

إدارة الذات وعلاقتها بالطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية

التربية جامعة كفرالشيخ

إعداد

أ.د/نصرة محمد عبدا المجيد جلجل أ.م.د/ إحسان نصر عطا الله هنداوي

أستاذ علم النفس التربوي أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية – جامعة كفر الشيخ كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

ريهام خالد فرحات حمادة

باحثة ماجستير بقسم علم النفس التربوي

كلية التربية – جامعة كفرالشيخ

إدارة الذات وعلاقتها بالطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية

جامعة كفرالشيخ

إعداد / ريهام خالد فرحات حمادة

مستخلص البحث:-

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الذات والطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٩٨) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية والرابعة بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٩-٢٢) عامًا، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٢٧) عامًا، وانحراف معياري ($\pm 1,210$) عامًا في العام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس إدارة الذات (إعداد/ هويدة حنفي محمود، ٢٠١٣)، ومقياس الطموح الأكاديمي (إعداد/ إسلام عبدالحفيظ عمارة، ٢٠٢٠)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الذات والطموح الأكاديمي عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يعني أنه كلما ارتفعت إدارة الذات أدى إلى ارتفاع الطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.

الكلمات المفتاحية: إدارة الذات، الطموح الأكاديمي، طلبة كلية التربية.

Abstract:

The aim of the current research is to reveal the relationship between self-management and academic ambition among students of the Faculty of Education, The study sample consisted of (698) male and female-students from the second and fourth years at the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University, Their age ranged between (19-22) years, with an average age of (20.27) years and a standard deviation of (± 1.210) years in the academic year (2024-2025), The study tools included the self-management scale (prepared by/ Mahmoud, 2013), and the academic ambition scale (prepared by/ Emara, 2020), and the results revealed of a positive, statistically significant correlation between self-management and academic ambition at the level of (0.01) this means that the higher the self-management, the higher the academic ambition among the students of the Faculty of Education.

Keywords: Self-Management, Academic Ambition, students of the Faculty of Education,.

أولاً: مقدمة البحث

يعتبر التعليم الجامعي أحد الركائز الأساسية التي يعتمد عليها المجتمع في تحقيق التقدم والتطور، ويُقاس مدى تطوره بقدرته علي الاستجابة السريعة للمتغيرات الاجتماعية والتعامل مع التحديات التربوية التي يطرحها مجتمع المعلومات، ويعتمد نجاح العملية التعليمية علي مجموعة من العوامل التي تتطلب التزاماً متواصلاً وسعيّاً جاداً لفهمها والإلمام بها، ويعتبر الطالب الجامعي المحور الأساسي الذي يقوم عليه التعليم الجامعي والذي يهدف إلي تطوير المهارات العقلية والاجتماعية، مما يجعل التعليم الجامعي استثماراً في الثروة البشرية التي تسهم في تنمية الفرد والمجتمع.

وأوضح (Ducheva, 2010, 41) أن الخطوة الأولى للنجاح في حياة الفرد يبدأ من قدرته علي إدارة ذاته بفاعلية وكفاءة، فإدارة الذات تُعتبر واحدة من أهم العوامل الأساسية التي تساعد الفرد علي تحقيق النجاح في مجالات متعددة بما في ذلك النجاح الاجتماعي والأكاديمي والمهني، لذلك يجب علي القائمين علي التوجيه المهني والإرشاد النفسي علي تقديم الدعم المناسب للطلاب في مراحلهم الدراسية المبكرة وأيضاً خلال مسيرتهم المهنية علي تنمية مهارات إدارة الذات التي تزيد من وعي الأفراد بنقاط قوتهم وضعفهم مما يحقق في النهاية الصحة النفسية الجيدة للفرد وهو ما يعد عنصراً أساسياً في تعزيز جودة الحياة والقدرة علي التكيف مع التحديات اليومية.

وأشارت سناء حسن عماشة (٢٠١٩) أن الطموح الأكاديمي عاملاً أساسياً في حياة الطالب الجامعي حيث يؤثر بفعالية علي حياته الجامعية

كما يعتبر عنصراً رئيسياً في تحقيق النجاح والإنجاز ومؤشراً علي قدرة الطالب في الوصول إلي أهدافه الحالية والمستقبلية، ونظراً لأهمية الطموح ودوره المؤثر في حياة الطالب الجامعي يُعد الطموح الأكاديمي معياراً مهماً يظهر مدى التزام الطالب بمبادئ المواطنة الصحيحة والانتماء إلي مجتمعه الجامعي مما يسهم في توفير مناخ نفسي واجتماعي متوازن للطالب، ويحدد الطموح الأكاديمي مدى استعداد الطالب للتعلم وقدرته علي التكيف مع البيئة الاجتماعية المحيطة ويظهر ذلك بوضوح عندما يسعى الطالب علي تحقيق أهدافه التعليمية معتمداً علي ما يمتلكه من إمكانيات عقلية وثقافية واجتماعية.

كما أوضحت مها فتح الله نوير (٢٠١٦، ٢٣٥) أن الطموح الأكاديمي يُعتبر سمة ثابتة نسبياً لدى الطلاب حيث يولد لديهم طاقة إيجابية بداخلهم تُحفزهم وتُوجههم نحو تحقيق أهداف يرغبون في الوصول إليها، ويتضمن هذا الطموح تحديد معايير أداء عالية تتناسب مع قدراتهم مما يُعبر عن مدى تطور طموحاتهم المستقبلية التي يسعون لتحقيقها تدريجياً علي مدار مسيرتهم الأكاديمية معززاً بنجاحاتهم المتواصلة، ولتحقيق هذه الأهداف يصبح من الضروري أن تتوافر لدى الطلاب مجموعة من العوامل الأساسية التي تمثل قاعدة قوية لمسيرتهم، وتشمل هذه العوامل الكمالية السوية، والنظرة الإيجابية نحو المستقبل، والجرأة علي اتخاذ القرارات المحسوبة، والأداء المميز مما يشكل حافزاً قوياً يحفزهم علي تحقيق طموحاتهم الأكاديمية.

