العاشر، وكانت عينة الدراسة (ن = ٧٩) طالب، واستخدم المنهج شبه التجريبي، واستخدم مقياس مهارات إدارة الذات وكان عدد فقراته ٧٢ فقرة موزع على ستة مهارات هي تحديد الهدف والتخطيط- معرفة الذات والثقة بالنفس- التفكير الإيجابي- الصبر والمثابرة - مراقبة الذات والتغذية الراجعة- تقويم الذات- التفكير البارع. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المهارات لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن تلك المهارات يمكن الاعتياء بها وتمييتها لما لها من أهمية لدى فئات المجتمع.

دراسة عثمان والأحمد والدغديدي (٢٠٠٩) وهدفت إلى تحديد مدى الإدارة الفعالة للوقت الصفي ودورها في تحقيق أهداف الدرس وعلاقة هذا الالتزام بالقدرة على إدارة الذات والاتجاه نحو

مهنة التدريس لدى عينة من الطلاب المعلمين في كل من جامعة الملك سعود وجامعة قناة السويس، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، كما توصلت الدراسة عبر نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس القدرة على إدارة الذات بين الطلاب المعلمين في كل من الجامعتين.

دراسة حسن (٢٠١٠) تهدف الكشف عن أثر تنمية ما وراء الإدراك بالتدريب على الأسئلة الذاتية في الفهم وإدارة الذات لطلاب الجامعة، وقد كانت عينة الدراسة (ن = ٧٠) طالب جامعي بواقع (٤٠) طالب مصري و(٣٠) طالب سعودي، وتم تطبيق عدة مقاييس كاختبار الفهم بصورتيه (أ، ب) واختبار إدارة الذات، وبعد تطبيق برنامج تنمية ما وراء الإدراك وجدت فروق ذات دلالة في مهارات إدارة الذات لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أن تلك المهارات يمكن الاعتناء بها وتنميته.

دراسة شحاته (٢٠١٠) هدفت فحص العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى أفراد العينة، واستخدمت الدراسة مقياس لإدارة الذات من إعداد الباحث واستخدمت كذلك المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت أبرز النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات إدارة الذات وضغوط الدراسة، كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياسي إدارة الذات وضغوط الدراسة تبعاً للمتغيرات (النوع- الصف- التخصص).

دراسة الهذلي (٢٠١٠) هدفت الدراسة بصفة أساسية إلى التعرف على درجة ممارسة إدارة الذات والإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات مدارس المرحلة الثانوية وعينة من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة حيث بلغت عينة الدراسة (٣٥٩) مديرو ومساعدة ومعلمة، حيث اتبعت الدراسة المنهج الوصفي ومن أبرز ما توصلت إليه الدراسة إلى أن مديرات ومساعدات المدارس الثانوية يمارسن ادارة الذات بدرجة عالية.

دراسة كازيمي وآخرون (Kazemi, et. al., 2011) هدفت الدراسة إلى تحديد المكاسب لطلاب علم النفس من برنامج تنمية مهارات الإدارة الذاتية، ولقد وجد أن تلك البرامج تحقق أكثر من عشرة أهداف رئيسية لطلاب تخصص علم النفس وترفع من كفاءتهم، وقد كانت عينة الدراسة (ن = ٦٨) طالب (٥٦ طالبة و ١٢ طالب)، والمنهج الوصفي كان هو المتبع. وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية برامج تنمية مهارات إدارة الذات في تحسين الذات وتعديلها إلى الأفضل والأكفأ.

دراسة شعيب (٢٠١١) هدفت الدراسة الى التعرف على الدور الذي تلعبه إدارة الذات في تحقيق فرص عمل مناسبة للخريجين من الأقسام الفنية في كلية مجتمع تدريب غزة، تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) خريج وخريجة في كلية مجتمع تدريب غزة للأعوام ٢٠٠٧ و ٢٠٠٨ و ٢٠٠٩، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وكانت أهم نتائج الدراسة وجوت تفاوت في مستويات

ادارة الذات لدى خريجي كلية مجتمع تدريب غزة، وجود علاقة موجبة بين مستويات ادارة الذات وبين جودة فرصة العمل التي يحصل عليها الخريج.

دراسة أبو مسلم وآخرون (٢٠١٢) هدفت الدراسة إلى الكشف عن مهارات إدارة الذات والتعرف على تأثير كل من نوع المعلم والمرحلة التعليمية على مهارات إدارة الذات لدى المعلمين والمعلمات، حيث كان المنهج الوصفي التحليلي هو المتبع وتكونت عينة الدراسة من (٢٧١) معلم ومعلمة، استخدمت فيها الدراسة مقياس مهارات ادارة الذات ومقياس التوافق المهني. جاءت أبرز نتائج الدراسة كالتالي: عدم وجود فروق بين متوسطات درجات مهارات إدارة الذات بين كل من المعلمين والمعلمات، كذلك وجدت عدم وجود فروق في مهارات إدارة الذات بين المعلمين في الماحل الدراسية المختلفة.

