

الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة

إعداد

أ.د/عبد المنعم أحمد الدردير
عميد كلية التربية بقنا سابقاً
وكيل الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع
جامعة جنوب الوادي

د/ محمد عبد الهادي عبد السميع
قسم علم النفس التربوي
كلية التربية بقنا
جامعة جنوب الوادي

أ/ إقبال أحمد أبوالمجد أحمد
باحثة ماجستير - قسم علم النفس التربوي
كلية التربية بقنا
جامعة جنوب الوادي

المستخلص :

يهدف البحث الحالي إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة ، وبلغ حجم العينة الاستطلاعية (٢١١) طالب وطالبة ، بمتوسط عمر زمني (١٦) عام ، ويبلغ عدد عبارات المقياس (٥٢) عبارة ، وقد استخدمت الباحثة أسلوب التحليل العاملي من الدرجة الأولى مع التدوير المتعامد باستخدام طريقة الفاريمكس ، وأسفرت نتائج التحليل عن ارتباط عبارات المقياس بالدرجة الكلية له بمعاملات ارتباط جميعها دال عند مستوى (0,01)، كما أسفر التحليل العاملي عن استخلاص سبع عوامل يتضمنه المقياس جميع تشبعاتها اكبر من 0,3 ، وأصبحت عبارات المقياس (٤٩) عبارة بعد حذف (٥) عبارات ناتج التحليل العاملي .

الكلمات المفتاحية :-

الخصائص السيكومترية ، مقياس إدارة الذات ، طلاب الثانوية العامة .

**The current research aims to verify the psychometric
properties of a measure of self - management of high school
students**

Prof.Dr.Abd-Elmnem Ahmed El-Drder
Dean of Faculty of Education, Qena
Vice Dean for Environmental Affairs
and Community Service
South Valley University

Dr.Mohamed Abd-Elhady Abs-Elsamea
Department of Educational Psychology
Faculty of Education
South Valley University

Iqbal Ahmed Abo-Elmagd Ahmed
Department of Educational Psychology
Faculty of Education
South Valley University

Abstract

The current research aims to verify the psychometric properties of a measure of self - management of high school students. The size of the survey sample was (211) students, with an average age (17) years. The number of items of the scale (52) Phrases. The Researcher used factor Analysis of the first class with Rotation Orthogonal using Fareemics method. Analysis results indicate the relation of the scale statements with the total result for it at level (0.01). The factor Analysis resulted in the extraction of seven factors that the scale include all their saturation Larger than 0,3, And the items of the scale became(49) after deleting (5) items of the outcome of the factor analysis.

Keywords;

Psychometric properties – self-management scale - secondary school students .

مقدمة :

إدارة الذات self management :

تعنى إدارة الذات أشياء مختلفة فى مجالات مختلفة وبالنسبة للتعليم ، وعلم النفس ، تشير إدارة الذات إلى الطرق والمهارات ، والاستراتيجيات التى يستطيع الأفراد من خلالها أن يوجهوا أنشطتهم الخاصة بفعالية نحو إنجاز الأهداف ، وتتضمن إدارة الذات إعداد هدف ، والتخطيط لتحقيقه ، ومتابعة وتنفيذ المهام ، وتقويم الذات ، والتقدير الذاتى ، وتنمية الذات . يوضح (Weiss 1999) إدارة الذات بأنها هى التى تجعل الفرد قادر على إتخاذ القرارات السليمة والتحكم فى الانفعالات وتحقيق الاهداف الخاصة به حيث يكون لها تأثير طبيعى على البيئة بطبيعة الحال .

حيث يشير أحمد ماهر (٢٠٠٨) أن إدارة الذات من الموضوعات الحيوية التى تشغل بال الأفراد ، ولكن للأسف فإن القليل من الناس يشغلهم هذا الأمر ، ونعرف جميعاً أن الفرصة الجيدة تأتى مره واحده ، وعلى الإنسان أن يستغلها تماما ، وموضوع إدارة الذات هو الذى يحقق هذا الأمر بنجاح .
إعداد المقياس :

قامت الباحثة ببناء مقياس إدارة الذات لطلاب الصف الثانى الثانوى العام ، على النحو

التالى

الهدف من المقياس :

هدف هذا المقياس لقياس إدارة الذات لدى طلاب الثانوية العامة من خلال مجموعة من

المواقف اللفظية.