ثانياً: مشكلة البحث

علي الرغم من الدور الذي تلعبه إدارة الذات باعتبارها مهارة ضرورية في تحقيق الطموح الأكاديمي، إلا أن العديد من طلبة كلية التربية بجامعة كفرالشيخ يواجهون عقبات في تطويرها، وهذا يؤثر تساؤلات عن العلاقة بين إدارة الذات والطموح الأكاديمي لهؤلاء الطلبة ونجاحهم في تحقيق أهدافهم الدراسية التي يسعون في الوصول إليها.

بناءً على ما سبق عرضه في المقدمة من إطار نظري يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في ضوء التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين إدارة الذات والطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية؟

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين إدارة الذات والطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.

رابعاً: أهمية البحث

إن لهذه الدراسة أهمية من الناحيتين النظرية والتطبيقية علي النحو التالي:

١- الأهمية النظرية

- تهتم الدراسة بالمرحلة الجامعية التي تعتبر من أهم مراحل حياة الفرد.

- أهمية المتغيرات التي تتناولها الدراسة والمتمثلة في إدارة الذات والطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.
- ندرة الدراسات خاصة في البيئة العربية - علي حد اطلاع الباحثة - التي تناولت العلاقة بين إدارة الذات والطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.

٢- الأهمية التطبيقية

- لفت انتباه القائمين بالتدريس إلى أهمية إدارة الذات والطموح الأكاديمي، مما يجعلهم يوجهون طلابهم إلى اكتساب الثقة بالنفس والقدرة علي وضع الأهداف والعمل علي تحقيقها.
- ما استخدمته الدراسة من أدوات قياس وضبطتها إحصائياً، وهي مقياس إدارة الذات والطموح الأكاديمي.
- جذب انتباه الباحثين لإجراء دراسات متشابهة ولكن علي فئات عمرية مختلفة.

خامساً: المصطلحات الإجرائية للبحث

١. إدارة الذات Self-Management

تتبنى الباحثة تعريف هويدة حنفي محمود (٢٠١٣، ٥) لإدارة الذات علي أنها مجموعة من المهارات التي يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه، وتحديد احتياجاته، ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها وتتضمن العديد من المهارات مثل: إدارة الوقت، إدارة الانفعالات، إدارة العلاقات الاجتماعية، والثقة بالنفس والدافعية الذاتية.

٢. الطموح الأكاديمي Academic Ambition

تتبنى الباحثة تعريف إسلام عبدالحفيظ عمارة (٢٠٢٠، ٤١) للطموح الأكاديمي علي أنه رغبة الفرد في تحقيق النجاح والتفوق في نظريته المستقبلية وتحمله للمسئولية والميل للكفاح والمثابرة وقدرته علي تحديد الأهداف والتعامل معها.

سادساً: الإطار النظري

أولاً: إدارة الذات Self-Management

نشأة إدارة الذات

تعود بداية استخدام مفهوم إدارة الذات إلي أوائل مطلع السبعينات من القرن العشرين حيث شهد هذا المفهوم تطوراً ملحوظاً في المصطلحات المتعلقة به علي مر العقود التالية وهذا ما أشار إليه (1998) McDougall حيث ذكر أن بداية هذا المفهوم اعتمد علي مصطلح الضبط الذاتي للسلوك Behavioral self-control في أوائل السبعينات، ثم تطور المصطلح ليصبح إدارة الذات السلوكية Behavioral self-management في أواخر الثمانينيات، وفي منتصف التسعينيات تم استخدام مصطلح تحديد الذات Self-determination، وهو مما أكد عليه ديان برادلي، ومارغريت سيرز، وديان سوتلك (٢٠٠٠، ٢٦٧) علي أن عدة مصطلحات استخدمت بشكل تبادلي في معظم المصادر العلمية للإشارة إلي إدارة الذات، ومن بين هذه المصطلحات "ضبط الذات" Self-control و"تنظيم الذات" Self-regulation وغيرها.

وأشار (1998) McDougall أن استبدال مصطلح "الضبط الذاتي للسلوك" بمصطلح "إدارة الذات" في نهاية الثمانينات كان نتيجة لبعض

المعاني السلبية المرتبطة بمفهوم "الضبط"، فهو يوضح أن هذا التغيير لم يكن ناتجاً عن تغيرات جوهريّة في المفهوم نفسه بل كان تعبيراً عن الحاجة إلي إيجاد مصطلح أكثر إيجابية وملائمة للسياقات المختلفة، وعلي الرغم من هذا التطور في صياغة المصطلح يظل مصطلح "إدارة الذات" واسع الانتشار في العديد من المجالات خاصة في العلوم التربوية والنفسية.

وأكدت دراسة (Katherin 2000) أن مفهوم إدارة تطور عبر العقود الأخيرة، ففي السبعينات ظهر مفهوم الضبط الذاتي، وفي بداية الثمانينات تغير المصطلح إلي إدارة الذات.

مفهوم إدارة الذات

يُعتبر مفهوم إدارة الذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس والصحة النفسية وقد نال اهتماماً واسعاً من قبل الباحثين والمتخصصين في مجالات متنوعة، وظهرت العديد من التعريفات التي حاولت تفسير هذا المفهوم بطرق مختلفة ويمكن توضيحها علي النحو التالي:

عرفها كل من حمدي محمد ياسين ورنا علي عاشور (٢٠١٩، ٢٧٠) أنها مجموعة الأنشطة التي يمارسها الفرد بهدف توجيه ذاته ومراقبتها وتعزيزها والعمل علي تدعيمها وتعمل هذه الأنشطة علي تطوير مهاراته وقدراته لتحقيق التقدم في مختلف جوانب حياته.