دراسة ديسترو (Diestro, 2012) هدفت إلى اختبار نموذج مسار لتأثير كل من الأسرة والجماعة على المشاركة الاجتماعية في الجماعات وإدارة الفرد لذاته، وقد كانت عينة الدراسة (ن=٣٢٢) من الشباب الذين يعملون بالنوادي المدرسية والنوادي الرياضية الاجتماعية، بواقع (٩٤) من الذكور و(٢٢٨) من الإناث وأشارت النتائج إلى أن انخراط الأفراد في جماعات اجتماعية عاملة داخل المدرسة يؤدي إلى تعزيز مهارات الإدارة الذاتية والاجتماعية الإيجابية، أيضاً توصلت الدراسة إلى أن كل من الأسرة والجماعة لهم تأثير في تنمية تلك المهارات ولكن كان هناك فروق ذات دلالة في هذا التأثير لصالح الجماعة فقد كان تأثير الجماعة اكبر بكثير من تأثير الأسرة.

دراسة أحمد (٢٠١٣) هدفت الدراسة التعرف على أثر إدارة الذات على عملية اتخاذ القرارات لدى العاملين في الإدارة العليا بالجامعة الإسلامية في غزة ، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لعينة الدارسة البالغ (١٧٧) موظف وموظفة من الإداريين والاكاديميين وتمثلت أهم نتائج الدراسة أن هناك اداة ذات بدرجة جيدة عند العاملين في الإدارة العليا بالجامعة الإسلامية في غزة، كما اظهرت الدراسة موافقة بدرجة جيدة من قبل افراد العينة على وجود ( القدرة على تحقيق الاهداف، القدرة على التخطيط وادارة الوقت، القدرة على المثابرة، المرونة، الدافعية، القدرة على اتخاذ القرارات) لدى العاملين في الإدارة العليا بالجامعة الإسلامية في غزة، كذلك أشارت الدراسة الى وجود علاقة طردية بين ( القدرة على تحقيق الاهداف، القدرة على التخطيط وادارة الوقت، القدرة على المثابرة، المرونة، الدافعية، القدرة على اتخاذ القرارات) والقدرة على اتخاذ القرارات لدى العاملين في الإدارة العليا بالجامعة الإسلامية في غزة.

دراسة حرزلي ولفوقي(٢٠١٤) هدفت الدراسة الى تقييم واقع ممارسة العلاقات الاجتماعية الانسانية في بعض المدارس الابتدائية في ابو سعادة (الجزائر)، تكونت العينة من (٥٣) معلم تم اختيارهم عشوائياً بمدارس المرحلة الابتدائية، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة

بين المتغيرات المدروسة، اهم ما توصلت اليه نتائج الدراسة: ممارسة معلمي المدارس الابتدائية للعلاقات الاجتماعية بدرجة كبيرة. بينما لم تظهر فروق في الدرجات الكلية للممارسة العلاقات الاجتماعية تعزى لمتغيرات ( الجنس، السن، الخبرة المهنية، المستوى التعليمي).

دراسة اوبيجيلي (Obiageli, 2015) هدفت الدراسة إلى التركيز على عدم الرضا عن الذات نتيجة خلل حقيقي أو متخيل من الفرد تجاه ذاته، وقدمت برنامج استمر لمدة ثمان أسابيع بهدف تنمية استراتيجيات إدارة هذه الصورة السلبية للذات، وكان عدد المشاركين (٢٠٠) مشارك تم اختيار أقل (٣٠) فرد في درجة إدارة الذات، وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات كل منها مكون من عشرة مشاركين (٥) ذكور و(٥) إناث، أحدهما تتلقى العلاج الانفعالي السلوكي بشكل جماعي وعلاج الأفكار اللاعقلانية، والثانية تتلقى علاج وهمي، وثالثة ضابطة لا تتلقى أي علاج، واستخدمت الدراسة عدد من المقاييس هي مقياس صورة الذات، واستبيان للذات الفعالة، ومقياس للاختلال الاجتماعي، وقد سجلت مجموعة العلاج الفعلي انخفاض كبير في الصورة السلبية للذات، وارتفاع في القدرة على إدارة الذات، ارتبط ذلك بانخفاض بعض الأفكار المتعلقة بالخوف من التقييم السلبي وعدم التكيف.

**فروض البحث: بناء على ما سبق عرضه يمكن صياغة فروض البحث الحالي على النحو التالي:**

- تتوافر مهارات إدارة الذات المدركة لدى الأخصائيين الاجتماعيين بمنطقة جدة بدرجة متوسطة.
- لا تختلف مهارات إدارة الذات المدركة لدى الأخصائيين الاجتماعيين بمنطقة جدة باختلاف كل من (سنوات الخبرة - المرحلة الدراسية).

#### **إجراءات البحث ومنهجه**

**أولاً: منهج البحث:** انطلقاً من الهدف الرئيسي للبحث الحالي فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لمعرفة مستوى مهارات إدارة الذات المدركة لدى الأخصائيين الاجتماعيين، وإيجاد الفروق بين الأخصائيين في متغيرات الدراسة تبعاً، سنوات الخبرة والمرحلة الدراسية. "حيث أنه يعد من أساليب البحث التي يتم تطبيقها كثيراً في البحوث السلوكية ذات العلاقة المباشرة بالسلوك البشري" (العساف، ٢٠٠٦، ص. ٢٦٦).