الإعتبرات التى روعيت عند إعداد المقياس :

- أن يتضمن المقياس المستخدم فى الدراسة الحالية الأبعاد السبعة التى تسعى الباحثة لقياسها وهى (إدارة الوقت ، الثقة فى النفس ، العادات الدراسية ، العمل تحت الضغوط ، التخطيط ، تقويم الذات ، تقدير الذات) .
- راعت الباحثة عند صياغة المقياس أن تكون العبارات سلسلة من الناحية اللغوية ، وأن تكون قصيرة ومباشرة .
- قامت الباحثة بتوضيح الهدف من المقياس لأفراد العينة بشكل مبسط ، مع التأكيد على ألا تتفق وقتاً طويلاً أمام عبارة واحدة ، مع مراعاة عدم ترك أى عبارة دون إجابة .
- كما أوضحت الباحثة أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة تكون صحيحة إذا عبرت بصدق عن آرائهم ، وتكون الإجابة باختيار واحدة من خمس بدائل هى (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) .

- وأيضاً راعت الباحثة عدم ترتيب العبارات بالتسلسل لكي لا يوحي للطلاب بطريقة الإجابة .
 - كما راعت الباحثة التقارب في عدد عبارات كل بعد .
 - كما راعت الباحثة أن تكون الأبعاد متعددة ومتنوعة كي تشمل المقياس كله .
- تصميم المقياس :
- قامت الباحثة بالإطلاع على بعض المراجع العربية والأجنبية لتحديد التعريف الإجرائي للأبعاد .
 - قامت الباحثة بالإطلاع على بعض الدراسات السابقة للإستفادة منها في تحديد الأبعاد التي تناسب الدراسة الحالية .
 - قامت الباحثة بالإطلاع على بعض المقاييس الخاصة بإدارة الذات ومنها على سبيل المثال وليس الحصر :

اسم المقياس ولمن نسب	عدد الأبعاد	المرحلة العمرية	عدد العبارات	خيارات الإجابة
مقياس الإدارة الذاتية ، أسماء الزناتي ، (٢٠١١)	٥ أبعاد	المرحلة الجامعية	٢٩ عبارة	أوافق تماماً ، أوافق إلى حد ما ، أرفض تماماً
مقياس إدارة الذات ، د/ أزهار عبود حسون ، (٢٠١١)	٦ أبعاد	أساتذة الجامعة	٤٢ عبارة لا	دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، لا
مقياس إدارة الذات ، مصطفى إسماعيل ، (٢٠١٤)	٤ أبعاد	المرحلة الثانوية	٤٧ عبارة لا يحدث أبداً	دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، لا يحدث أبداً
اختبار إدارة الذات ، د/ناجي حسن (د.ت)	٥ أبعاد	المرحلة الجامعية	٥٠ عبارة	أوافق بشدة ، أوافق ، محايد ، أعارض ، أعارض بشدة
تقييم الذات ، (wies 1999)	بعد واحد	العمل	١٠ عبارات	صح أو خطأ
تقدير الذات ، (wies 1999)	بعد واحد	العمل	١٠ عبارات	صح أو خطأ
تحقيق الأهداف (wies 1999)	بعد واحد	العمل	٢٥ عبارة	صح أو خطأ
التعامل مع المواقف (wies 1999)	بعد واحد	العمل	١٥ موقف تتدرج أسفل كل موقف ٤ عبارات	أوافق تماماً ، أوافق أحياناً ، لا أوافق بشدة

وبناءً على ما سبق قامت الباحثة بتصميم مقياس إدارة الذات .