كما عرفها يحيي مبارك خطاطبة (٢٠٢٠، ١٠٣) أنها تحكم الفرد في حياته من خلال اكتساب المهارات الشخصية الضرورية وتطبيق استراتيجيات محددة تهدف إلي التحكم في سلوكياته وتعديلها بشكل فعال مما يسهم في تحقيق النجاح والتوازن الشخصي.

وأكد كل من Rakib, Aziz, Aziz & Sanusi (2023) أنها المهارة التي تُشجع الفرد علي الإبداع والابتكار وتساهم في تعزيز قدرته علي التوجيه والتحفيز الذاتي خاصة عند التعامل مع المهام الهامة والمعقدة وإنجازها بكفاءة، وتشمل الإدارة الذاتية مجموعة من العمليات الداخلية التي يمارسها الأفراد للسيطرة علي سلوكياتهم وتحقيق نتائج محددة بشكل فعال.

وعرفها كل من Gimbert, Miller, Herman, (2023) و Breedlove & Molina أنها قدرة الفرد علي تنظيم عواطفه وأفكاره وسلوكياته في مختلف المواقف التي تساعد علي إدارة التوتر بفعالية والسيطرة علي دوافعه وانفعالاته، ومن خلال هذه المهارة يُعزز الفرد من مثابرته في مواجهة التحديات مما يجعله أكثر قدرة علي تحقيق الأهداف المطلوبة وتحقيق النجاح في حياته.

يتضح مما سبق أن إدارة الذات تشير إلي القدرة علي التحكم في الأفكار والمشاعر بهدف تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية بكفاءة وفعالية، ومن خلال تطوير هذه القدرة يتمكن الفرد من ضبط أفكاره ومشاعره بطريقة موجهة نحو تحقيق أهدافه سواء في الحياة الشخصية أو المهنية مما يساعده علي تحسين أدائه واتخاذ قرارات أكثر فعالية وتنفيذ خطط أكثر تنظيماً.

أبعاد إدارة الذات

تناولت العديد من الدراسات أبعاد إدارة الذات، حيث تضمنت إدارة الوقت وإدارة الانفعالات والعلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس وال ضبط الذاتي (أمينة بنت عبدالله العايد، ٢٠١٩؛ فاطمة الزهراء عبدالواحد، ٢٠٢١؛ سهام أحمد السرحاني وأمينة مصطفى أبو النجا وهيام فتحي صالح، ٢٠٢١)

وأضافت دراسات أخرى مهارات المزاج والمهارات التكيفية والتنوع في الموارد (Martina, Stevens, Westerhof, 2012؛ إيمان شريف الثوابية وعادل جورج طنوس، ٢٠٢١).

وحددت دراسات أخرى أبعاداً منها التخطيط ووضع الأهداف والإشراف والمرونة والتحدي والمثابرة (حازم بدرى أحمد، ٢٠١٣؛ Tarmidi & Yusup, 2021).

وتتبنى الباحثة أبعاد هويدة حنفي محمود (٢٠١٣، ٥) لإدارة الذات وهي:

١. إدارة الوقت **Time Management**: ويقصد بها قدرة الفرد علي الاستخدام الرشيد للوقت من خلال تحديد الاحتياجات، ووضع الأهداف لتحقيقها، والأولويات للمهام المطلوبة من خلال التخطيط والالتزام والتحليل والمتابعة وعمل جداول الأعمال بالإضافة إلي المدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة.

٢. إدارة الانفعالات **Emotions Management**: ويقصد بها مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة، والقدرة علي الخروج من الحالات المزاجية السيئة، وتهدئة النفس وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة من حيث نوعها (سعادة - حزن - غيرة - خوف) وشدتها (معتدل - متطرف).

٣. إدارة العلاقات الاجتماعية **Social Relationships Management**: ويقصد بها قدرة الفرد علي تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية 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 للأمور بالإضافة إلى التعاون والسعي لتحقيق الأهداف من خلال العمل في فريق.

٤. **الثقة بالنفس Self Confidence**: ويقصد بها شعور عام يكونه الفرد عن ذاته ويتضمن إحساسه بقيمته، وتقبله لذاته وتقديره واحترامه لها باعتباره يمتلك من القدرات والإمكانات والمهارات التي تؤهله ليعتمد علي ذاته في الحكم والتصرف للمواقف التي يتعرض لها بطرق مختلفة.

٥. **الدافعية الذاتية Self- Motivation**: ويقصد بها قدرة الفرد علي 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.

وتوضح دراسة Jennifer & Marie (2013) وجود علاقة موجبة ودالة بين إدارة الذات وإدارة الوقت وجودة الحياة، كما أن لإدارة الذات مردود إيجابي علي الفرد.

النظريات المفسرة لإدارة الذات

أصبح مفهوم إدارة الذات موضوعاً ذا أهمية كبيرة في علم النفس، حيث قدم العديد من العلماء نظريات تسلط الضوء علي دوره الأساسي، وسنعرض ذلك فيما يلي:-

أ- نظرية التحكم والسيطرة

تشير هذه النظرية إلي أن سلوك الفرد يتحدد من خلال الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه بالإضافة إلي الوسائل والاستراتيجيات التي يعتمدها لتحقيق تلك الأهداف، فالأهداف تمثل الدافع الأساسي وراء تصرفات الأفراد، لذلك تعتبر إدارة الذات عملية تتطلب من الأفراد القدرة علي وضع

أهداف واضحة ودقيقة، ومتابعة تقدمهم وإنجازاتهم بشكل دوري ومنتظم، ومحاولة تقليل التناقضات التي قد تنشأ بين الطرق والأساليب التي يستخدمونها لتحقيق أهدافهم وبين حالتهم الشخصية والظروف المحيطة بهم (Denise & John, 2006, 5).