**ثانياً: مجتمع البحث:** يتضمن مجتمع البحث جميع الأخصائيين الاجتماعيين في مدارس التعليم العام الحكومي بالإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة جدة خلال العام الدراسي ١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ وعددهم (٣٩٠) أخصائياً.

ثالثاً: عينة البحث: تم اختيار عينة عشوائية قوامها (٤٠) من بين الأخصائيين الاجتماعيين في مدارس التعليم العام الحكومي بإدارة التعليم بمنطقة جدة.

رابعاً: أدوات البحث

١. مقياس إدارة الذات: إعداد (هويدا حنفي محمود، ٢٠١٢).

الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى التعرف على إدارة الذات من خلال عدة أبعاد وهي ( إدارة الوقت، إدارة الانفعالات، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، الدافعية الذاتية) لدى الأخصائيين الاجتماعيين.

وصف المقياس: يتكون من (٥٢) مفردة، في صورة خماسية التدرج ما بين (لا تنطبق أبداً، وتنطبق قليلاً، وتنطبق بدرجة متوسطة، وتنطبق كثيراً، وتنطبق كثيراً جداً)، تدور تلك المفردات في إطار خمسة أبعاد رئيسة يمثل كل منها بعد من أبعاد إدارة الذات على النحو التالي:

(١) البعد الأول: ويهدف إلى التعرف على إدارة الوقت، ويتضمن هذا البعد المفردات التالية: (١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦، ٤١، ٤٦، ٤٩، ٥١، ٥٢)، وجميعها مفردات موجبة.

(٢) البعد الثاني: ويهدف إلى التعرف على إدارة الانفعالات، وتشمل المفردات: (٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٧، ٥٠)، وجميعها مفردات موجبة فيما عدا المفردات أرقام: (٢، ٧، ١٢، ٢٢، ٣٢) فهي مفردات سالبة.

(٣) البعد الثالث: ويهدف إلى التعرف على إدارة العلاقات الاجتماعية ويشمل أرقام المفردات: (٣، ٨، ١٣، ١٨، ٤٣، ٣٨، ٣٣، ٢٨، ٢٣)، وجميع المفردات موجبة، ماعداً المفردات: (٣، ١٣، ٣٣، ٣٨) فهي مفردات سالبة.

(٤) البعد الرابع: ويهدف إلى التعرف على الثقة بالنفس، ويشمل أرقام المفردات: (٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩، ٤٤)، وجميعها مفردات موجبة ماعداً المفردة رقم (١٩) وهي مفردة سالبة.

(٥) البعد الخامس: ويهدف إلى التعرف على الدافعية الذاتية، ويشمل أرقام المفردات: (٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠، ٤٥، ٤٨)، وجميعها مفردات موجبة ماعداً المفردتان: (٣٠، ٣٥) فهي مفردات سالبة.

طريقة التصحيح وتقدير الدرجات: تقدر الدرجات على المفردات الموجبة من المقياس خماسي التدرج ما بين: (لا تنطبق أبداً، وتنطبق قليلاً، وتنطبق بدرجة متوسطة، وتنطبق كثيراً، وتنطبق كثيراً جداً) بطريقة: (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب، في حين تقدر الدرجات على المفردات السالبة بطريقة: (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب، بحيث تكون الدرجة العظمى للمقياس (٢٦٠) درجة، والدرجة الصغرى (٥٢) درجة.



صدق وثبات مقياس إدارة الذات في البحث الحالي: قام الباحث بتطبيق مقياس إدارة الذات على عينة بلغت (٣٠) أخصائيا اجتماعيا بمدينة جدة. تم إدخال البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وتم التحقق من ثبات وصدق مقياس إدارة الذات كما يلي:

(١) ثبات الاستبانة: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما: معامل ألفا كرونباخ (في حالة حذف العبارة)، والتجزئة النصفية (سبيرمان براون - جتمان)، والنتائج موضحة في الجداول التالية:

- معامل ألفا كرونباخ (في حالة حذف العبارة).

جدول (٣) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لعبارات مقياس إدارة الذات

الدفعية الذاتية		الثقة بالنفس		مهارة إدارة العلاقات الاجتماعية		مهارة إدارة الانفعالات		مهارة إدارة الوقت	
معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة	معامل ألفا	رقم العبارة
٠,٧٩	٥	٠,٧٤	٤	٠,٦٦	٣	٠,٦٢	٢	٠,٨٦	١
٠,٧٩	١٠	٠,٧٥	٩	٠,٦٣	٨	٠,٦٥	٧	٠,٨٦	٦
٠,٧٨	١٥	٠,٧٦	١٤	٠,٦٤	١٣	٠,٦٦	١٢	٠,٨٥	١١
٠,٧٩	٢٠	٠,٧٤	١٩	٠,٦٣	١٨	٠,٦٠	١٧	٠,٨٥	١٦
٠,٧٦	٢٥	٠,٧٥	٢٤	٠,٦٤	٢٣	٠,٦٢	٢٢	٠,٨٦	٢١
٠,٧٨	٣٠	٠,٧٤	٢٩	٠,٦٤	٢٨	٠,٦٤	٢٧	٠,٨٤	٢٦
٠,٧٧	٣٥	٠,٧٧	٣٤	٠,٦٥	٣٣	٠,٦١	٣٢	٠,٨٦	٣١
٠,٧٩	٤٠	٠,٧٦	٣٩	٠,٦٦	٣٨	٠,٦٨	٣٧	٠,٨٥	٣٦
٠,٧٨	٤٥	٠,٧٤	٤٤	٠,٦٧	٤٣	٠,٦٦	٤٢	٠,٨٦	٤١
٠,٧٨	٤٨					٠,٦٨	٤٧	٠,٨٥	٤٦
						٠,٦٧	٥٠	٠,٨٧	٤٩
								٠,٨٧	٥١
								٠,٨٦	٥٢