المفهوم الاجرائى لإدارة الذات : تعرف الباحثة إدارة الذات إجرائياً بأنها مجموعة الإمكانيات والمهارات التى تساعد الطالب على إدارته لوقته ، والتخطيط السليم لحياته ، وقدرته على العمل تحت شتى الضغوط ، وتقويمه لذاته عند الخطأ ، واستخدام أفضل الطرق والعادات وأيسرها للإستذكار ، ومدى تقدير الفرد لذاته وتقدير الغير له ، ويعرف مستوى الطالب فى إدارته لذاته بالدرجة التى يحصل عليها فى الأبعاد الفرعية المكونة للمقياس وهى (التخطيط-العادات الدراسية-إدارة الوقت-تقدير الذات-العمل تحت الضغوط-تقويم الذات-الثقة بالنفس) .
أبعاد إدارة الذات

١-التخطيط : وتعرفها الباحثة إجرائياً فى البحث الحالى بأنه قدرة الطالب على وضع تصور مبدئى لمهمه معينة ، مع تحديد الأهداف والخطط المناسبة لتحقيقها .
وعباراته هى :-

- لا أجد هدف لتحقيقه
- أخطط لمستقبلى المهني
- لا أهتم بماذا سأكون فى المستقبل .
- أجد صعوبة فى تحقيق هدفى
- دائماً هناك عقبات فى طريقى للنجاح
- يطلب الآخرون منى خفض صوتى أثناء المناقشة .
- مزاجى سئ فى معظم الأوقات .
- أتهرب من فهم المسائل / المواقف الصعبة .
- أحصل على المال بأى وسيلة .

٢- العادات الدراسية : وتعرفها الباحثة إجرائياً فى البحث الحالى بأنها قدرة الطالب على معرفة أفضل طريقة لإستذكاره لدروسه التى تساعده على تحقيق النجاح والتميز .
وعباراته هى :-

- أستطيع معرفة أخطائى والقدرة على تصحيحها .
- اقضى وقت كبير فى مشاهدة التلفزيون / الإنترنت .
- أستيقظ مبكراً للإستذكار .
- أترك المذاكرة لسماع فيلم /مباراة كرة قدم.
- أشعر بتقدير أسرتى لى .

• أدون الملاحظات المهمة أثناء شرح المعلم .
٣- إدارة الوقت : وتعرفها الباحثة إجرائياً فى البحث الحالى بأنها قدرة الطالب على استغلال الوقت فى أعمال مفيدة لتحقيق الأهداف فى أقل وقت وجهد ممكن .
وعباراته هى :-

- ألتزم بتنفيذ جدول أعمالى فى موعده .
 - يصعب عليا تنظيم أوقاتى
 - أخصص وقت للترفيه بتوازن مع أوقات الدراسة .
 - أجد سهولة فى وضع جدول للإستذكار .
 - لدى قدرة تحديد الوقت الذى تستغرقه مهمه معينه .
 - أحدد متى أحقق أهدافى .
 - أكتب مفكرة بما يجب أن أقوم به من مهام .
 - من الصعب استنارتى إنفعالياً .
- ٤-تقويم الذات : وتعرفه الباحثة إجرائياً فى البحث الحالى بأنه معرفة الطالب لحقيقة سلوكه ، ومعرفة ما إذا كان مرغوب به أم لا ، مع تصحيح السلوك الخاطئ وتجنب فعله ثانية .
وعباراته هى :-

- احترم مواعيدى مع الآخرين
 - أشعر بتأنيب الضمير عند فعل شئ خطأ .
 - أكرر السلوك الملائم واتجنب السلوك الخطأ .
 - أستفيد من أخطاء الآخرين .
 - أحاول التعرف على أسباب أخطائى .
 - ألقى اللوم على نفسى عند القيام بسلوك يرفضه الآخرون.
 - يسعدنى أن أكون مؤثر فى الناس .
 - أحاول أن أتغير عندما أعرف أننى أقوم بأشياء خاطئة .
- ٥- العمل تحت الضغوط : وتعرفه الباحثة إجرائياً فى البحث الحالى بأنه قدرة الطالب على التحكم فى الإنفعالات الناتجة منه تجاه مثير معين وتجنبه ، محاول الوصول للهدف .
وعباراته هى :-

- أهدئ من انفعالاتى الناتجة عن أى مشكلة تواجهنى .
- يصعب عليّ أن أسيطر على انفعالاتى القوية .