ب- نظرية الإرادة والسيطرة علي الموارد الذاتية

يعرف عاطف عمارة (٢٠٠٦، ٦٢) الإرادة بأنها القوة الدافعة التي تحفز الإنسان علي تحويل الأفكار من مرحلة التصور والتخيل إلي مرحلة التنفيذ والتطبيق الفعلي، فكل فكرة أو تصور تحتاج إلي قوة تدفعه نحو التحقق في الواقع وتلك القوة هي الإرادة.

وتستند نظرية الإرادة في تفسير سلوك إدارة وتنظيم الذات علي الافتراضات التالية:

- أن قدرة الفرد إدارة وتنظيم ذاته محدودة لا يمكن تجاوزها.
- تعتمد جميع مهام إدارة الذات وتنظيمها علي موارد وأساليب ثابتة محددة، مما يجعل من الصعب الحفاظ علي الوتيرة التي بدأ بها الفرد في تحقيق أهدافه الأولية دون وجود إرادة قوية تدفعه.
- يعتمد نجاح الفرد في إدارة ذاته علي وجود الموارد الذاتية من ناحية وعلي قدرته في التحكم بتلك الموارد من ناحية أخرى.

ج- النظرية السلوكية

تؤكد النظريات السلوكية بشكل أساسي علي أهمية الحوافز في تنظيم وتعديل سلوك الفرد، وعلي الرغم من أن هذه النظريات تسعى إلي فهم السلوك وكيفية تعديله فإن الآليات التي تقدمها تمثل نماذج قيمة لإدارة

الذات حيث تركز بشكل خاص علي كيفية تحديد الأهداف بوضوح، بالإضافة إلي تحديد الجوانب الأساسية المختلفة التي تؤثر في تحقيق هذه الأهداف مما يساهم في تنظيم وإدارة الذات بفاعلية، ومع ذلك يواجه الأفراد تحديات متعددة أثناء عملية تغيير السلوك الذي يتم عبر مراحل متعددة قد لا تكون دائماً نحو الأفضل بسبب تأثير عوامل متعددة ومتغيرة تختلف من مرحلة إلي أخرى وبالتالي فإن السلوك ليس ثابتاً وإنما يتغير بتغيير تلك العوامل، وتؤكد النظرية السلوكية أن التدخلات اللازمة لإحداث تغييرات في سلوك الأفراد يجب أن تكون مصممة خصيصاً لتتناسب مع كل مرحلة من مراحل التغيير، ويتطلب ذلك مراعاة الاختلافات في الآليات والاستراتيجيات التي تؤثر علي سلوك الأفراد مما يضمن تحقيق نتائج إيجابية ومستدامة (Denise & John, 2006,7).

د - النظرية المعرفية الاجتماعية

تعتمد نظرية التعلم الاجتماعي علي استخدام مجموعة من المفاهيم السلوكية والإنسانية بهدف تفسير الوظائف النفسية وذلك من خلال التركيز علي التفاعل المستمر بين العوامل الشخصية والعوامل البيئية، وتعتبر البيئة عاملاً مؤثراً في تشكيل سلوك الأفراد ولكن الأفراد أيضاً يسهمون في تشكيل بيئتهم الخاصة جزئياً من خلال أفعالهم وتصرفاتهم، فالناس لا يتفاعلون مع المثيرات كما هي في صورتها الأصلية بل يستجيبون لها بناءً علي تفسيرهم الشخصي في النظرية المعرفية الاجتماعية، ويُعتبر كل من العوامل الداخلية والخارجية ذات أهمية كبيرة في توجيه سلوك الفرد، في هذا السياق يتم النظر إلي "لعوامل الشخصية، والأحداث البيئية، والسلوكيات" كعناصر رئيسية تؤثر علي كيفية تصرف الأفراد، فالعوامل الشخصية تشمل

المعتقدات والتوقعات والاتجاهات والمعرفة التي تؤثر علي سلوك الفرد والأحداث البيئية تشمل مصادر التأثير وعواقب الأفعال والأشخاص الذين يتعاملون معهم والمواقف الفيزيائية المحيطة أما السلوك يشمل الأفعال الفردية والاختبارات والعبارات اللفظية، جميع هذه العناصر تتفاعل بشكل متبادل حيث تؤثر كل واحدة منها في الأخرى وقد أطلق "باندورا" علي هذه العملية مفهوم "الحتمية التبادلية" (عبد اللطيف حسين فرج، ٢٠٠٧، ٢٤٤).

ويتضح للباحثة مما سبق أن نظرية التحكم والسيطرة تتطلب من الأفراد التزاماً قوياً لتحقيق أهدافهم ومتابعة إنجازاتهم والسعي لتقليل الفجوات بين الطرق والأساليب المستخدمة في تحقيق هذه الأهداف والظروف الشخصية والمواقف البيئية التي قد تؤثر علي تقدمهم، وأن نظرية الإرادة والسيطرة علي الموارد الذاتية تؤكد علي أهمية الإرادة كعامل رئيسي في إدارة الذات فالأفراد الذين يمتلكون إرادة قوية غالباً ما يكونون أكثر قدرة علي التغلب علي العقبات والتحديات التي تواجههم مقارنةً بالذين يعتمدون علي المهارات والمعرفة فقط، وأن النظرية السلوكية تعتبر السلوك الإنساني هو نتاج تفاعل معقد بين الأفراد والبيئة وليس مجرد ردود فعل علي المتغيرات البيئية، وأن النظرية المعرفية الاجتماعية توضح أن إدارة الذات تتعلق بقدرة الفرد علي التحكم في أفكاره ومشاعره لتحقيق إمكاناته وتحمل المسؤولية عن القرارات التي يتخذها الفرد والسعي نحو تحقيق أهدافه.