معامل ألفا للبعد ككل = ٠,٨٠	معامل ألفا للبعد ككل = ٠,٧٧	معامل ألفا للبعد ككل = ٠,٦٨	معامل ألفا للبعد ككل = ٠,٦٩	معامل ألفا للبعد ككل = ٠,٨٨
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لجميع عبارات مهارات إدارة الذات أقل من معامل ألفا كرونباخ للمهارة التي تنتمي إليها كل عبارة، لتصبح قيم معاملات ألفا لمهارات إدارة الذات (مهارة إدارة الوقت، ومهارة إدارة الانفعالات، ومهارة إدارة العلاقات الاجتماعية، والثقة بالنفس، والدافعية الذاتية) هي (٠,٨٨ ، ٠,٦٩ ، ٠,٦٨ ، ٠,٧٧ ، ٠,٨٠) على التوالي بينما بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (٠,٩٢).

- التجزئة النصفية (سبيرمان براون - جتمان).

كما قام الباحث بحساب قيم معاملات ثبات التجزئة النصفية لأبعاد مقياس إدارة الذات ودرجته الكلية. وكانت هذه المعاملات مرتفعة، وهذا ما تظهره النتائج بالجدول التالي:-

جدول (٤) معاملات ثبات التجزئة النصفية لأبعاد مقياس إدارة الذات ودرجته الكلية

معاملات ثبات التجزئة النصفية		المهارة / المقياس
سبيرمان - براون	جتمان	
٠,٨٤	٠,٨٤	مهارة إدارة الوقت
٠,٦٨	٠,٦٨	مهارة إدارة الانفعالات
٠,٦٦	٠,٦٦	مهارة إدارة العلاقات الاجتماعية
٠,٧٥	٠,٧٤	الثقة بالنفس
٠,٧٨	٠,٧٨	الدافعية الذاتية
٠,٨٨	٠,٨٨	مقياس إدارة الذات ككل

(٢) صدق المقياس: تم التحقق من صدق عبارات مقياس إدارة الذات بطريقة الاتساق الداخلي،

ويظهر الجدول التالي نتائج التحقق من الصدق بطريقة الاتساق الداخلي:

جدول (٥) معاملات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس إدارة الذات

الدافعية الذاتية		الثقة بالنفس		مهارة إدارة العلاقات الاجتماعية		مهارة إدارة الانفعالات		مهارة إدارة الوقت	
معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة
**٠,٥٩	٥	**٠,٦٢	٤	**٠,٣٨	٣	**٠,٥٨	٢	**٠,٥٠	١
**٠,٥٩	١٠	**٠,٥١	٩	**٠,٦٥	٨	**٠,٤٩	٧	**٠,٥١	٦
**٠,٦٥	١٥	**٠,٥٩	١٤	**٠,٤٣	١٣	**٠,٥٨	١٢	**٠,٦٢	١١
**٠,٤٢	٢٠	**٠,٤٠	١٩	**٠,٤٩	١٨	**٠,٥٧	١٧	**٠,٦٦	١٦
**٠,٧١	٢٥	**٠,٥٨	٢٤	**٠,٤٦	٢٣	**٠,٥٤	٢٢	**٠,٥٧	٢١
**٠,٣٥	٣٠	**٠,٦٠	٢٩	**٠,٤١	٢٨	**٠,٣٨	٢٧	**٠,٧٨	٢٦
**٠,١٩	٣٥	**٠,٤٣	٣٤	**٠,٦١	٣٣	**٠,٤٩	٣٢	**٠,٥٢	٣١
**٠,٦٦	٤٠	**٠,٦٥	٣٩	**٠,٥١	٣٨	**٠,٣٥	٣٧	**٠,٦٧	٣٦
**٠,٧٢	٤٥	**٠,٦٨	٤٤	**٠,٥٢	٤٣	**٠,٤٠	٤٢	**٠,٥٧	٤١
**٠,٧١	٤٨					**٠,٣٨	٤٧	**٠,٦٧	٤٦
						**٠,٢٧	٥٠	**٠,٤٢	٤٩
								**٠,٧١	٥١
								**٠,٦٢	٥٢

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١). \* دالة عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الاتساق الداخلي لجميع عبارات أبعاد مقياس إدارة الذات مقبولة وجميعها دال إحصائياً، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة الثبات باستخدام ألفا كرونباخ، مما يدل على صدق جميع العبارات. سيتم جمع البيانات من خلال الاعتماد على مصادر أولية: والتي تتمثل في الاستبانة كأداة رئيسية في جمع البيانات حول آراء العينة بموضوع البحث. بالإضافة إلى ذلك سوف تعتمد الدراسة على مراجعة الأدبيات السابقة، الكتب، التقارير، والأبحاث المنشورة كمصدر ثانوي في جمع البيانات والتعرف على محاور الدراسة الحالية.