- أتمتع بالصبر في جميع المواقف .
 - أشعر بالتقصير من الناحية الدينية .
 - أشعر بالرضى عن نفسي دائماً .
- ٦- تقدير الذات : وتعرفه الباحثة إجرائياً في البحث الحالي في البحث الحالي بأنه إتجاهات الطالب نحو نفسه وتكون شاملة الإتجاهات الإيجابية والإتجاهات السلبية .
وعبارته هي :-

- أحب مظهرى أن يكون مهندم .
 - أبدأ عملى بالمهام السهلة ثم أتدرج فى الصعوبة .
 - أنا لست الشخص الذى أود أن أكون .
 - أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً فى كل الأوقات .
 - أشعر بالثقة فى نفسى معظم الأوقات .
- ٧- الثقة بالنفس : وتعرفها الباحثة إجرائياً فى البحث الحالي بأنها إدراك الطالب لقدراته ومهاراته وكفاءاته ، مما يؤدى إلى رسم الطالب صورة واقعية عن ذاته تجعله يتعامل بفاعلية مع المواقف والأحداث .
وعبارته هي :-

- يقلقنى التواجد مع عدد كبير من الناس .
- أتق فى قدرتى فى التعامل مع المواقف الصعبة .
- أتردد عند شراء الأشياء .
- أكافئ نفسى عند الإنتهاء من هدف صعب تحقيقه .
- أفعل أحياناً أشياء خاطئة .

صدق المقياس

استخدمت الباحثة أسلوب التحليل العاملى من الدرجة الأولى مع التدوير المتعامد باستخدام طريقة الفاريمكس (Varimax Rotation) وذلك لدرجات العينة الاستطلاعية البالغ عددها (211) لمقياس إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة الذى يتكون من (52) عبارة وتم إجراء التحليل العاملى Factorial Analysis لبنود المقياس، وتم تحليلها عاملياً بطريقة المكونات الأساسية Component Principal ، كما تم تحديد قيم التباين للعوامل (الجذر الكامن) ، كما تم إجراء التدوير بطريقة بروماكس Rotation Promax للعوامل .
واتبعت الباحثة المحكات الآتية :-

- تم أخذ العوامل التي جذرها الكامن أكبر من أو يساوى الواحد الصحيح .
- تم الإبقاء على العبارات التي تشبعت على عاملين طبقاً لأكبر تشبع ، أما العبارات التي العبارات التي تشبعت على ثلاثة عوامل فأكثر تم حذفها .
- تم الإبقاء على العبارات التي تشبعت بقيمة تشبع حدها الأدنى (٠,٣) وبلغ بذلك عدد عبارات المقياس (٤٧) عبارة ، وفي ضوء نتائج التحليل العاملى تم حذف ٥ من عبارات وهى (٥ و ١٨ و ٢٢ و ٢٧ و ٤٨) يوضح الجدول العبارات المكونة للعامل .

جدول (١)

الجذور الكامنة والنسب المئوية لتباين عوامل مقياس إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة المستخلصة من التحليل العاملى المتعامد

م	ترتيب العامل	الجذر الكامن	النسب المئوية لتباين العوامل
١	التخطيط	٣.٣٦٦	٦.٤٧٢
٢	العادات الدراسية	٣.٣٦١	٦.٤٦٣
٣	إدارة الوقت	٣.٢٣٢	٦.٢١٥
٤	تقويم الذات	٢.٩٧٩	٥.٧٢٩
٥	العمل تحت الضغوط	٢.٤٧٣	٤.٧٥٥
٦	تقدير الذات	٢.٤٧٠	٤.٧٥٠
٧	الثقة بالنفس	١.٩٧٩	٣.٨٠٦

النسبة المئوية للتباين الكلى للعوامل المستخلصة = ٣٨.١٩١

جدول (١)

عبارات العامل الأول لمقياس إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة (التخطيط) ٢١١ = ن