ثانياً: الطموح الأكاديمي Academic Ambition

مفهوم الطموح الأكاديمي

جاء تعريف (Long man Active Study, 2012, 35) Dictionary الطموح الأكاديمي بأنه رغبة شديدة ومستمرة لتحقيق هدف معين أو شيء ما مما يدفعه إلى التقدم والإنجاز.

بينما عرفه (Abdelrazek, 2016, 63) أنه سمة ثابتة نسبياً لدى الطلاب تولد لديهم طاقة إيجابية تحفزهم وتدفعهم نحو تحقيق الأهداف المرغوبة من خلال وضع معايير أداء عالية تتناسب مع قدراتهم الشخصية مما يعكس مدى الارتقاء بمستواهم الأكاديمي.

واتفقت كل من علا عبدالرحمن محمد (٢٠١٩، ٢٧)، وعفاف عبد اللاه عثمان (٢٠٢٠، ٥٧٠) أن الطموح الأكاديمي يُمثل النظرة الإيجابية التي يحملها الطالب نحو المستقبل وتشمل قدرته علي تحديد أهدافه بوضوح ودقة والعمل علي تحقيقها من خلال التخطيط المنظم بالإضافة إلي تحمل المسؤولية وتقبل التغييرات والمثابرة المستمرة في السعي نحو النجاح والتفوق.

وعرفت نورا محمد الحربي (٢٠٢٣، ٣٣٩-٢٤٠) الطموح الأكاديمي علي أنه المستوى الذي يسعى الطالب في الوصول إليه من خلال النجاح والتفوق في دراسته، ويتضمن ثلاثة أبعاد هم: النظرة للحياة والمستقبل، والتفوق الدراسي وتحمل المسؤولية، والاعتماد علي النفس.

ويتضح للباحثة مما سبق أن الطموح الأكاديمي هو الرغبة القوية في النجاح والدافع القوي الذي يضعه الفرد لنفسه كهدف يسعى للوصول إليه في

مراحل حياته المختلفة، ويظهر هذا الطموح من خلال قدرة الفرد علي تحديد أهداف واضحة والعمل علي تحقيقها بهدف الوصول إلي مستوى تعليمي أفضل واكتساب مهارات أكثر.

أبعاد الطموح الأكاديمي

تتبنى الباحثة أبعاد إسلام عبدالحفيظ عمارة (٢٠٢٠، ٤١) للطموح الأكاديمي وهي:

١. **النظرة المستقبلية:** وتعني تصورات الطالب وطموحاته لحياته المستقبلية.
٢. **تحمل المسؤولية:** وتظهر من خلال تحديد مسؤوليات معينة والالتزام بتنفيذها دون الاعتماد علي الغير في أدائها.
٣. **التعامل مع الأهداف:** ويظهر من خلال قدرة الفرد علي تحديد الأهداف بوضوح بحيث تتناسب مع إمكانياته وطموحاته، والسير وفق خطط محددة للوصول إلي هذه الأهداف.
٤. **الميل للكفاح والمثابرة:** ويقصد به الإصرار علي مواجهة العقبات والتحديات مع التصميم علي تخطيها.

النظريات المفسرة للطموح الأكاديمي

تناولت العديد من النظريات موضوع الطموح بشكل مباشر أو غير مباشر، وفيما يلي عرض لأهم النظريات التي تناولت الطموح الأكاديمي:-

أ - نظرية المجال ل Keart Levin

تُعتبر هذه النظرية هي أولي النظريات التي فسرت مستوى الطموح والنظرية الوحيدة التي تناولت هذا التفسير بشكل مباشر، حيث يوضح Levin أن هناك عدة عوامل تعمل كدوافع ومحفزات للتعليم في المدرسة وقد أطلق عليها ما يُعرف بمسمى "مستوى الطموح"، وهذا المستوى من الطموح

يعمل علي خلق وتحديد أهداف جديدة فعندما يشعر الفرد بحالة من الرضا والاعتزاز بذاته نتيجة لإنجازات التي حققها، فيسعى إلي تعزيز هذا الشعور الطيب ويتطلع إلي تحقيق أهداف أكثر صعوبة وابتعاداً عن الأهداف الأولية التي حققها وهذا يشير إلي حالة عقلية يتم تسميتها بمستوى الطموح (رمزية الغريب، ١٩٩٩، ٣٢٧).

ب- نظرية Alfred Adler

ينتمي Adler إلي رواد المدرسة التحليلية الجديدة وكان من تلاميذ Freud ولكنه انشق عنه بسبب عدم انسجامه مع بعض أفكاره، وأسس التحليلية الجديدة التي أكد فيها علي فكرة كفاح الفرد للوصول إلي النمو والارتقاء تعويضاً عن مشاعر النقص، وتؤكد نظريته علي أهمية الذات كفكرة معارضة لمفاهيم Freud حول الأنا الدنيا والوسطى والعليا، كما أكدت النظرية علي أهمية العلاقات الاجتماعية بالتركيز علي الحاضر بدلاً من العيش في الماضي، وتتنظر نظرية Adler إلي الإنسان ككائن اجتماعي لديه القدرة علي وضع خطط لأعماله وتوجيهها؛ إذ تحركه أهدافه والحوافز الاجتماعية (عبدالرحمن محمد العيسوي، ٢٠٠٤، ١٠١).

ومن المفاهيم الأساسية عند Adler:

- الذات الخلاقة.
- أسلوب الحياة.
- الكفاح في سبيل التفوق.
- مشاعر النقص وتعويضها.
- الأهداف النهائية.