سادساً: الأساليب الإحصائية: لكي يتم التحقق من فروض البحث ومن ثم تحقيق أهداف البحث، قام الباحث باستخدام بعض الأساليب الإحصائية المناسبة من خلال استخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة بيانات الدراسة ومن ثم تحليلها إحصائياً والتحقق من فروض الدراسة. وستحدد تبعاً لطبيعة الفروض وطبيعة توزيع البيانات. ومن الأساليب التي سيتم استخدامها ما يلي: المتوسطات والانحرافات المعيارية للكشف عن مستوى تحقق أبعاد مهارات إدارة الذات، واختبار تحليل التباين لدراسة دلالة الفروق في مهارات إدارة الذات.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها: يعرض الباحث في هذا الفصل النتائج التي توصل إليها، والتي أجابت على الفرضيات التي وُضعت بشأن دراسته حول مهارات إدارة الذات المدركة من قبل الأخصائيين الاجتماعيين بجدة.

نتائج التحقق من الفرض الأول: ينص الفرض الأول على: تتوافر مهارات إدارة الذات المدركة لدى الأخصائيين الاجتماعيين بمنطقة جدة التعليمية بدرجة متوسطة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات كل مهارة من مهارات إدارة الذات والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارات إدارة الذات والدرجة الكلية لها لدى الأخصائيين الاجتماعيين (ن = ٤٠)

مهارات إدارة الذات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	مهارات إدارة الذات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري
مهارة إدارة الوقت	٣,٦٥	٠,٥٨	مهارة إدارة الانفعالات	٣,٦١	٠,٤٧
مهارة إدارة العلاقات الاجتماعية	٣,٧٤	٠,٥١	الثقة بالنفس	٣,٩٠	٠,٥٢
الدافعية الذاتية	٣,٧٣	٠,٥١	مهارات إدارة الذات ككل	٣,٧٣	٠,٤٢

\* من (١) حتى (٢.٣٤) = منخفضة. من (٢.٣٤) حتى (٣.٦٧) = متوسطة. من (٣.٦٧) حتى (٥.٠٠) = مرتفعة. يتضح من نتائج الجدول (٧) ما يلي: تحقق كل من مهارة إدارة الوقت، ومهارة إدارة الانفعالات بدرجة متوسطة، حيث كانت قيمة متوسطاتها (٣.٦٥، ٣.٦١) على الترتيب، بينما تحققت باقي المهارات وهي: مهارة إدارة العلاقات الاجتماعية، والثقة بالنفس، والدافعية الذاتية بدرجة مرتفعة، حيث كانت قيمة متوسطاتها (٣.٧٤، ٣.٩٠، ٣.٧٣) على الترتيب، في حين تحققت مهارات إدارة الذات ككل بدرجة مرتفعة بمتوسط بلغت قيمته (٣.٧٢). وهذا يعني تحقق الفرض الأول بصورة جزئية.

تفسير ومناقشة نتائج التحقق من الفرض الأول: أظهرت وجود درجة مرتفعة لمهارات إدارة الذات ككل لدى الأخصائيين الاجتماعيين بالتعليم العام بمنطقة جدة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الهذلي (٢٠١٠) والتي أشارت إلى توفر إدارة الذات بدرجة عالية لدى أفراد عينة البحث. ويمكن القول بتحقيق الفرض جزئياً، حيث تحقق كل من مهارة إدارة الوقت ومهارة إدارة الانفعالات بدرجة متوسطة. وهو ما يتفق مع دراسة أحمد (٢٠١٣) التي أشار إلى توفر إدارة الذات بدرجة جيدة لدى أفراد العينة. أما بالنسبة لمهارات إدارة العلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس والدافعية الذاتية فتتفق مع ما توصلت إليه دراسة الهذلي (٢٠١٠) التي أشارت إلى توفر وممارسة إدارة الذات بدرجة عالية لدى أفراد عينة الدراسة، كما تتفق مع دراسة السلامة (٢٠٠٣) ودراسة حرزلي ولقوي (٢٠١٤) حيث

أشارت إلى أن مستوى أداء الأخصائيين في مجال العلاقات الإجتماعية كان بدرجة كبيرة. بصفة عامة نجد تفاوت في قيم متوسطات مهارات إدارة الذات لتتفق مع ما توصلت إليه دراسة شعيب (٢٠١٢) التي أشارت تفاوت في مستويات إدارة الذات لدى أفراد عينة الدراسة. ويعزو الباحث وجود درجة مرتفعة لمهارات إدارة الذات لدى الأخصائيين الاجتماعيين إلى أهمية دورهم الذي يؤهلهم لتبني مهارات إدارة ذات أكثر نضجاً وكفاءة بعد أن اكتسبوا الخبرة والمعرفة من خلال الإعداد العلمي والممارسة العملية في العمل الإرشادي.