م	العبارات	التشبع	م	العبارات	التشبع
١٠	دائماً هناك عقبات فى طريقى للنجاح .	0.457	39	يطلب الآخرون منى خفض صوتى أثناء المناقشة	0.330
١٥	مزاجى سىء فى معظم الأوقات .	0.368	41	أخطط لمستقبلى المهنى.	0.546
١٦	أجد صعوبة فى تحقيق هدفى .	0.457	46	لا أجد هدف لتحقيقه.	0.703
٢٥	لا أهتم بماذا سأكون فالمستقبل .	0.637	52	أحصل على المال بأى وسيلة.	0.370
٣٢	أتهرب من فهم المسائل / المواقف الصعبة .	0.468			

يتضح من استعراض جدول (١) أن العامل الأول تشبعت به (٩) عبارات تراوحت هذا التشبعات ما بين (٠.٣٣٠ : ٠.٧٠٣) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها (٦.٤٧٢) من نسبة التباين العامي للمصفوفة ككل والتي بلغت (٣٨.١٩١) حيث ان عبارات هذا العامل تدور حول قدرة الفرد على التخطيط لذلك سمي العامل (التخطيط) .

جدول(٢)

إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة لمقياس الثاني عبارات العامل (العادات الدراسية) ن = ٢١١

م	العبارة	التشبع	م	العبارة	التشبع
٢	أدون الملاحظات المهمة أثناء شرح المعلم .	0.492	36	أشعر بتقدير أسرتي لى.	0.439
٢٠	أقضى وقت كبير فى مشاهدة التلفاز / الإنترنت .	0.615	42	أستطيع معرفة أخطائى والقدرة على تصحيحها.	0.383
٢٣	أستيقظ مبكراً للإستذكار .	0.411	44	أترك المذاكرة لسماع فيلم / ماتش مفضل.	0.616
٣١	أتحمل عناء اليوم لكى أحقق ما أريده غداً	0.578			

يتضح من استعراض جدول (٢) أن العامل الثانى تشبعت به (٧) عبارات تراوحت هذا التشبعات ما بين (٠.٣٨٣ : ٠.٦١٦) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها (٦.٤٦٣) من نسبة التباين العامي للمصفوفة ككل والتي بلغت (٣٨.١٩١) حيث ان عبارات هذا العامل تدور حول العادات الدراسية التى يقوم بها الطلاب لذلك سمي العامل (العادات الدراسية) .

جدول(٣)

إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة لمقياس الثالث عبارات العامل (إدارة الوقت)

ن = ٢١١

م	العبارة	التشبع	م	العبارة	التشبع
١	لدى قدرة تحديد الوقت الذى تستغرقه مهمة معينه .	0.478	30	أجد سهولة فى وضع جدول للإستذكار.	0.599
٣	أكتب مفكرة بما يجب أن أقوم به من مهام .	0.482	38	يصعب عليا تنظيم أوقاتي	0.420

الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة
أ.د/عبد المنعم أحمد الدردير /د/ محمد عبد الهادي عبد السميع /أ/ إقبال أحمد أبوالمجد أحمد

م	العبارة	التشيع	م	العبارة	التشيع
٢٨	من الصعب استنارتي إنفعالياً .	0.384	47	أحدد متى أحقق أهدافي.	0.420
٢٩	أخصص وقت للترفيه بتوازن مع أوقات الدراسة .	0.400	50	ألتزم بتنفيذ جدول أعمالى فى موعده.	0.537

يتضح من استعراض جدول (٣) أن العامل الثالث تشبعت به (٨) عبارات تراوحت هذا التشبعات ما بين (٠.٣٨٤ : ٠.٥٩٩) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها (٦.٢١٥) من نسبة التباين العاملى للمصفوفة ككل والتي بلغت (٣٨.١٩١) حيث ان عبارات هذا العامل تدور حول قدرة الفرد على إدارة وقته لذلك سمي العامل (إدارة الوقت).