ج- نظرية القيمة الذاتية للهدف

هي نظرية وضعت قواعدها Escalona في عام 1940 وتقوم علي فكرة أن القيمة الذاتية للشيء هي التي تحدد الاختيار بالإضافة إلي احتمالات النجاح والفشل المتوقعة، كما تقوم هذه النظرية علي ثلاث حقائق وهي: ميل الأفراد للبحث عن مستوى طموح مرتفع نسبياً، وميل الأفراد لجعل مستوى الطموح يصل لحدود معينة، ووجود فروق كبيرة بين الناس فيما يتعلق بالميل الذي يُسيطر عليهم للبحث عن النجاح وتجنب الفشل، نجد أن بعض الناس يظهرون خوفاً شديداً من الفشل فيسيطر علي تصرفاتهم الأمر الذي يؤدي إلي مستوى متدني من القيمة الذاتية (نظيمة أحمد سرحان، ١٩٩٣، ١١٥).

د- النظرية الإنسانية

ترى النظرية الإنسانية أن الطموح الأكاديمي يمثل جانباً أساسياً في الشخصية، فعلي سبيل المثال اعتبر روجرز أن الطموح هو توجهاً قائماً علي الذات وجدارتها وهو نتاج لقوى مطالب ورغبات التقدير الاجتماعي حيث يسعى الفرد لتحقيق مكانته والتقدير من الآخرين.

وذكر ماسلو أن مستوى الطموح يعبر عن رغبة الفرد نحو تحقيق ذاته ، حيث ينتمي هذا الطموح إلي حاجات النمو التي لا تعمل فقط علي إشباع الذات بل تعمل علي تحسين الحياة، ويتضمن ذلك حاجات مثل القبول والاستحسان والإنجاز والتقدير والكفاية والاحترام (جابر عبد الحميد جابر، ١٩٩٠، ٥٥١).

بناءً علي ذلك تعتقد الباحثة أن كل نظرية قدمت تصوراً فكرياً حول كيفية تفسير مستوى الطموح، حيث تُظهر نظرية المجال أن هناك علاقة

وثيقة بين ارتفاع مستوى الطموح لدى الفرد والشعور بالرضا عن الذات، وأكدت نظرية Adler علي أن الشعور بالذات والعلاقات الاجتماعية يعتبران عاملين أساسيين كعوامل مؤثرة في تحفيز الذات لتحقيق طموحاته، بينما في نظرية القيمة الذاتية للهدف نجد أن الأفراد يحددون اختياراتهم بناءً علي القيمة الذاتية التي يضعونها للهدف كما أنهم يحددون توقعاتهم بما يتناسب مع قدراتهم، أما النظرية الإنسانية أن الطموح الأكاديمي عنصراً أساسياً في تشكيل الشخصية وتحفز الأفراد علي السعي نحو النجاح لتحقيق مكانته الاجتماعية.

سابعاً: إجراءات الدراسة

• منهج الدراسة

تتبنى الدراسة الحالية المنهج الوصفي والذي يتناول وصف الظواهر النفسية بالدراسة دون التدخل بإحداث تغيرات بها وذلك بهدف الكشف عن العلاقة بين إدارة الذات والطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.

• العينة

تم اجراء الدراسة باستخدام نوعين من العينات، الأولى لحساب الكفاءة السيكمترية لأدوات الدراسة، والثانية للحصول على البيانات الأساسية اللازمة للدراسة، وفيما يلي وصف لكل نوعاً منهما وذلك على النحو التالي:

أ- عينة الكفاءة السيكمترية للأدوات المستخدمة

وتكونت هذه العينة من (٩٩) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية

والرابعة بكلية التربية جامعة كفرالشيخ.

ب- عينة الدراسة الأساسية

وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٦٩٨) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية والرابعة بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، وتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٩-٢٢) عامًا، بمتوسط عمري قدره (٢٠.٢٧) عامًا، وانحراف معياري (± ١.٢١٠) عامًا.

• أدوات الدراسة

١ - مقياس إدارة الذات (إعداد/ هويدة حنفي محمود، ٢٠١٣)

يتكون المقياس من (٥٢) مفردة تقيس (٥) أبعاد أساسية لإدارة الذات وهي إدارة الوقت وتتكون من (١٣) فقرة، وإدارة الانفعالات وتتكون من (١١) فقرة، وإدارة العلاقات الاجتماعية وتتكون من (٩) فقرات، والثقة بالنفس وتتكون من (٩) فقرات، والدافعية الذاتية وتتكون من (١٠) فقرات.

ويتم تقدير درجات المقياس علي تدرج خماسي عن طريق (لا تنطبق أبداً - تنطبق قليلاً - تنطبق متوسط - تنطبق كثيراً - تنطبق كثيراً جداً) بحيث تكون (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) وتحسب الدرجة بطريقة عكسية في العبارات السالبة.

ثبات المقياس في البحث الحالي

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على عينة الخصائص السيكومترية (ن=٩٩) طالبًا وطالبة، وجدول (١) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١)

معاملات الثبات لمقياس إدارة الذات

الأبعاد الفرعية	معاملات ثبات إعادة التطبيق
إدارة الوقت	٠,٨٥٧
إدارة الانفعالات	٠,٧٩٢
إدارة العلاقات الشخصية	٠,٧٠٤
الثقة بالنفس	٠,٧٨٨
الدافعية الذاتية	٠,٨٠٧
الدرجة الكلية	٠,٨٨٩

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية معاملات مرتفعة وموجبة وتدل علي ثبات المقياس في الدراسة الحالية.

٢- مقياس الطموح الأكاديمي (إعداد/ إسلام عبدالحفيظ عمارة، ٢٠٢٠)

يتكون المقياس من (٢٧) فقرة تقيس (٤) أبعاد أساسية للطموح الأكاديمي وهي النظرة المستقبلية وتتكون من (٦) فقرات، وتحمل المسؤولية وتتكون من (٦) فقرات، والتعامل مع الأهداف وتتكون من (٨) فقرات، والميل للكفاح والمثابرة وتتكون من (٧) فقرات.

ويتم تقدير درجات المقياس علي خمسة بدائل لكل فقرة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي (موافق جداً - موافق - محايد - لا أوافق - لا أوافق مطلقاً)، وبذلك فإن درجة المقياس تتراوح بين (٥) كدرجة عليا و (١) كدرجة سفلى.