### نتائج التحقق من الفرض الثاني:

**ينص الفرض الثاني على** "لا تختلف مهارات إدارة الذات المدركة لدى الأخصائيين الاجتماعيين بمنطقة جدة التعليمية باختلاف كل من سنوات الخبرة (من ١ إلى ٤ - من ٥ إلى ٩ - من ١٠ سنوات فأكثر)، والمرحلة الدراسية (ابتدائي- متوسط- ثانوي)". للتحقق من هذا الفرض تم حساب الاختلاف في مهارات إدارة الذات المدركة لدى الأخصائيين الاجتماعيين بمنطقة جدة التعليمية باختلاف كل من (سنوات الخبرة - المرحلة الدراسية) من خلال اختبار تحليل التباين البسيط، والجدولان التاليان يوضحان النتائج. جدول (١٠) نتائج اختبار تحليل التباين البسيط لاختلاف مهارات إدارة الذات المدركة باختلاف سنوات الخبرة

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
		٠,٠٣٢	٢	٠,٠٦٤	بين المجموعات
٠,٨٣٨	٠,١٧٧	٠,١٨٢	١٩٧	٣٥,٨٢٣	داخل المجموعات
			١٩٩	٣٥,٨٨٧	التباين الكلي

\* دالة عند مستوى (٠.٠٥). \*\* دالة عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في مهارات إدارة الذات المدركة باختلاف سنوات الخبرة (من ١ إلى ٤ - من ٥ إلى ٩ - من ١٠ سنوات فأكثر).

جدول (١١) نتائج اختبار تحليل التباين البسيط لاختلاف مهارات إدارة الذات المدركة باختلاف المرحلة الدراسية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
		٠,٠٩٣	٢	٠,١٨٦	بين المجموعات
٠,٥٩٩	٠,٥١٣	٠,١٨١	١٩٧	٣٥,٧٠١	داخل المجموعات
			١٩٩	٣٥,٨٨٧	التباين الكلي

\* دالة عند مستوى (٠.٠٥). \*\* دالة عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في مهارات إدارة الذات المدركة باختلاف المرحلة الدراسية (ابتدائي- متوسط- ثانوي). من نتائج الجدولين السابقين يتضح تحقق الفرض الثاني وهو "لا تختلف مهارات إدارة الذات المدركة لدى الأخصائيين الاجتماعيين

بمنطقة جودة التعليمية باختلاف كل من سنوات الخبرة (من ١ إلى ٤ - من ٥ إلى ٩ - من ١٠ سنوات فأكثر)، والمرحلة الدراسية (ابتدائي - متوسط - ثانوي)".

### تفسير ومناقشة نتائج التحقق من الفرض الثاني:

بالنسبة لنتائج الفرض الرابع أظهرت أنه لا تختلف مهارات إدارة الذات المدركة لدى الأخصائيين الاجتماعيين بمنطقة جودة باختلاف كل من سنوات الخبرة، والمرحلة الدراسية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حرزلي ولقوي (٢٠١٤) التي أشارت نتائجها الى عدم وجود اختلاف في نتائج مهارة إدارة الذات (العلاقات الاجتماعية) وفقاً لعدد سنوات الخبرة. كما تختلف عن دراسة كل من: السلامة (٢٠٠٣) ودراسة النجار (٢٠٠١) حيث أشارت إلى أن إدارة الذات في مجال العلاقات الاجتماعية لدى المرشد الطلابي تختلف وفقاً لعدد سنوات الخبرة. أما بالنسبة لنتيجة المرحلة الدراسية فقد اتفقت مع دراسة حرزلي ولقوي (٢٠١٤) التي أشارت الى عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لمهارة إدارة الذات تعزى للمستوى التعليمي. ويفسر الباحث تلك النتيجة بسبب الكفاءة العلمية للأخصائيين الاجتماعيين ونوعية التدريب العملي المتاح لهم، كذلك فإن إدارة جودة التعليمية تشجع حصول المتقدم للعمل في مجال الأخصائي الاجتماعي على دراسات وبرامج تدريبية متقدمة للتحقق من توافر المهارات اللازمة.

### توصيات البحث:

- تزويد الأخصائي الاجتماعي بهارات إضافية لرفع مستوى كفاياته على المستوى الشخصي والمهني.
- ضرورة إثراء مكتبات وزارة التعليم بأحدث الكتب والدوريات والمراجع المتعلقة بمهارات إدارة الذات.

### مقترحات البحث:

- في ضوء ما اسفر عنه نتائج البحث الحالي، يقترح الباحث ما يلي:
- القيام ببحوث مماثلة على بيئة أخرى من المجتمع السعودي.
- القيام ببحوث مماثلة على المعلمين والمعلمات كدراسة مقارنة مع الأخصائيين الاجتماعيين.

### المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية:

أبو حمدان، علي عبد الجليل (٢٠٠٨). أثر برنامج تدريبي في تنمية مهارات الذكاء الناجح وإدارة الذات للتعلم في مواقف حياتية لدى طلبة الصف العاشر. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.

أبو عبادة، صالح عبدالله؛ ونيازي، عبدالمجيد طاش (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي والاجتماعي. الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

أبو مسلم، محمود أحمد؛ والموافي، فؤاد حامد؛ وعبد الحميد، آية نبيل (٢٠١٢). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم. مجلة البحوث التربوية النوعية، ٢٤، ١٨٧ - ٢١٢.