جدول (٤)

عبارات العامل الرابع لمقياس إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة (تقويم الذات) ٢١١ = ن

م	العبارة	التشيع	م	العبارة	التشيع
٤	أحاول أن أتغير عندما أعرف أنني أقوم بأشياء خاطئة .	0.551	34	أشعر بتأنيب الضمير عند فعل شيء خطأ.	0.529
٨	أحترم مواعيدى مع الآخرين .	0.401	35	أكرر السلوك الملائم واتجنب السلوك الخطأ.	0.351
٩	أحاول التعرف على أسباب أخطائى .	0.582	43	يسعدنى أن أكون مؤثر فالناس	0.589
٢١	أستفيد من أخطاء الآخرين .	0.572	45	ألقى اللوم على نفسى عند القيام بسلوك يرفضه الآخرون .	0.583

يتضح من استعراض جدول (٤) أن العامل الرابع تشبعت به (٨) عبارات تراوحت هذا التشبعات ما بين (٠.٣٥١ : ٠.٥٨٩) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها (٥.٧٢٩) من نسبة التباين العاملى للمصفوفة ككل والتي بلغت (٣٨.١٩١) حيث ان عبارات هذا العامل تدور حول قدرة الفرد على تقويم ذاته لذلك سمي العامل (تقويم الذات) .

جدول (٥)

(العمل تحت الضغوط) (إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة لمقياس الخامس عبارات العامل ن

٢١١ =

م	العبارة	التشبع	م	العبارة	التشبع
٧	أهدئ من انفعالاتي الناتجة عن أى مشكلة تواجهني .	0.622	19	يصعب عليا أن أسيطر على انفعالاتي القوية .	٠.٦٢٧
١١	أشعر بالرضى عن نفسى دائماً .	0.634	49	أتمتع بالصبر فى جميع المواقف.	0.615
١٣	أشعر بالتقصير من الناحية الدينية .	0.353			

يتضح من استعراض جدول (٥) أن العامل الخامس تشبعت به (٥) عبارات ترواحت هذا التشبعات ما بين (٠.٣٥٣ : ٠.٦٣٤) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها (٤.٧٥٥) من نسبة التباين العاملي للمصفوفة ككل والتي بلغت (٣٨.١٩١) حيث ان عبارات هذا العامل تدور حول قدرة الفرد على العمل تحت الضغوط لذلك سمي العامل (العمل تحت الضغوط)

جدول(٦)

تقدير الذات) (إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة لمقياس السادس عبارات العامل

ن = ٢١١

م	العبارة	التشبع	م	العبارة	التشبع
٢٤	أبدأ عملى بالمهام السهلة ثم أندرج فى الصعوبة .	0.393	40	أشعر بالثقة فى نفسى معظم الأوقات .	0.949
٢٦	أنا لست الشخص الذى أود أن أكون .	0.373	51	أحب مظهرى أن يكون مهنم	0.737
٣٣	أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً فى كل الأوقات .	0.760			

يتضح من استعراض جدول (٦) أن العامل السادس تشبعت به (٥) عبارات ترواحت هذا التشبعات ما بين (٠.٣٧٣ : ٠.٧٦٠) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها (٤.٧٥٠) من نسبة التباين العاملي للمصفوفة ككل والتي بلغت (٣٨.١٩١) حيث ان عبارات هذا العامل تدور حول تقدير الفرد لذاته لذلك سمي العامل (تقدير الذات) .

جدول (٧)

الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة
أ.د/عبد المنعم أحمد الدردير /د/ محمد عبد الهادي عبد السميع /أ/ إقبال أحمد أبوالمجد أحمد

إدارة الذات لطلاب الثانوية العامة لمقياس السابع عبارات العامل (الثقة بالنفس) ن = 211

م	العبرة	التشبع	م	العبرة	التشبع
٦	أتردد عند شراء الأشياء .	0.620	١٧	أكافىء نفسى عند الإنتهاء من هدف صعب تحقيقه .	0.338
١٢	أفعل أحيانا أشياء خاطئة .	0.514	37	يقلقى التواجد مع عدد كبير من الناس .	0.333
١٤	أثق فى قدرتى فى التعامل مع المواقف الصعبة .	0.427			

يتضح من استعراض جدول (٧) أن العامل السابع تشبعت به (٥) عبارات تراوحت هذا التشبعات ما بين (٠.٣٣٣ : ٠.٦٢٠) وقد استوعب هذا العامل نسبة تباين مقدارها (٣.٨٠٦) من نسبة التباين العامى للمصفوفة ككل والتي بلغت (٣٨.١٩١) حيث ان عبارات هذا العامل تدور حول مدى ثقة الفرد بنفسه لذلك سمي العامل (الثقة بالنفس) .