كدرجة دنيا لكل فقرة، وجمعت درجات الفقرات كلها لتحديد مجموع درجات علي المقياس ومن ثم تدرجت الدرجات من (٢٧: ١٣٥).

ثبات المقياس في البحث الحالي

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق على عينة الخصائص السيكمترية (ن=٩٩) طالبًا وطالبة، وجدول (٢) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٢)

معاملات الثبات لمقياس الطموح الأكاديمي

الأبعاد الفرعية	معاملات ثبات إعادة التطبيق
النظرة المستقبلية	٠,٧٦١
تحمل المسؤولية	٠,٧٣٠
التعامل مع الأهداف	٠,٨٢٣
الميل للكفاح والمثابرة	٠,٨٠٩
الدرجة الكلية	٠,٨٣٩

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الثبات سواء للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية معاملات مرتفعة وموجبة وتدل علي ثبات المقياس في الدراسة الحالية.

• الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

تم تحديد الأساليب الإحصائية في ضوء مشكلة الدراسة وفروضها وتمثلت في: المتوسط، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لبيرسون، وتم تحليل البيانات من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في تقنين الأدوات وتحليل نتائج الدراسة.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

١ - نتائج فرض الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

ينص الفرض على أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات إدارة الذات والطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين أبعاد كل من إدارة الذات والطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية، وجدول (٣) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجات إدارة الذات والطموح الأكاديمي لدى

طلبة كلية التربية

(ن = ٦٩٨)

الطموح الأكاديمي					إدارة الذات
الدرجة الكلية	الميل للكفاح والمثابرة	التعامل مع الأهداف	تحمل المسؤولية	النظرة المستقبلية	
**٠,٥٣٦	**٠,٤٥٦	**٠,٤٥٥	**٠,٢٩٤	**٠,٥١٧	إدارة الوقت
**٠,٢٥٨	**٠,٢٧٢	**٠,٢٠٢	**٠,١٦٤	**٠,٢٨٩	إدارة الانفعالات
**٠,٢٧٦	**٠,٢٦٣	**٠,١٧٠	**٠,١٢٩	**٠,٣٣٠	إدارة العلاقات الشخصية
**٠,٤٢١	**٠,٣٩٧	**٠,٢٩٢	**٠,١٦٣	**٠,٥٠٤	الثقة بالنفس
**٠,٤٥٢	**٠,٤٢٣	**٠,٣٠٤	**٠,٢١٥	**٠,٥١٧	الدافعية الذاتية
**٠,٥٠٠	**٠,٤٦١	**٠,٣٧٦	**٠,٢٢٨	**٠,٥٤٣	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) ذات دلالة إحصائية بين إدارة الذات (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) والطموح الأكاديمي (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يعني أنه كلما ارتفعت إدارة الذات أدّى ذلك إلى ارتفاع الطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن الطلبة الذين يمتلكون مهارات متقدمة في إدارة الذات مثل إدارة الوقت من خلال الاستخدام الرشيد للوقت وتحديد الاحتياجات والأولويات للمهام المطلوبة، وإدارة الانفعالات من خلال القدرة علي الخروج من الحالات المزاجية السيئة وتهديئه النفس والتصرف بحكمه في المواقف المختلفة، وإدارة العلاقات الاجتماعية عن طريق تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين من خلال التواصل معهم وحل المنازعات بينهم، والثقة بالنفس وتتضمن إحساسه بقيمته وتقبله لذاته وتقديره واحترامه لها باعتباره يمتلك من القدرات والامكانيات والمهارات التي تؤهله ليعتمد علي ذاته بطرق ملائمة في المواقف المختلفة، والدافعية الذاتية من خلال قدرة الفرد علي تحفيز ذاته لتحقيق أهدافه وتوجيه انفعالاته لحشد الطاقة وبذل الجهد والمثابرة، كل هذه المهارات تجعلهم أكثر قدرة علي تحقيق طموحاتهم الأكاديمية والسعي نحو تحقيق المزيد من الإنجازات، وبالتالي فإن الطلبة الذين يمتلكون مهارات متقدمة في إدارة الذات لا يقتصر نجاحهم علي وضع الأهداف فقط بل يمتد ليشمل تنفيذها بفعالية من خلال إدارة الوقت، والانفعالات، والعلاقات الاجتماعية، والثقة بالنفس، والدافعية الذاتية، مما يزيد من فرصهم في تحقيق طموحاتهم والوصول إلي مستويات متقدمة من النجاح والتفوق في مختلف مجالات الحياة.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كنز حسن دله وفاطمة مسعود محمد (٢٠٢٢) والتي توصلت إلي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة الدراسة، أي أن الطلبة الذين يتمتعون بمهارات جيدة في إدارة الوقت لديهم مستويات أعلى في الطموح الأكاديمي.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

إسلام عبدالحفيظ عمارة (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لمستوى الطموح الأكاديمي وصورة الأستاذ الداعم كما يدركها الطلاب في التنبؤ بقلق الاختبار. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠ (١٠٧)، ٣٥-٧٤.

آمنة بنت عبدالله العايد (٢٠١٩). إدارة الذات وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالرس بالمملكة العربية السعودية. *مجلة الدراسات الاجتماعية، جامعة العلوم والتكنولوجيا، اليمن*، ٢٥ (٢)، ٢٣-١.

إيمان شريف الثوابية وعادل جورج طنوس (٢٠٢١). الإدارة الذاتية وعلاقتها بقلق الأداء لدى عينة من المرشدين المتدربين في الأردن. *دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية*، ٤٨ (٣)، ٤٢١-٤٣٨.

جابر عبدالحميد جابر (١٩٩٠). نظريات الشخصية البناء، النمو، طرق البحث والتقويم، القاهرة: دار النهضة العربية، مصر.