أبو يوسف، محمد جدوع (٢٠٠٨). فعالية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين في مدارس وكالة الغوث بقطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

أحمد، هبة محمد (٢٠١٣). أثر إدارة الذات على عملية اتخاذ القرار لدى موظفي الإدارة العليا في الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية، غزة.

أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة (ب.ت). السلوك الإنساني. استرجع في ٢٠ يناير، ٢٠١٧، من [www.gulfkids.com](http://www.gulfkids.com)

تيم، آل بول (١٤٢١). الإدارة الذاتية الناجحة. الرياض: دار المعرفة للتنمية البشرية.

جابر، عبد الحميد؛ وكفاي، علاء الدين (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسي. القاهرة: دار النهضة العربية.

جابر، عيسى (٢٠٠٩). إدارة الذات وعلاقته بالتعلم الموجه ذاتياً لدى معلمي المدرسة المتوسطة بالكويت. مجلة بحوث التربية النوعية، ١(١٤)، ٤٥٥-٤٢٤.

جرادات، عبد الكريم (٢٠٠٦). العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٢ (٣)، ١٤٢ - ١٥٣.

الحري، فريال بركة (٢٠١٤). إدارة الذات وانعكاسها على الرضا الوظيفي للمرأة العاملة بالقطاع الصحي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التصاميم، جامعة أم القرى.

حسن، ناجي محمد (٢٠١٠). أثر تنمية ما وراء الإدراك بالتدريب على الأسئلة الذاتية في الفهم وإدارة الذات لطلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٤ (٣)، ١٠٧ -

حنان، عبدالعزيز (٢٠١٢). نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة تلمسان، الجزائر.

الخالدي، أديب محمد (٢٠٠٩). المرجع في الصحة النفسية-نظرية جديدة. ط٣، الأردن، عمان: دار وائل للنشر.

حدادحة، باسم (٢٠٠٤). أثر التدريب على تفنيد الأفكار اللاعقلانية وتأکید الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتئبين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن.

الرشيدي، بشير صالح (٢٠١٥). التعامل مع الذات. إنجاز للنشر.

رضا، أكرم (٢٠٠٠)، إدارة الذات دليل الشباب إلى النجاح. ط٣، القاهرة: دار التوزيع والنشر الإسلامية.

الزاکي، منى مصطفى؛ والشامي، ايناس عبد المعز (٢٠١١). العلاقة بين مستوى إتقان مهارات إدارة الذات والأداء التدريسي للطالبة المعلمة في كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر. المؤتمر السنوي (العربي السادس- الدولي الثالث) تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة. المنصورة: جمهورية مصر العربية.

الزعيبي، عبدالله؛ الكردي، موسى؛ عبيدات، هاني (٢٠١٠). مهارات الاتصال الجماهيري. الأردن، اريد: عالم الكتاب الحديث.

زهران، حامد عبدالسلام (١٩٩١). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.

زهران، حامد عبدالسلام (١٩٩٧). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.

زهران، حامد عبدالسلام (٢٠٠٠). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: عالم الكتب.

الزهراني، حسن محمد علي (٢٠١٠). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى عينة من طلاب جامعة حائل، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

زيدان، همام (١٩٩٢). إدارة الوقت-مدخل مستقبلي لزيادة فعالية التعليم. القاهرة: الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس.

السباب، أزهار محمد (٢٠١٦). التفكير وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الأولى - كلية الآداب. مجلة الأستاذ، ٢(٢١٩)، ٤٤٠-٤٠٩.



السقاف، منال محمد (١٤٢٩هـ). الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبدالعزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

شحاته، إيهاب سيد محمود (٢٠١٠). العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية. المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، ٤٦٥ - ٤٨٩. القاهرة: جمهورية مصر العربية.

الشرفا، عبير فتحي (٢٠١١). الذات المهنية للمرشدين النفسيين في العمل الإرشادي التربوي بقطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

شعيب، خيرى محمد (٢٠١١). أثر إدارة الذات على فرص التشغيل دراسة تطبيقية على خريجي كلية المجتمع-تدريب غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية، غزة.

شنير، نجلاء (٢٠١١). خصائص شخصية المرشد النفسي التربوي ودورها في بناء علاقات ناجحة مع المحيطين به في ضوء المهام التي يقوم بها في المدرسة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

شومان، زياد محمود محمد (٢٠٠٨). دراسة تقييمية لأداء المرشد النفسي في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

عاقلة، نور محمد إسماعيل (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى تنفيذ الأفكار اللاعقلانية في تحسين توكيد الذات لدى الطلبة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.

عبد الحافظ، سلامة (٢٠٠٧). علم النفس الاجتماعي. عمان: دار البازورى.

العتيبي، بندر محمد حسن (٢٠٠٩). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

عثمان، سلوى عثمان؛ والأحمد، نضال شعبان؛ والدغدي، هبة فتحي (٢٠٠٩). مدى التزام الطالب المعلم في كل من مصر والسعودية بإدارة الوقت الصفي في ضوء معايير الجودة الشاملة

وعلاقته بإدارة الذات والاتجاه نحو مهنة التدريس. المؤتمر العلمي التاسع عشر - تطوير  
مناهج التعليم في ضوء معايير الجودة، ٥٧٥ - ٦١٩، القاهرة: جمهورية مصر العربية.  
عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي للطبع  
والنشر.