ثبات المقياس :

قامت الباحثة أيضا بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وقد تراوحت قيمة ألفا (٠.٤٦١ و ٠.٩٢٠) وهو معامل دال إحصائيا يدل على إن مقياس ادارة الذات قيد البحث ذو ثبات عالي

جدول (٩) معامل ألفا كرونباخ لمقياس القلق ن=211

م	البعد	معامل ألفا	بعد تطبيق معادلة التصحيح معامل ألفا $\frac{r+1}{2}$
١	التخطيط	0.683	0.811
٢	العادات الدراسية	0.708	0.829
٣	إدارة الوقت	0.677	0.807
٤	تقويم الذات	0.677	0.807
٥	العمل تحت الضغوط	0.649	0.787
٦	تقدير الذات	0,595	0,746
٧	الثقة بالنفس	0,300	0,461
٨	الدرجة الكلية	0,825	0,921

تصحيح المقياس :

يتكون المقياس من (٤٧) عبارة ، (٣٠) منها موجبة ، و (١٧) منها سالبة ، وتقدر الدرجات في حالة العبارات الموجبة كما يلي :

"دائماً" تأخذ خمس درجات ، "غالباً" تأخذ أربع درجات ، "أحياناً" تأخذ ثلاث درجات ، "نادراً" تأخذ درجتين ، "أبداً" تأخذ درجة واحدة .

والعبارات الموجبة هي: ١،٢،٣،٤،٧،٨،٩،١١،١٤،١٧ ، ٢١،٢٣،٢٤، ٤٩،٥٠،٥١، ٢٨،٢٩،٣٠،٣١،٣٣،٣٤،٣٥،٣٦،٤٠،٤١،٤٢،٤٣،٤٥،٤٧

وتقدر الدرجات في العبارات السالبة كما يلي :

"دائماً" تأخذ درجة واحدة ، "غالباً" تأخذ درجتين ، "أحياناً" تأخذ ثلاث درجات ، "نادراً" تأخذ أربع درجات ، "أبداً" تأخذ خمس درجات .

والعبارات السالبة هي : ٦،١٠،١٢،١٣،١٥،١٦،١٩،٢٠،٢٥،٢٦،٣٢،٣٧،٣٨،٣٩،٤٤،٤٦،٥٢،

المراجع :

أحمد ماهر (٢٠٠٨). سلسلة ابن مهارتك وتدريب على إدارة الذات. الإسكندرية: الدار الجامعية.

أزهار عبود حسون (٢٠١١). بناء مقياس إدارة الذات وفقاً لنظرية كولمان لدى تدريسي الجامعة. كلية التربية: الجامعة المستنصرية . <http://www.isaj.net>

أسماء أحمد محمد عبدالعال (٢٠١٦). برنامج إرشادي أسري وأثره في تفعيل الدور الوالدي لتنمية مهارات إدارة الذات لدى أبنائهم ذوي الإعاقات العقلية البسيطة (رسالة دكتوراه). كلية التربية : جامعة عين شمس.

مصطفى إسماعيل (٢٠١٤). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في بعض المتغيرات المعرفية والوجدانية لدى طلاب المرحلة الثانوية (رسالة ماجستير). معهد الدراسات التربوية: جامعة القاهرة .

ناجي محمد حسن (د.ت). اختبار إدارة الذات. كلية التربية: جامعة أسيوط.

American Psychological Association(2010).Publication manual of the American Psychological Association (6thed.)¹. Washington, DC: Author.

Weiss, D.H.(1999).The self-management workshop: Helping people take control of their lives and their work:Atrainer's guide trainer's workshop series,U.S.A.:AMAKOM Books.