حازم بدرى أحمد (٢٠١٣). أثر المقابلة الإرشادية والتقييم الذاتي في التقليل من الاضطرابات النفسية لطالبات الجامعة العراقية. مجلة الجامعة العراقية، ٤٨ (١)، ٤١٤-٤٣٦.

حمدي محمد ياسين، رنا علي عاشور (٢٠١٩). إدارة الذات كمحدد للتكؤ الأكاديمي لطلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس، مصر، ٢٠ (٣)، ٢٨٢-٢٦٥.

ديان برادلي، مارغريت سيرز، ديان سوتلك (٢٠٠٠). الدمج الشامل لذوي الاحتياجات الخاصة (وتطبيقاته التربوية). (ترجمة) عبدالعزيز السيد الشخص وعبدالعزيز العبد الجبار وزيدان أحمد السرطاوي. العين: دار الكتاب الجامعي.

رمزية الغريب (١٩٩٩). التعلم دراسة نفسية، تفسيرية، توجيهية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع.

سناء حسن عماشة (٢٠١٩). دراسة استطلاعية لإسهامات جامعة الطائف في تنمية قيم المواطنة لدى الطالبات وأثر هذه القيم علي مستوى طموهن الأكاديمي. المجلة العربية للتربية النوعية، ٣ (١٠)، ٣٢٠-٢٧٥.

سهام أحمد السرحاني وأمينة مصطفى أبو النجا وهيام فتحي صالح (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الذات للتخفيف من حدة الضغوط النفسية وأثره علي التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الجوف. **مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٨٩، ٢٦٥-٣٠٠.**

عاطف عمارة (٢٠٠٦). **الذكاء وقوة الإرادة، القاهرة: مكتبة المصطفى.**
عبدالرحمن محمد العيسوي (٢٠٠٤). **علم النفس التربوي، بيروت: دار النهضة للنشر والتوزيع.**

عبداللطيف حسين فرج (٢٠٠٧). **تحفيز التعلم. عمان: دار الحامد**
عفاف عبد اللاه عثمان (٢٠٢٠). فاعلية الذات الإبداعية والطموح الأكاديمي متغيرات تتبويه بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة جامعة نجران، **المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ٧٨، ٥٥٦-٦١٦.**

علا عبدالرحمن محمد (٢٠١٩). التفكير الجانبي وعلاقته بمستوى الطموح والقدرة علي اتخاذ القرار والتحصيل الأكاديمي لدى الطالبات المعلمات بالطفولة المبكرة بالجامعة. **مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، ٤٠(١١)، ١-٧٦.**

فاطمة الزهراء عبدالواحد (٢٠٢١). فاعلية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان. **مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٩(٢٢)، ١٤٩-٢٠١.**

كنز حسن دله وفاطمة مسعود محمد (٢٠٢٢). إدارة الوقت كمحدد للطموح الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية الآداب بجامعة سبها.

مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، ٢١(١) ١١-١٩.

مها فتح الله نوير (٢٠١٦). فاعلية وحدة إثرائية في الاقتصاد المنزلي قائمة علي التعليم التخيلي الموجه لإثراء الخيال العلمي والارتقاء بمستوى الطموح الأكاديمي للطالبات الموهوبات بالمرحلة الإعدادية. مجلة القراءة والمعرفة بالقاهرة، ١٧١، ٢١٧-٢٥٩.

نظيمة أحمد سرحان (١٩٩٣). العلاقة بين مستوى الطموح والرضا المهني للأخصائيين الاجتماعيين. مجلة علم النفس، ٧(٢٨)، ١١٢-١٢٤.

نورا محمد الحربي (٢٠٢٣). الطموح الأكاديمي كمنبئء بالرغبة في التعلم لدى العاديين والموهوبين من طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة. مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، ٩(٢)، ٣٢٩-٣٧٦.

هويدة حنفي محمود (٢٠١٣). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية. مجلة دراسات عربية في علم النفس بمصر، ١١(٣)، ٥٤١-٦١٨.

هويدة حنفي محمود (٢٠١٣). مقياس إدارة الذات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

يحيي مبارك خطاطبة (٢٠٢٠). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ١، ١٠٣-١٢٢.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Abdelrazek, G. (2016). Level of aspiration, critical thinking and future anxiety as predictors for the motivation to learn among a sample of students of Najran university. *International Journal of Education and Research*. 4(2), 61-70.
- Denise T., Raider & John, B.F. (2006). *Self-regulation in health behavior*. West Sussex.
- Ducheva, Z. (2010). Adjustment of the teacher to pedagogical community. *Trakia Journal of Sciences*, 8(3), 342-347.
- Gimbert, B. G., Miller, D., Herman, E., Breedlove, M., & Molina, C. E. (2023). Social emotional learning in schools: The importance of educator competence. *Journal of Research on Leadership Education*, 18(1), 3-39.
- Jennifer, M. (2013). Aging and technology perspectives of web- based chronic disease self-management. (*Master's thesis*). California State University.
- Katherin, J. (2000). *Self-management strategies to promote inclusion*.

- Longman. (2012). *Longman active study dictionary*. Nahdet Misr for Printing.
- Martina, C., Stevens, N., & Westerhof, G. (2012). Promotion of self-management in friendship. *Aging & Mental Health*, 16(2) 245-253.
- McDougall, D., & Brady, M.P. (1998). Initiating and fading self- management interventions to increase math fluency in general education classes. *Exceptional Children*, 64(2), 151-166.
- Rakib, M., Azis, M., Azis, F., & Sanusi, D.A. (2023). The effect of self-leadership and self-efficacy on entrepreneurship creativity: An empirical study on online business students, *Pegem Journal of Education and Instruction*, 13(3), 209-214.
- Tarmidi, D., & Yusup, A.M. (2021). *Technium Sustainability*, 1(2) 1-7.