العساف، صالح (٢٠١٠). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. المملكة العربية السعودية،  
الرياض: مكتبة العبيكان.

علي، سمية مصطفى (٢٠٠٩). فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات  
الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية،  
غزة.

كعبي، محمد علي (٢٠١٦). إدارة الذات وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات المرحلة  
الثانوية بمنطقة جازان. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك خالد،  
المملكة العربية السعودية.

الفرخ، كاملة؛ تيم، عبد الجابر (١٤٢٠). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. الأردن، عمان: دار  
صفاء للنشر والتوزيع.

فرغلي، علاء (٢٠١٤). الانفعالات-أعراضها وتأثيرها علاجها. مجلة النفس المطمئنة، ١٠٨، ٦-  
٧.

قرموز، روان عبد الله (٢٠١١). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بتقدير الذات وأزمة الهوية لدى طلبة  
المرحلة الثانوية في فلسطين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية،  
جامعة عمان العربية، الأردن.

القرني، عوض محمد (١٤٢٠). حتى لا تكون كلاً: طريقك إلى التفوق والنجاح. المملكة العربية  
السعودية، جدة: دار الأندلس الخضراء للنشر والتوزيع.

الليل، محمد حعفر (٢٠٠٩). أساسيات في الإرشاد النفسي. مكة المكرمة: خوارزم العلمية.

محمود، هويدة حنفي (٢٠١٢). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح  
الأكاديمي ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية. دراسات عربية  
في علم النفس، ١١ (٣)، ٥٤١-٦١٨.

المعايطة، عبد العزيز عطا الله (٢٠٠٣). دور المرشد التربوي في التعامل مع الأفكار غير العقلانية المتعلقة بالاختيار المهني لدى طالبات الصف العاشر في مديرية التربية والتعليم بقصبة لواء الزرقاء. مجلة البحوث النفسية والتربوية، ١٧٧-٢٠٣.

مقداي، يوسف موسى؛ وزيتون، جمال عبدالله (٢٠١٠). اثر برنامج تدريبي مستند إلى التربية العقلانية الانفعالية في تحسين الكفاءة الاجتماعية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة الصفين السابع والثامن الأساسيين. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، ١٨ (٢)، ٥٢١ - ٥٥٥.

منصور، عبدالمجيد سيد (٢٠٠٢). السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

مهراوي، سامية (٢٠١٥). إدارة الوقت: بين المفهوم والأهمية. مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية، ٨، ٥٩-٧٣.

المهيري، عبدالله سليمان (٢٠٠١). العدوانية وعلاقتها بموضوع لضبط وإدارة الذات. مجلة علم النفس المصرية، ١ (٣٠)، ٥٨-٣٨.

وزارة التربية والتعليم (١٤٢٢). دليل المرشد الطلابي لمدارس التربية والتعليم. المملكة العربية السعودية.

ياسين، حمدي محمد (٢٠١٠). الثقة بالنفس وضبط الذات لدى الموهوبين والعاديين. مجلة دراسات الطفولة، ١٣ (٤٦)، ٢١١-١٨٩.

يونس، محمد محمود (٢٠٠٧). سيكولوجيا الدافعية والانفعالات. الأردن، عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.

## ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

Avcioglu, H.(2012). The Effectiveness of the Instructional Programs Based on Self-Management Strategies in Acquisition of Social Skills by the Children with Intellectual Disabilities. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(1), 345-351.

- Connor , Poyrazli , Ferrer, & Grahame, (2004). The Relation of Age , Gender , Ethnicity , and risk Behaviors to Self – Esteem Among Students in Non- mainstream Schools. *Adolescence* , 39, 457 – 473.
- Diestro, J.(2012). Family Influence and Community Influence on Self-Management and Prosocial Relationship Skills: A Path Model. *International Journal of Research & Review*, 8(1), 1-18.
- Ducheva, Z. (2010). Adjustment of the Teacher to pedagogical community. *Trakia Journal of Sciences*, 8(3), 342-347.
- Kazemi, E.; Rice, B.; Rylander, A. & Morgan, S.(2011). The Benefits of Teaching Self-Management Skills to Students of Psychology. *Journal of Instructional Psychology*, 38(4), 235-241.
- Laakkonen, M.; Holttä, E.; Savikko, N.; Strandberg, T.; Suominen, M. & Pitkälä, K.(2012). Psychosocial group intervention to enhance self-management skills of people with dementia and their caregivers: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 13(1), 133-139.
- Minzer, K.(2008). Using Self-Management to Improve Home Work Completion and Grades of Student With Learning Disabilities of Cincinnati. *Education School Counseling*, 3(1), 55-63.
- Obiageli, J.(2015). Management of negative self-image using rational emotive and behavioral therapy and assertiveness training. *Asean Journal of Psychiatry*, 16(1),.42-53.
- Unger ,W.; Buelow, J.(2009). Hybrid Concept Analysis of Self - Management In Adults Newly Diagnosed with Epilepsy and Behavior. *Journal of Behavior*, 14 (1), 89-95.